**2026年硕士研究生入学初试自命题科目考试大纲**

命题学院： 体育学院 考试科目名称：体育综合

科目说明：无（考试用具要求）

|  |
| --- |
| **一、考试基本要求**  要求考生系统掌握学校体育学、运动生理学和运动训练学的相关专业术语，正确理解和掌握三门课程中的有关基本知识、理论和方法，并能运用相关理论和方法分析、解决体育中的实际问题。  **二、考试内容和考试要求**  **（一）学校体育学**  1、学校体育的历史沿革与思想演变  古代社会的体育；现代学校体育的形成；中国学校体育的发展。  2、学校体育与学生的全面发展  学校体育与学生身体发展；学校体育与学生心理发展；学校体育与学生的社会适应；学校体育与学生动作发展。  3、我国学校体育目的与目标  学校体育的结构与作用；我国学校体育目的与目标；实现学校体育目标的基本要求。  4、学校体育的制度与组织管理  我国现行学校体育制度与法规；我国学校体育的组织与管理。  5、体育课程编制与实施  体育课程的特点；体育课程的学科基础；体育与健康课程标准的制定；体育与健康课程实施。  6、体育教学的特点、目标与内容  体育教学的本质与特征；体育教学（学习）目标；体育教学内容。  7、体育教学方法与组织  体育教学方法；体育教学组织管理。  8、体育教学设计  体育教学设计概述；体育教学设计的过程及要素；体育教学计划的设计。  9、体育与健康课程学习与教学评价  体育与健康学习评价；体育教师教学评价。  10、体育与健康课程资源的开发与利用  体育与健康课程资源的性质与分类；体育与健康课程内容资源的开发与利用；体育场地设施资源的开发与利用；人力资源的利用与开发。  11、体育课教学  体育与健康课的类型与结构；体育实践课的密度与运动负荷；体育课的准备与分析。  12、课外体育活动  课外体育活动的性质与特点；课外体育活动的组织形式；课外体育活动的实施。  13、学校课余体育训练  学校课余体育训练的性质与特点；学校课余体育训练的组织形式；学校课余体育训练的实施。  14、学校课余体育竞赛  课余体育竞赛的特点；课余体育竞赛的组织形式；学校课余体育竞赛的实施。  15、体育教师  体育教师的特征；体育教师的工作与研究。  16、体育教师的职业培训与终身学习  体育教育专业的学科学习；体育教育专业的见习与实习；体育教师的在职培训；体育教师的终身学习。  **（二）运动生理学**  1、绪论  运动生理学概述；生命活动基本特征；机体内环境与稳态；人体生理功能活动的调节；反馈与前馈。  2、肌肉活动  细胞生物电现象；肌肉收缩原理；肌肉收缩的形式与力学特征；肌纤维类型与运动能力；肌电图。  3、能量代谢  人体能量的供给；人体能量代谢的测定；运动状态下的能量代谢。  4、神经系统的调节功能  组成神经系统的细胞及其一般功能；神经系统功能活动的基本原理；神经系统的感觉分析功能；神经系统对姿势和运动的调节。  5、内分泌调节  内分泌与激素；主要内分泌腺的功能；运动与内分泌功能。  6、免疫与运动  免疫学基础；运动与免疫。  7、血液与运动  血液的组成与特性；血液的功能；运动对血液成分的影响。  8、呼吸与运动  肺通气；肺换气和组织换气；气体在血液中的运输；呼吸运动的调节。  9、血液循环与运动  心脏生理；血管生理；心血管活动的调节；运动对心血管系统的影响。  10、消化、吸收与排泄  消化与吸收；排泄。  11、身体素质  力量素质；速度素质；无氧耐力素质；有氧耐力素质；平衡、灵敏、柔韧与协调素质；身体素质训练的几种新方法。  12、运动与身体机能变化  赛前状态与准备活动；进入工作状态与稳定状态；运动性疲劳；恢复过程；脱训与尖峰状态训练。  13、运动技能的形成  运动技能的生理学基础；运动技能形成的过程；影响运动技能形成的因素。  14、年龄、性别与运动  儿童少年与运动；女性与运动；老年人与体育锻炼。  15、肥胖、体重控制与运动处方  身体成分概述；肥胖与体重控制；运动处方。  16、环境与运动  冷热环境与运动；水环境与运动；高原环境与运动；大气环境与运动；生物节律与运动。  **（三）运动训练学**  1、运动训练学导言  运动训练与运动训练学；不同层级的运动训练理论体系；运动训练构成要素的理论体系。  2、运动训练的辩证协同原则  运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律；基于辩证协同思想的运动训练原则体系；导向激励与健康保障训练原则；竞技需要与区别对待训练原则；系统持续与周期安排训练原则；适宜负荷与适时恢复训练原则。  3、运动员竞技能力及其训练  运动员体能及其训练；运动员技术能力及其训练；运动员战术能力及其训练；运动员心理能力及其训练；运动员知识能力及其训练。  4、运动训练方法及其应用  运动训练方法概述；运动训练控制方法；操作性训练方法；运动训练基本手段。  5、运动训练负荷及其设计与安排  运动训练负荷概述；运动训练负荷的设计基础；运动训练负荷的设计与安排；运动训练负荷的监控与评定；运动训练负荷的项群特征。  6、运动训练过程与训练计划  运动训练过程的基本构架；运动训练计划的制订与实施；运动训练过程的调控。  7、教练员职责与教练行为  教练员的认知；教练员的执教；教练员的知识与能力；教练员的领导行为。   1. **考试基本题型和分值**   考试基本题型包括名词解释（60分）、简答题（90分）、论述题（150分），试卷满分为300分。 |