**346** **体育综合** **考试大纲**

**该科目含运动训练学和运动生理学两部分，每部分各** **150** **分，总分**

**300** **分，考试时间** **180** **分钟。**

（研招考试主要考察考生分析问题与解决问题的能力，大纲所列内容为考生需掌 握的基本内容，仅供复习参考使用，考试范围不限于此）

**《运动训练学》部分考试大纲**

**一、考试的总体要求**

考生能够较为系统地掌握运动训练学的基本知识和学科发展的变化趋势，能 够利用理论知识指导运动训练实践，具有独立分析和解决运动训练实践问题的能 力，以及考生对运动训练学学科具有分析、总结和创新的科研能力。

**二、考试范围、要点**

**第一篇** **总论**

**第一章** **运动训练与运动训练学**

（ 1）竞技体育与运动训练（2）运动训练学及其理论体系

**第二章** **运动训练学理论的主体构成**

（ 1）运动成绩与竞技能力 （ 2）运动训练负荷（ 3）运动训练方法（ 4）运 动训练过程

**第三章** **运动训练的基本原则**

（ 1）运动训练原则及其理论体系（ 2）导向激励与健康保障原则（ 3）竞技 需要与区别对待训练原则（ 4）系统持续与周期安排训练原则（ 5）适应负荷与适 时恢复训练原则

**第二篇** **运动员竞技能力及其训练**

**第四章** **运动员竞技能力及其训练**

（ 1）运动员体能训练概述（2）力量、速度、耐力、协调、柔韧及灵敏等素 质及其训练

**第五章** **运动员技术能力及其训练**

（ 1）运动技术及运动员技术能力（ 2）运动技术训练常用的方法（ 3）运动 技术训练的基本要求（4）不同项群技术训练要点

**第六章** **运动员战术能力及其训练**

（ 1）竞技战术与运动员战术能力（ 2）战术方案的制定（ 3）战术训练的方 法与要求（4）运动员战术能力评价与战术特征分析

**第七章** **运动员心理能力及其训练**

（ 1）运动员心理能力概述（ 2）常用的心理训练方法与评价（ 3）运动员心 理训练的相关问题

**第八章** **运动员知识能力及其培养**

（ 1）运动员知识能力概述（ 2）运动知识的构成（ 3）运动知识的获得与运 用（4）运动员知识能力的培养

**第三篇** **运动训练计划的制定与实施**

**第九章** **运动员多年训练计划的制订与实施**

（ 1）运动员多年训练过程的结构（ 2）全程多年训练计划的制订与实施（ 3） 区间多年训练计划的制订与实施（4）多年训练计划过程中三个衔接区间的训练 安排

**第十章** **运动员年度训练计划的制订与实施**

（ 1）运动员年度参赛安排及年度训练计划的类型（2）大周期训练计划的基 本构成（ 3）赛前中短期集训的训练安排（4）年度训练计划的规范化用表

**第十一章** **周课训练计划的制订与实施**

（ 1）周训练计划的制订与实施（ 2）训练课的计划与组织

**三、各部分所占比例**

其中第一、三、四、五、六、七、九章为重点章节。

**《运动生理学》部分考试大纲**

**一、考试的总体要求**

要求考生系统掌握运动生理学学科的基本知识、基础理论和基本方法，并 能运用相关理论和方法分析、解决体育教育过程中的实际问题，同时考生应具 有对运动训练和体育锻炼活动的分析、总结和创新的科研能力。

**二、考试范围、要点**

**第一篇** **运动生理学基础**

|  |  |
| --- | --- |
| 第一章 | 绪论 |
| 第二章 | 运动与骨骼肌 |
| 第三章 | 运动与血液 |
| 第四章 | 运动与循环系统 |
| 第五章 | 运动与呼吸 |
| 第六章 | 运动与物质能量代谢 |
| 第七章 | 运动与肾脏 |
| 第八章 | 运动与感觉 |
| 第九章 | 运动与神经系统 |
| 第十章 | 运动与内分泌 |
| 第十一章 | 运动与免疫  **第二篇** **运动与训练生理学** |
| 第十二章 | 运动技能学习与控制 |
| 第十三章 | 有氧、无氧工作能力 |
| 第十四章 | 身体素质 |
| 第十五章 | 运动过程中人体技能变化规律 |
| 第十六章 | 特殊环境与运动 |
| 第十七章 | 运动机能的生理学评定  **第三篇** **运动健身生理学** |
| 第十八章 | 运动与代谢综合征 |
| 第十九章 | 儿童少年生长发育与体育运动 |
| 第二十章 | 女性与体育运动 |
| 第二十一章 | 衰老与运动 |

第二十二章 运动健身的生理学基础

**三、各部分所占比例**

其中第一、二、三、四、五、 六、九、十、十二、十三、十四、十五、二十 二章为重点章节。