

中国民用航空飞行学院硕士研究生入学考试

《体能训练》复试大纲

第一部分 考试说明

一、 考试性质

《体能训练》是中国民用航空飞行学院体育专业硕士生入学考试复试科目之一。它的评价标准是高等学校、科研院所的优秀本科毕业生能达到及格以上水平，以保证被录取者具有较为扎实的体能训练理论与应用能力。

二、 考试内容范围

体能训练概论、身体机能及其训练、力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质、灵敏素质。

三、 评价目标

主要考查考生是否具备较为扎实的体能训练知识，以及综合运用能力。要求考生较好地掌握体能训练的基本理论、基本原理和基本方法，具备解决体能训练基础问题的能力。

四、 课程涉及的相关书目

杨世勇 主编，《体能训练》，人民体育出版社，2012年，ISBN: 9787500943150

第二部分 考查要点

体能训练的概念与内容、体能训练的价值、体能训练的原则、体能训练的要求；身体形态、身体机能及其训练；力量素质概述、力

量训练的方法、核心力量训练理论与实践；速度素质概述、速度训练的方法；耐力素质概述、耐力训练的方法；柔韧素质概述、柔韧训练的方法；灵敏素质概述、灵敏训练的方法。