

2010年

**全日制攻读体育硕士专业学位研究生
体育综合考试**



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

 中国人民大学出版社

2010 年全日制攻读体育硕士 专业学位研究生体育综合 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

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

2010 年全日制攻读体育硕士专业学位研究生体育综合考试大纲及指南

全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写

北京: 中国人民大学出版社, 2009

ISBN 978-7-300-10932-9

I. 2...

II. 全...

III. 体育理论-研究生-入学考试-自学参考资料

IV. G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 184565 号

2010 年全日制攻读体育硕士专业学位研究生体育综合考试大纲及指南

全国体育硕士专业学位教育指导委员会组织编写

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.lkao.com.cn> (中国 1 考网)

经 销 新华书店

印 刷 北京民族印务有限责任公司

规 格 170mm×228mm 16 开本

版 次 2009 年 10 月第 1 版

印 张 20.75

印 次 2009 年 10 月第 1 次印刷

字 数 353 000

定 价 45.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 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	教育部体卫艺司	司长
史康成	国家体育总局人事司	司长
黄汉升	福建师范大学	教授
蒋志学	国家体育总局科教司	司长

委员（以姓氏笔画为序）：

马义	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
池建	北京体育大学	教授
许宗祥	广州体育学院	研究员

李建英	山西大学	教授
李鸿江	首都体育学院	教授
李宗浩	天津体育学院	教授
何玉秀	河北师范大学	教授
陈 钢	东北师范大学	教授
陈 宁	成都体育学院	教授
季 浏	华东师范大学	教授
周爱光	华南师范大学	教授
周 里	西安体育学院	教授
姚家新	天津体育学院	教授
凌 平	杭州师范大学	教授
章建成	上海体育学院	教授

秘书长:

池 建 (兼)

副秘书长:

毛振明 (兼)

前 言

为了培养大批高素质的体育专业人才，从 2010 年起，国家开始招考全日制体育硕士专业学位研究生。为科学、公平、准确、规范地测评考生的综合能力和基本素质，以利于选拔优秀人才入学，全国体育硕士专业学位教育指导委员会及相关部门特组织专家学者编写了这本《2010 年全日制攻读体育硕士专业学位研究生体育综合考试大纲及指南》。

本书包括考试科目命题指导意见（考试大纲）和考试指南两大部分。内容包括：运动训练学、运动生理学和学校体育学三个部分。其中，“运动训练学”由陈钢教授、米靖副教授编写；“运动生理学”由王瑞元教授、汪军副教授编写；“学校体育学”由凌平教授、苗向军副教授编写。

体育综合考试为一张试卷，含运动训练学、运动生理学和学校体育学三个部分，每部分 50 分。各部分的题型是：单项选择题 10 道，每题 1 分，计 10 分；判断题 10 道，每题 1 分，计 10 分；简答题 1 道，计 15 分；论述题 1 道，计 15 分。三个部分合计 150 分。

全国体育硕士专业学位教育指导委员会
2009 年 9 月

目 录

第一部分 体育综合考试科目命题指导意见 (考试大纲)

第一篇 运动训练学	(3)
第一章 竞技体育与运动训练	(3)
第二章 运动成绩与竞技能力	(3)
第三章 运动训练原则	(4)
第四章 运动训练方法与手段	(5)
第五章 运动员体能及其训练	(5)
第六章 运动员技术能力及其训练	(6)
第七章 运动员的战术能力及其训练	(6)
第八章 运动员心理能力与运动智能及其训练	(7)
第九章 运动训练计划	(7)
第十章 运动队伍管理	(8)
第二篇 学校体育学	(10)
第一章 学校体育概论	(10)
第二章 体育课程	(10)
第三章 体育教学	(11)
第四章 课余体育	(12)
第五章 学校体育管理	(12)
第六章 体育教师	(13)
第三篇 运动生理学	(14)
绪论	(14)
第一章 骨骼肌机能	(14)
第二章 血液	(15)

第三章 循环机能	(15)
第四章 呼吸	(16)
第五章 物质与能量代谢	(16)
第六章 肾脏机能	(17)
第七章 内分泌机能	(17)
第八章 感觉与神经机能	(18)
第九章 运动技能	(18)
第十章 有氧、无氧工作能力	(18)
第十一章 身体素质	(19)
第十二章 运动过程中人体机能变化规律	(19)
第十三章 特殊环境与运动能力	(20)
第十四章 运动机能的生理学评定	(20)
第十五章 儿童少年生长发育与体育运动	(21)

第二部分 体育综合考试指南

第一篇 运动训练学考试指南	(25)
第一章 竞技体育与运动训练	(25)
第二章 运动成绩与竞技能力	(28)
第三章 运动训练原则	(36)
第四章 运动训练方法与手段	(50)
第五章 运动员体能及其训练	(71)
第六章 运动员技术能力及其训练	(89)
第七章 运动员的战术能力及其训练	(95)
第八章 运动员心理能力与运动智能及其训练	(99)
第九章 运动训练计划	(107)
第十章 运动队伍管理	(130)
第二篇 学校体育学考试指南	(134)
第一章 学校体育概论	(134)
第二章 体育课程	(166)
第三章 体育教学	(183)
第四章 课余体育	(220)
第五章 学校体育管理	(230)

第六章 体育教师	(243)
第三篇 运动生理学考试指南	(248)
绪论	(248)
第一章 骨骼肌机能	(249)
第二章 血液	(255)
第三章 循环机能	(261)
第四章 呼吸	(268)
第五章 物质与能量代谢	(274)
第六章 肾脏机能	(283)
第七章 内分泌机能	(284)
第八章 感觉与神经机能	(288)
第九章 运动技能	(291)
第十章 有氧、无氧工作能力	(293)
第十一章 身体素质	(299)
第十二章 运动过程中人体机能变化规律	(305)
第十三章 特殊环境与运动能力	(313)
第十四章 运动机能的生理学评定	(317)
第十五章 儿童少年生长发育与体育运动	(318)

第一部分
体育综合考试科目命题指导意见
(考试大纲)

第一篇 运动训练学

第一章 竞技体育与运动训练

一、竞技体育概述

- （一）竞技体育释义
- （二）竞技体育的形成动因
- （三）竞技体育的基本构成要素
- （四）竞技体育的特点与社会价值

二、运动训练概述

- （一）运动训练释义
- （二）现代运动训练的基本特点

三、运动训练学概述

- （一）运动训练学释义
- （二）运动训练学的理论体系
- （三）运动训练学研究的主要任务
- （四）运动训练学研究的主要内容

第二章 运动成绩与竞技能力

一、运动成绩及其决定因素

- （一）运动成绩释义
- （二）运动成绩的决定因素

二、运动员竞技能力及其构成

- （一）竞技能力释义
- （二）竞技能力的构成

- (三) 竞技能力与运动能力的异同
- (四) 竞技能力与训练水平的异同
- 三、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
- (二) 起始状态与目标状态的完整体系

第三章 运动训练原则

一、运动训练基本原则概述

- (一) 训练规律与训练原则的概念
- (二) 运动训练的基本原则

二、竞技需要原则

- (一) 竞技需要原则的概念
- (二) 竞技需要原则的理论依据
- (三) 竞技需要原则的训练学要点

三、有效控制原则

- (一) 有效控制原则的概念
- (二) 有效控制原则的理论依据
- (三) 有效控制原则的训练学要点

四、周期安排原则

- (一) 周期安排原则的概念
- (二) 周期安排原则的理论依据
- (三) 周期安排原则的训练学要点

五、适宜负荷原则

- (一) 适宜负荷原则的概念
- (二) 适宜负荷原则的理论依据
- (三) 适宜负荷原则的训练学要点
- (四) 科学地处理负荷量与负荷强度的关系
- (五) 科学地根据项目的性质安排负荷

六、区别对待原则

- (一) 区别对待原则的含义
- (二) 区别对待原则的理论依据
- (三) 区别对待原则的训练学要点

七、适时恢复训练原则

- （一）适时恢复训练原则释义
- （二）适时恢复训练原则的科学基础
- （三）贯彻适时恢复训练原则的训练学要点

第四章 运动训练方法与手段

一、运动训练方法与手段概述

- （一）运动训练方法概述
- （二）运动训练方法体系
- （三）运动训练手段概述
- （四）运动训练手段体系

二、运动训练的具体操作方法

- （一）重复训练法
- （二）间歇训练法
- （三）持续训练法
- （四）变换训练法
- （五）循环训练法
- （六）比赛训练法

三、运动训练常用手段

- （一）周期性单一练习手段
- （二）混合性多元练习手段
- （三）固定组合练习手段
- （四）变异组合练习手段

第五章 运动员体能及其训练

一、运动员体能训练概述

- （一）体能训练释义
- （二）运动员体能的构成
- （三）体能训练的基本要求

二、力量素质及其训练

- （一）力量素质释义
- （二）最大力量的训练
- （三）快速力量的训练
- （四）爆发力的训练

(五) 相对力量的训练

(六) 力量耐力的训练

三、速度素质及其训练

(一) 速度素质释义

(二) 反应速度的评定与训练

(三) 动作速度的评定与训练

(四) 移动速度的评定与训练

四、耐力素质及其训练

(一) 耐力素质释义

(二) 有氧耐力的评定与训练

(三) 糖酵解无氧代谢供能的无氧耐力的评定与训练

(四) 耐力训练的方法与手段

第六章 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

(一) 运动技术释义

(二) 动作要素与技术结构

二、技术训练常用的方法

(一) 直观法与语言法

(二) 完整法与分解法

(三) 想象法与表象法

(四) 减难法与加难法

三、技术训练的基本要求

(一) 处理好基本技术与高难度技术的关系

(二) 处理好特长技术与全面技术的关系

(三) 处理好规范化与个体差异的关系

(四) 处理好循序渐进与难点先行的关系

(五) 抓好技术风格的培养

第七章 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

(一) 竞技战术的定义

(二) 竞技战术的构成

(三) 运动员的战术能力

二、战术训练方法

(一) 分解和完整战术训练法

(二) 程序训练法

(三) 模拟训练法

(四) 实战法

三、战术方案的制订

(一) 战术方案的基本内容

(二) 制订战术方案的注意事项

第八章 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

(一) 运动员心理能力释义

(二) 运动员心理能力的重要作用

(三) 运动员心理能力训练的类型

二、运动员心理能力训练的常用方法

(一) 意念训练法

(二) 诱导训练法

(三) 模拟训练法

三、几种心理现象及其克服方法

(一) 心理紧张的几种常用克服方法

(二) 使用表象放松法和自我暗示放松法的关键

(三) 心理胆怯的克服方法

(四) 情绪消极的克服方法

(五) 情绪激动的克服方法

四、运动智能概述

(一) 运动智能释义及构成

(二) 运动员智能训练的重要作用

(三) 运动智能训练的基本方法

第九章 运动训练计划

一、运动训练计划概述

(一) 运动训练计划释义

(二) 制定运动训练计划的意义

(三) 运动训练计划分类

二、多年训练计划

(一) 全程性多年训练计划释义

(二) 制定多年训练计划的必要性

(三) 全程性多年训练计划的划分与不同阶段的主要任务和负荷特点

(四) 全程性多年训练计划的年龄特征

(五) 全程性多年训练计划的负荷特征

(六) 基础训练阶段的多年训练计划

(七) 专项提高阶段、最佳竞技阶段的多年训练计划

(八) 竞技保持阶段的多年训练计划

三、年度训练计划

(一) 年度训练中的周期安排

(二) 大周期训练计划的基本构成模式

(三) 常规大周期与微缩大周期

四、周训练计划

(一) 基本训练周的计划和组织

(二) 赛前训练周的计划与组织

(三) 比赛周的计划与组织

(四) 恢复周的计划与组织

五、课计划与组织

(一) 训练课的种类

(二) 不同类型训练课的特点

(三) 不同任务训练课的要求

(四) 训练课的结构

(五) 训练课的负荷量度

第十章 运动队伍管理

一、运动队伍管理的主要任务与组织实施要求

(一) 运动队管理的主要任务

(二) 运动队管理工作中必须处理好的各种关系

二、教练员与运动员

(一) 教练员