

一、考查目标

体教训练专业基础综合包括运动生理学和运动训练学两部分内容。要求学生全面掌握运动生理学、训练学的基本概念、基本理论与基本技能，并能运用生理学、训练学原理和知识来分析、论证以及综合解决体育教学、运动训练实践中的具体问题。根据运动生理学、训练学内容范围，掌握好学科体系，着重理解基本概念和理论知识。注重理论联系实践，能运用理论知识来分析运动训练及学校体育实践中的问题，联系学术研究和教改动态，评价独立思考、分析问题和解决问题的能力。因此，知识点的测试包括了：认识与记忆；理解与判断；掌握与应用；分析与综合四个层面。

二、考试形式和试卷结构

1、试卷满分及考试时间

本试卷满分 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、试卷内容结构

运动生理学	150 分
运动训练学	150 分

4、试卷题型结构

(1) 运动生理学

单项选择题	40 分 (20 小题, 每小题 2 分)
判断题	20 分 (20 小题, 每小题 1 分)
名词解释	20 分 (5 小题, 每小题 4 分)
综合应用题	70 分

(2) 运动训练学

名词解释	40 分 (10 小题, 每小题 4 分)
综合应用题	110 分

三、考查范围

(一) 第一部分运动生理学

绪论

了解人体生理学的研究对象和方法,掌握生命活动基本表现以及生理功能的反应和适应及其调节。

第一篇 肌肉的活动

第一章 肌肉的兴奋与收缩

了解肌细胞的结构及肌肉的电现象。掌握肌肉的收缩功能、肌肉工作的形式和力学表现。

第二章 骨骼肌纤维类型与运动

掌握两类肌纤维的生理特征及其与运动能力的关系

第二篇 氧运输系统

第三章 呼吸

了解呼吸的概念及呼吸的过程,掌握肺通量,肺换气的原理。了解呼吸规律的维持和呼吸运动的调节,掌握运动时呼吸的变化调节。

第四章 血液

了解血液的组成及理化特性,掌握血液各组成成分的功能。

第五章 血液循环

了解心肌的生理特性和生物电现象,掌握心脏的泵血功能及评价方法。了解各类血管的功能,掌握动脉血压的成因、影响因素和心血管的调节以及运动时心血管功能的变化特点和系统锻炼对心血管功能的变化特点和系统锻炼对心血管功能的影响。

第六章 运动中的氧供与氧耗

了解氧运输系统的组成及人体有氧工作能力的生理基础,掌握安静与运动时氧运输系统各环节的动员、匹配及其调节与整体,以及人体有氧工作能力的评价。

第三篇 肌肉活动与物质能量代谢

第七章 物质代谢

了解食物的消化和吸收的基本过程、掌握小肠内消化与吸收。了解糖、脂肪、蛋白质在体内的生理功能及代谢方式,掌握运动对糖、脂肪、蛋白质代谢的影响。了解肾脏的功能,掌握尿的生成过程以及运动对尿液成分的影响。

第八章 能量代谢

了解人体总能量代谢的测量方法以及影响总能量代谢的主要因素,掌握肌肉活动时的能量供应过程及供能系统,运动时能耗量的计算及其意义,供能系统理论在教学训练实践中的应用。

第四篇 肌肉活动的神经和激素调节

第九章 感觉与运动

了解感受器的一般生理特征以及感觉的形态过程,掌握视觉和位觉的感受原理及其在运动中的作用

第十章 肌肉活动的神经控制

了解神经元活动和反射活动的一般规则,掌握运动时神经系统对人体功能的整体作用,介绍大脑皮层联络区的功能及大脑两半球功能的专门化

第十一章 运动技能的学习

了解学习与记忆的脑机制、掌握条件反射学说以及运动技能形成的机制、过程及其影响因素

第十二章 肌肉活动的激素调节

了解激素在调节代谢中的作用。掌握甲状腺、胰岛、肾上腺、垂体等内分泌腺的主要生理功能和几种激素在肌肉运动中的作用

第五篇 体育教学、训练与健身锻炼的生理学分析

第十三章 运动过程中人体功能变化的规律

了解运动练习的分类及其运动各阶段人体功能水平的变化、掌握各功能变化的主要特点及其生理机制

第十四章 身体素质的生理学分析

掌握身体素质的概念、发展身体素质方法的生理学分析及身体素质的生理学基础

第十五章 体育教学与课余运动训练的生理学分析

了解体育教学训练原则和方法的生理学期基础,掌握体育教学和训练是生理负荷的基本知识及其训练方法的生理学知识

第十六章 健身活动的生理基础

了解何为健康、健康评价的原理和方法以及健身运动处方的要素和内容、身体成分的测定方法、正常值以及肥胖和运动减肥、健身锻炼与免疫的关系

第六篇 年龄、性别、环境与体育运动

第十七章 儿童少年与体育运动

了解运动定向的有关生理学知识、掌握儿童少年的生理特点以及身体素质发展的规律和年龄特征

第十八章 女子与体育运动

了解运动能力的性别差异、掌握女子生理的功能特点及运动的关系

第十九章 老年人与体育锻炼

了解老年人生理特点及体育锻炼对延缓衰老的作用，掌握老年人锻炼时应遵循的原则

第二十章 环境和运动

了解生物节律的有关知识及维持体温相对恒定的过程，掌握运动时体温的变化与调节以及机体在基本环境中运动时功能变化特点

(二) 第二部分运动训练学

第一章 竞技体育与运动训练概述

了解竞技体育内涵和外延及形成与发展概况，掌握竞技运动的现代社会价值；掌握现代运动训练的基本特点。

第二章 项群训练理论

了解项群理论的发展历程，理解项群理论的各项内容，掌握竞技运动项目主要分类体系的建立，理解并掌握项群理论的应用及各项群训练基本特征。

1. 了解项群理论产生的背景；理解项群理论的基本内容。
2. 掌握竞技运动项目主要分类体系的建立；理解并掌握项群理论的应用。
3. 理解并掌握各项群训练基本特征概述。

第三章 运动成绩与竞技能力

了解运动成绩、竞技能力的内涵及意义，掌握运动成绩决定因素及竞技能力结构模型，掌握运动员训练的起始状态与训练目标的构成

1. 了解运动成绩、竞技能力释义；掌握运动成绩决定因素。
2. 掌握竞技能力结构模型。
3. 掌握运动员训练的起始状态与训练目标的构成

第四章 运动训练原则

理解九个训练原则的释义和科学基础及应用，掌握九个训练原则的训练学要点。

1. 理解九个训练原则的释义和科学基础。
2. 掌握九个训练原则的训练学要点。

第五章 运动训练方法与手段

深刻理解运动训练方法、手段意义，掌握运动训练方法、手段体系，掌握模式、程序训练法的结构与特点，理解并灵活掌握八个训练法在现实中的实际应用，掌握四种运动训练中常用的练习手段。

1. 理解运动训练方法、手段意义。
2. 掌握运动训练方法、手段体系。
3. 掌握模式、程序训练法的结构与特点。
4. 理解并灵活掌握八个训练法应用。
5. 掌握四种运动训练中常用的练习手段。

第六章 运动员体能及其训练

理解体能训练意义和要求，掌握不同项群运动员的形态特征，掌握力量、速度、耐力、柔韧、灵敏协调素质能力的评价及各种能力的发展方法。

1. 理解体能训练意义和要求。
2. 掌握不同项群运动员的形态特征。
3. 掌握力量、速度、耐力、柔韧、灵敏协调素质能力的评价及发展。

第七章 运动员技术能力及其训练

理解运动技术的学习原理，掌握影响运动技术的因素及运动技术的训练方法，掌握运

动技术训练的基本要求及运动技术的评价。

1. 理解运动技术及原理。
2. 掌握影响运动技术的因素及运动技术的训练方法。
3. 掌握运动技术训练的要求及运动技术的评价。

第八章 运动员战术能力及其训练

理解运动员战术实施过程及基本构成，掌握运动员战术的基本训练方法，掌握运动员个别项目战术方案的制定及基本要求。

1. 理解运动员战术及构成。
2. 掌握运动员战术的训练方法。
3. 掌握运动员战术方案的制定及基本要求。

第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练

理解运动员心理能力及运动智能在运动训练中的意义，掌握运动员心理能力的训练方法及运动智能训练基本方法。

1. 理解运动员心理能力及运动智能。
2. 掌握运动员心理能力的训练方法及运动智能训练基本方法。

第十章 运动员多年训练的计划和组织

深入理解制定多年训练计划的必要性，掌握运动员竞技能力的获得基本途径，掌握运动员各竞技能力在多年训练过程中发展历程，掌握全程性多年训练过程的阶段划分，深刻理解并掌握高原现象出现的原因及对策。

1. 理解制定多年训练计划的必要性。
2. 掌握运动员竞技能力的获得途径。
3. 掌握运动员各竞技能力在多年训练过程中发展。
4. 掌握全程性多年训练过程的阶段划分。
5. 掌握高原现象出现的原因及对策。

第十一章 运动员年度训练的计划和组织

深刻理解并掌握单周期、双周期、多周期训练计划的制定，理解年度训练过程中负荷量度的动态变化，理解指定项目运动负荷的动态变化，掌握赛前训练安排。

1. 掌握单周期、双周期、多周期训练计划的制定。
2. 理解并掌握年度训练过程中负荷量度的动态变化。
3. 理解并掌握指定项目运动负荷的动态变化。
4. 掌握赛前训练安排。

第十二章 运动员周课训练的计划和组织

理解并掌握体能和技能类项目中加大负荷的途径，理解并掌握恢复训练内容及负荷结构特点，根据实例并掌握掌握训练课的结构和负荷量度。

1. 掌握加大负荷的途径。
2. 理解并掌握恢复训练内容及负荷结构特点。
3. 理解并掌握训练课的结构和负荷量度。

第十三章 运动队伍的管理

了解我国运动队管理工作的科学基础，理解并掌握运动队管理工作中必须处理的各种关系，理解并掌握运动员的基本素质。

1. 了解我国运动队管理工作的科学基础。
2. 理解并掌握运动队管理工作中必须处理的各种关系。
3. 理解并掌握运动员的基本素质。