

预览—收藏—关注

考点课堂 素材精粹

第十版

依据考试大纲 总结命题规律

辅导备考策略 历年考题详析

梳理考试要点 总结核心知识

筛选最新考点 拓展解题思路

精编典型习题 积累备考经验

全真模拟测试 预测考试趋势

注：下载前请仔细阅读资料，以实际预览内容为准

让学习为我们创造终生价值

游泳初级教员资格考试题库(含答案)

一、单选题

1. 《中华人民共和国体育法》规定,在城市组织居民开展体育活动,应当发挥作用的主体是()。

- A、居民委员会等社区基层组织
- B、学校
- C、国家机关
- D、社团

答案: A

2. 带领学员进行爬泳呼吸模仿练习时,要求学员转头吸气时很睛()。

- A、看上面
- B、看后面
- C、看前面
- D、看下面

答案: B

3. 以下选项中,明确了职业社会体育指导员定义和职业等级、职业概况、基本要求、工作要点和比重表的是.

- A、《社会体育指导员技术等级制度》
- B、《社会体育指导员职业标准》
- C、《全民健身条例》
- D、《国家职业技能标准》

答案: B

4. 将溺水者拖带到岸边,经常采用的游泳技术有(),侧泳等。

- A、仰泳
- B、反蛙泳
- C、蛙泳
- D、潜水 答案: B

5. 循环练习通常应包括()个身体不同部位的练习, 每个运动练习间歇为 45-60 秒钟, 每个循环间歇为 2-3 分钟.

- A、 1-10
- B、 2-11
- C、 5-12
- D、 4-16

答案: D

6. 蛙泳腿部教学时, 有些学员动作效果很差, 可以拿一根棍子, 压住(), 用一点力往前拖。

- A、 学员腰部
- B、 学员头部
- C、 打水板后沿
- D、)打水板前沿

答案: D

7. 蹬地滑行的方法应两脚前后开立, 两臂并线前伸, ()在水面上滑行。

- A、 深呼气后, 低头脚蹬地, 身体仰卧
- B、 深呼气后, 低头脚蹬地, 身体平卧
- C、 深吸气后, 低头脚蹬地, 身体仰卧
- D、 深吸气后, 低头脚蹬地, 身体平卧

答案: D

8. 波浪式蛙泳游进时, 尽管()呈规则的波浪起伏, 但身体重心应保持相对稳定。

- A、 头和肩
- B、 肩和髋
- C、 腰和髋
- D、 胸和腰

答案: B

9. 运动系统由骨、. 和骨骼肌三部分构成。

- A、 关节
- B、 骨连结

C、关节窝

D、股骨头

答案：A

10. 开始游泳时每次时间不超过()分钟

A、10

B、20

C、30

D、40

答案：A

11. 食物蛋白质的营养价值, 取决于蛋白质、成分和在体内的消化、吸收

A、含量

B、质量

部摄入量

D、分量

答案：A

12. 水中呼气练习换气时, 猛抬头, 头后仰, 总是抬身体是()的表现。

A、换气动作过猛

B、呼气不充分

C、吸气不充分

D、划水动作不对称

答案：C

13. 仰泳手动作的四个主要部分为()。

A、抓水、划水, 出水和空中移臂

8、入水、划水、出水和空中移臂

部入水、抓水、划水和空中移臂

口、入水, 向下划水, 向内划水和空中移臂

答案：B

14. 推动锻炼者产生锻炼行为的重要内部因素是

A、锻炼动机

- B、锻炼目
- C、锻炼需求
- D、锻炼态度

答案：A

15. 心率最常用的测量部位是()

- A、颈动脉
- B、颞动脉
- C、肱动脉
- D、桡动脉

答案：D

16. 在大众健身活动中,属于持续练习法的练方式

- A、一次持续散步 30 分钟
- B、用蛙泳快游一个小时
- C、连续爬山 3 个小时
- D、一次性做负重 100kg 深蹲

答案：A

17. 在深水池进行蛙泳腿教学,教员可以坐在池边,用自己的(),让学员做动作。

- 人、双手支撑住学员的身体
- 8、双腿支撑住学员的身体
- 做双手支撑住学员的头部
- 口、双腿支撑住学员的头部

答案：B

18. 蛙泳配合教学中的推拉板练习是:抬头吸气时,(),将板子拉于胸前。

- A、腕关节弯曲
- B、腕关节伸直
- C、肘关节弯曲
- D、)肘关节伸直

答案：C

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/826132034050010051>