**《运动训练学》考试大纲**

**第一章 竞技体育与运动训练**

第一节 竞技体育概述

一、竞技体育的形成与发展

二、竞技体育的构成

三、竞技体育的基本特点

四、竞技运动的现代社会价值

第二节 运动训练与运动训练学

一、运动训练在竞技体育中的地位

二、现代运动训练的基本特点

三、运动训练学的任务及内容

**第二章 项群训练理论**

第一节 项群训练理论总论

一、项群训练理论的建立及其科学意义

二、竞技运动项目的分类及项群体系的构成

三、项群训练理论的应用

第二节 各项群训练基本特征概述

一、技能主导类表现难美性项群训练特征概述

二、技能主导类表现准确性项群训练特征概述

三、技能主导类格斗对抗性项群训练特征概述

四、技能主导类隔网对抗性项群训练特征概述

五、技能主导类同场对抗性项群训练特征概述

六、体能主导类快速力量性项群训练特征概述

七、体能主导类速度性项群训练特征概述

八、体能主导类耐力性项群训练特征概述

**第三章 运动成绩与竞技能力**

第一节 运动成绩及其决定因素

一、运动成绩释义

二、运动成绩的决定因素

第二节 运动员竞技能力及其构成因素

一、竞技能力释义

二、竞技能力结构模型

第三节 运动员状态诊断与训练目标建立

一、状态诊断和目标建立的重要意义

二、起始状态与目标状态的完整体系

**第四章 运动训练的基本原则**

第一节 竞技需要原则

一、竞技需要原则释义

二、竞技需要原则的科学基础

三、贯彻竞技需要原则的训练学要点

第二节 动机激励原则

一、动机激励原则释义

二、动机激励原则的科学基础

三、贯彻动机激励原则的训练学要点

第三节 有效控制原则

一、有效控制原则释义

二、有效控制原则的科学基础

三、贯彻有效控制原则的训练学要点

第四节 系统训练原则

一、系统训练原则释义

二、系统训练原则的科学基础

三、贯彻系统训练原则的训练学要点

第五节 周期安排原则

一、周期安排原则释义

二、周期安排原则的科学基础

三、贯彻周期安排原则的训练学要点

第六节 适宜负荷原则

一、适宜负荷原则释义

二、适宜负荷原则的科学基础

三、贯彻适宜负荷原则的训练学要点

第七节 区别对待原则

一、区别对待原则释义

二、区别对待原则的科学基础

三、贯彻区别对待原则的训练学要点

第八节 直观教练原则

一、直观教练原则释义

二、直观教练原则的科学基础

三、贯彻直观教练原则的训练学要点

第九节 适时恢复原则

一、适时恢复原则释义

二、适时恢复原则的科学基础

三、贯彻适时恢复原则的训练学要点

**第五章 运动训练方法与手段**

第一节 运动训练方法与手段概述

一、运动训练方法概述

二、运动训练手段概述

第二节 运动训练的整体控制方法

一、模式训练法

二、程序训练法

第三节 运动训练的具体操作方法

一、分解训练法

二、完整训练法

三、重复训练法

四、间歇训练法

五、持续训练法

六、变换训练法

七、循环训练法

八、比赛训练法

第四节 运动训练的常用手段

一、周期性单一练习手段

二、混合性多元练习手段

三、固定组合练习手段

四、变异组合练习手段

**第六章 运动员体能及其训练**

1. 运动员体能训练概述

一、体能训练释义

二、体能训练的基本要求

第二节 身体形态及其训练

一、身体形态释义

二、不同项群运动员的形态特征

三、身体形态训练的方法

四、身体形态训练的基本要求

第三节 力量素质及其训练

一、力量素质释义

二、各种力量素质的评定及训练负荷量度的确定

三、力量训练的方法与手段

四、力量训练的基本要求

第四节 速度素质及其训练  
一、速度素质释义  
二、各种速度素质的评定及训练  
三、速度训练的基本要求

第五节 耐力素质及其训练  
一、耐力素质释义

二、各种耐力素质的评定及训练负荷量度的确定  
三、耐力训练的方法和手段  
四、耐力训练的基本要求

第六节 柔韧素质及其训练

一、柔韧素质定义

二、柔韧素质的评定及训练负荷量度的确定

三、柔韧训练的方法和手段  
四、柔韧训练的基本要求

第七节 灵敏素质及其训练  
一、灵敏素质释义  
二、灵敏素质的评定及训练负荷量度的确定

三、灵敏训练的主要手段  
四、灵敏训练的基本要求

**第七章 运动员技术能力及其训练**

第一节 运动技术与运动员技术能力

一、运动技术的定义及其基本特征

二、运动技术原理

三、动作要素与技术结构

第二节 影响动作技术的因素

一、主体因素

二、客体因素

第三节 技术训练常用方法

一、直观法与语言法

二、完整法与分解法

三、想象法与表象法

四、减难法与加难法

第四节 运动技术训练的基本要求

一、处理好基本技术与高难度技术的关系

二、处理好特长技术与全面技术的关系

三、处理好规范化与个体差异的关系

四、处理好循序渐进与难点先行的关系

五、处理好合理的内部机制与正确的外部形态的关系

六、抓好技术风格的培养

七、处理好“学习”因素与“训练”因素的关系

八、改善动作基本结构，提高技术组合水平

九、重视运动技术创新

第五节 运动技术评价

一、运动技术评价的目的任务和基本标准

二、运动技术评价的指标

三、运动技术评价常用的方法

四、不同项目运动技术评价特点

**第八章 运动员战术能力及其训练**

第一节 竞技战术与运动员战术能力

一、竞技战术概述

二、运动员战术能力

三、竞技战术与战术能力的影响因素

第二节 战术训练方法

一、分解与完整训练法

二、减难与加难训练法

三、虚拟现实训练法

四、想像训练法

五、程序训练法

六、模拟训练法

七、实战法

第三节 战术方案的制定

一、战术方案的基本内容

二、制定战术方案的注意事项

第四节 战术训练的基本要求

一.把握项目制胜规律

二.培养战术意识

三.培养战术运用能力

四.处理好个人战术行为与集体战术配合的关系

五.重视战术组合

六.加强战术创新研究

**第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练**

第一节 运动员心理能力及其训练

一、运动员心理能力概述

二、运动员心理能力训练的常用方法

三、几种心理现象及克服方法

第二节 运动智能及其训练

一、运动智能概述

二、运动智能训练的基本方法

三、运动智能训练的基本要求

**第十章 运动员多年训练的计划与组织**

第一节 制定多年训练计划的必要性

一.运动员竞技能力状态转移长期性的要求

二.运动员竞技能力状态转移阶段性的要求

三.运动员先天遗传性竞技能力与后天获得性竞技能力最佳组合的要求

**第二节 全程性多年训练计划**

一.全程性多年训练过程的阶段划分

二.全程性多年训练过程的年龄特征

三.全程性多年训练过程的负荷特点

第三节 区间性多年训练计划

一、基础训练阶段的区间性多年训练计划

二、专项提高阶段与最佳竞技阶段的区间性多年训练计划

三、竞技保持阶段的区间性多年训练计划

**第十一章 运动员年度训练的计划与组织**

第一节 年度训练中的周期安排

一、运动训练周期性安排的生物学依据

二、不同数量大周期的安排特点

第二节 大周期训练计划的基本构成模式

一、训练大周期时间的确定:

二、大周期训练计划要点

三、常规大周期与微缩大周期

第三节 年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化

一、比赛系列的安排

二、年度训练过程中负荷量度的动态变化

第四节 赛前中短期集训的训练安排

一、中短期阶段集训计划的结构与负荷特点

二、赛前中短期集训中的区别对待

第五节 年度训练计划的规范化用表

一、规范化用表的用途

二、年度训练计划的规范化用表示例

**第十二章 周课训练的计划与组织**

第一节 训练周的计划与组织

一、基本训练周的计划与组织

二、赛前训练周的计划与组织

三、比赛周的计划与组织

四、恢复周的计划与组织

第二节 训练课的计划与组织

一、训练课的不同类型及要求

二、不同任务训练课的要求

三、训练课的结构

四、训练课的负荷量度

**第十三章 运动队伍的管理**

第一节 我国运动队管理工作的科学基础

一、运动队管理的思想基础

二、运动队管理的组织保障

三、运动队管理的法规依据

四、运动队管理的经济基础

五、运动队管理的人本原则

第二节 运动队管理的主要任务与组织实施要求

一、运动队管理的主要任务

二、运动队管理工作中必须处理好的各种关系

第三节 教练员与运动员

一、教练员

二、运动员

参考书目：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

**《运动生理学》考试大纲**

第一章 绪论

第一节 运动生理学的研究对象与任务

一、运动生理学的概念

二、影响人体运动能力的因素

三、运动生理学的研究任务

第二节 运动生理学的研究现状

一、研究方法

二、研究热点

第二章 肌肉活动

第一节 细胞生物现象

一、刺激、反应与兴奋

二、细胞生物典活动

第二节 肌肉收缩与舒张原理

一、肌肉的微细结构

二、肌肉收缩与舒张过程

第三节 肌肉的收缩形式与力学特征

一、肌肉的收缩形式

二、肌肉收缩的力学特征

第四节 肌纤维类型与运动能力

一、人类肌纤维的类型

二、两类肌纤维的特征

第三章 运动中物质和能量代谢

第一节 运动中物质代谢

一、三磷酸腺苷

二、糖代谢

三、脂肪代谢

四、蛋白质和氨基酸代谢

第二节 运动中的能量代谢

一、能量概述

二、基础代谢

三、运动中供能系统

四、运动中能源物质动用的因素

第四章 神经系统

第一节 神经系统基本组件的一般功能

一、神经元

二、突触和突触传递

三、神经递质和受体

第二节 躯体运动的脊髓和脑干调控

一、脊髓对躯体运动的调控

二、脑干对躯体运动的调控

第三节 高位中枢对躯体运动的调控

一、大脑皮质的运动调节功能

二、基地神经节对躯体运动的调控

三、小脑对躯体运动的调控

第五章 运动与感官

第一节 感觉器

一、感受器与感官

二、感受器特性

第二节 部分感觉信息的产生过程

一、视觉

二、听觉

三、位觉

第六章 运动与内分泌

第一节 概述

一、内分泌系统和内分泌

二、激素的生理作用和作用特征

三、激素作用的机制

第二节 主要内分泌腺的内分泌功能

一、下丘脑与垂体的内分泌功能

二、甲状腺的内分泌

三、肾上腺的内分泌

四、胰岛的内分泌

第七章 血液与运动

第一节 血液的组成与特性

一、血液的组成

二、血液的理化特性

三、血液的功能

第二节 血细胞功能

一、红细胞

二、白细胞

三、血小板

第八章 呼吸与运动

第一节 肺通气

一、肺通气原理

二、呼吸过程中肺内压的变化

三、运动中的肺通气

四、肺通气功能的评定

第二节 气体的交换

一、气体交换的原理

二、气体交换过程

三、影响气体交换的因素

第三节 运动对呼吸的影响

一、运动时通气机能的变化

二、运动时换气机能的变化

三、运动时呼吸的调节

四、运动时合理呼吸

第九章 血液循环与运动

第一节 心脏生理

一、心肌的生理特性

二、心动周期与心脏泵血功能

三、心脏泵血功能的评价

四、影响心输出量的因素

第二节 血管生理

一、动脉血压

二、静脉血压和静脉回心血量

第三节 心血管活动的调节

一、神经调节

二、体液调节

第四节 运动训练对心血管功能的影响

一、心血管系统对运动的反应

二、心血管系统对运动训练的适应

第十章 消化、吸收与排泄

第一节 消化与吸收

一、消化

二、吸收

第二节 排泄

一、肾的基本结构与功能

二、尿液的形成

三、肾脏排泄及其对机体酸碱平衡和水平衡的调节作用

四、运动对肾功能的影响

第十一章 身体素质

第一节 力量素质

一、力量素质的生理学基础

二、力量素质的训练

第二节 有氧耐力素质和无氧耐力素质

一、有氧耐力素质

二、无氧耐力素质

第三节 速度

一、速度素质的生理学基础

二、速度素质的训练

第四节 平衡、灵敏、柔韧、协调素质

一、平衡的生理基础

二、灵敏素质的生理基础

三、柔韧素质

四、协调

第十二章 运动中机能变化规律

第一节 赛前状态和准备活动

一、赛前状态

二、准备活动

第二节 进入工作状态与稳定状态

一、进入工作状态

二、稳定状态

第三节 运动疲劳

一、运动性疲劳的特点

二、运动性疲劳发生的部位

三、运动性疲劳产生的机制

四、运动性疲劳的诊断

第四节 恢复过程

一、恢复过程的一般规律

二、机体能源储备的恢复

三、促进人体功能恢复的措施

第十三章 运动技能形成

第一节 运动技能概述

一、运动技能的基本概念

二、运动技能的生理本质

第二节 运动技能形成的过程

一、泛化过程

二、分化过程

三、巩固过程

四、动作自动化

第三节 运动技能形成的因素

一、反馈的作用

二、大脑皮质机能的作用

三、感觉机能的作用

四、消除防御性反射

五、运动技能间相互作用

第十四章 环境与运动

第一节 冷热环境

一、体温的调节

二、热环境与运动

三、冷环境与运动

第二节 高原环境与运动

一、高原环境与身体适应

二、高原的生理反应与高原适应

第十五章 不同人群与体育运动

第一节 儿童少年与运动

一、儿童少年的身体特点

二、儿童少年的身体素质

第二节 女子与运动

一、女子的生理特点

二、月经周期、妊娠与运动

推荐书目：

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．

**《学校体育学》考试大纲**

第一章 学校体育的产生与发展

第一节 国外学校体育发展概况

一、古希腊学校体育的源起

二、近代学校体育思想的形成

三、欧洲近代学校体育体系的形成

第二节 我国学校体育发展概况

一、我国近代学校体育的传入和形成

三、新中国学校体育的发展与改革

第二章 学校体育结构、功能与目标

第一节 学校体育结构与功能

一、学校体育的结构

二、学校体育功能

第二节 学校体育目标

一、确定我国学校体育目标的依据

二、我国学校体育目标

三、实现我国学校体育目标的基本途径与基本要求

第三章 体育课程

第一节 体育课程概述

一、体育课程的概念

二、体育课程的特点

三、体育课程的功能

第二节 体育课程的类型及内容

一、体育课程类型的分类

二、体育课程内容的分类

三、体育课程内容的选择与开发

第三节 国家体育课程标准

一、义务教育阶段《体育与健康课程标准》的基本特征

二、高中阶段《体育与健康课程标准》的基本特征

三第四节 体育课程实施

一、体育课程实施的概念

二、体育课程实施的取向

体育教学技能篇

第四章 体育教学基本理论

第一节 体育教学特点与原则

一、体育教学的特点

二、体育教学原则

第二节 体育教学目标与内容

一、体育教学目标

二、体育教学内容

第三节 体育教学方法

一、语言感知类教学方法

二、视觉感知类教学方法

三、本体感知类教学方法

四、综合感知类教学方法

第五章 体育课

第一节 体育课的类型和结构

一、体育课的类型

二、体育实践课的结构

第二节 体育课的组织

一、体育教学常规

二、教学组织形式的选择和运用

三、场地器材设施的布置

四、队列队形的安排与调动

第三节 体育课的密度和负荷

一、体育课的密度

二、体育课的负荷

三、体育课运动负荷的调控

第六章 体育教学实践技能

第一节 体育教学计划编制技能

二、学年体育教学工作计划

三、学期体育教学工作计划

四、单元体育教学工作计划

五、课时体育教学计划

六、各体育教学计划编制技能的培养与训练

第二节 体育课堂教学实施技能

一、动作示范

二、动作要领讲解

三、口令与队伍调动

四、动作诊断与错误动作纠正

五、保护与帮助

六、场地器材布置

七、课堂师生沟通

八、处理突发事件

第三节 说课与模拟上课技能

一、说课

二、模拟上课

三、说课与模拟上课技能的培养与训练

第四节 体育教学反思技能

一、课中（后）小结

二、课后自我反思

三、看课与评课

阳光体育活动篇

第八章 阳光体育运动概述

第二节 阳光体育运动的内容

一、阳光体育运动的目标

二、阳光体育运动的内容

三、阳光体育与学校体育的关系

第三节 阳光体育运动一小时

一、“学生每天锻炼一小时”的源起和发展

二、阳光体育运动一小时的内容

三、保证阳光体育运动1小时的基本要求

四、阳光体育运动一小时实施案例

第九章 课外体育活动

第一节 课外体育活动概述

一、课外体育活动的含义

二、课外体育活动的意义

三、课外体育活动的特点

四、课外体育活动的内容

第二节 校内课外体育活动的组织形式

一、校内课外体育活动的组织形式

二、校内课外体育活动的计划与实施

三、校内课外体育活动实施的案例

第三节 校外学校体育活动的组织形式

一、校外个人自我锻炼

二、家庭体育活动

三、节、假日体育活动

四、体育夏（冬）令营活动

第十章 大课间体育活动

第一节 大课间体育活动概述

一、大课间体育活动产生的背景

二、大课间体育活动的特点

三、大课间体育活动的意义

第二节 大课间体育活动的内容和组织

一、大课间体育活动的内容

二、大课间体育活动的组织形式

第三节 大课间体育活动的设计与实施

一、大课间体育活动的设计

二、大课间体育活动实施的注意事项与要求

三、大课间体育活动的案例

第十一章 国家学生体质健康标准

第一节 《国家学生体质健康标准》（2014修订）概述

一、《国家学生体质健康标准》（2014修订的内涵

二、《国家学生体质健康标准》（2014修订的功能

三、《国家学生体质健康标准》（2014修订测试项目及实施办法的说明

第二节 《国家学生体质健康标准》（2014修订组织与测试方法

一、实施《国家学生体质健康标准》（2014修订的组织

二、《国家学生体质健康标准》（2014修订的测试方法

三、《国家学生体质健康标准》（2014修订组织与测试方法案例

第三节 《国家学生体质健康标准》（2014修订测试数据运用

一、《标准》测试数据运用的形式

二、《标准》测试数据运用的步骤

三、《标准》测试数据运用的案例

学校竞技体育篇

第十二章 学校运动训练

第一节 学校运动训练概述

一、学校运动训练的概念

二、学校运动训练的意义

三、学校运动训练的任务

第二节 学校运动训练的组织形式

一、普通中小学校运动队

二、体育传统项目学校运动队

三、国家高水平体育后备人才基地运动队

四、普通高等学校高水平运动队

第十三章 学校运动竞赛

第一节 学校运动竞赛概述

一、学校运动竞赛的意义

二、学校运动竞赛的种类

三、学校运动竞赛的组织形式

第二节 学校运动竞赛的策划

一、竞赛计划

二、竞赛项目设计

第三节 学校运动竞赛的实施

一、学校运动竞赛的组织

二、学校运动竞赛的方法

三、竞赛的计分

四、竞赛的奖项

学校体育保障篇

第十四章 学校体育管理

第二节 学校体育管理体制

一、各级政府学校体育管理体制

二、学校内部体育管理体制

第三节 学校体育法律法规

一、学校体育法律法规的含义

二、学校体育法律法规简介与节选

第十五章 体育教师

第一节 体育教师概述

一、体育教师的职责

二、现代体育教师角色的转变

第二节 体育教师专业化

一、体育教师专业化的内涵

二、体育教师专业素质要求

三、体育教师专业考评

四、体育教师资格制度

第三节 体育教师教育

一、体育教师教育的涵义

二、体育教师职前培养

三、体育教师的入职与职后教育

第十八章 体育课堂教学评价

第一节 体育课堂教学评价概述

一、体育课堂教学评价的概念

二、体育课堂教学评价的作用

三、体育课堂教学评价的原则

四、体育课堂教学评价的主体

第二节 体育课堂教学评价的指标体系

一、体育课前准备的评价指标

二、体育课堂教学过程的评价指标

三、体育课堂学生学习评价指标

第三节 体育课堂教学评价方法

一、根据评价基准划分的方法

二、根据评价科学性划分的方法

三、根据评价对象划分的方法

四、根据评价形式划分的方法

五、根据评价方式划分的方法

第十九章 学生体育学业评价

第一节 学生体育学业评价概述

一、学生体育学业评价基本概念

二、学生体育学业评价的要求

三、学生体育学业评价的原则

第二节 学生体育学业评价的内容与方法

一、水平一（小学1—2年级）学生体育学业评价内容与方法

二、水平二（小学3—4年级）学生体育学业评价内容与方法

三、水平三（小学5—6年级）学生体育学业评价内容与方法

四、水平四（初中7—9年级）学生体育学业评价内容与方法

五、水平五（高中10—12年级）学生体育学业评价内容与方法

参考书：学校体育教程 刘海元主编 2011年 北京体育大学出版社出版