1. **体育教育专业《专业综合》考试大纲**

**一、理论部分：**《运动训练学》考试大纲（总分为75）

**一、考试课程：《运动训练学》**

**二、考核目标**

《运动训练学》是研究运动训练规律以及有效组织训练活动的行为科学，通过运动训练学课程学习，可以科学审视训练实践，从训练实践需求的视角研究训练理论。内容包括：运动训练学导言、运动训练的基本原则、运动训练方法、运动员竞技能力及训练、训练计划的制订与实施、运动员科学选材等训练理论知识。

**三、考试内容**

**第一章 运动训练学导言**

**【考试内容】**

（1）运动训练与运动训练学

（2）不同层次的运动训练理论体系

（3）运动训练构成要素的理论体系

**【考试要求】**

学生对运动训练理论具有框架性的认识，掌握运动训练学的研究任务和基本学科特征，了解运动训练学在体育学中的重要地位，了解运动训练学对运动训练实践的指导意义，全面把握运动训练学在覆盖领域和范畴两个维度上的理论架构，了解课程所要讲授的内容、所要思考的问题，激发学习兴趣。

**第二章** 运动训练的辩证协同原则

**【考试内容】**

（1）运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律

（2）基于辩证协同思想的运动训练原则体系

（3）导向激励与健康保障训练原则

（4）竞技需要与区别对待训练原则

（5）系统持续与周期安排训练原则

（6）适宜负荷与适时恢复训练原则

**【考试要求】**

理解运动员竞技能力构成、发展与表现客观规律的内涵及表现形式，树立严格遵循客观规律组织训练活动的理念；理解运动训练辩证协同原则的准确含义与科学依据，掌握在训练实践中实施各项原则的训练学要点，能结合优秀运动员训练案例或自身运动训练经历进行解读和分析。

1. **运动员竞技能力及其训练**

**【考试内容】**

（1）运动员体能及其训练

（2）运动员技术能力及其训练

（1）运动员战术能力及其训练

（2）运动员心理能力及其训练

（3）运动员知识能力及其训练

**【考试要求】**

理解运动员竞技能力中体能的内涵及构成要素掌握力量、耐力、速度、柔韧、灵敏、协调诸素质的内涵、分类及其基本训练方法；在掌握运动员技术能力定义的基础上，重点学习技术能力的构成要素和训练方法，了解运动技术能力的決定因素及评价方法；理解体能和技术能力训练的方法与要求；掌握运动员战术能力、心理能力和知识能力的概念内涵及构成要素。了解运动员战术能力的特征、评价方法和战术制定策略，以运动员战术能力、心理能力和知识能力的训练方法和基本要求，能针对专项特点和运动训练实例进行学习；思考不同竞技子能力间的协同发展关系，加深对战术、心理和知识能力培养的理解，提高和加强对各竞技子能力的认识和运用。

**第四章 运动训练方法及其应用**

**【考试内容】**

（1）运动训练方法概述

（2）运动训练控制方法

（3）操作性训练方法

（4）运动训练基本手段

**【考试要求】**

掌握运动训练方法的基本概念，科学应用运动训练的基本方法及其应用方式，深刻认识运动训练控制方法的基本原理和主要功能，合理设计运动训练的基本手段。能够在运动训练的实践教学中自觉运用运动训练基本方法，在理论研究领域基本理解运动训练控制方法的主要特点，提高理论与实践相结合的水平。

**第五章 运动训练负荷及其设计与安排**

**【考试内容】**

（1）运动训练负荷概述

（2）运动训练负荷的设计基础

（3）运动训练负荷的设计与安排

（4）运动训练负荷的监控与评定

（5）运动训练负荷的项群特征

**【考试要求】**

了解训练负荷的构成及其相互关系，掌握训练负荷设计与安排的原理和影响因素，训练负荷设计与安排的基本原则和方法；能够根据不同对象和项目实际，结合不同单元(课)或不同阶段(周期)的目标与任务以及内容的需要设计训练负荷，并与训练计划相匹配，科学、有效地指导运动训练实践。

**第六章 运动训练过程与训练计划**

**【考试内容】**

（1）运动训练过程的基本构架

（2）运动训练计划的制订与实施

（3）运动训练过程的调控

**【考试要求】**

掌握运动训练过程的基本构架与基本流程、制订训练计划的基本要点，以及多年训练计划、年度训练计划大周期训练计划、周训练计划、课训练计划的基本内容与实施要点;学习掌握控制与评价训练过程的关键环节与基本手段。

**四、考试方式**

考核方式：考试（笔试）

考核类型：闭卷

**五、考试时长：**60分钟

**六、满分：**75分

**七、考试题型**

1.选择题：10小题，每小题2分，共20分

2.判断题：10小题，每小题2分，共20分

3.简答题：3小题，每小题5分，共15分

4.论述题：1小题，每小题1分，共10分

5.案例分析题：1小题，每小题1分，共10分

**八、参考教材**

《运动训练学》，田麦久，高等教育出版社，2017年版

**二、专业身体素质测试部分（75分）**

**一、考试目标：**测试考生身体健康水平，达到体育教育专业本科人才培养基本身体素质要求。

**二、考核内容：**50米跑、1000米跑（男）或800米跑（女）、立定跳远。

**三、测试方法及要求：**

**（一）50米、1000米（800米）测试方法**

**1.场地器材：**田径跑道、电子计时设备。

**2.测试方法：**根据田径竞赛规则，将考生分为若干组，受试者用站立式起跑，计时员以

1/10秒为单位记录成绩。注意事项：起跑犯规两次者，取消该项考试资格，成绩计为零分。

**（二）立定跳远测试方法**

**1.场地器材：**平坦塑胶或沙坑、跳垫、量尺。

**2.测试方法：**考生在起跳线外起跳，不能助跑，每人三次机会。丈量起跳线至最近着地

点后沿之间的垂直距离，记录最佳成绩。三次犯规者，可再补跳一次。

注意事项：起跳点与沙坑地面应在同一水平面上。两足原地同时起跳，不能垫步或有连续动

作。

**四、评分标准及计分方法：**

**1.评分标准：**见附表1。

**2.计分方法：**专业综合素质测试得分=三项得分总和×25%

**附表1：**  **各项目标准评分表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 得分 | 1000/800米 | | 50米 | | 立定跳远 | |
| 男 | 女 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| 100 | 3:17 | 3:18 | 6.7 | 7.5 | 2.73 | 2.07 |
| 95 | 3:22 | 3:24 | 6.8 | 7.6 | 2.68 | 2.01 |
| 90 | 3:27 | 3:3 | 6.9 | 7.7 | 2.63 | 1.95 |
| 85 | 3:34 | 3:37 | 7 | 8 | 2.56 | 1.88 |
| 80 | 3:42 | 3:44 | 7.1 | 8.3 | 2.48 | 1.81 |
| 78 | 3:47 | 3:49 | 7.3 | 8.5 | 2.44 | 1.78 |
| 76 | 3:52 | 3:54 | 7.5 | 8.7 | 2.40 | 1.75 |
| 74 | 3:57 | 3:59 | 7.7 | 8.9 | 2.36 | 1.72 |
| 72 | 4:02 | 4:04 | 7.9 | 9.1 | 2.32 | 1.69 |
| 70 | 4:07 | 4:09 | 8.1 | 9.3 | 2.28 | 1.66 |
| 68 | 4:12 | 4:14 | 8.3 | 9.5 | 2.24 | 1.63 |
| 66 | 4:17 | 4:19 | 8.5 | 9.7 | 2.20 | 1.60 |
| 64 | 4:22 | 4:24 | 8.7 | 9.9 | 2.16 | 1.57 |
| 62 | 4:27 | 4:29 | 8.9 | 10.1 | 2.12 | 1.54 |
| 60 | 4:32 | 4:34 | 9.1 | 10.3 | 2.08 | 1.51 |
| 50 | 4:52 | 4:44 | 9.3 | 10.5 | 2.03 | 1.46 |
| 40 | 5:12 | 4:54 | 9.5 | 10.7 | 1.98 | 1.41 |
| 30 | 5:32 | 5:04 | 9.7 | 10.9 | 1.93 | 1.36 |
| 20 | 5:52 | 5:14 | 9.9 | 11.1 | 1.88 | 1.31 |
| 10 | 6.12 | 5:24 | 10.1 | 11.3 | 1.83 | 1.26 |

注：以上项目测试成绩低于评分表中最低成绩则为0分。