附件4

硕士研究生招生考试初试科目考试大纲

**科目名称：**346体育综合

**一、考试的范围及目标**

1. 《运动生理学》

范围：课程所包含的绪论、肌肉活动、能量代谢、神经系统调节功能、血液与运动、呼吸与运动、血液循环与运动、消化吸收与排泄、身体素质、运动与身体机能变化等部分内容。

目标：要求考生系统掌握运动生理学的基本概念、基础理论和生理机制，并能理论联系实际、能够准确熟练地使用所学知识来解决运动实践过程中遇到的实际问题。

2. 《运动训练学》

范围：课程的基本概念；不同层次的运动训练理论体系；运动训练构成要素的理论体系、辩证协同原则；竞技能力构成、变化与表现的基本规律；基于辩证协同思想的运动训练原则体系；运动员体能、技术、战术、心理能力、知识能力及其训练；运动训练方法及其应用；运动训练负荷及其设计与安排、运动训练过程与训练计划。

目标：要求考生系统掌握运动训练学的基本知识、基础理论和基本方法，并能运用相关理论和方法分析、解决运动训练过程中的实际问题。

**二、考试形式与试卷结构**

1．答卷方式：闭卷，笔试。

2．试卷分数：《运动训练学》150分，《运动生理学》150分，满分为300分。

3．试卷结构及题型比例：

试卷主要分为三大部分，即：基本概念题约30%；简答题约40%；探讨论述题约30%。

**三、考试内容要点**

1. 《运动生理学》

绪论：运动生理学概述，生命活动基本特征，机体内循环与稳态，人体生理功能活动的调节，反馈与前馈。

肌肉活动：细胞生物电现象，肌肉收缩原理，肌肉收缩的形式与力学特征，肌纤维类型与运动能力，肌电图。

能量代谢：人体能量的供给，人体能量代谢的测定，运动状态下的能量代谢。

神经系统的调节功能：组成神经系统的细胞及其一般功能，神经系统功能活动的基本原理，神经系统的感觉分析功能，神经系统对姿势和运动的调节。

血液与运动：血液的组成与特性，血液的功能，运动对血液成分的影响。

呼吸与运动：肺通气，肺换气和组织换气，气体在血液中的运输，呼吸运动的调节。

血液循环与运动：心脏生理，血管生理，心血管活动的调节，运动训练对心血管系统的影响。

消化、吸收与排泄：消化与吸收，排泄。

身体素质：力量素质，速度素质，无氧耐力素质，有氧耐力素质，平衡、灵敏、柔韧与协调素质。

运动与身体机能变化：掌握赛前状态与准备活动，进入工作状态与稳定状态，运动性疲劳，恢复过程，脱训与尖峰状态训练。

2. 《运动训练学》

运动训练学相关概念辨析和理论体系：运动训练与运动训练学，不同层级的运动训练理论体系，运动训练构成要素的理论体系。

运动训练的辩证协同原则：运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律，对不同的原则理论体系进行了解析和对比，进而确立了“辩证协同训练原则” ，基于辩证协同思想的运动训练原则体系。

运动员竞技能力及其训练：运动员体能、技术、战术、心理能力、知识能力及其训练，分别对各个子能力的内涵与外延、构成因素和影响要素、训练方法与评价指标进行了阐述。

运动训练方法及其应用：运动训练方法概述，运动训练控制方法及其应用、操作性训练方法及其应用，训练手段基本类型。

运动训练负荷及其设计与安排：运动负荷及其构成因素、功能与分类，训练负荷设计与安排的依据、一般方法和要求，基于不同训练目的的训练负荷设计模式及其在实践中的应用，训练负荷诊断、评价、监控的指标和基本方法。

运动训练过程与训练计划：科学筹划、周密组织运动训练过程是使训练获得成功的重要条件，对应于各种不同时间跨度的运动训练过程，教练员、运动员需要制定相应的训练计划并予组织实施，阐述如何科学制定和有效实施多年、年度以及周课的训练计划。