

8. 系统训练原则是建立在人体生物适应的长期性、阶段性和_____的科学基础之上的。

- A 训练效应的不稳定性 B 竞技状态形成与发展的周期性
C 竞技能力结构的整体性 D 运动员个体的差异性

9. 运动员竞技能力结构具有_____特征与_____效应。

- A 均衡、补偿 B 整体性、替代
C 非衡、补偿 D 整体性、短板

10. 发展相对力量多采用_____的方法

- A 增加肌纤维数目 B 增大肌肉横截面积
C 扩大肌肉长度 D 提高肌肉内协调

二、判断题（共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分；对的打“√”，错的打“×”）

1. 运动员专项运动成绩的高峰与训练负荷的最高水平同步出现。 ()
2. 训练负荷越大，训练后运动员产生的超量恢复越多。 ()
3. 通过微缩大周期的训练运动员之所以能取得良好的比赛成绩是因为微缩大周期的训练能使运动员的竞技能力得到实质性的提高。 ()
4. 在安排训练大周期的比赛时期的训练时，如果专项技、战术训练的量安排过多，则会导致运动员中枢神经系统对专项技术动作产生超限抑制和重复泛化。 ()
5. 为保证运动员在超量恢复的状态下参加比赛，比赛日前 2、3 天运动员应完全休息。 ()
6. 运动员状态诊断的核心内容是运动成绩和竞技能力。 ()
7. 运动员是运动训练的对象，是运动训练活动的客体。 ()
8. 训练课基本部分各项训练内容的专门性准备活动应集中安排在训练课的准备部分中进行。 ()
9. 训练大周期的恢复时期训练负荷安排的突出特点是要大幅降低练习的量和强度。 ()
10. 有机体对训练方法、手段的高度适应是运动员产生“高原现象”的一个重要诱因。 ()

三、简答题（共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）

1. 循环训练法有哪些基本类型？试请运用其中一种类型的循环训练法设计一个发展某一种体能的训练方案。（设计训练方案时，选择何种类型的循环训练法发展哪种体能由考生自己确定）
2. 提高运动员动作速度的常用方法手段有哪些？并举例说明之。

四、论述题（共 1 小题，每小题 30 分，共 30 分）

1. 何谓运动负荷？运动负荷的种类有哪些？运动负荷由哪些因素构成？根据各种运动负荷之间以及运动负荷各构成因素之间的关系，在运动训练实践中应如何综合设计训练的负

荷方案？

第二部分 学校体育学

一、单项选择题（共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分）

1. 在_____《新学制课程标准》的公布，正式将学校的“体操科”改为“体育课”。
A 1923 年 B 1924 年 C 1926 年 D 1929 年
2. 60 年代法国著名的成人教育家_____提出了终身教育的概念。
A 保罗·格林 B 巴夫洛甫 C 凯洛夫 D 保罗·郎格朗
3. 制定学校体育目标的理论依据是社会需要、学校体育本身功能与_____。
A 体育教学特点 B 学校体育特点 C 学校体育目标 D 学生身心发展特点
4. 校外体育锻炼的主要形式有校外自我锻炼、家庭体育与_____。
A 学校体育 B 全民体育 C 社区体育 D 运动训练
5. 体育教师进修的特点是_____、师范性与成人性。
A 在职性 B 连续性 C 间断性 D 提高性
6. 教案也称_____。
A 年度计划 B 教学进度 C 单元计划 D 都不是
7. 在体育学习中，学生以学习和掌握_____为主。
A 直接经验 B 间接经验 C 传统经验 D 亲身经验
8. 体育课程资源的特点是多样性、潜在性和_____。
A 多质性 B 多重性 C 多边性 D 多变性
9. 学校体育目标是_____。
A 灵活多变的 B 固定不变的 C 具有一定的阶段性 D 都不对
10. 体育学习评价的内容主要有学生的认知水平、_____、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神、健康行为方面。
A 情绪 B 体育道德 C 学习的动机 D 体能

二、判断题（共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分。正确的打“√”，错误的打“×”。）

1. 体育教学的主要目标是掌握运动技能。 ()
2. 循环法是发展学生体能的一种方法。 ()
3. 动力定型阶段也可称之为“分化阶段”。 ()
4. 体育课程编制应考虑的基本因素之一是学校环境。 ()
5. 体育教师进修的主要性质是短期培训。 ()

6. 忠实取向是体育课程实施的几种态度之一。 ()
7. 校外学校体育也是学校体育工作中的一个组成部分。 ()
8. 体育教师是体育教学的主体。 ()
9. 批评学生的方法是一种体育教学方法。 ()
10. 高中三年田径总学分为 3 个学分。 ()

三、案例分析题（共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）

1. 教学内容：“排球垫球”，总课时：3 次课，教学对象：初三男生。请安排出第二次课的主要教学重点和教学方法。
2. 分析中小学生体质下降的主要原因。

四、论述题（共 1 小题，每小题 30 分，共 30 分）

1. 分析实现我国学校体育目标的基本要求。

第三部分 运动生理学

一、单项选择题（共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分）

1. ATP-CP 系统主要在提供_____的运动能量需求。
A 5 分钟以上； B 2-8 秒； C 1 分钟左右； D 1 小时以上
2. 依据肌丝滑行理论，骨骼肌收缩表现为_____。
A 明带缩短，H 带不变； B 明带缩短，H 带变窄或消失
C 暗带缩短，H 带消失； D 暗带长度不变，H 带不变
3. 赛前状态时运动员的心率变化为_____。
A 不变； B 加快； C 减慢； D 先加快后减慢。
4. 氧热价最高的营养物质是_____。
A 脂肪； B 蛋白质； C 糖类； D 糖类和脂肪
5. 一般认为肌肉作等张收缩时_____。
A 负荷恒定，速度恒定； B 负荷恒定，速度改变；
C 负荷改变，速度改变； D 负荷改变，速度恒定
6. 与慢肌纤维相比，属快肌纤维的形态特征是_____。
A 肌纤维直径粗，毛细血管丰富； B 肌纤维直径粗，线粒体数目多；
C 肌纤维直径粗，肌浆网发达； D 肌纤维直径细，毛细血管少
7. 多级跳和跳深属于_____。
A 离心练习； B 等长练习； C 等张练习； D 超等长练习

8. 以下属于以缩短收缩为主的运动是_____。

- A 手倒立; B 下坡跑; C 直角支撑; D 挥臂扣球

9. 速度耐力主要依靠_____。

- A 磷酸原系统供能; B 乳酸能系统供能;
C 有氧氧化供能 ; D 无氧系统供能

10. 传导兴奋最慢的部位是_____。

- A 窦房结; B 房室交界; C 心房肌; D 心室肌

二、判断题（共 10 小题，每小题 2 分，共 20 分。正确的打“√”，错误的打“×”。）

1. 时值越小，说明组织的兴奋性越高。
2. 甲状腺功能亢进时，人体基础代谢率降低
3. 胆汁中有很多重要的消化酶，对脂肪的消化和吸收主要是胆汁中的消化酶在起作用。
4. 借助于按摩、红外线照射、超声波和热疗法等被动手段使身体发热同样可达到主动准备活动的目的。
5. 血液主要以物理溶解的形式运输氧和二氧化碳。
6. 人体功能活动的调节有神经调节和体液调节，其中以神经调节为主。
7. 最大吸氧量是反映人体有氧耐力的生理指标。
8. 体内功能调节中大量存在的是正反馈，它对维持体内功能活动的相对稳定起到积极的作用。
9. 适当的准备活动和良好的赛前状态的共同之处为缩短进入工作状态的时间。
10. 动力性运动时，主要表现为收缩压的升高，而舒张压升高并不明显。

三、简述题（共 2 小题，每小题 15 分，共 30 分）

1. 简述人体三大供能系统特征。
2. 简述影响动脉血压的因素。

四、论述题（共 1 小题，每小题 30 分，共 30 分）

1. 试述儿童少年运动系统的特征，并指出在体育教学和运动训练中应注意的问题。