

# 成都银杏酒店管理学院

## 专升本选拔《体育综合》考试大纲

（备注：体育综合包括：体育理论（占比 50%）、专项技能（占比 50%）两部分，总分 100 分）

### 一、《体育理论》部分

#### （一）考试要求

本部分主要考核运动训练学、体育概论内容，要求学生掌握竞技体育与运动训练、体育本质等知识点。

#### （二）考试内容

##### 1、竞技体育与运动训练

- （1）竞技体育概述：竞技体育的涵义、构成和基本特点。
- （2）运动训练与运动训练学概述：运动训练的涵义和基本特点。

##### 2、项群训练理论

- （1）项群训练理论总论：项群训练理论的建立及其科学意义；完整的运动训练理论体系的三个层次和各层次理论研究的侧重点；竞技运动项目三种分类体系；项群训练理论的应用。

- （2）各项群训练基本特征概述：自己专项所属的项群的训练特征概述。

##### 3、运动成绩与竞技能力

- （1）运动成绩及其决定因素：运动成绩、竞技水平；运动成绩的决定因素。

- （2）运动员竞技能力及其构成因素：竞技能力的概念；竞技能



力与运动能力、训练水平涵义的异同；构成竞技能力的五大因素。

#### 4、运动训练的基本原则

以下各原则的内涵、科学基础和贯彻要点：

- (1) 竞技需要原则。
- (2) 动机激励原则。
- (3) 有效控制原则。
- (4) 系统训练原则。
- (5) 周期安排原则：竞技状态的涵义；竞技状态发展的三个阶段和训练大周期的结构（三个时期）；训练周期的类型及其时间构成。
- (6) 适宜负荷原则：适宜负荷原则释义；负荷量和负荷强度的评价指标；渐进式地增加负荷量度的四种基本形式。
- (7) 区别对待原则。
- (8) 直观教练原则。
- (9) 适时恢复原则：训练实践中常用的恢复手段。

#### 5、运动训练方法与手段

- (1) 运动训练方法与手段概述：运动训练手段的涵义及分类。
- (2) 运动训练的整体控制方法：模式训练法的内涵、基本结构和应用程序；程序训练法的内涵、基本结构和应用过程。

#### (3) 运动训练的具体操作方法。

- ①分解训练法的优缺点、四种基本类型及其应用。
- ②完整训练法优缺点及应用。
- ③重复训练法、间歇训练法、持续训练法的概念、特点、作用，



三种训练方法的主要区别和实施方案（运动专项应用）。

④循环训练法的涵义、特点、作用以及循环训练法的类型、组织形式和负荷量度方式；循环训练法的构成要素及设计步骤；比赛训练法的类型及应用；

⑤比赛训练法的涵义、类型及应用。

## 6、运动员体能及其训练

（1）运动员体能训练概述：运动员体能发展水平的决定因素，体能训练的重要意义，体能训练的基本要求。

（2）身体形态及其训练。

（3）力量素质及其训练：力量素质的分类，最大力量、相对力量、快速力量和力量耐力的内涵及其评定，力量训练的基本方法。

（4）速度素质及其训练：速度素质的分类；反应速度训练应注意的问题和常用的训练方法手段；速度障碍的概念。

（5）耐力素质及其训练：耐力素质的分类；一般耐力训练常用的方法与手段；少儿耐力训练注意事项。

（6）柔韧素质及其训练：柔韧素质的分类；柔韧训练的方法与手段；柔韧训练的基本要求。

（7）灵敏素质及其训练：灵敏素质的涵义；灵敏训练的主要手段。

## 7、体育体制

（1）世界上三种体育体制类型。

（2）我国举国体制的特点与意义。



### （三）参考书目

1、《运动训练学》，田麦久、刘大庆主编，人民体育出版社，2012版

2、《体育概论》，杨铁黎主编，人民体育出版社，2014年

## 二、《专项技能》部分

### （一）考试要求

本部分主要考察健身运动、羽毛球运动、网球运动三个专项的运动技能，要求应试者根据自身情况熟练掌握其中一个专项基本技术。

### （二）考试内容

#### 1、健身运动

- （1）深蹲（1RM 力量测试）
- （2）卧推（1RM 力量测试）
- （3）形体展示（4个转向动作）

#### 2、羽毛球运动

- （1）正手发高远球技术测试
- （2）正手杀技术测试
- （3）综合实战能力测试

#### 3、网球运动

- （1）发球技术测试
- （2）正反手击球技术测试
- （3）比赛测试

### （三）主要参考书



- 1、《健身教练》，刘东智，高等教育出版社，2016年7月第二版。
- 2、《羽毛球运动》，张瑞林，高等教育出版社，2010年6月第二版。
- 3、《网球运动》，唐小林、岳海鹏主编，人民体育出版社，2009年9月。

### 三、考试方式与试卷结构

（一）考试方式：闭卷+技能考核

（二）考试分数：总分为100分，其中：《体育理论》部分占50%，《专项技能》部分占50%。

（三）《体育理论》考试时间：90分钟

《专项技能》考试时间：视现场考试情况而定

（四）试题难易比例：

1、《体育理论》部分：基础难度试题占20%，中等难度试题占50%，较难试题占30%。

2、《专项技能》部分：中等难度动作技能占60%，较难动作技能占40%

（五）《体育理论》试卷内容比例：运动训练学80%、体育概论20%

（六）《体育理论》试题题型：名词解释、简答题等类型。