

# 郑州大学 2022 年硕士生入学考试初试自命题科目考试大纲

学院名称	科目代码	科目名称	考试单元	说明
体育学院（校本部）	346	体育综合	3	

说明栏：各单位自命题考试科目如需带计算器、绘图工具等特殊要求的，请在说明栏里加备注。

## 郑州大学硕士研究生入学考试 《体育综合》考试大纲

命题学院（盖章）：体育学院（校本部） 考试科目代码及名称：346《体育综合》

### 一、考试基本要求及适用范围概述

《体育综合》是体育学专业学位研究生入学考试的科目之一。《体育综合》考试要力求反映考生的基本素质和综合能力，选拔具有发展潜力的优秀人才入学，为国家培养从事某一特定职业所必需的体育学技能的应用型高级专业人才，培养学生从事专业研究或训练、管理工作所具备的基本能力和方法。

### 二、考试形式

硕士研究生入学体育学专业综合考试为闭卷，笔试，考试时间为 180 分钟，本试卷满分为 300 分。

试卷结构（题型）：名词解释、简答题、论述题

### 三、考试内容

#### （一）运动训练学

##### 第一章 运动训练学导言

##### 1. 运动训练与运动训练学

2.不同层级的运动训练理论体系

3.运动训练构成要素的理论体系

## 第二章 运动训练的辩证协同原则

1.运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律

2.基于辩证协同思想的运动训练原则体系

3.导向激励与健康保证训练原则

4.竞技需要与区别对待训练原则

5.系统持续与周期安排训练原则

6.适宜负荷与适时恢复训练原则

## 第三章 运动员竞技能力及其训练（上）

1.运动员体能及其训练

2.运动员技术能力及其训练

## 第四章 运动员竞技能力及其训练（下）

1.运动员战术能力及其训练

2.运动员心理能力及其训练

3.运动员知识能力及其训练

## 第五章 运动训练方法及其运用

1.运动训练方法概述

2.运动训练控制方法

3.操作性训练方法

4.运动训练基本手段

## 第六章 运动训练负荷及其设计与安排

1.运动训练负荷概述

2.运动训练负荷的设计基础

3.运动训练负荷的设计与安排

4.运动训练负荷的监控与评定

5.运动负荷的项群特征

## 第七章 运动训练过程与训练计划

1.运动训练过程的基本架构

2.运动训练计划的制定与实施

### 3.运动训练过程的调控

## 第八章 教练员职责与教练行为

### 1.教练员的认知

### 2.教练员的执教

### 3.教练员的知识与能力

### 4.教练员的领导行为

## (二) 运动生理学

### 第一章 骨骼肌机能

#### 1.肌纤维的结构

#### 2.骨骼肌细胞的生物电现象

#### 3.肌纤维的收缩过程

#### 4.骨骼肌特性

#### 5.骨骼肌的收缩形式

#### 6.肌纤维类型与运动能力

### 第二章 血液

#### 1.血液的组成和理化特性

#### 2.血液的理化性质

### 第三章 循环机能

#### 1.循环系统概述

#### 2.心脏生理

#### 3.血管生理

#### 4.心血管活动的调节

#### 5.运动与心血管功能

### 第四章 呼吸机能

#### 1.呼吸的概念

#### 2.呼吸运动和肺通气机能

#### 3.气体交换和运输

#### 4.呼吸运动的调节

#### 5.运动对呼吸机能的影响

### 第五章 物质与能量代谢

1.物质代谢

2.能量代谢

3.体温

## 第六章 内分泌功能

1.内分泌、内分泌系统与激素

2.激素作用的机制和调节

3.主要内分泌腺的内分泌功能

4.运动与内分泌功能

## 第七章 运动技能

1.运动技能的概念和生理本质

2.运动技能的学习进程

3.影响运动技能学习发展的因素

## 第八章 有氧、无氧工作能力

1.基本概念

2.有氧工作能力

3.无氧工作能力

## 第九章 身体素质

1.身体素质

2.力量素质

3.速度素质

4.耐力素质

5.平衡、灵敏、柔韧和协调

## 第十章 运动性疲劳

1.运动性疲劳的概念及其分类

2.运动性疲劳的产生机理

3.运动性疲劳的发生部位及特征

4.运动性疲劳的判断

## 第十一章 运动过程中人体机能变化规律

1.赛前状态与准备活动

2.进入工作状态

3.稳定状态

4.恢复过程

## 第十二章 特殊环境与运动

1.高原环境与运动

2.高原应激

3.高原服习

4.高原训练的生理学适应

5.高原训练的要素

## 第十三章 运动机能的生理学评定

1.运动员身体机能评定的概念、功能。

2.运动员身体各系统机能评定指标及方法

3.运动员身体机能的综合评定

4.适宜运动量的生理学评定

### (三) 学校体育学

#### 第一章 学校体育的历史沿革与思想演变

1.古代社会的体育。

2.现代学校体育的形成。

3.中国学校体育的发展。

#### 第二章 学校体育与学生的全面发展

1.学校体育与学生身体发展。

2.学校体育与学生心理发展。

3.学校体育与学生的社会适应。

4.学校体育与学生动作发展。

#### 第三章 我国学校体育目的与目标

1.学校体育的结构与作用。

2.我国学校体育目的与目标。

3.实现学校体育目标的基本要求。

#### 第四章 学校体育的制度与组织管理

1.我国现行学校体育制度与法规。

2.我国学校体育的组织与管理。

## 第五章 体育课程编制与实施

- 1.体育课程的特点。
- 2.体育课程的学科基础。
- 3.体育与健康课程标准的制定。
- 4.体育与健康课程实施。

## 第六章 体育教学的特点、目标与内容

- 1.体育教学的本质与特征。
- 2.体育教学（学习）目标。
- 3.体育教学内容。

## 第七章 体育教学方法与组织

- 1.体育教学方法。
- 2.体育教学组织管理。

## 第八章 体育教学设计

- 1.体育教学设计概述。
- 2.体育教学设计的过程及要素。
- 3.体育教学计划的设计。

## 第九章 体育与健康课程学习与教学评价

- 1.体育与健康学习评价。
- 2.体育教师教学评价。

## 第十章 体育与健康课程资源的开发与利用

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

## 第十一章 体育课教学

- 1.体育与健康课的类型与结构。
- 2.体育实践课的密度与运动负荷。
- 3.体育课的准备与分析。

## 第十二章 课外体育活动

- 1.课外体育活动的性质与特点。

2.课外体育活动的组织形式。

3.课外体育活动的实施。

### 第十三章 学校课余体育训练

1.学校课余体育训练的性质与特点。

2.学校课余体育训练的组织形式。

3.学校课余体育训练的实施。

### 第十四章 学校课余体育竞赛

1.课余体育竞赛的特点。

2.课余体育竞赛的组织形式。

3.学校课余体育竞赛的实施。

### 第十五章 体育教师

1.体育教师的特征。

2.体育教师的工作与研究。

### 第十六章 体育教师的职业培训与终身学习

1.体育教育专业的学科学习。

2.体育教育专业的见习与实习。

3.体育教师的在职培训。

4.体育教师的终身学习。

## 四、考试要求

硕士研究生入学考试科目《体育综合》测试考生对于体育学专业的基本概念、基础知识的掌握情况和运用能力。试卷务必书写清楚、符号和西文字母运用得当。答案必须写在答题纸上，写在试题纸上无效。

## 五、主要参考教材（参考书目）

1.田麦久.运动训练学[M],北京:高等教育出版社,2017.

2.王瑞元,苏全生.运动生理学[M],北京:人民体育出版社,2012.

3.潘绍伟,于可红.学校体育学[M].北京:高等教育出版社,2015.

编制单位：郑州大学

编制日期：2021年8月20日