

2013年版

体育硕士专业学位 研究生入学资格全国联考 考试大纲及指南

Tiyu Shuoshi Zhuanye Xuewei
Yanjiusheng Ruxue Zige Quanguo
Liankao Kaoshi Dagang ji Zhinan

全国体育硕士专业学位教育指导委员会 组织编写

体育硕士专业学位研究生入学资格 全国联考考试大纲及指南

Tiyu Shuoshi Zhuanye Xuewei Yanjiusheng Ruxue Zige
Quanguo Liankao Kaoshi Dagang ji Zhinan

全国体育硕士专业学位教育指导委员会 组织编写

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 毅 力
审稿编辑 李 飞
责任校对 李志诚
版式设计 司 维
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

体育硕士专业学位研究生入学资格全国联考考试大纲及指南/全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写.
-北京:北京体育大学出版社,2013.5
ISBN 978-7-5644-1336-1

I. ①体… II. ①全… III. ①体育理论-研究生-入学考试-自学参考资料 IV. ①G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 105703 号

体育硕士专业学位研究生入学资格 全国联考考试大纲及指南

全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发 行 部 010-62989320
网 址 www.bsup.cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 18.5
字 数 340 千字

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1-3000 册

定 价 46.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

全国体育硕士专业学位教育指导委员会介绍

国务院学位委员会第二十一次会议审议通过了《体育硕士专业学位设置方案》，决定在我国设置体育硕士专业学位。为提高我国体育硕士专业学位教育水平，保证体育硕士专业学位教育工作的健康、顺利发展，国务院学位委员会、教育部决定成立全国体育硕士专业学位教育指导委员会（以下简称“教指委”）。

“教指委”是在国务院学位委员会、教育部指导下的全国体育硕士专业学位教育的专业性组织。“教指委”成员是在有关单位推荐的基础上，由国务院学位委员会、教育部选聘的。“教指委”秘书处设在北京体育大学。

主任委员：

段世杰 国家体育总局副局长

副主任委员：

杨 桦 北京体育大学教授

杨贵仁 国家教育部副总督学

蒋志学 国家体育总局科教司司长

黄汉升 福建师范大学教授

委员（以姓氏笔画为序）：

于可红 浙江大学教授

马 毅 沈阳体育学院教授

仇 军 清华大学教授
毛振明 北京师范大学教授
王正伦 南京体育学院教授
王家宏 苏州大学教授
叶国雄 山东体育学院教授
刘 青 成都体育学院教授
吕万刚 武汉体育学院教授
池 建 北京体育大学教授
许永刚 广州体育学院教授
何玉秀 河北师范大学教授
张 强 东北师范大学教授
李建英 山西大学教授
李玲蔚 国家体育总局乒羽中心副主任
李鸿江 首都体育学院教授
陈佩杰 上海体育学院教授
周 里 西安体育学院教授
周爱光 华南师范大学教授
季 浏 华东师范大学教授
姚家新 天津体育学院教授

秘书长：

池 建（兼）



前言

为全面建设小康社会，提高中华民族的健康素质，培养适应社会、经济、文化和体育事业发展需要的高层次、应用型体育专门人才，改革和完善体育学学位与研究生教育制度，国务院学位委员会第二十一次会议审议通过了《体育硕士专业学位设置方案》，决定在我国设置体育硕士专业学位。2005 年，由国务院学位委员会办公室批准北京体育大学等 21 所研究生培养单位开展体育硕士专业学位的试点工作。在 2009 年和 2010 年，国务院学位委员会办公室又批准了 48 所研究生培养单位开展体育硕士专业学位研究生教育试点工作。

体育硕士专业学位和现行的体育科学学位是规格不同的两种学位类型，各有侧重。体育硕士专业学位的招生办法、教育内容、培养模式、质量标准等都更突出职业要求，更注重学术性与职业性的紧密结合，更强调面向行业，为体育系统培养高层次的应用型、实践性人才。

体育硕士专业学位的培养对象是：在体育领域从事教学、训练和管理工作的在职人员，包括中小学和大学的运动训练人员、各级运动竞赛的管理人员、中高级体育锻炼的指导人员等。培养过程注重实务，知识要求宽、新、实，着眼于培养学生发现问题、解决问题的能力。

2012 年体育硕士专业学位研究生的报考条件为：2010 年 7 月 31 日前国民教育序列大学本科或本科以上毕业并取得毕业证书（一般应有学位证书）、具有体育运动实践经验的在职人员；或者 2007 年 7 月 31 日前国民教育序列大学专科毕业并取得毕业证书、具有“运动健将”以上运动技术等级的在职人员。

体育硕士专业学位研究生教育实行学分制（不少于 32 学分），学生按规定修

完所有的必修科目，并根据自己的专业方向选修部分科目。通过课程学习使学生掌握有关体育教学、运动训练、竞赛组织及社会体育教育指导等方面的基本理论、方法和技能。教学内容要求学以致用，重视学生的实践能力。教学方法灵活多样，采用课堂讲授、研讨、案例分析、社会实践等多种方式。学生成绩通过考试、作业、案例分析、课堂讨论、撰写专题报告等多方面综合评定。学位论文选题要求紧密结合体育实践。论文可以采用研究报告、调研报告、案例分析报告和大型体育活动的实施方案等多种形式。论文内容应体现学生运用体育学科及相关学科的理论、知识、方法等分析与解决体育实际问题的能力。修满规定学分并通过论文答辩者，授予体育硕士专业学位。

2012 年体育硕士专业学位全国联考科目共有四门，分别为政治理论、体育硕士专业学位研究生入学资格考试（含体育综合、英语）、专业知识和专业技能。其中，政治理论、专业知识和专业技能考试由各招生单位单独组织，时间自行安排；体育硕士专业学位研究生入学资格考试采用全国联考的方式进行，统一命题、统一阅卷；各试点单位根据全国体育硕士专业学位教育指导委员会的统一要求组织复试，对笔试成绩、复试成绩综合考察，择优录取。

为便于考生备考，全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写了《体育硕士专业学位研究生入学资格全国联考考试大纲及指南》，由北京体育大学出版社出版。体育硕士专业学位研究生入学资格考试使用一张试卷，满分 150 分，含英语和体育综合，英语 30 分，占 20%，体育综合 120 分，占 80%。

英语题型：语法选择题 10 分，每题 1 分；词汇选择题 10 分，每题 1 分；阅读理解两篇英语短文 10 分，每篇文章 5 个选择题，每题 1 分。共计 30 分。

体育综合分为客观题和主观题，客观题包括：单项选择题 15 题，每题 1 分，计 15 分；判断题 15 题，每题 1 分，计 15 分；主观题包括：论述题 3 题，每题 15 分，计 45 分，案例分析题 3 题，每题 15 分，计 45 分。共计 120 分。

国务院学位委员会办公室

2012 年 6 月



第一部分 体育硕士专业学位研究生入学资格 全国联考体育综合考试大纲

第一篇 运动训练学	(2)
一、竞技体育与运动训练	(2)
二、运动成绩与竞技能力	(2)
三、运动训练原则	(3)
四、运动训练方法与手段	(4)
五、运动员体能及其训练	(5)
六、运动员技术能力及其训练	(5)
七、运动员的战术能力及其训练	(6)
八、运动员心理能力与运动智能及其训练	(7)
九、运动员状态诊断与训练目标建立	(7)
十、运动训练计划	(8)
第二篇 学校体育学	(10)
一、学校体育总论	(10)
二、体育课程	(10)
三、体育教学	(11)

四、课余体育	(12)
五、学校体育管理	(12)
第三篇 运动生理学	(13)
一、绪 论	(13)
二、肌肉的活动	(13)
三、呼 吸	(14)
四、血 液	(14)
五、血液循环	(15)
六、有氧、无氧工作能力	(16)
七、肌肉活动与物质能量代谢	(16)
八、运动技能的学习	(17)
九、肌肉活动的激素调节	(17)
十、运动过程中人体机能的变化	(18)
十一、身体素质的生理学分析	(19)
十二、体育教学与课余运动训练的生理学分析	(19)
十三、儿童少年与体育运动	(20)
十四、环境与运动	(20)
附：体育硕士专业学位研究生入学资格全国联考样卷	(21)

第二部分 体育硕士专业学位研究生入学资格 全国联考体育综合考试指南

第一篇 运动训练学考试指南	(36)
一、竞技体育与运动训练	(36)
二、运动成绩与竞技能力	(39)
三、运动训练原则	(43)
四、运动训练方法与手段	(58)

五、运动员体能及其训练	(74)
六、运动员技术能力及其训练	(92)
七、运动员的战术能力及其训练	(97)
八、运动员心理能力与运动智能及其训练	(101)
九、运动员状态诊断与训练目标建立	(109)
十、运动训练计划	(112)
 第二篇 学校体育学考试指南	(122)
一、学校体育总论	(122)
二、体育课程	(145)
三、体育教学	(158)
四、课余体育	(188)
五、学校体育管理	(195)
 第三篇 运动生理学考试指南	(211)
一、绪 论	(211)
二、肌肉的活动	(212)
三、呼 吸	(221)
四、血 液	(229)
五、血液循环	(234)
六、有氧、无氧工作能力	(242)
七、肌肉活动与物质能量代谢	(249)
八、运动技能的学习	(260)
九、肌肉活动的激素调节	(262)
十、运动过程中人体机能的变化	(265)
十一、身体素质的生理学分析	(272)
十二、体育教学与课余运动训练的生理学分析	(278)
十三、儿童少年与体育运动	(282)
十四、环境与运动	(284)



第一部分

体育硕士专业学位研究生入学资格

全国联考体育综合考试大纲

第一篇 运动训练学

一、竞技体育与运动训练

(一) 竞技体育概述

1. 竞技体育释义
2. 竞技体育的形成动因
3. 竞技体育的基本构成要素
4. 竞技体育的特点与社会价值

(二) 运动训练概述

1. 运动训练释义
2. 运动训练的基本阶段
3. 现代运动训练的基本特点

(三) 运动训练学概述

1. 运动训练学释义
2. 运动训练学的理论体系
3. 运动训练学研究的主要任务
4. 运动训练学研究的主要内容

二、运动成绩与竞技能力

(一) 运动成绩及其决定因素

1. 运动成绩释义
2. 运动成绩的决定因素

（二）运动员竞技能力及其构成

1. 竞技能力释义
2. 竞技能力的构成
3. 竞技能力与运动能力的异同
4. 竞技能力与训练水平的异同

三、运动训练原则

（一）运动训练基本原则概述

1. 训练规律与训练原则的概念
2. 运动训练的基本原则

（二）竞技需要原则

1. 竞技需要原则的概念
2. 竞技需要原则的理论依据
3. 竞技需要原则的训练学要点

（三）有效控制原则

1. 有效控制原则的概念
2. 有效控制原则的理论依据
3. 有效控制原则的训练学要点

（四）周期安排原则

1. 周期安排原则的概念
2. 周期安排原则的理论依据
3. 周期安排原则的训练学要点

（五）适宜负荷原则

1. 适宜负荷原则的概念
2. 适宜负荷原则的理论依据
3. 适宜负荷原则的训练学要点

4. 科学地处理负荷量与负荷强度的关系
5. 科学地根据项目的性质安排负荷

（六）区别对待原则

1. 区别对待原则的含义
2. 区别对待原则的理论依据
3. 区别对待原则的训练学要点

（七）适时恢复训练原则

1. 适时恢复训练原则释义
2. 适时恢复训练原则的科学基础
3. 贯彻适时恢复训练原则的训练学要点

四、运动训练方法与手段

（一）运动训练方法与手段概述

1. 运动训练方法概述
2. 运动训练方法体系
3. 运动训练手段概述
4. 运动训练手段体系

（二）运动训练的具体操作方法

1. 重复训练法
2. 间歇训练法
3. 变换训练法
4. 循环训练法

（三）运动训练常用手段

1. 周期性单一练习手段
2. 混合性多元练习手段
3. 固定组合练习手段
4. 变异组合练习手段

五、运动员体能及其训练

（一）运动员体能训练概述

1. 体能训练释义
2. 运动员体能的构成
3. 体能训练的基本要求

（二）力量素质及其训练

1. 力量素质释义
2. 最大力量的训练
3. 快速力量的训练
4. 爆发力的训练
5. 相对力量的训练
6. 力量耐力的训练

（三）速度素质及其训练

1. 速度素质释义
2. 反应速度的评定与训练
3. 动作速度的评定与训练
4. 位移速度的评定与训练

（四）耐力素质及其训练

1. 耐力素质释义
2. 有氧耐力的评定与训练
3. 糖酵解无氧代谢供能的无氧耐力的评定与训练
4. 耐力训练的方法与手段

六、运动员技术能力及其训练

（一）运动技术与运动员技术能力概述

1. 运动技术释义

2. 动作要素与技术结构

(二) 技术训练常用的方法

1. 直观法与语言法
2. 完整法与分解法
3. 想象法与表象法
4. 减难法与加难法

(三) 技术训练的基本要求

1. 处理好基本技术与高难度技术的关系
2. 处理好特长与全面技术的关系
3. 处理好规范化与个体差异的关系
4. 处理好循序渐进与难点先行的关系
5. 抓好技术风格的培养

七、运动员的战术能力及其训练

(一) 竞技战术与运动员的战术能力

1. 竞技战术的定义
2. 竞技战术的构成
3. 运动员的战术能力

(二) 战术训练方法

1. 分解和完整战术训练方法
2. 程序训练法
3. 模拟训练法
4. 实战法

(三) 战术方案的制订

1. 战术方案的基本内容
2. 制订战术方案的注意事项

八、运动员心理能力与运动智能及其训练

(一) 运动员心理能力概述

1. 运动员心理能力释义
2. 运动员心理能力的重要作用
3. 运动员心理训练的类型

(二) 运动员心理能力训练的常用方法

1. 意念训练法
2. 诱导训练法
3. 模拟训练法

(三) 几种心理现象及其克服方法

1. 心理紧张的几种常用克服方法
2. 使用表象放松法和自我暗示放松法的关键
3. 心理胆怯的克服方法
4. 情绪消极的克服方法
5. 情绪激动的克服方法

(四) 运动智能概述

1. 运动智能释义及构成
2. 运动员智能训练的重要作用
3. 运动智能训练的基本方法

九、运动员状态诊断与训练目标建立

(一) 状态诊断与目标建立的重要意义

1. 状态诊断在训练中的重要作用
2. 建立目标在训练中的重要作用