

【初试】2026 年 云南民族大学 346 体育综合考研精品资料

说明：本套资料由高分研究生潜心整理编写，高清电子版支持打印，考研推荐资料。

一、重点名校考研真题汇编

1. 附赠重点名校：体育综合 2014-2024 年考研真题汇编(暂无答案)

说明：赠送重点名校考研真题汇编，因不同院校真题相似性极高，甚至部分考题完全相同，建议考生备考过程中认真研究其他院校的考研真题。

二、2026 年云南民族大学 346 体育综合考研资料

2. 《运动生理学》考研相关资料

(1) 《运动生理学》[笔记+课件+提纲]

①2026 年云南民族大学 346 体育综合之《运动生理学》考研复习笔记。

说明：本书重点复习笔记，条理清晰，重难点突出，提高复习效率，基础强化阶段推荐资料。

②2026 年云南民族大学 346 体育综合之《运动生理学》本科生课件。

说明：参考书配套授课 PPT 课件，条理清晰，内容详尽，版权归制作教师，本项免费赠送。

③2026 年云南民族大学 346 体育综合之《运动生理学》复习提纲。

说明：该科目复习重难点提纲，提炼出重难点，有的放矢，提高复习针对性。

(2) 《运动生理学》考研核心题库(含答案)

①2026 年云南民族大学 346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》名词解释精编。

②2026 年云南民族大学 346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》简答题精编。

③2026 年云南民族大学 346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》论述题精编。

说明：本题库涵盖了该考研科目常考题型及重点题型，根据历年考研大纲要求，结合考研真题进行的分类汇编并给出了详细答案，针对性强，是考研复习推荐资料。

(3) 《运动生理学》考研模拟题[仿真+强化+冲刺]

①2026 年云南民族大学 346 体育综合之运动生理学考研专业课五套仿真模拟题。

说明：严格按照本科目最新专业课真题题型和难度出题，共五套全仿真模拟试题含答案解析。

②2026 年云南民族大学 346 体育综合之运动生理学考研强化五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课强化检测使用。共五套强化模拟题，均含有详细答案解析，考研强化复习推荐。

③2026 年云南民族大学 346 体育综合之运动生理学考研冲刺五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课冲刺检测使用。共五套冲刺预测试题，均有详细答案解析，最后冲刺推荐资料。

3. 《运动训练学》考研相关资料

(1) 《运动训练学》考研资料[笔记+提纲]

①2026 年云南民族大学 346 体育综合之《运动训练学》考研复习笔记。

说明：本书重点复习笔记，条理清晰，重难点突出，提高复习效率，基础强化阶段推荐资料。

②2026 年云南民族大学 346 体育综合之《运动训练学》复习提纲。

说明：该科目复习重难点提纲，提炼出重难点，有的放矢，提高复习针对性。

(2) 《运动训练学》考研核心题库(含答案)

①2026 年云南民族大学 346 体育综合考研核心题库之《运动训练学》名词解释精编。

②2026 年云南民族大学 346 体育综合考研核心题库之《运动训练学》简答题精编。

③2026 年云南民族大学 346 体育综合考研核心题库之《运动训练学》论述题精编。

说明：本题库涵盖了该考研科目常考题型及重点题型，根据历年考研大纲要求，结合考研真题进行的分类汇编并给出了详细答案，针对性强，是考研复习推荐资料。

(3) 《运动训练学》考研模拟题[仿真+强化+冲刺]

①2026 年云南民族大学 346 体育综合之运动训练学考研专业课五套仿真模拟题。

说明：严格按照本科目最新专业课真题题型和难度出题，共五套全仿真模拟试题含答案解析。

②2026 年云南民族大学 346 体育综合之运动训练学考研强化五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课强化检测使用。共五套强化模拟题，均含有详细答案解析，考研强化复习推荐。

③2026 年云南民族大学 346 体育综合之运动训练学考研冲刺五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课冲刺检测使用。共五套冲刺预测试题，均有详细答案解析，最后冲刺推荐资料。

4. 《学校体育学》考研相关资料

(1) 《学校体育学》考研资料[笔记+课件+提纲]

①2026 年云南民族大学 346 体育综合之《学校体育学》考研复习笔记。

说明：本书重点复习笔记，条理清晰，重难点突出，提高复习效率，基础强化阶段推荐资料。

②2026 年云南民族大学 346 体育综合之《学校体育学》本科生课件。

说明：参考书配套授课 PPT 课件，条理清晰，内容详尽，版权归属制作教师，本项免费赠送。

③2026 年云南民族大学 346 体育综合之《学校体育学》复习提纲。

说明：该科目复习重难点提纲，提炼出重难点，有的放矢，提高复习针对性。

(2) 《学校体育学》考研核心题库(含答案)

①2026 年云南民族大学 346 体育综合考研核心题库之《学校体育学》名词解释精编。

②2026 年云南民族大学 346 体育综合考研核心题库之《学校体育学》简答题精编。

③2026 年云南民族大学 346 体育综合考研核心题库之《学校体育学》论述题精编。

说明：本题库涵盖了该考研科目常考题型及重点题型，根据历年考研大纲要求，结合考研真题进行的分类汇编并给出了详细答案，针对性强，是考研复习推荐资料。

(3) 《学校体育学》考研模拟题[仿真+强化+冲刺]

①2026 年云南民族大学 346 体育综合之学校体育学考研专业课五套仿真模拟题。

说明：严格按照本科目最新专业课真题题型和难度出题，共五套全仿真模拟试题含答案解析。

②2026 年云南民族大学 346 体育综合之学校体育学考研强化五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课强化检测使用。共五套强化模拟题，均含有详细答案解析，考研强化复习推荐。

③2026 年云南民族大学 346 体育综合之学校体育学考研冲刺五套模拟题及详细答案解析。

说明：专业课冲刺检测使用。共五套冲刺预测试题，均有详细答案解析，最后冲刺推荐资料。

三、电子版资料全国统一零售价

本套考研资料包含以上部分(不含教材)，全国统一零售价：[¥]

四、2026 年研究生入学考试指定/推荐参考书目(资料不包括教材)

云南民族大学 346 体育综合考研初试参考书

《体育史》，崔乐泉主编，高等教育出版社，2018 年版。

《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，人民体育出版社，2012 年 2 月第 1 版。

《学校体育学》，潘绍伟、于可红主编，高等教育出版社，2015 年 12 月第 3 版。(体育教学)

《运动训练学》，田麦久、刘大庆主编，人民体育出版社，2012 年 2 月第 1 版。(运动训练)

《社会体育导论》，卢元镇主编，高等教育出版社，2011 年 12 月第二版。(社会体育指导)

五、本套考研资料适用学院

体育学院

六、本专业一对一辅导(资料不包含，需另付费)

提供本专业高分学长一对一辅导及答疑服务，需另付费，具体辅导内容计划、课时、辅导方式、收费标准等详情请咨询机构或商家。

七、本专业报录数据分析报告(资料不包含，需另付费)

提供本专业近年报考录取数据及调剂分析报告，需另付费，报录数据包括：

- ①报录数据-本专业招生计划、院校分数线、录取情况分析 & 详细录取名单；
- ②调剂去向-报考本专业未被录取的考生调剂去向院校及详细名单。

目录

封面.....	1
目录.....	6
2026 年云南民族大学 346 体育综合考研核心笔记.....	14
《运动训练学》考研核心笔记.....	14
第 1 章 运动训练与运动训练学.....	14
考研提纲及考试要求.....	14
考研核心笔记.....	14
第 2 章 运动训练学理论的主体构成.....	17
考研提纲及考试要求.....	17
考研核心笔记.....	17
第 3 章 运动训练的基本原则.....	27
考研提纲及考试要求.....	27
考研核心笔记.....	27
第 4 章 运动员体能及其训练.....	33
考研提纲及考试要求.....	33
考研核心笔记.....	33
第 5 章 运动员技术能力及其训练.....	41
考研提纲及考试要求.....	41
考研核心笔记.....	41
第 6 章 运动员战术能力及其训练.....	50
考研提纲及考试要求.....	50
考研核心笔记.....	50
第 7 章 运动员心理能力及其训练.....	55
考研提纲及考试要求.....	55
考研核心笔记.....	55
第 8 章 运动员知识能力及其培养.....	60
考研提纲及考试要求.....	60
考研核心笔记.....	60
第 9 章 运动员多年训练计划的制订与实施.....	65
考研提纲及考试要求.....	65
考研核心笔记.....	65
第 10 章 运动员年度训练计划的制订与实施.....	70
考研提纲及考试要求.....	70
考研核心笔记.....	70
第 11 章 周课训练计划的制订与实施.....	79
考研提纲及考试要求.....	79
考研核心笔记.....	79

《运动生理学》考研核心笔记	82
第 1 章 绪论	82
考研提纲及考试要求	82
考研核心笔记	82
第 2 章 骨骼肌机能	84
考研提纲及考试要求	84
考研核心笔记	84
第 3 章 血液	90
考研提纲及考试要求	90
考研核心笔记	90
第 4 章 循环机能	96
考研提纲及考试要求	96
考研核心笔记	96
第 5 章 呼吸机能	103
考研提纲及考试要求	103
考研核心笔记	103
第 6 章 物质与能量代谢	109
考研提纲及考试要求	109
考研核心笔记	109
第 7 章 肾脏功能	113
考研提纲及考试要求	113
考研核心笔记	113
第 8 章 内分泌功能	115
考研提纲及考试要求	115
考研核心笔记	115
第 9 章 感觉机能	119
考研提纲及考试要求	119
考研核心笔记	119
第 10 章 神经系统机能	121
考研提纲及考试要求	121
考研核心笔记	121
第 11 章 运动技能	123
考研提纲及考试要求	123
考研核心笔记	123
第 12 章 有氧、无氧工作能力	126
考研提纲及考试要求	126
考研核心笔记	126
第 13 章 身体素质	131
考研提纲及考试要求	131
考研核心笔记	131

第 14 章 运动性疲劳	136
考研提纲及考试要求	136
考研核心笔记	136
第 15 章 运动过程中人体机能变化规律	141
考研提纲及考试要求	141
考研核心笔记	141
第 16 章 特殊环境与运动	148
考研提纲及考试要求	148
考研核心笔记	148
第 17 章 运动机能的生理学评定	154
考研提纲及考试要求	154
考研核心笔记	154
第 18 章 儿童少年生长发育与体育运动	157
考研提纲及考试要求	157
考研核心笔记	157
第 19 章 女性的生理特点与体育运动	162
考研提纲及考试要求	162
考研核心笔记	162
第 20 章 衰老与运动	165
考研提纲及考试要求	165
考研核心笔记	165
第 21 章 运动健身与运动处方	168
考研提纲及考试要求	168
考研核心笔记	168
第 22 章 运动项目的生理学特点	180
考研提纲及考试要求	180
考研核心笔记	180
第 23 章 体能	200
考研提纲及考试要求	200
考研核心笔记	200
《学校体育学》考研核心笔记	214
第 1 章 学校体育的历史沿革与思想演变	214
考研提纲及考试要求	214
考研核心笔记	214
第 2 章 学校体育与学生的全面发展	220
考研提纲及考试要求	220
考研核心笔记	220
第 3 章 我国学校体育目的与目标	223
考研提纲及考试要求	223

考研核心笔记	223
第 4 章 学校体育的制度与组织管理	229
考研提纲及考试要求	229
考研核心笔记	229
第 5 章 体育课程编制与实施	236
考研提纲及考试要求	236
考研核心笔记	236
第 6 章 体育教学的特点、目标与内容	240
考研提纲及考试要求	240
考研核心笔记	240
第 7 章 体育教学方法与组织	245
考研提纲及考试要求	245
考研核心笔记	245
第 8 章 体育教学设计	253
考研提纲及考试要求	253
考研核心笔记	253
第 9 章 体育与健康课程学习与教学评价	259
考研提纲及考试要求	259
考研核心笔记	259
第 10 章 体育与健康课程资源的开发与利用	263
考研提纲及考试要求	263
考研核心笔记	263
第 11 章 体育课教学	266
考研提纲及考试要求	266
考研核心笔记	266
第 12 章 课外体育活动	272
考研提纲及考试要求	272
考研核心笔记	272
第 13 章 学校课余体育训练	276
考研提纲及考试要求	276
考研核心笔记	276
第 14 章 学校课余体育竞赛	282
考研提纲及考试要求	282
考研核心笔记	282
第 15 章 体育教师	285
考研提纲及考试要求	285
考研核心笔记	285
第 16 章 体育师的职业培训与终身学习	289
考研提纲及考试要求	289
考研核心笔记	289