

军队文职人员公开招考笔试 体育专业科目考试大纲

中央军委政治工作部

二〇二三年八月

目 录

一、测查目的.....	1
二、考试方式和时限.....	1
三、试卷分值和试题类型.....	1
四、测查内容.....	1
第一篇 体育学基础综合.....	2
第二篇 体育运动专业知识.....	3
第三篇 综合应用.....	5

军队文职人员公开招考笔试体育专业科目考试大纲

体育专业科目测查对象主要是报考军队院校、训练机构等单位的文职人员岗位,从事军事体育教学研究和训练等工作的考生。为了便于考生了解掌握测查目的、测查内容和相关要求,制定本考试大纲。

一、测查目的

主要考查招考岗位所要求的专业素养和能力,检验考生对体育学专业知识及专业技能的掌握程度,以及运用专业知识和技能分析解决教学培训、运动训练中的实际问题的能力。

二、考试方式和时限

考试方式为闭卷笔试。考试时限为 120 分钟。

三、试卷分值和试题类型

试卷满分为 100 分。试题类型为客观性试题。

四、测查内容

主要包括体育学基础综合、体育运动专业知识、综合应用。具体内容如下。

第一篇 体育学基础综合

主要测查考生对体育学基础综合知识的掌握程度，检验考生理论知识水平，以及调查研究、综合分析等能力。

第一章 体育概述

一、体育的概念及内涵

概念、地位、目的、目标、意义、作用、原则。

二、体育的延展内容

体质、体格、体能、机能、适应能力。

第二章 体育功能

一、体育功能概述

概念、构成要素。

二、体育的本质功能

健身功能及其内容；教育功能及其内容；娱乐功能及其表现形式。

三、体育的扩展功能

政治功能；经济功能。

四、体育与军事

起源、发展、相互关系及作用。

第三章 运动医学

一、运动解剖学

(一) 骨骼

主要功能；骨化、骨的生长和骨龄的概念及区别；运动训练对骨形态结构的影响。

(二) 骨骼肌

主要功能；物理特性；工作的基本特点；运动训练对骨骼肌形态结构的影响。

（三）关节

肩、肘、腕、髌、膝、踝关节的基本结构与运动特点；影响关节灵活性和稳定性的主要因素；运动训练对关节形态结构的影响。

二、运动生理学

（一）运动技能形成的概念、分类及特点

（二）运动过程中人体机能变化规律

赛前状态与准备活动；极点、第二次呼吸的概念和生理特征；真稳定状态和假稳定状态的区别；运动性疲劳、超量恢复。

三、运动心理学

（一）心理行为训练

概念；心理行为与体能、技能及战术能力的关系；放松技能、注意集中技能、意志品质等训练方法的概念、目的。

（二）常见心理现象及克服方法

心理紧张、心理胆怯、情绪消极等心理现象的克服方法。

第四章 体育科研方法

一、科研基础知识

体育科研的基本理论知识；选题的原则与方法；研究计划的制定。

二、科研常用方法

资料的搜集、整理、分析等。

第二篇 体育运动专业知识

主要测查考生对运动训练的基本概念、基本规律、主要原则与方法等有关知识的掌握程度，检验考生在体育教学训练中的组织实施综合能力。

第一章 运动训练学概述

一、运动训练学的概念

概念、基本特点。

二、运动技能的概念

概念、分类及特点。

三、运动技能形成的过程

泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段的特点；身体素质与运动技能发展的关系；运动技能迁移对训练指导的作用。

第二章 运动训练原则

一、运动训练原则概述

概念、理论体系。

二、导向激励与健康保障训练原则

概念、科学基础、训练要点。

三、竞技需要与区别对待训练原则

概念、科学基础、训练要点。

四、系统持续与周期安排训练原则

概念、科学基础、训练要点。

五、适宜负荷与适时恢复训练原则

概念、科学基础、训练要点。

第三章 运动训练方法

一、运动训练方法概述

概念、基本结构；运动训练方法与运动训练手段的区别与联系。

二、运动训练常用方法

重复训练法、间歇训练法、持续训练法、变换训练法、循环训练法等概念、类型、应用。

第四章 运动技术能力

一、运动技术能力概述

概念、构成及基本特征；动作要素概念、组成；技术结构概念、特征；运动技术评价。

二、运动技术常用训练方法

直观法、完整法、分解法等概念、目的、应用特点。

第三篇 综合应用

主要测查考生对体育教学、功能性训练、运动损伤处置以及特殊环境与运动能力等有关知识的掌握程度，检验考生运用有关知识分析解决问题，开展工作的能力。

第一章 教学训练计划设计与制定

一、教学训练计划设计与实施

教学训练计划的概念、界定、实施；制定教学训练计划的必要性、主要依据、基本内容、注意事项。

二、不同类型教学训练计划的设计与制定

学年体育教学计划制定的基本要求和基本内容；单元体育教学设计与计划的基本要求和步骤；学时体育教学的特点；制定学时教学计划的基本内容与步骤。

三、各层级训练计划的制定

年度（学期/学年）训练、大周期、周训练、课训练计划的制定。

四、运动训练过程的调控

控制运动训练过程的实施要点；运动训练效果的评价。

第二章 课堂教学组织与实施

一、体育课堂教学概述

概念、功能和目的。

二、体育课堂教学的结构与实施

准备部分、基本部分、结束部分、课后总结。

三、体育课堂教学的组织与实施

班级（分队）教学；分组教学。

四、体育课堂教学的管理与方法

体育课堂教学管理的概念、基本内容；教学信息、教学环境的组织与管理；体育课堂教学矛盾处理方法。

第三章 功能性训练

一、功能性训练概述

概念、作用和基本要求。

二、力量素质及其训练

概念、分类；最大力量、快速力量、力量耐力的训练方法；力量训练的主要手段和基本要求。

三、速度素质及其训练

概念、分类；反应速度、动作速度和移动速度的评定与训练；速度训练的主要手段和基本要求。

四、耐力素质及其训练

概念、分类；有氧耐力、糖酵解供能无氧耐力的评定及训练；耐力训练的主要手段和基本要求。

五、柔韧素质及其训练

概念、评定；柔韧训练的主要手段和基本要求。

六、灵敏素质及其训练

概念、评定；灵敏训练的主要手段和基本要求。

第四章 运动损伤与预防

一、运动损伤

运动损伤的概念与分类。

二、运动损伤预防

运动损伤预防原则、方法、手段。

三、常见运动伤病的现场应急处置

肌肉痉挛的应急处理；肌肉拉伤应急处理；关节扭伤应急处理。

第五章 特殊环境与运动能力

一、高原环境与运动能力

高原应激；高原习服；高原训练的生理学适应；高原训练的要素。

二、热环境与运动能力

热应激与适应；热习服的生理反应；热射病及其预防。

三、冷环境与运动能力

冷应激与运动；冷习服。

四、水环境与运动能力

水环境与运动；机体对水环境的适应。

第六章 体育竞赛的组织与实施

一、体育竞赛组织

常用体育竞赛项目规程、规则；常用体育竞赛项目、综合性运动会的策划。

二、体育竞赛实施

常用体育项目竞赛组织编排；综合性运动会实施。