**衡阳师范学院2024年“专升本”运动训练**

**专业科目考试大纲**

本大纲包含 2 门考试科目内容： 体育综合理论（运动解剖学）、 专项技术考试

体育综合理论科目

一、参考书目：

1、李世昌. 《运动解剖学》，高等教育出版社， 2015 年，第三版。

二、 考试内容

1、运动解剖学

第一章 运动系统

第一节 骨

考试内容

骨概述、附肢骨、中轴骨、体育运动对骨的影响

考试要求

1、了解骨的分类及表面结构；

2、掌握骨的结构；

3、理解骨的理化特性及年龄特点；

4、理解体育锻炼对骨形态结构的影响；

5、了解人体各部骨的组成；

6、掌握各骨上的关节面、主要肌肉与韧带的附着点、与人体测量 有关的体表标志等重要的骨性标志。

第二节 骨连结和骨骼肌

考试内容

关节概述、上肢关节、下肢关节、中轴骨的连结、体育锻炼对关 节的影响、骨骼肌概述、运动上肢的作用肌、运动下肢的作用肌、运 动脊柱和胸廓的作用肌、体育运动对骨骼肌的影响

考试要求

1、了解关节的分类；

2、掌握关节的基本结构与辅助结构；

3、掌握关节的类型及其运动形式；

4、理解关节运动幅度及其影响因素；

5、理解体育锻炼对关节的影响。

6、掌握肩、肘、桡腕、髋、膝、踝关节的结构与运动； 7、理解上肢带关节的主要结构与运动；

8、理解脊柱、胸廓、骨盆、足弓的组成、连结与运动。 9、了解肌肉的分类和命名；

10、掌握骨骼肌的大体结构；

11、理解肌肉的物理特性和肌肉的配布规律；

12、理解肌肉的起止与工作条件；

13、掌握影响肌力大小的解剖学因素；

14、了解研究肌肉运动功能的方法；

15、理解体育锻炼对骨骼肌的影响。

16、掌握运动人体各关节的肌群及主要肌肉（斜方肌、前锯肌、

胸大肌、背阔肌、三角肌、肱二头肌、肱肌、肱三头肌、髂腰肌、臀 大肌、股四头肌、股后群肌、股内收肌群、小腿三头肌、胸锁乳突肌、 腹肌、竖脊肌与膈肌）的位置，理解起止点、功能及其发展其力量与 伸展性的辅助练习。

第三节 人体运动的解剖学分析与应用

考试内容

动作分析的基本理论、动作分析的内容和方法、动力性动作分析、 静力性动作分析

考试要求

1、理解肌群的分工与协作；

2、理解肌肉工作形式；

3、理解多关节肌的工作特点；

4、理解肌肉工作的杠杆原理；

5、理解肌肉力量性和伸展性练习的解剖学依据；

6、掌握动作分析的内容和方法；

7、理解动力性动作分析的步骤和举例；

8、理解静力性动作分析的步骤和举例；

体育专项技术考试(加试科目)

报考运动训练专业的考生须在以下12个项目中选择一项作为加试科目的考试内容：篮球、排球、足球、田径、羽毛球、乒乓球、网球、武术套路、跆拳道（竞技、品势）、健美操、体育舞蹈、啦啦操。

体育专项技术考试细则见附件。

特别要求与提醒：

加试科目（体育专项技术）75分为合格，低于75分不予录取