

湖南省高等教育自学考试
课程考试大纲

运动训练学
(课程代码: 00497)

湖南省教育考试院组编
2016年12月

高等教育自学考试课程考试大纲

课程名称：运动训练学

课程代码：00497

第一部分 课程性质与目标

一、课程性质与特点

运动训练学是高等教育自学考试体育教育（本科）专业的专业核心课程。运动训练学是在研究和总结训练实践经验的基础上，运用其它有关学科的基本原理，阐明运动训练过程普遍规律的一门课程。它系统地阐明了运动训练的目的、任务、原则、基本内容、方法，以及训练过程的结构、组织、控制和训练计划的安排、以及对教练员和运动员的要求等内容。运动训练学是体育学理论体系中重要的核心学科之一，具有实践性、综合性等特点。运动训练学的理论源自于运动训练实践，它没有承接和移植其他成熟学科来作为源学科，而是直接随着运动训练实践活动的产生和发展而形成和发展起来的。运动训练是对人的训练，所以在学科内容上综合了心理学、生理学的基础和重要相关理论，同时运动训练还综合了医学、社会学、工程学、军事学、谋略学、管理学等基础理论和内容，这些综合性的内容需要应考生宽广的知识和较强的领悟能力。

二、课程目标与基本要求

通过运动训练学的学习，考生应了解运动训练的目的、任务，掌握运动训练的基本概念和基本内容，理解运动员训练的基本原理和方法，了解各种运动训练计划的制定，培养应考生运用所学知识去分析和解决运动训练实际问题的能力。通过本课程理论学习和实践操作，考生应达到以下要求：基本了解运动训练理论含义及发展趋势；竞技体育、运动训练、项群理论的基本内涵、构成、特征及其实践意义；心理训练、运动智能训练的范畴及常用方法。具体掌握运动成绩、竞技能力的基本含义和决定因素；运动训练原则的基本内涵、理论依据和应用；运动训练方法的含义及构成要素、运动训练方法的应用。明确运动训练状态诊断与目标建立的构成内容及在训练过程中的作用；提高对运动训练学学科的分析、总结和创新的一般科研能力。

三、与本专业其他课程的关系

运动训练学理论是在与运动训练实践的紧密结合与相互促进中得到发展和完善的。信息科学、人体生命科学、材料科学以及人文社会科学等领域科学技术的飞跃发展，为运动训练学提供了丰富的营养和坚实的基础。本课程的前修课程主要是学校体育学、运动解剖学、运动生理学，其中运动生理学是学习运动训练学的重要基础课程。此外，学习本课程之前应具备田径、体操、篮球、足球、排球等专项的基础知识，同时也为其专项实践课程的教学及其训练提供了理论依据。

第二部分 考核内容与考核目标

第一章 运动训练与运动训练学

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解竞技体育的起源，掌握竞技体育的发展历程，掌握竞技体育的特点、价值，掌握运动训练在竞技体育中的地位。

二、考核知识点与考核目标

（一）运动训练学及其理论体系（重点）

识记：运动训练学若干定义的重新审定

理解：运动训练学的三层次理论体系

应用：分析中国近现代运动训练学理论体系的演化过程

（二）竞技体育与运动训练（次重点）

识记：竞技体育与运动训练的基本概念

理解：竞技体育和现代运动训练的基本特征

应用：分析竞技体育与运动训练的基本关系

第二章 运动训练学理论的主要构成

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解运动训练学理论是为运动训练实际服务的，掌握运动训练实践要求运动训练理论给予的解释，掌握并解决为什么训练、练什么、练多少、怎么样去练这四个方面的问题，掌握运动训练学理论的基本构架。

二、考核知识点与考核目标

（一）运动成绩与竞技能力（重点）

识记：竞技能力及其构成因素

理解：运动成绩与竞技能力的关系

应用：竞技能力结构模型构建及应用

（三）运动训练方法（次重点）

识记：运动训练方法释义

理解：运动训练方法的多维分类体系

应用：常用运动训练方法及其应用

（二）运动训练负荷（次重点）

识记：运动训练负荷释义

理解：运动训练负荷的构成

应用：运动训练负荷控制的实践应用

（四）运动训练过程（一般）

识记：运动训练过程定义与构成

理解：田径运动训练过程控制理论

应用：运动训练过程中的整体与细节问题思考

第三章 运动训练的基本原则

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解运动训练的基本规律，掌握运动训练原则的释义、科学基础和训练学要点。

二、考核知识点与考核目标

（一）运动训练原则及其理论体系（重点）

识记：运动训练原则释义

理解：运动训练原则理论体系的演变道路

应用：运动训练原则体系新探

（二）竞技需要与区别对待原则（次重点）

识记：竞技需要与区别对待训练原则释义

理解：竞技需要与区别对待训练原则的科学基础

应用：运用竞技需要与区别对待训练原则的训练学要点指导训练

（三）系统持续与周期安排训练原则（次重点）

识记：系统持续与周期安排训练原则的释义

理解：系统持续与周期安排训练原则的科学基础

应用：运用系统持续与周期安排训练原则的训练学要点指导训练

（四）适宜负荷与适时恢复训练原则（次重点）

识记：适宜负荷与适时恢复训练原则的释义

理解：适宜负荷与适时恢复训练原则的科学基础

应用：贯彻适宜负荷与适时恢复训练原则的训练学要点

（五）导向激励与健康保障训练原则（一般）

识记：导向激励与健康保障训练原则释义

理解：导向激励与健康保障训练原则的科学基础

应用：运用导向激励与健康保障训练原则的训练要点指导训练

第四章 运动员体能及其训练

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解体能的含义，了解与健康有关的体能和与运动有关的体能，掌握体能训练的基本意义及其基本要求，掌握不同项群运动员的形态特征，掌握各种运动素质的分类，评定负荷的确定及训练方法与手段的选择。

二、考核知识点与考核目标

（一）运动员体能训练概述（重点）

识记：运动员体能及其构成

理解：体能训练的意义与要求

应用：如何对运动员的体能进行评价

（二）力量素质及其训练（次重点）

- 识记：力量素质释义
理解：力量素质的影响因素及训练中应注意的问题
应用：各种力量素质的训练及评定
- (三) 速度素质及其训练（次重点）
识记：速度素质释义
理解：速度素质的影响因素及训练中应注意的问题
应用：各种速度素质的训练及评定
- (四) 耐力素质及其训练（次重点）
识记：耐力素质释义及耐力训练的基本要求
理解：耐力素质的影响因素及训练中应注意的问题
应用：各种耐力素质训练的常用方法和手段
- (五) 协调素质及其训练（一般）
识记：协调素质释义
理解：协调素质的影响因素及训练中应注意的问题
应用：各种协调素质的训练及评定
- (六) 柔韧素质及其训练（一般）
识记：柔韧素质释义
理解：柔韧素质的影响因素及训练中应注意的问题
应用：各种柔韧素质的训练及评定
- (七) 灵敏素质及其训练（一般）
识记：灵敏素质释义
理解：灵敏素质的影响因素及训练中应注意的问题
应用：各种灵敏素质的训练及其评定

第五章 运动员技术能力及其训练

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解运动技术定义，了解运动技术的基本特征，掌握运动技术的原理，身体动作的七大要素，运动技术合理化，肌肉群的协调程度及神经系统对肌肉协调能力的机制及运动技术评价的常用方法分析。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 运动技术与运动员技术能力（重点）
识记：运动技术的定义、构成及基本特征
理解：运动技术原理、动作要素、技术结构
应用：影响运动技术主客体因素分析
- (二) 不同项群技术训练要点（重点）
识记：不同项群的训练要点
理解：如何处理好各项群训练的主次关系
应用：在实际训练中如何发展不同项群训练要点

- (三) 运动技术训练常用的方法（次重点）
 - 识记：运动技术训练常用方法的分类
 - 理解：运动技术训练常用方法的原理
 - 应用：运动技术训练常用方法在实际中的运用
- (四) 运动技术训练的基本要求（一般）
 - 识记：运动技术训练的要求及特点
 - 理解：运动技术训练的创新
 - 应用：运动训练基本要求的作用

第六章 运动员战术能力及其训练

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解竞技技术的定义与构成、战术的分类，掌握竞技技术与技术能力的影响因素，掌握战术训练的方法，意识战术方案制定的基本内容和方法以及战术训练的基本要求。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 竞技战术与运动员战术能力（重点）
 - 识记：竞技战术概念
 - 理解：竞技战术的构成、战术能力
 - 应用：竞技战术能力如何在实际中体现
- (二) 战术方法的制定（次重点）
 - 识记：战术方案的内容
 - 理解：战术方案制定的程序
 - 应用：结合战术知识进行战术方案的示例
- (三) 运动员战术能力评价与战术特征分析（次重点）
 - 识记：战术能力评价与特征分析的内容、方法
 - 理解：战术能力评价和战术特征分析的作用
 - 应用：结合实际分析战术特征和战术能力评价
- (四) 战术训练的方法与要求（一般）
 - 识记：战术训练的方法
 - 理解：战术训练的基本要求
 - 应用：结合实际制定有针对性的战术训练

第七章 运动员心理能力及其训练

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解运动员的心理能力定义，掌握运动员的心理能力重要作用和个性的心理特征，掌握运动员的心理能力训练常用的方法。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 常用的心理训练方法与评价（重点）
 - 识记：常用的心理训练方法分类
 - 理解：心理训练常用方法及其评价
 - 应用：常用心理训练方法对运动员心理的影响
- (二) 运动员心理能力概述（次重点）
 - 识记：运动员心理能力概念
 - 理解：运动员心理训练的内容、作用及特点
 - 应用：分析运动员心理能力与体能、技战术能力的关系
- (三) 运动员心理训练的相关问题（一般）
 - 识记：心理训练与思想政治工作的不同
 - 理解：运动员心理训练的基本要求
 - 应用：结合实际如何解决心理训练中的问题

第八章 运动员知识能力及其培养

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解运动智能的构成和重要作用，掌握运动智能训练的基本方法和基本要求，掌握运动员的运动知识能力训练常用的方法。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 运动知识的获得、运用及知识能力的培养（重点）
 - 识记：运动知识的获得途径
 - 理解：体育教育对学生运动能力培养
 - 应用：分析排球运动员隐性知识能力特征
- (二) 运动知识的构成（次重点）
 - 识记：运动知识的体系及之间的对应关系
 - 理解：隶属于各母学科的运动知识
 - 应用：构建运动健身知识文库
- (三) 运动员知识能力概述（一般）
 - 识记：运动员知识能力释义
 - 理解：运动员知识能力的重要性
 - 应用：分析运动员知识能力的作用

第九章 运动员多年训练计划的制定与实施

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解制定多年训练计划的具体要求，使其与总体规划保持基本的稳定，掌握区间性多年训练计划与全程性多年计划有机衔接。掌握制定运动员多年训练计划的制定与组织的设计路线。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 运动员多年训练过程的结构（重点）
 - 识记：多年训练过程的层次设定与阶段划分
 - 理解：多年训练过程的区间连接模式
 - 应用：结合运动员实际情况制定合理多年训练计划
- (二) 全程性多年训练计划的制定与实施（次重点）
 - 识记：全程性多年训练过程的年龄特征
 - 理解：制定多年训练计划的的内容和负荷安排
 - 应用：结合运动员实际情况制定全程性多年训练计划
- (三) 区间性多年训练计划的制定与实施（次重点）
 - 识记：区间性多年训练计划的区间划分及负荷特征
 - 理解：各区间多年训练计划的训练任务和基本内容
 - 应用：结合运动员实际情况各区间多年训练计划
- (四) 多年训练过程中三个链接区间的训练安排（一般）
 - 识记：三个链接区间训练的主要任务
 - 理解：三个链接区间训练的内容安排
 - 应用：结合训练对三个链接区间训练负荷进行控制

第十章 运动员年度训练计划的制定与实施

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解制定年度训练计划，掌握年度训练过程所包含的大周期（单周期，双周期，多周期）安排的特点，掌握大周期训练计划的基本构成模式并熟知大周期训练计划。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 运动员年度参赛安排及年度训练计划的类型（重点）
 - 识记：运动员年度训练计划的结构类型
 - 理解：运动员年度训练计划安排特点
 - 应用：结合运动员实际情况制定年度训练计划
- (二) 大周期训练计划的基本构成（次重点）
 - 识记：训练大周期时间的划分
 - 理解：大周期训练计划要点
 - 应用：常规大周期与微缩大周期在训练中如何应用
- (三) 赛前中短期集训的训练安排（次重点）
 - 识记：中短期阶段集训计划的结构及负荷特点
 - 理解：赛前中短期集训中区别对待原则
 - 应用：结合实际情况制定集训的训练计划
- (四) 年度训练计划的规范化用表（一般）
 - 识记：运动训练计划规范化用表的用途
 - 理解：运动训练计划规范化用表的使用方法
 - 应用：年度训练计划的规范化用表示例

第十一章 运动员年度训练计划的制定与实施

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解基本训练周、赛前训练周、比赛周、恢复周训练计划的制定与组织，掌握基本周的训练计划与设计，要求考生会制定设计基本训练周训练计划案例。

二、考核知识点与考核目标

（一）周课训练计划的制定与实施（重点）

识记：周课训练计划的分类

理解：周课训练计划各分类的主要任务

应用：针对周课训练的特点及负荷结构合理制定训练计划

（二）训练课的计划与组织（次重点）

识记：训练课的不同类型及要求

理解：训练课的结构

应用：控制训练课的负荷量并合理安排训练内容

第三部分 有关说明与实施要求

一、考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

二、教材

1. 指定教材：

运动训练学，田麦久，人民体育出版社，2012年版

2. 参考教材：

运动训练管理教程，刘青，人民体育出版社，2007年版

高校运动训练理论与管理研究，廖彦罡，中国书籍出版社，2014年版

运动训练实践问题探索，孙有平，华东师范大学出版社，2013年版

三、自学方法指导

1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。

2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对

基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。

3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认知、理解和记忆，以利于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。
4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

四、对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。
2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。
3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，以免与大纲脱节。
4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。
5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。
6. 注意对考生能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。
7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。
8. 助学学时：本课程共 6 学分，建议总课时 108 学时，其中助学课时分配如下：

章 次	内 容	学 时
第一章	运动训练与运动训练学	4
第二章	运动训练学理论的主体构成	6
第三章	运动训练的基本原则	5
第四章	运动员体能及其训练	15
第五章	运动员技术能力及其训练	14
第六章	竞技战术与运动员战术能力	14
第七章	运动员心理能力及其训练	10
第八章	运动员知识能力及其培养	10
第九章	运动员多年训练计划的制定与实施	12
第十章	运动员年度训练计划的制定与实施	12
第十一章	周课训练计划的制定与实施	6
合 计		108

五、关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当突出重点。
2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为 20%、“理解”为 40%、“应用”为 40%。
3. 试题难易程度应合理：易、较易、较难、难比例为 2：3：3：2。
4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占 60%，次重点占 30%，一般占 10%。
5. 试题类型一般分为：单项选择题、填空题、名词解释题、简答题、论述题。
6. 考试采用闭卷笔试，考试时间 150 分钟，采用百分制评分，60 分合格。

六、题型示例（样题）

一、单项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂或未涂均无分。

1. 某运动员或运动队的技术系统，区别于其他运动员或运动队的技术系统的、较为成熟和定型化了的、经常表现出来的特征，我们称之为

A. 技术特长 B. 技术规格 C. 技术风格 D. 技术差异

二、填空题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 运动员的全程性多年训练可划分为基础训练阶段、_____阶段、最佳竞技阶段以及竞技保持阶段。

三、名词解释题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 运动训练方法

四、简答题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 简述项群训练理论的基本内容。

五、论述题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 结合某运动项目，谈谈如何对运动员进行现实状态的诊断？