**体育教育专业“专升本”专业技能考试大纲**

**一、考试课程**：专业基础素质

**二、考试时间**：120分钟

**三、考试内容**：100米、铅球

**四、考试方式与分值**：

1.考试方式：现场测试。

2.考试分值：采用百分制，100米和推铅球各占总成绩50%。

**五、考试规则**

1.100米测试规则

（1）起跑方式：采用蹲踞式起跑，考生必须在指定的起跑线后起跑，不得抢跑。

（2）计时方式：采用手动/电子计时设备，精确到0.01秒。

（3）考试次数：考生有1次正式测试机会。

（4）犯规规则：考生在起跑时如有抢跑行为，将被取消当次测试成绩。

（5）成绩判定：以考生完成100米跑的有效时间为准，根据评分标准换算为相应的分值。

2.铅球测试规则

（1）器材规格：男子铅球重量为5公斤，女子铅球重量为4公斤。

（2）考试方法：考生在铅球投掷圈内进行投掷，每人有3次投掷机会，取最远一次成绩作为最终成绩。

（3）技术要求：考生必须使用标准的铅球投掷技术，双脚不得同时离地，不得踩踏投掷圈边缘。

（4）成绩判定：以考生完成最远距离为准，根据评分标准换算为相应的分值。

**六、评分标准**

见附件

**附件：**

**体育教育专升本专业技能考核评分标准**







