**2024年宁波大学硕士研究生招生考试初试科目  
考　试　大　纲**

|  |  |
| --- | --- |
| **科目代码、名称:** | 346体育综合 |

1. **考试形式与试卷结构**
2. **试卷满分值及考试时间**

本试卷满分为300分，考试时间为180分钟。

**（二）答题方式**

答题方式为闭卷、笔试。试卷由试题和答题纸组成；答案必须写在答题纸（由考点提供）相应的位置上。

**（三）试卷内容**

试卷内容主要包括：运动训练学、学校体育学、运动生理学的相关知识。

**二、考试目标**

课程考试的目的在于测试考生对于体育学的基本概念、基本理论、基础知识的掌握情况以及综合运用分析的能力。

1. **考试内容和要求**

**第一部分： 《运动训练学》**

（一）竞技体育与运动训练

1.竞技体育概述

2.运动训练概述

3.运动训练学概述

（二） 运动成绩与竞技能力

1.运动成绩及其决定因素

2. 运动员竞技能力及其构成

3.运动员状态诊断与训练目标建立

（三） 运动训练原则

1.运动训练基本原则概述

2. 竞技需要原则

3. 有效控制原则

4.周期安排原则

5.适宜负荷原则

6. 区别对待原则

7.适时恢复训练原则

（四）运动训练方法与手段

1.运动训练方法与手段概述

2.运动训练的具体操作方法

3. 运动训练常用手段

（五）运动员体能及其训练

1.运动员体能训练概述

2.力量素质及其训练

3. 速度素质及其训练

4.耐力素质及其训练

（六）运动员技术能力及其训练

1.运动技术与运动员技术能力概述

2.技术训练常用的方法

3.技术训练的基本要求

（七）运动员的战术能力及其训练

1.竞技战术与运动员的战术能力

2.战术训练方法

3.战术方案的制订

（八）运动员心理能力与运动智能及其训练

1. 运动员心理能力概述

2. 运动员心理能力训练的常用方法

3.几种心理现象及其克服方法

4.运动智能概述

（九）运动训练计划

1. 运动训练计划概述

2.多年训练计划

3. 年度训练计划

4.周训练计划

5.课计划与组织

（十）运动队伍管理

1.运动队伍管理的主要任务与组织实施要求

2.教练员与运动员

**第二部分： 《学校体育学》**

（一）学校体育概论

1.学校体育发展简况

2.学校体育与现代社会

3.学校体育与学生的全面发展

4.学校体育的结构、功能与目标

（二）体育课程

1.体育课程的含义

2.体育课程的编制

3.体育课程的实施

4.体育课程的评价

5.我国体育课程发展的历史经验与改革趋势

（三）体育教学

1.体育教学的概念与特点

2.体育教学构成要素

3.体育教学目标

4.体育教学过程

5.体育教学方法

6.体育教学计划

7.体育教学实施

（四）课余体育

1.课余体育的地位和特点

2.课余体育的功能与价值

3.课余体育锻炼的特点和原则

（五）学校体育管理

1.学校体育管理体制

2.学校体育管理的目标与原则

3.学校体育管理的内容

4.学校体育管理法律法规

（六）体育教师

1.体育教师的地位与作用

2.体育教师的工作特点

3.体育教师的条件与职责

**第三部分： 《运动生理学》**

（一）骨骼肌机能

肌肉收缩的形式；；肌肉收缩的力学特征；不同类型骨骼肌纤维的形态、生理、代谢特征以及与运动的关系

（二）血液与循环机能

血液的理化特性与生理功能；心脏泵血功能及其评价；血管中的血压和血流；运动对心血管功能的影响

（三）呼吸机能

呼吸运动与肺通气；肺换气和组织换气

（四）物质与能量代谢

肌肉活动与物质代谢；人体运动的能量供应

（五）肾脏机能

（六） 内分泌机能

几种主要激素的生物学作用：糖皮质激素与应激反应；儿茶酚胺与“应急”反应；生长激素；胰岛素；睾酮

（七）感觉与神经机能

感觉与运动；肌肉运动的神经调控

（八）运动技能

运动技能的生理学本质；运动技能的形成过程及其影响因素

（九） 有氧、无氧工作能力

最大摄氧量的概念、影响因素、在运动实践中的应用；乳酸阈概念、在运动实践中的意义；无氧工作能力的生理基础

（十）身体素质的生理学基础

（十一）运动过程中人体机能变化规律

赛前状态与准备活动；极点与第二次呼吸；稳定工作状态；运动性疲劳产生机制，判断运动性疲劳的指标及方法；恢复过程的一般规律（超量恢复）；促进人体功能恢复的措施

儿童少年生长发育与体育运动：儿童少年的生理特点与运动；儿童少年身体素质的发展规律和特点

**参考书目：**

参照《体育硕士全国教育指导委员会提出的最新指导性意见》。