

图书基本信息

书名：<<2007年体育硕士专业学位研究生入学全国联考体育综合考试大纲及指南>>

13位ISBN编号：9787300081120

10位ISBN编号：7300081126

出版时间：2007-6

出版时间：中国人民大学出版社

作者：全国体育硕士专业学位教育指导委员会 编

页数：291

字数：325000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

为全面建设小康社会,提高中华民族的健康素质,培养适应社会、经济、文化和体育事业发展需要的高层次、应用型体育专门人才,改革和完善体育学学位与研究生教育制度,国务院学位委员会第二十一次会议审议通过了《体育硕士专业学位设置方案》,决定在我国设置体育硕士专业学位。

2005年,由国务院学位委员会办公室批准北京体育大学等21所研究生培养单位开展体育硕士专业学位的试点工作。

体育硕士专业学位和现行的体育科学学位是规格不同的两种学位类型,各有侧重。

体育硕士专业学位的招生办法、教育内容、培养模式、质量标准等都更突出职业要求,更注重学术性与职业性的紧密结合,更强调面向行业,为体育系统培养高层次的应用型、实践性人才。

书籍目录

第一部分 体育硕士专业学位研究生入学全国联考体育综合考试大纲 第一篇 运动训练学 一、竞技体育与运动训练 二、运动成绩与竞技能力 三、运动训练原则 四、运动训练方法与手段 五、运动员体能及其训练 六、运动员技术能力及其训练 七、运动员的战术能力及其训练 八、运动员心理能力与运动智能及其训练 九、运动员状态诊断与训练目标建立 十、运动训练计划 本篇参考书目 第二篇 学校体育学 一、学校体育总论 二、体育课程 三、体育教学 四、课余体育 五、学校体育管理 本篇参考书目 第三篇 运动生理学 一、绪论 二、肌肉的活动 三、呼吸 四、血液 五、血液循环 六、有氧、无氧工作能力 七、肌肉活动与物质能量代谢 八、运动技能的学习 九、肌肉活动的激素调节 十、运动过程中人体机能的变化 十一、身体素质的生理学分析 十二、体育教学与课余运动训练的生理学分析 十三、儿童少年与体育运动 十四、环境与运动 本篇参考书目 附：体育硕士专业学位研究生入学资格全国联考样卷第二部分 体育硕士专业学位研究生入学全国联考体育综合考试大纲指南 第一篇 运动训练学考试大纲指南 一、竞技体育与运动训练 二、运动成绩与竞技能力 三、运动训练原则 四、运动训练方法与手段 五、运动员体能及其训练 六、运动员技术能力及其训练 七、运动员的战术能力及其训练 八、运动员心理能力与运动智能及其训练 九、运动员状态诊断与训练目标建立 十、运动训练计划 第二篇 学校体育学考试大纲指南 一、学校体育总论 二、体育课程 三、体育教学 四、课余体育 五、学校体育管理 第三篇 运动生理学考试大纲指南 一、绪论 二、肌肉的活动 三、呼吸 四、血液 五、血液循环 六、有氧、无氧工作能力 七、肌肉活动与物质能量代谢 八、运动技能的学习 九、肌肉活动的激素调节 十、运动过程中人体机能的变化 十一、身体素质的生理学分析 十二、体育教学与课余运动训练的生理学分析 十三、儿童少年与体育运动 十四、环境与运动

章节摘录

3. 周期安排原则的训练学要点 (1) 掌握各种周期的序列结构。

按照一个训练周期所包含的时间跨度的不同, 可以把其区分为多年训练周期、年度训练周期、大训练周期、中训练周期、小训练周期及日训练周期这样几种。

了解各种周期的时间构成及其应用范畴广对于一个教练员在训练实践中贯彻周期安排训练原则是一个必不可少的重要条件。

(2) 选择适宜的周期类型。

贯彻周期安排时, 要考虑到选择适宜的周期类型。

例如, 确定年度训练的安排时是采用单周期、双周期还是多周期?

第一个周的训练应该是加量周、加强度周, 还是赛前训练周?

人们一般把周训练作为组织训练活动极为重要的基本单位, 我们这里也以周训练为例来说明选择适宜的周期类型问题。

比如, 根据训练任务及内容的不同, 可以把周的训练分为基本训练周、赛前训练周、比赛周以及恢复周这样四种类型。

为适应不同任务而制定的各种相应的周训练计划, 也表现出明显不同的负荷变化特点。

(3) 处理好决定训练周期时间的固定因素与变异因素的关系。

周期安排原则的依据是人体竞技能力变化和适宜比赛条件出现的周期性特征, 其中, 后者是决定训练周期时间的固定因素, 而前者则是变异因素。

因为重要比赛日程的安排通常与某个项目最适宜的比赛条件的出现是一致的, 而且通常在上一年度即已确定。

(4) 注意周期之间的衔接。

把一个完整的训练过程划分成若干个较小的周期之后, 人们往往会忽视各周期之间的衔接, 主要表现在注重训练过程的阶段性而忽略了连续性。

整个训练过程中不同时间跨度的周期组成了一个连续发展的过程, 因此在具体的训练过程中应特别注意周期之间的衔接。

(五) 适宜负荷原则 1. 适宜负荷原则的概念

编辑推荐

2005年，由国务院学位委员会办公室批准，北京体育大学等21所研究生培养单位开展体育硕士专业学位的试点工作。

2007年体育硕士专业学位全国联考科目共有四门，分别为政治理论、外语、体育综合（运动训练学、学校体育学、运动生理学）、专业知识和专业技能。其中政治理论、专业知识和专业技能由各招生单位单独组织考试，考试时间自行安排；外语和体育综合采用全国联考的方式进行，统一命题、统一阅卷。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>