**SCGZ2024086 健身指导赛题（第1套）**

**一、单选题（本大题共14小题，每小题2分，共28分）**

1.按照骨的形态，股骨属于（ ）。

A.长骨 B.短骨

C.扁骨 D.不规则骨

2.脊髓下端的位置，成人平齐（  ）下。

A.第1胸椎 B.第1腰椎

C.第2腰椎 D.第3腰椎

3.肩胛骨的外侧角又称（  ），与肱骨头构成肩关节。

A.关节唇 B.关节盂

C.肩峰 D.关节窝

4.肱二头肌的对抗肌是（  ）。

A.三角肌 B.胸大肌

C.肱三头肌 D.肱肌

5.核糖属于糖类中的（ ）。

A.单糖 B.糖原 C.多糖 D.低聚糖

6.锻炼三角肌的练习方法有（ ）。

A．引体向上 B．杠铃站立提拉

C．直腿硬拉 D．哑铃站立前平举

7.下列有关肥胖症的叙述，错误的是（ ）。

A.属于多基因遗传病 B.病理生理常表现为肺泡高换气综合征

C.常伴有内分泌代谢紊乱 D.常呈家族性聚集趋向

8.以下属于急性运动损伤的为（ ）。

A.肱骨外上髁炎 B.股骨开放性骨折

C.胫腓骨疲劳性骨膜炎 D.跟腱炎

9.人体内能量输出功率最高的供能系统是( )。

A.磷酸原系统 B.糖酵解系统

C.有氧氧化系统 D.脂肪酸氧化

10.60米疾跑阶段,主要的供能系统是( )。

A.糖酵解系统 B.乳酸循环系统

C.磷酸原系统 D.糖有氧氧化系统

11.肱二头肌的对抗肌是（  ）。

A.三角肌 B.胸大肌

C.肱三头肌 D.肱肌

12.负重勾脚尖主要锻炼的肌肉（   ）。

A.胫骨前肌 B.胫骨后肌

C.腓肠肌 D.比目鱼肌

13.以下哪个肌肉是单关节肌（  ）。

A.股二头肌长头 B.臀大肌

C.股直肌 D.缝匠肌

14.运动中使用何种能量系统供能取决于（ ）。

A.训练强度 B.训练持续时间

C.运动员训练状态 D.运动员体重

**二、多选题（本大题共7小题，每小题2分，共14分）**

1.髋关节的运动有（ ）。

A.屈伸 B.内收、外展 C.内旋、外旋 D.环转

2.下列关节属于联合关节的有（ ）。

A.颞下颌关节 B.桡尺近侧、远侧关节

C.腕关节 D.膝关节

3.运动过程中三大能源供应系统不需要氧气的是（ ）。

A.磷酸原系统 B.酵解能系统

C.氧化能系统 D.水解能系统

4.一次训练课应包括以下哪些部分（ ）。

A.热身 B.体能训练 C.正式练习 D.整理活动

5.圆肩驼背的人群建议进行拉伸（ ）。

A.胸大肌 B.斜角肌 C.上斜方肌 D.下斜方肌

6.下列属于关节的主要结构和辅助结构的是（ ）。

A.关节腔 B.关节囊 C.韧带 D.关节唇

7.适宜的准备活动标志是（ ）。

A.身体发热 B.微微出汗 C.呼吸明显增加 D.心跳减缓

**三、是非题（本大题共14小题，每小题2分，共28分）**

1.运动损伤的预防原则包括加强思想教育、合理安排教学、训练和比赛、认真做好准备活动、加强易伤部位的训练等。（ ）

2.止血带法为将止血带扎在伤口近心端，肢体周围垫上软布，上肢每隔30分钟，下肢每隔1小时放松2-3分钟，暂时改用压迫止血。（ ）

3.蔬菜、水果中含有的葡萄糖、果糖、蔗糖属于糖类，淀粉、纤维素不属于糖类。（ ）

4.人体内重要的单糖有核糖、脱氧核糖、葡萄糖等。（ ）

5.ATP是人体细胞直接利用的能源物质。（ ）

6.糖、脂肪、蛋白质、水和无机盐可称为细胞燃料。（ ）

7.对于400米跑来说,PH值下降是限制其运动能力的一个主要限力因素( )

8.运动性疲劳主要是以外周疲劳为主导。( )

9.肌肉的生理横断面积就是解剖横断面积，是决定骨骼肌力量大小最重要的解剖学因素。（ ）

10.训练课后的拉伸活动一般选择静态拉伸。（ ）

11.在增肌阶段不能进行有氧运动。（ ）

12.人体解剖学姿势就是立正姿势。（ ）

13.矢状面与失状轴相垂直。（ ）

14.在增肌阶段不能进行有氧运动。（ ）