

第七套样题

一、判断题（每题 1 分，30 题共 30 分）

- (√) 1.在练习中如果遇到意外危险，可以采用改变身体姿势或动作性质的方法，进行自我保护
- (×) 2.神经系统是由位于颅腔和椎管内的脑和脊髓，以及与脑和脊髓相连的中枢神经组成
- (√) 3.健身指导者在保护与帮助时的站位必须根据各个运动项目的特点而定
- (×) 4.在整个肌肉力量训练过程中，肌纤维生理横切面积不断增大，肌纤维一直处于增粗且数量不断增多的状态
- (×) 5.为防止由于技术不准确或意外的发生，运用特点的技巧摆脱危险叫他人保护
- (×) 7.骨与骨借结缔组织相连构成骨联结。无腔隙骨联接即通常所说的关节
- (×) 8.健身指导者最根本的指导方法是预防和纠正错误法
- (√) 9.运动锻炼有助于促进骨的生长，使骨变得更加粗壮和坚固，提高骨抗折，抗压缩和抗扭转的能力
- (×) 10.教授新的动作时，指导员应先重点示范并讲解技术要领，再进行完整示范
- (√) 11.胸椎有 12 个，都属于不规则骨
- (×) 12.正常成人共有 207 块骨。骨与骨相联结，构成骨架，肌肉附着在骨架上
- (×) 13.在练习指导过程中，指导员应该多做示范，而且越多越好
- (×) 14.一个人的内在形体主要由肌肉、骨骼及关节、韧带等组成，这也是人体的运动器官
- (√) 15.健身指导者的示范围绕横轴运动时，应采用侧向示范
- (×) 16.组织是人体构成、发育和生命活动的基本结构和功能单位
- (√) 17.国家按照规定的条件和程序将职业资格纳入国家职业资格目录。实行清单式管理。目录之外一律不得许可和认定职业资格
- (√) 19.县级以上的地方人民政府体育主管部门应当对经营者从事行政许可事项的活动实施有效监督
- (×) 20.社会体育指导员在运用示范法时的首要要求是保证动作的实用性
- (×) 21.2003 年 7 月，国家体育总局会同相关部门联合制定了《国民体质监测工作规定》，国民体质监测的对象是 7-69 周岁的中国公民
- (√) 22. 2001 年我国首次组织了全国在国民体质检测工作

- (√) 23. 运用示范法指导时,有时也会采用错误的动作演示来帮助解决动作中存在的问题与不足
- (√) 24. 《全民健身条例》规定:对于农民,县级体育主管部门在传统节日和农闲季节,应组织农民开展相适应的全民健身活动
- (√) 25. 社会体育指导员应按照练习者的民族习惯称呼对方
- (×) 26. 在体育指导方法中,示范比讲解具有更重要的地位
- (√) 27. 社会体育指导员在言论谈吐方面需要注意的问题主要有声音美、礼貌称呼和礼仪用语
- (√) 28. 术语是专门性的语言,是最集中、最概括、最精炼的语言
- (√) 29. 对社会体育指导员仪表仪态的基本要求是:既要有职业美,又要有风度美
- (√) 30. 社会体育指导员进行举止要有礼貌、大方、谈吐用词文明得体,仪表仪容整洁、保持良好形象

二、单项选择题(每题1分,50题共50分)

1. 工作团队的角色中,具有“随时愿意挑战传统、厌恶低效率,反对自满和欺骗行为”优点的角色是 ____ (C)
- A 实干者 B 协调者 C 推进者 D 创新者
2. 用人单位与劳动者约定合同终止时间的合同类型是 _____ (D)
- A 以完成一定工作任务为期限的合同 B 无固定期限劳动合同
- C 专业性期限劳动合同 D 固定期限劳动
3. 科学管理理论的提出者是 (A)
- A 泰罗 B 法约尔 C 韦伯 D 梅奥
4. 全程性多年训练计划的专项提高阶段,不属于技心能主导项目的训练重点是 (C)
- A 专项运动素质 B 专项技术
- C 专项技战术 D 训练理论知识
5. 全程性多年训练过程中基础训练阶段的时间跨度为 (C)
- A 2-5 B 2-6 C 3-5 D 3-6
6. 区间性多年训练过程的时间跨度为 (B)
- A 2-5 B 2-6 C 3-5 D 3-6
7. 按运动成绩评定方法分类,跳水属于 ____ 项目 (C)
- A 测量类 B 命中类 C 评分类 D 制胜-命中类

- 8.下列属于技战能主导类同场对抗性项目的是 (C)
- A 棒球 B 网球 C 篮球 D 摔跤
- 9.下列不属于单一动作结构的亚类特征是 (B)
- A 非周期性 B 非混合性
- C 周期性 D 混合性
- 11.下列不属于运动员竞技能力基本特征的是 (A)
- A 知能 B 战术 C 智能 D 素质
- 12.在标枪训练中,将训练分为持枪加速跑、交叉步跑、挥臂投掷三个环节,属于 训练方法 (D)
- A 变换训练法 B 模式训练法
- C 程序训练法 D 分解训练法
- 13.在标枪训练中,将训练分为准备、助跑、引枪、交叉步、掷枪五个单元的,属于 训练方法 (B)
- A 分解训练法 B 程序训练法
- C 模式训练法 D 变换训练法
- 14.在训练过程中,使人体的能源耗尽,疲劳到其承受极限,中枢神经系统开启保护性抑制程序,各器官接收到指令性信号,停止工作,拒绝继续承受外加训练负荷,待恢复至特定程度时再次给予负荷,属于 训练方法 (C)
- A 持续训练法 B 间歇训练法
- C 重复训练法 D 循环训练法
- 15.竞技能力中波动性最大的是 (B)
- A 体能 B 心理 C 知能 D 智能
- 16.竞技能力中波动性最小的是 (B)
- A 战术能力 B 知识能力 C 智能 D 技术能力
- 17.下列不符合竞技能力的变换规律的是 (A)
- A 培养阶段 B 提高阶段
- C 保持阶段 D 下降阶段
- 18.阶梯式极限用力法的最低负荷强度为 (B)
- A 60% B 65% C 70% D 75%
- 19.儿童速度素质发展的“关键期”为 (D)

- A 9-11 B 9-12 C 10-11 D 10-12
20. 中等时间耐力的时间区间为 (C)
- A 2-7 B 3-7 C 2-8 D 3-8
21. 法特莱克跑主要是发展 (B)
- A 专项耐力 B 一般耐力
C 全身耐力 (注: 按肌肉群分类) D 局部耐力
22. 适合柔韧性发展的最佳温度是 (C)
- A 16° C B 17° C C 18° C D 19° C
23. 适合柔韧性表现的最佳时间段是 (D)
- A 10: 00-17: 00 B 11: 00-17: 00
C 11: 00-18: 00 D 10: 00-18: 00
24. 不适合柔韧性发展的年龄阶段为 (D)
- A 12-15 B 13-15
C 12-16 D 13-16
25. 适合节奏感发展的“关键期”为 (B)
- A 7-12 B 6-12
C 7-11 D 6-11
26. 适合空间定向能力发展的“关键期”为 (A)
- A 7-11 B 6-12
C 7-12 D 6-11
27. 适合反应能力发展的“关键期”是 (D)
- A 6-11 B 6-12
C 7-11 D 7-12
28. 羽毛球接网前小球练习属于 拉伸方式 (B)
- A 静力性拉伸 B 动力性拉伸
C 被动性拉伸 D PNF 拉伸
29. 将战术按照攻防性质分类, 以下不属于此分类的是 (A)
- A 特殊战术 B 相持战术
C 进攻战术 D 防守战术
30. 以下不是影响运动员心理能力的因素是 (D)

- A 个性特征 B 竞赛情绪
C 意志品质 D 运动技术
31. 在进行心理训练时，首先应该设置 目标 (B)
- A 结果目标 B 表现目标
C 个体目标 D 全队目标
32. 以下不属于模式训练法中训练模式基本构件的是 (D)
- A 榜样对象 B 相关因素
C 数学模型 D 训练目标
33. 以下不属于模式训练法中检查手段基本构件的是 (A)
- A 检查效果 B 检查工具
C 检查项目 D 检查方式
34. 模式训练法的基本控制模型是 (B)
- A 数理模型 B 数学模型
C 逻辑模型 D 数学和逻辑模型
35. 程序训练法的基本控制模型是 (A)
- A 逻辑模型 B 数学模型
C 数理模型 D 数学和逻辑模型
36. 微机辅助训练法的控制模型是 (D)
- A 逻辑模型 B 数学模型
C 数理模型 D 以上都不是
37. 采用高强度间歇训练法时负荷强度心率应该控制在 (D)
- A 180 次/分钟 B 170 次/分钟
C 160 次/分钟 D 190 次/分钟
38. 中时间重复训练的负荷时间为 () (30 秒-2 分钟) C
- A 5-30s B 5-40s
C 6-30s D 6-40s
43. 以下不属于运动训练手段基本结构要素中时空特征的是 (C)
- A 动作时间 B 动作速率
C 动作轨迹 D 动作速度
44. 卧推杠铃属于 训练手段 (B)

- A 全身周期性练习 B 局部周期性练习
C 固定性组合练习 D 局部混合性练习
45. 跳推杠铃属于 训练手段 (A)
- A 全身周期性练习 B 局部周期性练习
C 固定性组合练习 D 局部混合性练习
46. 自选拳练习属于 训练手段 (C)
- A 全身周期性练习 B 多元动作变异性练习
C 固定性组合练习 D 全身混合性练习
47. 以下不属于大周期训练的是 (A)
- A 保持期 B 恢复期
C 准备期 D 比赛期
48. 以下不属于基础训练阶段训练内容的是 (B)
- A 基本运动能力 B 训练理论知识
C 多项基本技术 D 一般心理品质
49. 专项提高阶段的负荷特点是 (D)
- A 保持运动强度 B 在高水平区间内起伏
C 循序渐进 D 逼近极限
50. 以下不属于动作技术基本要素中时间特征要素的是 (B)
- A 动作速率 B 动作速度
C 动作时间 D 动作节

三、多项选择题（每题 2 分，10 题共 20 分）

1. 关于腺体的正确描述是 (ABCD)

- A. 腺体分为外分泌腺和内分泌腺两类
B. 外分泌腺的分泌物经导管排出
C. 内分泌腺没有导管
D. 内分泌腺的分泌物称为激素

2. 关于结缔组织 (ABCD)

- A. 是人体四大基本组织中分布最广的一类
B. 细胞种类多，但数量少，排列疏松，细胞间质多
C. 支持性结缔组织包括骨组织和软骨组织

D.筋膜属于纤维性结缔组织

3.纤维软骨分布于（AC）

A.椎间盘的纤维环

B.关节面软骨

C.桡腕关节内的关节盘

D.耳郭

4.骨的细胞间质包括（ABC）

A.骨胶原纤维

B.黏蛋白

C.钙盐

D.成骨细胞

5.肌组织根据纤维的形态结构,分布于功能特点不同分为（BCD）

A.肌肉

B.心肌

C.平滑肌

D.骨骼肌

6.具有横纹结构的有（ACD）

A.骨骼肌

B.平滑肌

C.心肌

D.肌节

7.具有接受刺激功能的神经元是（ABCD）

A.感觉神经元

B.传入神经元

C.假单极神经元

D.双极神经元

8.神经元的突起形成的结构有（ABC）

A.树突

B.轴突

C.神经纤维

D.胞体

9.疏松结缔组织的主要细胞类型有（ABCD）

A.成纤维细胞

B.巨噬细胞

C.肥大细胞

D.浆细胞