

# 湖州师范大学全国硕士专业学位研究生入学考试

## 体育硕士《346 体育综合》考试大纲

### I、考试内容与分数

考试内容包含运动训练学、学校体育学和运动生理学各占 100 分，总分 300 分。

### II、试卷题型结构

运动训练学、学校体育学和运动生理学，均包含以下三种题型。

1、名词解释（共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

2、简答题（共 4 小题，每小题 10 分，共 40 分）

3、论述题（共 2 小题，每小题 20 分，共 40 分）

### III、考试时间

3 小时

### IV、考查目标

要求考生系统掌握运动训练学、学校体育学和运动生理学的相关专业术语，正确理解和掌握三门课程中的有关基本知识、理论和方法，并能运用相关理论和方法分析、解决体育中的实际问题。

### V、考查范围

#### 第一部分 运动训练学

##### 一、运动训练学导言

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。

##### 二、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；基于辩证协同思想的运动训练原则体系；导向激励与健康保障训练原则；竞技需要与区别对待训练原则；系统持续与周期安排训练原则；适宜负荷与适时恢复训练原则。

##### 三、运动员竞技能力及其训练

运动员体能及其训练；运动员技术能力及其训练；运动员战术能力及其训练；运动员心理能力及其训练；运动员知识能力及其训练。

##### 四、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；操作性训练方法；运动训练基本手段。

## 五、运动训练负荷及其设计与安排

运动训练负荷概述；运动训练负荷的设计基础；运动训练负荷的设计与安排；运动训练负荷的监控与评定；运动训练负荷的项群特征。

## 六、运动训练过程与训练计划

运动训练过程的基本构架；运动训练计划的制订与实施；运动训练过程的调控。

## 七、教练员职责与教练行为

教练员的认知；教练员的执教；教练员的知识与能力；教练员的领导行为。

# 第二部分 学校体育学

## 一、学校体育的历史沿革与思想演变

古代社会的体育；现代学校体育的形成；中国学校体育的发展。

## 二、学校体育与学生的全面发展

学校体育与学生身体发展；学校体育与学生心理发展；学校体育与学生的社会适应；学校体育与学生动作发展。

## 三、我国学校体育目的与目标

学校体育的结构与作用；我国学校体育目的与目标；实现学校体育目标的基本要求。

## 四、学校体育的制度与组织管理

我国现行学校体育制度与法规；我国学校体育的组织与管理。

## 五、体育课程编制与实施

体育课程的特点；体育课程的学科基础；体育与健康课程标准的制定；体育与健康课程实施。

## 六、体育教学的特点、目标与内容

体育教学的本质与特征；体育教学（学习）目标；体育教学内容。

## 七、体育教学方法与组织

体育教学方法；体育教学组织管理。

## 八、体育教学设计

体育教学设计概述；体育教学设计的过程及要素；体育教学计划的设计。

## 九、体育与健康课程学习与教学评价

体育与健康学习评价；体育教师教学评价。

## 十、体育与健康课程资源的开发与利用

体育与健康课程资源的性质与分类；体育与健康课程内容资源的开发与利用；体育场地设施资源的开发与利用；人力资源的利用与开发。

## 十一、体育课教学

体育与健康课的类型与结构；体育实践课的密度与运动负荷；体育课的准备与分析。

## 十二、课外体育活动

课外体育活动的性质与特点；课外体育活动的组织形式；课外体育活动的实施。

## 十三、学校课余体育训练

学校课余体育训练的性质与特点；学校课余体育训练的组织形式；学校课余体育训练的实施。

## 十四、学校课余体育竞赛

课余体育竞赛的特点；课余体育竞赛的组织形式；学校课余体育竞赛的实施。

## 十五、体育教师

体育教师的特征；体育教师的工作与研究。

## 十六、体育教师的职业培训与终身学习

体育教育专业的学科学习；体育教育专业的见习与实习；体育教师的在职培训；体育教师的终身学习。

# 第三部分 运动生理学

## 一、绪论

运动生理学概述；生命活动基本特征；机体内环境与稳态；人体生理功能活动的调节；反馈与前馈。

## 二、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。

## 三、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。

## 四、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。

## 五、内分泌调节

内分泌与激素；主要内分泌腺的功能；运动与内分泌功能。

## 六、免疫与运动

免疫学基础；运动与免疫。

## 七、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。

## 八、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。

## 九、血液循环与运动

心脏生理；血管生理；心血管活动的调节；运动对心血管系统的影响。

## 十、消化、吸收与排泄

消化与吸收；排泄。

## 十一、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；身体素质训练的几种新方法。

## 十二、运动与身体机能变化

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。

## 十三、运动技能的形成

运动技能的生理学基础；运动技能形成的过程；影响运动技能形成的因素。

## 十四、年龄、性别与运动

儿童少年与运动；女性与运动；老年人与体育锻炼。

## 十五、肥胖、体重控制与运动处方

身体成分概述；肥胖与体重控制；运动处方。

## 十六、环境与运动

冷热环境与运动；水环境与运动；高原环境与运动；大气环境与运动；生物节律与运动。

## VI、参考教材

第一部分 运动训练学：《运动训练学》（第二版）田麦久主编，高等教育出版社，2017年4月；

第二部分 学校体育学：《学校体育学》（第三版），潘绍伟 于可红主编，高等教育出版社，2015年12月；

第三部分 运动生理学：《运动生理学》（第三版）邓树勋 王健 乔德才 郝选明主编，高等教育出版社，2015年4月。