

首都体育学院 2025 年硕士研究生复试调剂实施方案

(田径教学训练理论与实践)

根据《首都体育学院 2025 年硕士研究生招生调剂复试录取工作方案》等文件中的有关规定及要求,本着全面衡量考生水平,选拔合格生源、发现优秀人才,保证录取质量的原则,结合我校田径方向研究生招生工作的实际,特制定本复试方案。

一、复试组织管理

1、成立专业复试小组

根据《体育教育训练学院 2025 年硕士研究生招生调剂复试录取工作方案》,遴选专业复试小组成员。

2、专业复试小组工作组职责

第一,制定复试工作方案,包括复试时间、复试地点、人员组成、试题命题、考场规则、技术保障、复试流程等。

第二,开展复试命题工作,包括研制试题、具体内容、分值分配、评分标准和评判细则等。命题由教研室主任牵头,小组成员按照 1:1.2 比例出题,由教研室主任直接报送到学院办公室,确保命题的安全性和保密性。

第三,组织实施现场复试,做好资格审核、考核、记录、录音和录像等工作。

二、复试形式与复试时间

时间:正式复试时间:2025 年 4 月 9 日周三 13:00-18:00

形式:采用腾讯会议进行线上复试,会议号另行通知。

三、复试内容

1. 资格审查

参加复试考生应于 4 月 8 日 20:00 前将资格审查材料扫描或拍照后合并成一个 PDF 文件,以“调剂资格审查+准考证号+姓名”命名,发送至邮箱

tianjing@cupes.edu.cn。考生应在复试期间配合考务人员审查**电子版材料**并视频展示**材料原件**。

请考生根据所在类别备齐审查材料。

A. 应届本科毕业生：准考证、身份证、学生证（盖齐注册章）**原件并提交复印件**；院系出具的应届本科毕业生证明函；大学学习期间成绩单原件（必须加盖所在学校教务部门公章）；政审表。

B. 非应届本科毕业生：准考证、身份证（军官证）、本科学历证书、学位证书**原件并提交复印件**；大学学习期间成绩单**复印件**（必须加盖档案所在单位公章）；政审表。

C. 退役大学生士兵计划：除上述材料需提交入伍批准书、退出现役证原件及复印件。

D. 全日制定向考生：资格审核时需提交现工作单位同意就读定向硕士的证明。拟录取后需签订三方定向协议，否则录取无效。

考生参加复试全过程中须携带本人**准考证、身份证（军官证）**以备查验。

资格审查不合格者，不得录取。

2. 综合素质面试

满分为 100 分，及格线 60 分，不及格者不予录取。

考察考生在本科学习或工作期间的学习成绩或工作成就、所获奖项、社会实践、学术参与、思想政治素质、心理健康状况和人文素养等方面情况，考生自我介绍，时间 3 分钟左右，成绩由专业复试小组根据考生自述给予评定。

3. 专业理论知识考核

分为专业笔试和专业面试，满分各 100 分，及格线 60 分，不及格者不予录取。

专业笔试：采用开放式题目，学生抽签后，现场准备 3 分钟，答题约 3 分钟，不得以任何形式查阅资料，可准备空白纸和笔撰写答题提纲，口述回答进行；题目设计体现综合性，主要考察学生专业理论知识掌握情况和综合运用能力。

专业面试：采用抽签后，即时问答形式，大约 3 分钟，主要考察考生专业基础知识、逻辑思维能力、语言表达能力、分析解决问题能力和创新潜质。

4. 英语测试

满分 100 分，及格线 30 分，不及格者不予录取。主要考查考生的英语听力和口语水平。在考生专业面试时由专业复试小组组织进行，时间约为 3 分钟。

第一部分：考生进行简明扼要的自我介绍，时间约为 1 分钟。

第二部分：考生抽题，现场听、答，时间约为 2 分钟。

5. 运动专项技能考核

现场播放考生运动技能考核录制视频，由考评组现场打分。

田径专项技能考核分为 3 项，①跨栏：蹲踞式起跑过 3 个栏；②挺身式跳远（助跑 8-12 步）和③前抛实心球（原地），各项总分为 100 分，及格线 60 分，不及格者不予录取；每项分数占比 1/3，百分制打分。

四、运动专项技能考核要求与评分标准

项目 1 跨栏：蹲踞式起跑过 3 个栏

考核方法：采用起跑器蹲踞式起跑，完成起跑到 1 栏、栏间跑和过最后一栏到终点做出冲刺撞线动作。男子：蹲踞式起跑（使用起跑器），起跑线到第一栏 13.72 米，最后一栏至终点线 14.02 米）76.2 厘米。女子：蹲踞式起跑（使用起跑器），起跑线到第一栏 13 米，最后一栏到终线 10.5 米。女栏栏距 7-7.5 米；男栏栏距 8-8.5 米，76.2 厘米。

考核标准：根据跨栏跑起跑，起跑到 1 栏、栏间跑和过最后一栏到终点做出冲刺撞线技术动作表现进行技评，满分为 100 分。优秀：100-85 分；良好：84-75 分；及格：74-60 分；不及格：59 分及以下。

优秀	良好	及格	不及格
动作规范，熟练，达到自动化水平，动作准确、协调、高质量完成跨栏跑技术	动作较规范，较熟练，动作比较准确、动作较协调，较高质量完成跨栏跑技术	动作基本规范，不熟练，不够协调，完成跨栏跑技术质量一般。	动作不规范，关键环节有严重缺点，运球动作极不协调，质量差

考核要求：考核完成起跑到 1 栏、栏间跑和过最后一栏到终点做出冲刺撞线动作，栏间 3 步过栏。

项目 2 挺身式跳远（助跑 8-12 步）

考核方法：

通过 8-12 步助跑获得最大水平速度，起跳时，运动员的身体重心向前移动起跳通过起跳腿主动积极上板、缓冲和蹬伸完成起跳；在起跳后腾空保持“腾空步”动作，摆动腿积极下放并向后摆与留在身体后面的起跳腿靠近，同时两臂积极向侧后方挥摆，并由后方向后上方振起，这时部位前移、胸、腰也向前挺出，形成挺身式。落地时，双脚应同时着地，先以脚跟着地，然后迅速过渡到全脚掌，以减小对身体的冲击。

考核标准：

根据考生挺身式跳远助跑、起跳、腾空和落地技术动作表现进行技评，满分为 100 分。优秀：100-85 分；良好：84-75 分；及格：74-60 分；不及格：59 分及以下。

优秀	良好	及格	不及格
动作规范，熟练，达到自动化水平，动作准确、协调、高质量完成跨栏跑技术	动作较规范，较熟练，动作比较准确、动作较协调，较高质量完成跨栏跑技术	动作基本规范，不熟练，不够协调，完成跨栏跑技术质量一般。	动作不规范，关键环节有严重缺点，运球动作极不协调，质量差

考核要求：考生按照跳远比赛规则完成动作，在起跳板完成起跳动作。

项目 3 头上前抛实心球

考核方法：两手十指自然分开，将球置于两手中间，食指、中指、无名指和小指放在球的两侧，两大拇指紧扣在球的后上方成“八”字形，以保持球的稳定。持球姿势：两手下垂自然置于身体前下方，节省力量并增大预摆幅度。站立姿势：两脚前后开立，前脚掌离起掷线约 20-30 厘米，后脚脚跟稍微离地，重心落在两脚中间偏前，身体肌肉放松，眼睛看前上方。身体姿态：双臂后拉，上半身成反背弓，为发力做好准备。预摆动作，通过一至二次预摆，最后一次预摆时，球从前下方经过胸前至头后上方，上体后仰，身体形成反弓形，同时吸气。最后用

力蹬腿、送髋、腰腹急震用力，两臂用力前摆并向前拨指和腕，提高手臂的鞭打速度，将实心球向前上抛出，实心球获得最远抛射距离。

考核标准：根据头上前抛实心球技术动作要领进行技评，满分为100分。优秀：100-85分；良好：84-75分；及格：74-60分；不及格：59分及以下。

优秀	良好	及格	不及格
动作规范，熟练，达到自动化水平，动作准确、协调、高质量完成跨栏跑技术	动作较规范，较熟练，动作比较准确、动作较协调，较高质量完成跨栏跑技术	动作基本规范，不熟练，不够协调，完成跨栏跑技术质量一般。	动作不规范，关键环节有严重缺点，运球动作极不协调，质量差

考核要求：考生实心球抛出后脚不得越过起掷线，体越过视为犯规。

五、运动技能视频拍摄要求与提交

1. 建议视频全程使用横屏或竖屏录制，需要清楚的展示自己的运动技能水平。
2. 单个技术考核的视频短片要求考生一镜到底，中途不得出镜，不允许后期进行剪辑、拼接和修图美化。
3. 在每个技术考核视频拍摄开始时，考生要保持正面上半身正对镜头，与镜头的距离为0.5米左右，目视正前方，停留3秒。同时，考生须面向镜头口述自己的姓名、身份证号、报考专业和复试专项拍摄动作技能的名称。
4. 在正式拍摄动作技能视频时，考生可后退距镜头2.5米以上，保证全身在画面中，拍摄角度与地面垂直，考生须正面拍摄，能够清晰呈现考生的面部及完整技术动作。
5. 场地不限，可室内，可室外。
6. 技术动作拍摄标准参照“田径视频样片”。具体网址为：
7. 提交视频之前务必仔细检查，是否符合考试细则要求，且能够达到和视频样片一样的呈现效果，如因视频质量太差而造成的一切后果，须考生自行承担。
8. 视频需要在**4月8日20点**之前上传到指定邮箱：tianjing@cupes.edu.cn，视频及邮件标题格式为：准考证号+姓名+报考专业+技术名称。

田径教研室

2025年4月3日