

# 中南民族大学 2019 年硕士研究生入学考试自命题科目考试大纲

科目名称：体育综合

科目代码：346

使用学科（类别）专业（领域）：0452 体育硕士

.....

## 一、考试性质

《体育综合》是为了招收全日制体育硕士专业学位硕士研究生而设置的具有选拔性质的入学考试科目，其目的是科学、公平、有效测试考生是否具备攻读体育硕士专业学位应具备的基本知识、能力和素养，为择优录取提供依据。评价的标准是体育学及相关学科较优秀的本科毕业生所能达到的及格或及格以上水平。

《体育综合》按照体育硕士的专业领域特点，考试内容主要涵盖《学校体育学》、《运动训练学》、《运动生理学》三门课程。

## 二、考查目标

要求考生理解和掌握体育类相关课程基础知识和基本理论，能够运用基本原理和方法分析、判断和解决有关实际问题。适用于体育学及其相关专业领域的考生。

## 三、考试形式与试卷结构

- 1、试卷满分及考试时间：试卷满分 300 分，考试时间为 180 分钟。
- 2、考试方式为闭卷、笔试。
- 3、试卷考查题型及比例（每部分内容）：

(1) 名词解释：5 个小题，每小题 4 分，共 20 分；

(2) 简答题：5 个小题，每小题 8 分，共 40 分；

(3) 论述题：2 个小题，每小题 20 分，共 40 分。

**四、考查内容：**由学校体育学、运动训练学、运动生理三部分组成。

#### **第一部分：学校体育学**

##### **一、学校体育的历史沿革与思想演变**

(一) 学校体育思想的形成与发展

(二) 我国学校体育思想的形成与发展

(三) 新世纪学校体育发展的新趋势

##### **二、学校体育与学生的全面发展**

(一) 学校体育与学生身体发展

(二) 学校体育与学生心理发展

(三) 学校体育与学生社会适应

##### **三、我国学校体育的目的与目标**

(一) 学校体育的结构

(二) 学校体育目标的结构与功能

(三) 学校体育目标的制定

(四) 我国学校体育目的与目标

(五) 学校体育目标的实现

##### **四、体育课程的学科基础与编制**

(一) 体育课程的特点

(二) 体育课程的学科基础

(三) 体育课程的编制

(四) 体育课程标准的制定

## **五、体育课程的实施**

(一) 体育课程实施的本质

(二) 体育课程实施的取向与策略及过程

(三) 体育课程标准的实施

## **六、体育教学**

(一) 体育教学的本质与特征

(二) 体育教学目标与制定

(三) 体育教学内容

(四) 体育教学方法

(五) 体育教学组织管理

(六) 体育教学设计

(七) 体育学习评价

## **七、体育课程学习与指导**

(一) 体育课程学习的过程与特点

(二) 体育学习策略的特点与构成

(三) 体育学习策略的指导

## **八、体育课程资源的开发与利用**

(一) 体育课程资源的性质与分类

(二) 体育课程内容资源的开发与利用

(三) 体育场地设施资源的开发与利用

(四) 人力资源的利用与开发

## **九、课外体育活动**

(一) 课外体育活动的性质与特点

(二) 课外体育活动的组织形式

(三) 课外体育活动的实施

## **十、课余体育训练的特点与实施**

(一) 学校课余体育训练的性质与特点

(二) 学校课余体育训练的组织形式

(三) 学校课余体育训练的实施

## **十一、课余体育竞赛的特点与实施**

(一) 课余体育竞赛的特点

(二) 课余体育竞赛的组织形式

(三) 课余体育竞赛的实施

## **十二、理想的体育教师**

(一) 理想的体育教师的素质要求

(二) 体育教师的课堂管理

(三) 体育教师的工作与研究

## **十三、体育教师的职业培训与终身学习**

(一) 体育教育专业的学科学习

(二) 体育教育专业的见习与实习

(三) 体育教师的在职培训

(四) 体育教师的终身学习

## **第二部分：运动训练学**

### **一、竞技体育与运动训练**

- （一）竞技体育概念、构成、特点以及社会价值
- （二）运动训练概念、运动训练和运动竞赛的关系、运动训练学主要任务以及学科特征
- （三）《运动训练学》的理论体系、项群训练理论

### **二、运动训练学理论的主体构成**

- （一）运动成绩概念以及影响因素
- （二）竞技能力概念以及结构模型
- （三）运动训练负荷概念以及构成
- （四）运动训练方法释义以及多维分类体系、具体操作性训练方法
- （五）运动训练过程概念、基本结构以及组织实施。

### **三、运动训练的基本原则**

- （一）运动训练原则概念
- （二）导向激励与健康保障训练原则（概念、科学基础、训练要点）
- （三）竞技需要原与区别对待训练原则（概念、科学基础、训练要点）
- （四）系统持续与周期安排训练原则（概念、科学基础、训练要点）
- （五）适宜负荷与适时恢复训练原则（概念、科学基础、训练要点）

### **四、运动员体育及训练**

- （一）体能概念、体能训练的基本要求、体能测试中应注意的问题
- （二）力量素质及其训练
- （三）速度素质及其训练

(四) 耐力素质及其训练

(五) 协调素质及其训练

(六) 柔韧素质及其训练

(七) 灵敏素质及其训练

## **五、运动员技术能力及其训练**

(一) 运动技术概念以及构成、运动技术特征以及原理、运动员技术能力的决定因素以及评价

(二) 运动技术训练常用方法

(三) 运动技术训练的基本要求

(四) 不同项群技术训练要点。

## **六、运动员战术能力及其训练**

(一) 竞技战术概念以及构成、竞技战术分类

(二) 竞技战术能力概念以及发展制约因素、运动员竞技战术能力表现的主观影响因素

(三) 战术方案的内容、战术方案制定的程序

(四) 战术训练的方法以及战术训练的基本要求

(五) 运动员战术能力评价以及特征分析。

## **七、运动员心理能力及其训练**

(一) 运动员心理能力概念、运动员心理能力与体能、技能以及战术能力的关系、

(二) 常用的心理训练方法

(三) 运动员心理训练注意事项

## **八、运动员知识能力及其培养**

- (一) 运动员知识能力概念
- (二) 运动知识的获得与运用
- (三) 运动员知识能力的培养

## **九、运动员多年训练计划的制订与实施**

- (一) 全程性多年训练过程概念以及阶段划分、链接区间概念
- (二) 制定多年训练计划的必要性、全程性多年训练过程的年龄特征、内容安排、负荷安排
- (三) 区间性多年训练计划、链接区间的训练安排

## **十、运动员年度训练计划的制订与实施**

- (一) 年度比赛的分类以及安排、比赛次数的控制、年度训练计划的类型、
- (二) 准备时期、比赛时期、恢复时期训练计划要点、常规大周期与微缩大周期
- (三) 赛前中短期集训中的区别对待

## **十一、周课训练计划的制订与实施**

- (一) 周训练的分类以及主要任务、内容、负荷结构特点、不同任务训练课的要求
- (二) 综合内容训练课的基本部分

## **第三部分：运动生理学**

### **一、肌肉活动**

- (一) 肌肉的微细结构

- (二) 细胞的生物电现象
- (三) 肌肉的收缩原理
- (四) 肌肉的收缩形式与力学特征

## **二、能量代谢**

- (一) 肌肉活动时直接能量与间接能量来源及相互关系
- (二) 三个供能系统各自的特征以及运动强度、时间的对应关系
- (三) 运动中能量代谢变化的特点，分析不同性质运动中的代谢规律及应用

## **三、神经系统的调节功能**

- (一) 视觉、听觉、位觉和本体感觉的基本结构和功能
- (二) 躯体运动的神经控制

## **四、内分泌调节**

- (一) 激素的一般生理作用、作用特点以及作用机制
- (二) 激素对急性运动中的应答特征
- (三) 激素对长期运动训练的适应特征

## **五、免疫与运动**

- (一) 免疫的概念及作用机制
- (二) 免疫功能对运动的应答特征
- (三) 免疫功能对运动的适应特征

## **六、血液与运动**

- (一) 血液的组成及理化性质
- (二) 血液的功能



(三) 运动训练对血液有形成分的影响

## **七、呼吸与运动**

(一) 肺通气的原理

(二) 肺换气的原理

(三) 气体的血液运输形式、运动训练对呼吸系统功能的影响

## **八、血液循环与运动**

(一) 心肌细胞动作电位的特点和产生机制

(二) 动脉血压的概念、形成过程及影响因素

(三) 运动训练对心血管功能的影响

## **九、消化、吸收与排泄**

(一) 消化、吸收的过程

(二) 运动对消化、吸收的影响

(三) 肾脏的基本结构、尿生成的基本过程以及运动对肾功能的影响

## **十、身体素质**

(一) 力量素质的分类、生理学基础及核心力量的训练方法

(二) 速度素质的分类、生理学基础

(三) 有氧耐力素质和无氧耐力素质的生理学基础

## **十一、运动与身体机能变化**

(一) 运动过程中人体机能状态变化的规律和各阶段的特点及其生理机制

(二) 运动性疲劳的概念、产生的生理机制与判断方法。

(三) 恢复过程的阶段特点及促进运动恢复的措施

## **十二、运动技能的形成**

(一) 运动技能形成的过程、各阶段的动作表现、形成的原因及教学要点

(二) 影响运动技能形成的因素

## **十三、肥胖、体重控制与运动处方**

(一) 肥胖、体成分、身体指数等概念，以及肥胖与体重控制的意义

(二) 肥胖主要发病机制、肥胖的防治理论、运动减肥机制

(三) 运动处方的概念和分类、运动处方的内容、制定与实施