

**【初试】2026 年 首都体育学院 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、考研真题及考研大纲****1. 首都体育学院 346 体育综合 2012-2013、2015-2016 年考研真题，暂无答案。**

说明：分析历年考研真题可以把握出题脉络，了解考题难度、风格，侧重点等，为考研复习指明方向。

**2. 首都体育学院 346 体育综合考研大纲****①2024 年首都体育学院 346 体育综合考研大纲。**

说明：考研大纲给出了考试范围及考试内容，是考研出题的重要依据，同时也是分清重难点进行针对性复习的推荐资料，本项为免费提供。

**二、2026 年首都体育学院 346 体育综合考研资料****3. 《运动生理学》考研相关资料****(1) 《运动生理学》[笔记+课件+提纲]****①首都体育学院 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。

**②首都体育学院 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，版权归属制作教师，本项免费赠送。

**③首都体育学院 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)。****①首都体育学院 346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》名词解释精编。****②首都体育学院 346 体育综合考研核心题库之《运动生理学》简答题精编。****③首都体育学院 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 年首都体育学院 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 年首都体育学院 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 年首都体育学院 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。

**4. 《运动训练学》考研相关资料****(1) 《运动训练学》[笔记+提纲]****①首都体育学院 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。

## ②首都体育学院 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)。

①首都体育学院 346 体育综合考研核心题库之《运动训练学》名词解释精编。

②首都体育学院 346 体育综合考研核心题库之《运动训练学》简答题精编。

③首都体育学院 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 年首都体育学院 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 年首都体育学院 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 年首都体育学院 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。

## 5.《学校体育教程》考研相关资料

### (1)《学校体育教程》考研核心题库(含答案)。

①首都体育学院 346 体育综合考研核心题库之《学校体育教程》名词解释精编。

②首都体育学院 346 体育综合考研核心题库之《学校体育教程》简答题精编。

③首都体育学院 346 体育综合考研核心题库之《学校体育教程》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。

### (2)《学校体育教程》考研模拟题[仿真+强化+冲刺]

①2026 年首都体育学院 346 体育综合之学校体育教程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 年首都体育学院 346 体育综合之学校体育教程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 年首都体育学院 346 体育综合之学校体育教程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)

首都体育学院 346 体育综合考研初试参考书

田麦久主编，运动训练学北京：人民体育出版社，2000 年 8 月第 2 版

邓树勋，王健、乔德才等，运动生理学，第三版。北京：高等教育出版社，2015 年。

学校体育教程(第二版)，刘海元主编，2022 年北京体育大学出版社

## 五、本套考研资料适用学院

不区分院系所

## 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。

## 版权声明

编写组依法对本书享有专有著作权，同时我们尊重知识产权，对本电子书部分内容参考和引用的市面上已出版或发行图书及来自互联网等资料的文字、图片、表格数据等资料，均要求注明作者和来源。但由于各种原因，如资料引用时未能联系上作者或者无法确认内容来源等，因而有部分未注明作者或来源，在此对原作者或权利人表示感谢。若使用过程中对本书有任何异议请直接联系我们，我们会在第一时间与您沟通处理。

因编撰此电子书属于首次，加之作者水平和时间所限，书中错漏之处在所难免，恳切希望广大考生读者批评指正。

## 目录

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 封面.....                               | 1  |
| 目录.....                               | 5  |
| 首都体育学院 346 体育综合历年真题汇编.....            | 10 |
| 首都体育学院 346 体育综合 2016 年考研真题（暂无答案）..... | 10 |
| 首都体育学院 346 体育综合 2015 年考研真题（暂无答案）..... | 16 |
| 首都体育学院 346 体育综合 2013 年考研真题（暂无答案）..... | 22 |
| 首都体育学院 346 体育综合 2012 年考研真题（暂无答案）..... | 28 |
| 首都体育学院 346 体育综合考研大纲.....              | 34 |
| 2024 年首都体育学院 346 体育综合考研大纲.....        | 34 |
| 2026 年首都体育学院 346 体育综合考研核心笔记.....      | 40 |
| 《运动生理学》考研核心笔记.....                    | 40 |
| 第 0 章 绪论.....                         | 40 |
| 考研提纲及考试要求.....                        | 40 |
| 考研核心笔记.....                           | 40 |
| 第 1 章 肌肉活动.....                       | 43 |
| 考研提纲及考试要求.....                        | 43 |
| 考研核心笔记.....                           | 43 |
| 第 2 章 能量代谢.....                       | 49 |
| 考研提纲及考试要求.....                        | 49 |
| 考研核心笔记.....                           | 49 |
| 第 3 章 神经系统的调节功能.....                  | 52 |
| 考研提纲及考试要求.....                        | 52 |
| 考研核心笔记.....                           | 52 |
| 第 4 章 内分泌调节.....                      | 63 |
| 考研提纲及考试要求.....                        | 63 |
| 考研核心笔记.....                           | 63 |
| 第 5 章 运动与免疫.....                      | 68 |
| 考研提纲及考试要求.....                        | 68 |
| 考研核心笔记.....                           | 68 |
| 第 6 章 血液与运动.....                      | 74 |
| 考研提纲及考试要求.....                        | 74 |
| 考研核心笔记.....                           | 74 |
| 第 7 章 呼吸与运动.....                      | 79 |
| 考研提纲及考试要求.....                        | 79 |
| 考研核心笔记.....                           | 79 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 第 8 章 血液循环与运动 .....        | 86         |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 86         |
| 考研核心笔记 .....               | 86         |
| 第 9 章 消化、吸收与排泄 .....       | 92         |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 92         |
| 考研核心笔记 .....               | 92         |
| 第 10 章 身体素质 .....          | 97         |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 97         |
| 考研核心笔记 .....               | 97         |
| 第 11 章 运动与身体机能变化 .....     | 103        |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 103        |
| 考研核心笔记 .....               | 103        |
| 第 12 章 运动技能学习 .....        | 109        |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 109        |
| 考研核心笔记 .....               | 109        |
| 第 13 章 年龄、性别与运动 .....      | 113        |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 113        |
| 考研核心笔记 .....               | 113        |
| 第 14 章 肥胖、体重控制与运动处方 .....  | 117        |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 117        |
| 考研核心笔记 .....               | 117        |
| 第 15 章 环境与运动 .....         | 127        |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 127        |
| 考研核心笔记 .....               | 127        |
| <b>《运动训练学》考研核心笔记 .....</b> | <b>132</b> |
| 第 1 章 竞技体育与运动训练 .....      | 132        |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 132        |
| 考研核心笔记 .....               | 132        |
| 第 2 章 项群训练理论 .....         | 136        |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 136        |
| 考研核心笔记 .....               | 136        |
| 第 3 章 运动成绩与竞技能力 .....      | 146        |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 146        |
| 考研核心笔记 .....               | 146        |
| 第 4 章 运动训练的基本原则 .....      | 150        |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 150        |
| 考研核心笔记 .....               | 150        |
| 第 5 章 运动训练方法与手段 .....      | 158        |
| 考研提纲及考试要求 .....            | 158        |