

## 体育理论考试题库及参考答案

### 体育考试试题库及参考答案

#### 一、单项选择题（每题 2 分，共 30 分）

1. 对老年人心血管机能有益的练习是（A）。
  - A 太极拳
  - B 力量练习
  - C 伸展运动
  - D 乒乓球
2. 影响身体脂肪含量的有关因素是（B）。
  - A 心泵血功能
  - B 体力活动
  - C 肺活量大小
  - D 肌肉的体积
3. 属于生理性老化的心脏变化是（C）。
  - A 心输出量增加
  - B 管壁弹性减退
  - C 心肌萎缩，发生纤维样变化
  - D 毛细血管数目减少
4. 老年人在运动前要进行的医学检查有（C）。
  - A 尿十项测定
  - B 血乳酸测定
  - C 运动机能评定
  - D 身体素质评定
5. 社会文明、医学进步使残障的原因排序发生变化，呈下降趋势的残障原因是（B）。
  - A 疾病残障
  - B 先天残障
  - C 外伤残障
  - D 战争残障

6. 残障人参与体育锻炼的主要作用是 ( A )。
- A 克服心理障碍
  - B 恢复生理功能
  - C 取得运动成绩
  - D 增强身体素质
7. 国际上通用的残障分类方法是 ( D )。
- A 疾病性质分类法
  - B 神经反射弧分类法
  - C 生理能力分类法
  - D 生理功能分类法
8. 下列哪种运动对于降低血脂效果更好 ( B )。
- A 力量练习
  - B 有氧运动
  - C 柔韧性练习
  - D 平衡能力练习
9. 在耐力性运动中，脂肪氧化供能起着节省 ( A ) 的作用。
- A 糖和蛋白质
  - B 糖和维生素
  - C 蛋白质和维生素
  - D 维生素和无机盐
10. 与健康有密切关系的体适能是 ( A )。
- A 健康体适能
  - B 技能体适能
  - C 有氧适能
  - D 肌适能
11. 测定肌肉力量最容易和最方便的方法是 ( A )。
- A 1RM 测验
  - B 仰卧起坐
  - C 俯卧撑
  - D 卧推

12. 30 岁以后有氧适能随年龄增长而降低，有一半的原因是由于 ( C )。

- A 自然衰老
- B 锻炼活动减少
- C 体脂增加
- D 疾病

13. 一下哪项不是有氧代谢为主的运动 ( A )。

- A 跆拳道 B 游泳 C 舞剑 D 滑雪

14. 最大心率不容易测定，可以用公式推算。若某同学的年龄是 25 岁，则公式推算他的最大心率为 ( B )。

- A 200 B 195 C 190 D 205

15. 人在运动初期，运动所需的氧量和吸氧量之间出现差异，这种差异称 ( B )。

- A 运动后过量氧耗
- B 氧亏 C 吸氧量 D 耗氧量

16. 在恢复期机体并不能立即恢复到安静状态，此时所消耗的氧量应包括 ( B )。 A 氧亏 B 运动后过量氧耗 C 吸氧量 D 需氧量

17. 影响最大摄氧量的中央机制是 ( D )。

- A 肺通气功能
- B 肌肉血流量
- C 血红蛋白含量
- D 心脏的泵血功能

18. 反映人体的代谢供能方式由有氧代谢为主开始向无氧代谢为主过渡的临界

点称为 ( A )。

- A 乳酸阈
- B 最大摄氧量
- C 最大摄氧量百分率
- D 最大摄氧量利用率

19. 决定有氧耐力训练效果的有效指标是 ( C )。

A 最大心率 B 最大心输出量 C 乳酸阈 D 运动后过量氧耗

20.肌肉进行最大随意收缩时表现出来的克服极限负荷阻力的能力称作 ( A )。

A 最大肌力

B 快速肌力

C 爆发力 D 肌耐力

二、多项选择题

1. 从事规律的负重练习可以 ( ABCD )。

A 有助于提高或维持骨密度，避免骨质疏松的发生。

B 改善神经对肌肉的控制能力，促进肌肉发达，维持肌肉质量。

C 优化身体成分，促进瘦体重增加。

D 强化软组织的强度，对于老年人群来说，还可以缓减腰背疼痛和行动迟缓等。

2. 制定运动处方的原则有 ( ABCD )。

A 因人而异的原则

B 有效的原则

C 安全的原则

D 全面的原则

3. 一下哪些指标可用来确定运动强度 ( ABCD )。

A 最大心率贮备

B 代谢当量

C 自感用力度

D 最大心率

4. 有氧运动可以 ( ABD )。

A 降低 LDL

B 降低 T

C C 降低 HDL

D 降低 CM

5. 有益于提高心血管功能的运动方式有 ( ABCD )。

A 跑步

B 游泳

C 骑车

D 登山

6. 运动控制糖尿病的作用机制包括 ( ABC )。

A 增强胰岛素分泌能力及组织对胰岛素的敏感性

B 加速脂肪分解，改善脂类代谢

C 有利于控制体重

D 降低交感神经的活性

7. 极点”出现的迟早及消除的快慢与哪些因素有关？( ABC )

A 训练水平

B 运动强度

C 准备活动

D 营养状况

8. 在运动过程中人体的生理功能将发生一系列规律性变化，这些变化包括 ( ACD )。

A 赛前状态

B 准备活动

C 进入状态 D 稳定状态

9. 用于评价运动员对极量负荷反应的生理指标有 ( AB )。

A 最大摄氧量

B 氧脉搏

C 肺活量

D 肺通气量

10. 与无训练者相比，训练有素的运动员在 ( AB ) 状态下出现机能节省化现象。

A 安静

B 定量负荷运动

C 极限负荷运动

D 最大负荷运动

11. 适宜的赛前状态和准备活动生理意义的相同之处是 ( BC )。

- A 预防运动损伤
- B 减轻极点反应
- C 缩短进入工作状态时间
- D 推迟疲劳出现

12.要使高原训练取得理想的效果应处理好以下几个主要因素( ABCD )。

- A 高原训练的适宜高度
- B 持续时间
- C 强度
- D 高原训练后出成绩的时间

13.通过体育锻炼，女子的力量可以得到提高，其原因是( ABC )。

- A 改善了神经控制
- B 增强了神经冲动的转递
- C 动员了更多的运动单位参与工作
- D 骨骼肌线粒体体积最大，数量增多

14.有人认为，女子比男子更适合从事耐力性运动，是因为( AB )。

- A 女子体内脂肪贮备较多
- B 女子的有氧氧化供能能力较有潜力和优势
- C 女子的心血管供能较男子好
- D 女子的屏息时间长于男子

15. 大气污染影响人体健康的效应有( ABCD )。

- A 直接作用
- B 间接作用
- C 急性作用
- D 慢性作用

16. 运动性疲劳产生机制的自由基学说认为( ABC )。

- A 能造成细胞功能和结构的损伤和破坏
- B 使膜受体、离子信道、膜蛋白酶以及膜的液态性、流动性改变，造成对膜的通透功能的影响
- C 线粒体脂质过氧化使线粒体的呼吸功能及 ATP 的氧合成发生障

碍

D 仅造成上述局部变化

17. 恢复过程的一般规律主要表现为 ( AD )。

A 运动时主要是消耗能源物质，体内能源物质逐渐减少，各器官系统功能逐渐下降

B 运动时能源物质消耗，体内能源物质逐渐减少，各器官系统功能不变

C 运动停止后消耗过程减少，恢复过程占优势，各器官功能立即恢复到原来水平

D 运动停止后消耗过程减少，恢复过程占优势，能源物质和各器官系统的功能逐渐恢复到原来水平

18. 影响肌糖原恢复速度的主要因素有 ( ACD )。

A 运动强度

B 运动频度

C 运动持续时间

D 饮食

19. 内环境稳定性失调学说认为引起运动性疲劳的主要因素包括 ( ABCD )。

A 血液 PH 下降

B 机体严重脱水

C 血浆渗透压改变

D 血浆电解质浓度的改变

20. 高脂血症可引起 ( ABC )。

A 动脉粥样硬化

B 冠心病

C 糖尿病

D 肥胖

以上为运动生理试题

单选题：

从运动员竞技能力获得的途径看，成功运动训练的重要前提条件

是：

- A、运动员选材
- B、运动训练
- C、运动竞赛
- D、竞技体育管理

2、竞技体育是由若干运动员组成的群体行为，必须有一定数量的运动员同时参与才有可能组织竞赛活动。这体现出竞技体育的特点是：

D

- A、竞争性
- B、规范性
- C、观赏性
- D、集群性

3、在竞技体育比赛中，选手们往往为了追求成绩的提高，表现出忘我的拼搏、永不放弃的精神，这反映出的竞技体育社会价值是：A

- A、激励人类的自我奋斗精神
- B、促进经济和社会的迅速发展
- C、满足社会生活的观赏需要
- D、排除社会成员不良情绪

4、从决定竞技能力的主导因素看，下列运动项目属于体能主导类速度性项群的是：C

- A、跳远
- B、跳水
- C、400 米跑
- D、400 米游泳

5、要求运动员在比赛中充分展示运动技艺与美感的项群是：B

- A、体能主导类快速力量性
- B、技能主导类表现难美性
- C、体能主导类表现准确性
- D、技能主导类格斗对抗性

6、依据项群训练理论运动员转项成才现象，适合转为跳水的运动



项目：B

- A、跳高
- B、艺术体操
- C、游泳
- D、自行车

7、在竞技体育比赛中，影响运动成绩最根本的因素是：C

- A、竞技结果的评定行为
- B、对手在比赛中表现出的竞技水平
- C、运动员在比赛中表现出的竞技水平
- D、裁判员的道德业务水平

8、相对而言，在下列项群项目的比赛中，运动员的表现受对手干扰最大的是：D

- A、体能类
- B、技能类表现难美性
- C、技能类表现准确性
- D、技能类对抗性

9、一个完整训练过程的出发点是：A

- A、运动员的状态诊断
- B、运动目标的建立
- C、运动员选材
- D、运动竞赛

10、采用间歇训练法时，两次组练习中间歇时间的依据时，开始下一次练习时每分钟心律应降为：B

- A、100 次左右
- B、120 次左右
- C、150 次左右
- D、200 次左右

11、长时间重复训练法主要适用于哪种供能系统条件下的供能：

C

- A、无氧磷酸原供能系统

B、无氧糖酵解供能系统

C、无氧有氧混合供能系统

D、有氧供能系统

12、跳推杠铃训练属于：A

A、全身周期性练习

B、局部周期性练习

C、全身混合性练习

D、局部混合性练习

13、下列选项中，属于发展灵敏性的手段：B

A、俯卧撑

B、双摇跳绳

C、负重蹲起

D、立定跳远

14、排球运动员大力发球中的击球动作是一种 C

A、最大力量

B、力量耐力

C、快速力量

D、相对力量

15、发展灵敏素质主要采用：C

A、持续训练法

B、间歇训练法

C、变换训练法

D、重复训练法

16、运动员出现速度障碍时，可选用的训练手段是：A

A、牵引跑

B、逆风跑

C、负重跑

D、上坡跑

17、速度练习一般应该安排在训练课的：A

A、前半部分

B、任何时间

C、中间部分

D、后半部分

18、机体在更适合发展运动员的：D

A、爆发力

B、最大力量

C、灵敏素质

D、耐力

19、相对而言，哪个项目更注重技术的外部形态：D

A、篮球

B、举重

C、马拉松

D、跳水

20、在球类等对抗性项目中，最为关键的因素是技术的：A

A、实用性

B、规范性

C、合理性

D、经济性

多选题：

衡量足篮排运动员灵敏素质的重要标志：ACD

A、快速性

B、准确性

C、柔韧性

D、协调性

提高移动速度的基本途径：AC

A、力量训练

B、快速反应

C、反复进行专项训练

D、有氧训练

3、下列哪些练习属于克服自身体重的练习：ABC

A、引体向上

B、倒立推起

C、纵跳

D、使用拉力器

4、下列因素中，用于评价训练负荷强度的因素：ABD

A、运动员选材

B、运动训练

C、运动竞赛

D、竞技体育管理

5、下列项目的比赛中，运动员的表现相对受对手影响的是：BCD

A、举重

B、摔跤

C、网球

D、足球

6、运动员的竞技能力由以下哪些因素构成：ABCD

A、运动员选材

B、运动训练

C、运动竞赛

D、竞技体育管理

7、少儿柔韧性练习，多用ABD

A、缓慢式活动

B、主动活动

C、被动活动

D、快速活动

8、反应速度训练常用的方法手段：ABCD

A、信号刺激法

B、运动感觉法

C、移动目标练习

D、选择练习

9、战术创新的方法有：ABCD

- A、逆向法
- B、递进法
- C、移植法
- D、组合法和复合法

10、一般智能训练包括 ABC

- A、观察力训练
  - B、思维、想象力训练
  - C、记忆力训练
  - D、注意力训练
- 以上为运动训练试题

1.推动教育学发展的内在动力是(D)的发展。

- A.教育规律
- B.教育价值
- C.教育现象
- D.教育问题

2.学校的中心工作是(A)

- A.教学工作
- B.公共关系
- C.行政工作
- D.总务工作

3.学校德育对政治、经济、文化发生影响的功能即指(D)

- A.发展性功能
- B.个体性功能
- C.教育性功能
- D.社会性功能

4.教学活动的本质是(A)

- A.认识活动
- B.实践活动
- C.交往活动
- D.课堂活动

5.罗杰斯的“以学生为本”、“让学生自发学习”、“排除对学

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/765240201120011131>