**第四套路样题**

**一、判断题（每题1分，30题共30分）**

1.为增加跑步者的位移速度，只需要专门进行步幅与步频的练习，没有必要特意去增加运动员的力量与柔韧，平衡，这样的素质练习

2.通常教练员采用缩小或缩短练习的空间或时间的方式来提高运动员动作速度，因为动作完成速度的快慢与持续时间的长短和完成动作时活动范围的大小有关

3.在完成运动过程中，运动越熟练，动作速度也就越快

4.肌肉中肌纤维百分比越高，且快肌纤维越粗，动作速度也就越快

5.动作速度的快慢主要取决于肌纤维的类型，快肌百分比组成越大，则肌肉收缩速度越快， 动作速度越快，与肌肉条件反射的巩固过程无关

6.速度素质是指人体快速运动的能力或在最短时间完成某种运动的能力。主要分为反应速度、动作速度及周期性的位移速度三种形式

7.进行无氧耐力训练时，其重复练习的次数越多越好，一般可安排8—9次

8.进行有氧耐力训练时也要穿插一些无氧性质的练习以提高有氧耐力的训练效果

9.心肺耐力练习的方法有持续性练习和间歇性练习两种方法

10.为提高运动员的有氧耐力水平主要采用持续训练与间歇训练法

11.对刚参加运动的练习者来说，每天进行力量训练的效果好于隔天练习的效果

12.安排力量训练的顺序时，应先提高肌肉内协调的功能，再使肌肉结构得到改善

13.力量训练中应考虑肌群的练习顺序，一般是先练小肌群，后练大肌群

14.为增加肌肉力量练习动作的科学性与合理性，在进行力量训练的过程中应该先练上肢，再练下肢，再练腰腹，这样可以充分练习全身动作，因为大肌肉群不易疲劳，所以整个过程中遵循先小肌肉群再大肌肉群的原则

15.超负荷原则就是超过自己的最大力量

16.人体肌肉力量除了和肌肉体积大小有关，还与神经调节有关

17.骨骼肌中快肌纤维百分比高及其横断面面积大的人，其肌肉收缩力量也大，尤以快肌纤维百分比高对力量的影响更大

18.肌肉的生理横断面是决定肌肉力量的重要因素，其生理横断面越大肌肉收缩产生的力量越小

19.力量训练后肌力增长同时肌肉的生理横断面也会增大

20.肌肉进行强度较低和持续时间较长的运动时能量来源以有氧氧化为主

21.身体素质主要包括力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质、反应素质

22.强度大、时间短的速度性练习主要依靠糖酵解供能

23.人体在运动时，肌肉活动强度越大，单位时间内能量消耗的越

24.在人体内能量代谢的整个过程中，ATP的合成与分解是机体内能量转移与利用的核心

25.蛋白质是人体中最大的“能量库”

26.线性渐进指导技法运动过程中，为避免锻炼 混淆，动作的选择不应多样化

27.糖的无氧氧化能产生乳酸，有氧氧化能产生二氧化碳和水

28.指导员要善于运用面部表情和眼神的变化来刺激学生，如微笑、眼神、点头等

29.糖在氧化时所需的氧较脂肪和蛋白质要多

30.机体组织与周围环境之间不断进行物质交换的过程称之为新陈代谢

1. **单项选择题（每题1分，50题共50分）**

1. 人体中肌肉约占体重的 %

A 30 B 20 C 40 D 50

2. 单位体育与社区体育之间的关系协调属于

A 结构性协调 B 功能性协调

C 结构——功能之间的协调 D 层次协调

3. 体育科学化的重要标志是

A运动处方科学 B高科技的训练手段

C先进的体育理论 D管理的科学化

4．从根本上决定体育运动发展的规模和速度的是

A社会的政治制度 B社会文化

C社会的物质生产水平 D 社会的经济制度

5.标志着国际奥委会向职业运动员开放是

A 1984年奥运会 B 1988年奥运会

C 1992年奥运会 D 1996年奥运会

6．边疆地区的少数民族体育属于

A 现代体育文化形态 B 前体育文化形态

C 准体育文化形态 D 亚体育文化形态

7．促使体育运动变化实现的是

A 社会流动 B 社会控制 C 社会分层 D 社会变迁

8．科学技术首先作用于体育的

A制度层次 B 价值观念 C 器物层次 D 理论方法

9．冬泳协会是属于

A 竞技体育类社团 B 社会体育类社团

C 体育娱乐享受类社团 D 体育经济类社团

10．我国采用的体育人口判定标准是

A 三元等级判定标准 B 三元定性判定标准

C 单一粗放式判定标准 D 单一定性判定标准

11．可以改变体育的发展方向和规模的是

A社会制度的变迁 B社会的科技变迁

C社会的文化变迁 D经济变迁

12．依赖于社会舆论和心理控制所进行的控制是

A硬控制 B软控制 C外界控制 D 内在控制

13．亚健康是国际医学界在 提出的医学新思维，是医学的一大进步

A 20世纪80年代 B 20世纪90年代

C 19世纪80年代 D 19世纪90年代

14．按体育群体的形成和社会关系，体育群体可划分为

A正式群体和非正式群体 B学习群体和竞技体育群体

C基础群体和功能群体 D专业群体和业余群体

15．美国运动医学会与美国医学会在2007年提出了 的学术理念，并发展成为一个健康促进项目

A 运动是健康 B 运动是良医 C 运动是药物 D 全民运动

16. 社会体育组成要素有人、财、物、时间、 、信息等

A 空间 B 地点 C 器械 D 场地

17. 国际残疾人奥委会的英文简称是

A PARAOL---YNPLCS B LFSD C FESPLC D CLSS

18. 《全民健身计划纲要》以全体国民为实施对象，以 青少年和 为重点

A老年人 B妇女 C 儿童 D 军人

19. 在我国社会体育指导员技术等级制度中，把社会体育指导员分为初级、中级、高级社会体育指导员和

A社会体育积极分子 B 社会体育参与者

C 社会体育指导师 D 体育教练

1. 英国的古德曼博士提倡以运动方式作为治疗脊髓损伤的手段，强调把医学的方法和体育运动的动力性方法结合起来是在 年

A 1921 B 1956 C 1948 D 1950

21.生活方式指人们在某种价值观念指导下，各种生活活动的形式，它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和

A 心理生活 B 行为生活 C 社会生活 D 平时生活

22.1955年6月20日，国务院正式颁布了 这一我国新时期群众体育工作的纲领性文件

A 《关于深化体育改革的意见》 B 《中华人民共和国体育法》

C 《全面健身计划纲要》 D 《中国成年人体质监测标准》

23.“一天劳动、不用运动”的错误观点主要影响 体育的发展

A 教师 B 农民 C 职工 D 妇女

24.以下不属于国际上判定体育人口标准的方法的是

A 单一粗放式判定标准 B 三元定性判定标准

C 三元等级判定标准 D 定性定量判定标准

25.毛泽东同志发出“发展体育运动，增强人民体质”的号召是在

A 1952年 B 1953年 C 1954年 D 1955年

26.职工体育的主要目的是

A 交友 B 体育技能提升 C 健身娱乐 D 打发时间

27.社会体育资源包括人力、资金、物力、时间、信息等多方面，其中心是 投入

A 人力 B 资金 C 时间 D物力

28社区体育功能包括一般性功能和特殊功能两部。以下不是特殊功能表现的是

A 促进居民参与 B 改善居民生活方式

C 加强社会整合，增强社区凝聚力 D 健身健心功能

29社区体育参与主体以 为主

A 青少年 B 老年人 C 妇女 D 中青年

30. 一般情况下，成年女性的体重超过标准体重的 时，就称为肥胖，而儿童和成年男性则体重超过标准体重的 时就称为肥胖

A 30%；20% B 20%；30% C 25%；20% D 30% ；25%

31.促使体育运动变化实现的是

A 社会流动 B 社会控制 C 社会分层 D 社会变迁

32.以下关于妇女体育的说法错误的是

A 健身、长寿是妇女参加体育活动的主要目的

B 保持体型、注重容貌是妇女参加体育锻炼的主要动机

C 自发参与、随机组合是妇女参加体育活动的主要形式

D 室内重器械练习是常见的妇女锻炼手段

33.按世界卫生组织的标准，60岁以上老年人达到人口总数的 或65岁以上老年人达到 ，称为人口老化（即社会老龄化）

A 10%；5% B 10%；7% C 12%；5% D 12%；7%

34.为准确的反映某一运动使身体承受的负荷强度，可以用运动后即刻 秒钟的心率来衡量

A 2 B 5 C 8 D 10

35. 1967年在 召开了有16个有关游戏、娱乐、消遣的国际组织参加的一次座谈会，讨论了一份《消费宪章》，1970年6月在欧洲娱乐委员会获得了通过

A 华盛顿 B 日内瓦 C 东京 D 北京

36.能够反映机体神经系统动态反应速度的重要生理指标的是

A 反应时 B 台阶试验 C 血压 D 闭眼单脚站立

37. 1992年WHO一个文件指出：在人类死因中60%是由于不良 引起

A 饮食 B 睡眠 C 行为 D 运动

38.在社会体育研究中，定性分析的目的在于

A 把握事物的质的规定性 B 分析数量关系的资料

C 把握事物发展的规定性 D 分析事物潜在的规定性

39.下面哪个人群是体育健身活动活跃人群

A 青年妇女 B 家庭妇女 C 中年妇女 D 老年妇女

40.下面不属于全民健身“三纳入”的内容的是

A 全民健身事业 B 全民健身经费

C 全民健身场地 D 全民健身工作

41.支持全民健身的经济动力是

A 政府投入 B 企业赞助 C 体育彩票公益金 D 税收

42.下面哪项不是世界文社组织对健康的评价指标

A 自我感觉良好 B 心理健康

C 躯体健康 D 社会适应性良好

43.我国全民健身日是

A 9月9日 B 7月7日 C 7月8日 D 8月8日

44.马拉松的全程距离为 千米

A 根据场地情况定 B 24.69千米

C 42.195千米 D 38.936千米

45.以下不是常用物理因子治疗方法的是

A 冷疗 B 化疗 C 电疗 D 光疗

46.在社会体育指导中，健步走普通长走法的速度以 步为宜，每次 分钟

A 60-90；20-30 B 40-60；20-30

C 60-90；30-50 D 40-60；30-50

47.现代化过程中，因传统价值和传统社会规范遭到削弱、破坏乃至瓦解，所导致的社会成员心理上失去价值指引、价值观瓦解的无序状态称为

A 无序 B 失范 C 冲突 D 抗衡

48.我国社区体育存在的问题有：①社区体育资源缺乏；②社区体育组织管理机制和运行机制不完善；③缺乏组织和科学的指导；④发展状态不平衡

A ①②③ B ②③ C ②③④ D ①②③④

49.以下哪一种不是体育消费者的“学习”方式

A、通过信息刺激影响行为 B、通过解决问题影响认知

C、通过观察他人学习社交 D、通过模仿行为影响情绪

50.以下哪一种说法代表了对某项运动“情感的”态度

A、这是一个需要速度的集体项目 B、通常主要是学校的女学生在参与

C、相比之下我更喜欢篮球 D、它可以帮助你长高

**三、多项选择题（每题2分，10题共20分）**

1.以下属于非价格激励的销售促进手段有

A、折扣 B、赠品 C、免费样品 D、比赛

2.以下属于体育组织面临的公众的有

A、地方社区 B、地方政府 C、媒体 D、员工

3.体育经济学有助于解决体育产业领域内哪些问题：

A、体育公共政策问题 B、体育劳资关系问题

C、体育财政补贴问题 D、体育竞争不平衡性问题

4.与体育经济学相关的经济学包括：

A、劳动经济学 B、消费经济学 C、休闲经济学 D、产业经济学

5.体育经济学研究的体育场景包括：

A、体育赞助 B、体育彩票 C、体育联盟 D、体育赛事

6.体育经济学中有关职业联盟的内容包括：

A、职业联盟的经济目标 B、职业联盟的竞争平衡

C、俱乐部运动队的获胜概率 D、球员与球迷

7.以下一般属于体育内容的是：

A、锻炼 B、工作 C、休闲 D、观赛

8.体育消费往往面临有限资源的约束，一般包括：

A、购买能力 B、闲暇时间 C、厂家生产技术 D、自身健康状态

9.俱乐部运动队的收入可以来自：

A、门票销售 B、转播权出售 C、特许收入 D、场地相关收入

10.运动员选择运动所对应的职业，既最大化个人价值，又最大化国家或企业的价值，一般依据的经济学原理是：

A、比较优势 B、机会成本 C、绝对优势 D、自然禀赋