

2022年全国硕士研究生招生考试大纲

科目代码：346

科目名称：体育综合

适用专业：体育硕士

制订单位：沈阳师范大学

修订日期：2021年9月

**《体育综合》考试大纲**

运动训练学部分

一、考查目标及要求

考查目标：通过对本门课程的学习，使学生掌握运动训练的相关基本概念与原理，对运动训练活动的规律以及有效组织运动训练活动的行为有系统、深入的认识。基本了解其变化与发展的规律与特征，并对运动训练实践中产生的各种问题及困惑能够运用相关理论结合实际予以解决。

二、考试内容

1运动训练与运动训练学

1.1竞技体育与运动训练

1.1.1竞技体育的形成与发展

1.1.2竞技体育的基本特点与社会价值

1.1.3竞技体育中的运动训练

1.2运动训练学及其理论体系

1.2.1运动训练学概述

1.2.2《运动训练学》的理论体系

2.运动训练学理论的主体构成

2.1运动成绩与竞技能力

2.1.1运动成绩及其决定因素

2.1.2竞技能力及其构成因素

2.2运动训练负荷

2.2.1运动训练负荷释义

2.2.2运动训练负荷的构成

2.2.3运动训练负荷的控制

2.3运动训练方法

2.3.1运动训练方法释义

2.3.2运动训练方法的多维分类体系

2.3.3常用运动训练方法及其应用

2.4运动训练过程

2.4.1运动训练过程及其构成

2.4.2运动训过程的组织实施

3.运动训练的基本原则

3.1运动训练原则及其理论体系

3.1.1运动训练原则释义

3.1.2运动训练原则理论体系的演变

3.2导向激励与健康保障训练原则

3.2.1导向激励与健康保障训练原则释义

3.2.2导向激励与健康保障训练原则的科学基础

3.2.3导向激励与健康保障训练原则的训练要点

3.3竞技需要与区别对待训练原则

3.3.1竞技需要与区别对待训练原则释义

3.3.2竞技需要与区别对待训练原则的科学基础

3.3.3贯彻竞技需要与区别对待训练原则的训练学要点

3.4系统持续与周期安排训练原则

3.4.1系统持续与周期安排训练原则的释义

3.4.2系统持续与周期安排训练原则的科学基础

3.4.3贯彻系统持续与周期安排训练原则的训练学要点

3.5.适宜负荷与适时恢复训练原则

3.5.1适宜负荷与适时恢复训练原则的释义

3.5.2适宜负荷与适时恢复训练原则的科学基础

3.5.3适宜负荷与适时恢复训练原则的训练学要点

4.运动员体能及其训练

4.1运动员体能训练概述

4.1.1体能与体能训练释义

4.1.2体能训练的基本要求

4.1.3运动员体能评价

4.2力量素质及其训练

4.2.1力量素质释义

4.2.2 影响肌肉力量的生物学因素

4.2.3力量训练应注意的问题

4.2.4各种力量素质的训练及评定

4.3速度素质及其训练

4.3.1速度素质释义

4.3.2各种速度素质的训练及评定

4.4耐力素质及其训练

4.4.1耐力素质释义

4.4.2各种耐力素质的训练及评定

4.4.3各种耐力素质训练的常用方法和手段

4.4.4耐力训练的基本要求

4.5协调素质及其训练

4.5.1协调素质释义

4.5.2协调素质的训练

4.5.3协调素质训练应注意的问题

4.5.4协调素质的评定

4.6柔韧素质及其训练

4.6.1柔韧素质释义

4.6.2柔韧素质的训练

4.6.3柔韧素质训练注意的问题

4.6.4柔韧素质的评定

4.7灵敏素质及其训练

4.7.1灵敏素质释义

4.7.2灵敏素质的影响因素

4.7.3灵敏素质的训练

4.7.4灵敏素质的评定

5.运动员技术能力及其训练

5.1运动技术与运动员技术能力

5.1.1运动技术的定义、构成及基本特征

5.1.2运动技术原理

5.1.3运动员技术能力的决定因素及评价

5.2运动技术训练常用的方法

5.3运动技术训练的基本要求

5.4不同项群技术训练要点

5.4.1技能主导类表现难美性项群运动技术训练要点

5.4.2技能主导类隔网对抗性项群运动技术训练要点

5.4.3技能主导类同场对抗性项群运动技术训练要点

5.4.4 体能主导类各项群运动技术训练要点

6.运动员战术能力及其训练

6.1竞技战术与运动员战术能力

6.1.1竞技战术概述

6.1.2运动员竞技战术能力概述

6.2 战术方案的制定

6.2.1战术方案的内容

6.2.2战术方案制定的程序

6.2.3战术方案示例

6.3战术训练的方法与要求

6.4运动员战术能力评价与战术特征分析

7. 运动员心理能力及其训练

7.1运动员心理能力概述

7.1.1运动员心理能力的释义

7.1.2运动员心理能力与体能、技能及战术能力的关系

7.1.3运动员心理训练的内容与特点

7.2常用的心理训练方法与评价

7.2.1目标设置技能训练与评价

7.2.2想象竞技训练与评价

7.2.3 放松技能心理与评价

7.2.4注意技能训练与评价

7.2.5意志品质训练与评价

7.3运动员心理训练的相关问题

7.3.1心理训练与思想政治工作的不同

7.3.2运动员心理训练应注意的问题

8.运动员知识能力及其培养

8.1运动员知识能力概述

8.2运动知识的构成

8.2.1隶属于各母学科的运动知识

8.2.2解决不同维度问题的运动知识

8.2.3程序性运动知识和陈述性运动知识

8.2.4显性运动知识和隐性运动知识

8.2.5不同体系运动知识之间的对应

8.3运动知识的获得与运用

8.4运动员知识能力的培养

8.4.1提高运动员专业理论知识水平

8.4.2提高运动员运用知识的水平

8.4.3知识能力培养的基本要求与评价

9.运动员多年训练计划的制定与实施

9.1运动员多年训练过程的结构

9.1.1多年训练过程的层次设定与阶段划分

9.1.2多年训练过程的区间链接模式

9.2全程性多年训练计划的制订与实施

9.2.1制订多年训练计划的必要性

9.2.2全程性多年训练过程的年龄特征

9.2.3全程性多年训练计划的内容安排

9.2.4全程性多年训练计划的负荷安排

9.3区间性多年训练计划的制订与实施

9.3.1基础训练阶段的区间性多年训练计划

9.3.2专项提高阶段的区间性多年训练计划

9.3.3最佳竞技阶段的区间性多年训练计划

9.3.4高水平保持阶段的区间性多年训练计划

9.4多年训练过程中三个链接区间的训练安排

10.运动员年度、周课训练计划的制订与实施

10.1运动员年度训练计划与实施

10.1.1运动员年度参赛安排及年度训练计划的类型

10.1.2大周期训练计划的基本构成

10.1.3赛前中短期集训的训练安排

10.1.4年度训练计划的规范化用表

10.2周训练计划的制订与实施

10.2.1基本训练周的计划与组织

10.2.2赛前训练周的计划与组织

10.2.3比赛周训练的计划与组织

10.2.4赛间训练周的计划与组织

10.2.5恢复周训练的计划与组织

10.3训练课的计划与组织

10.3.1训练课的的不同类型及要求

10.3.2训练课的结构

10.3.3训练课的负荷量

三、试卷结构

●简答题

●论述题

●材料分析题

四、参考书目

1.《运动训练学》田麦久、刘大庆主编 北京：人民体育出版社2012 （2016年8月第六次印刷）体育院校通用教材

学校体育学部分

一、考查目标及要求

考查目标主要包括：对学校体育的基本原理掌握情况，如学校体育发展史、体育课程、体育教学等；学校体育与社会关系及功能的掌握情况，如学校体育与现代社会、学校体育与社区体育，学校体育的功能等；运用学校体育的基本原理解决体育教学和课余体育活动中常见问题的能力。

二、考试内容

1.学校体育的发展历史

1.1 国外学校体育的产生与发展

1.2我国学校体育的历史沿革

2.现代社会与学校体育

2.1学校体育与社区体育

2.2学校体育与竞技体育

2.3学校体育与素质教育

3.学校体育的结构、功能与目标

3.1学校体育的结构

3.2学校体育的功能

3.3学校体育的目标

4.体育课程

4.1体育课程概述

4.2体育课程改革的发展趋势

4.3体育课程的编制

5.体育教学

5.1体育教学目标

5.2体育教学过程

5.3体育教学方法

5.4体育教学的设计与实施

6.课余体育

6.1课余体育概述

6.2课余体育锻炼

7.学校体育管理

7.1学校体育管理体制与法规

7.2学校体育管理的主要内容

7.3学校体育法规

8.体育教师

8.1体育教师的地位与劳动特点

8.2体育教师的基本条件与职责

三、试卷结构

●简答题

●论述题

●材料分析题

四、参考书目

1.《学校体育学》，周登嵩主编，人民体育出版社，2005年6月第二版

运动生理学部分

一、考查目标及要求

考查目标主要包括：对人体生命活动的基本原理的掌握情况，如骨骼肌机能、血液、循环机能、呼吸机能、物质与能量代谢、内分泌功能等；对人体运动的功能活动变化规律的掌握情况，如运动性疲劳、运动过程中人体机能变化规律及决定运动能力的生理学因素；运用运动生理学基本原理解决体育教学和运动训练中常见问题。

二、考试内容

1.绪论

1.1运动生理学概述

1.2人体生理机能的维持与调节

2.骨骼肌机能

2.1肌纤维的收缩过程

2.2骨骼肌的收缩形式

3.3肌纤维类型与运动能力

3.血液

3.1血液的组成和理化特性

3.2运动对血液的影响

3.3运动员血液

4.循环机能

4.1循环机能概述

4.2心脏生理

4.3血管生理

4.4运动与心血管功能

5.呼吸机能

5.1呼吸运动和肺通气机能

5.2气体交换和运输

5.3呼吸运动的调节

5.4运动时合理呼吸

6.物质与能量代谢

6.1物质代谢

6.2能量代谢

7.肾脏功能

7.1肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用

7.2运动性蛋白尿与血尿

8.内分泌功能

8.1内分泌、内分泌系统与激素

8.2激素作用的机制

8.3主要内分泌腺的内分泌功能

9.运动技能

9.1运动技能的概念与分类

9.2运动技能的学习进程

10.有氧、无氧工作能力

10.1概述

10.2有氧工作能力

10.3无氧工作能力

11.身体素质

11.1力量素质

11.2速度素质

11.3耐力素质

11.4灵敏与柔韧素质

12.运动性疲劳

12.1运动性疲劳概念

12.2运动性疲劳的产生机理

12.3运动性疲劳的判断

13.运动过程中人体机能变化规律

13.1赛前状态与准备活动

13.2生理“极点”与“第二次呼吸”

13.3恢复过程的一般规律与恢复措施

14.儿童少年生长发育与体育运动

14.1儿童少年的生理特点和体育教学与训练

14.2儿童少年主要身体素质发展特点

15.特殊环境与运动

15.1高原环境与运动

15.2热环境与运动

15.3冷环境与运动

三、试卷结构

●简答题

●论述题

●材料分析题

四、参考书目

1.《运动生理学》，王瑞元主编,人民体育出版社,2012年2月(第一版)