



沈阳大学 SHENYANG UNIVERSITY

2023 年硕士研究生考试初试科目大纲

【课程名称】体育综合

【课程编号】346

【主要内容】

一、基本要求

全日制攻读体育硕士专业学位入学考试体育综合科目考试内容包括运动训练学、运动生理学、学校体育学三门体育学科基础课程，要求考生系统掌握相关学科的基本知识、基础理论和基本方法，并能运用相关理论和方法分析、解决体育实际问题。

二、考试形式与试卷结构

1. 试卷成绩及考试时间

本试卷满分为 300 分，考试时间为 180 分钟。

2. 答题方式

答题方式为闭卷、笔试。

3. 参考教材

《运动训练学》，田麦久主编，高等教育出版社，2006 年 7 月第一版

《运动生理学》，王瑞元主编，人民体育出版社，2012 年 2 月第一版

《学校体育学》，潘绍伟 于可红主编，高等教育出版社，2015 年 12 月第三版

4. 试卷题型结构

运动训练学：

简答题： 5 小题，每小题 15 分，共 75 分

论述题： 1 小题，25 分

运动生理学：

简答题： 5 小题，每小题 15 分，共 75 分

论述题： 1 小题，25 分

学校体育学：

简答题： 5 小题，每小题 15 分，共 75 分

论述题： 1 小题，25 分

三、考查范围

运动训练学

1 竞技体育与运动训练

1.1 竞技体育引论

1.2 运动训练学及其理论体系

1.3 运动成绩与运动员竞技能力

2 运动员选材

2.1 运动员选材概述

3 运动训练的基本原则

3.1 竞技需要与定向发展原则

3.2 系统训练与周期安排原则

3.3 集群组训与区别对待原则

3.4 适宜负荷与适时恢复原则

3.5 导向激励与有效控制原则

4 运动训练方法与手段

4.1 运动训练方法与手段概述

4.2 运动训练方法体系与应用

4.3 运动训练手段体系与应用

5 运动员体能及其训练

5.1 运动员体能训练概述

5.2 身体形态及其训练

6 运动员技术能力及训练

6.1 运动技术与运动员技术能力

6.2 技术训练常用方法

6.3 运动技术训练的基本要求

7 运动员战术能力及其训练

7.1 竞技战术与运动员战术能力

7.2 战术训练方法

7.3 战术方案的制定

7.4 战术训练的基本要求

8 运动员心理能力与运动智能及其训练

8.1 运动员心理能力及其训练

8.2 运动智能及其训练

8.3 运动员心理训练与智能训练的相关问题

运动生理学

1 绪论

1.1 生命的基本特征

1.2 人体生理机能的调节

2 骨骼肌机能

2.1 肌肉收缩的原理

2.2 肌肉收缩的几种形式

2.3 骨骼肌纤维形态、生理及代谢特征

2.4 骨骼肌纤维类型与运动的关系

3 血液

3.1 体液概念及血液组成

3.2 内环境概念及生理意义

3.3 血液缓冲对及其碱储备作用

4 循环机能

4.1 心输出量及其影响因素

4.2 动脉血压的成因及其影响因素

4.3 运动对心血管功能的影响

5 呼吸机能

5.1 呼吸过程与肺通气功能评价

5.2 肺换气和组织换气

5.3 氧解离曲线意义及影响因素

5.4 运动时的合理呼吸

6 物质与能量代谢

6.1 肌肉活动与物质能量代谢的相关概念

6.2 糖有氧无氧代谢与运动补糖

6.3 脂肪代谢与运动减肥

6.4 人体运动的能量供能系统及项目特点

7 肾脏功能

7.1 运动性蛋白尿

7.2 运动性血尿

8 内分泌功能

8.1 主要激素的生物学作用

8.2 糖皮质激素与应激反应

8.3 儿茶酚胺与“应急”反应

8.4 胰岛素

9 感觉与神经机能

9.1 视觉器官组成

9.2 前庭反射与前庭机能稳定性

9.3 本体感觉

9.4 牵张反射与状态反射

10 运动技能

10.1 运动技能运动技能的概念和分类

10.2 运动技能的形成过程及其影响因素

10.3 体育教学训练中应注意的问题

11 有氧、无氧工作能力

11.1 最大摄氧量概念

11.2 最大摄氧量影响因素

11.3 提高有氧工作能力的训练方法

11.4 无氧工作能力生理基础及训练方法

12 身体素质

12.1 力量素质生理基础及训练原则与方法

12.2 速度素质生理基础及训练原则与方法

12.3 有氧耐力的生理学基础及其训练方法

12.4 无氧耐力的生理学基础及其训练方法

13 运动过程中人体机能变化规律

13.1 赛前状态产生原因与准备活动机理

13.2 极点与第二次呼吸

13.3 稳定工作状态

13.4 运动性疲劳产生机制

13.5 超量恢复及其措施

学校体育学

1 学校体育的历史沿革与思想演变

1.1 现代学校体育的形成

1.2 中国学校体育的发展

2 学校体育与学生的全面发展

2.1 学校体育与学生身体发展

2.2 学校体育与学生心理发展

2.3 学校体育与学生社会适应

2.4 学校体育与学生动作发展

3 我国学校体育目的与目标

3.1 学校体育的结构与作用

3.2 我国学校体育目的与目标

3.3 实现我国学校体育目标的基本要求

4 学校体育的制度与组织管理

4.1 我国现行学校体育制度与法规

5 体育课程编制与实施

5.1 体育课程的特点

5.2 体育课程的学科基础

5.3 体育与健康课程标准的制定

5.4 体育与健康课程实施过程及注意事项

6 体育教学的特点、目标与内容

6.1 体育教学的特点

6.2 体育教学（学习）目标

6.3 体育教学内容

7 体育教学方法与组织

7.1 体育教学方法

7.2 体育教学组织管理

8 体育教学设计

8.1 体育教学设计概述

8.2 体育教学设计的过程及要素

8.3 体育教学计划的设计

9 体育与健康课程学习与教学评价

9.1 体育与健康学习评价

9.2 体育教师教学评价

10 体育与健康课程资源的开发与利用

10.1 体育与健康课程内容资源的开发与利用

10.2 人力资源的利用与开发

11 体育课教学

11.1 体育与健康课的类型与结构

11.2 体育实践课的密度与运动负荷

11.3 体育课的准备与分析

12 课余体育

12.1 课外体育活动的特点、组织形式及实施

12.2 学校课余体育训练的特点、组织形式及实施

12.3 学校课余体育竞赛的特点、组织形式及实施

13 体育教师

13.1 体育教师的特征

13.2 体育教师的工作与研究

13.3 体育教师的终身学习