**《运动训练学》（课程代码：00497）课程考试大纲**

高等教育自学考试是对自学者进行的以学历教育为主的国家考试，是个人自学、社会助学和国家考试相结合的高等教育形式。按照自学考试课程命题的有关规定，制定本大纲。

**一、课程性质和考试目标**

1．课程性质

《运动训练学》是一门应用性强的课程，关注运动训练的理论基础、训练计划的制定、训练方法的应用以及运动员的训练效果评估。课程旨在培养学生在运动训练中的综合能力，包括科学规划训练、实施训练计划、调整训练策略及评估训练效果。

2．考试目标

通过自学和考试，学生将学习运动训练基本原则，运动素质及其训练，运动技术及其训练，运动战术及其训练，运动训练方法手段，负荷、恢复与安排，分期、计划与实施，运动训练过程监控，重大赛事期间训练，少儿训练及其特征。通过本课程的教学，使考生了解和掌握运动训练学的基础知识，同时把运动训练学的知识运用到实践中去解决问题，并能参与教学训练工作。

**二、考试内容和考核要求**

第一章“绪论”需要掌握：竞技运动的概念、本质、价值、功能与特点；运动训练的概念、内容与特点；项目分类的定义、意义；运动项群分类；项群训练基本概述；运动训练学学科特征。

第二章“运动训练基本原则”需要掌握：运动训练原则的概念、类别及指导意义；动机激励训练原则概念与科学基础；各项训练原则实施的科学基础与训练要点。

第三章“运动素质及其训练”需要掌握：竞技体能训练意义；我国体能训练的简史与基本分类；力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等各项素质的概念、意义、分类、影响因素、训练方法、特点与训练要求；素质之间转移关系。

第四章“运动技术及其训练”需要掌握：运动技术的基本内涵及其相关概念；运动技术的基本特征；运动技术影响因素；运动技术的形成与迁移基本原理；运动技术训练常用方法；运动技术、运动技能、运动技巧训练的基本要求。

第五章“运动战术及其训练”需要掌握：运动战术的定义及构成；运动战术设计和行动中的基本原则；运动战术的类型及应用特点；制定战术方案的主要内容以及注意点；战术训练的方法及特点；战术训练的基本要求。

第六章“运动训练方法手段”需要掌握：运动训练方法、运动训练手段的概念、构成要素、类别及其功能；运动训练基本方法的概念、类别及应用；运动训练控制方法的定义、功能及应用。

第七章负荷、恢复与安排需要掌握：运动负荷的释义及分类；训练负荷的释义及构成；训练负荷安排的依据；训练负荷安排的模式；疲劳恢复训练的释义、过程、规律以及基本方法。

第八章“分期、计划与实施”需要掌握：训练分期的意义；训练分期理论基础的科学价值；经典分期和板块分期的各自特点与适用范围；过程训练层级体系以及运动训练过程的基本程序；多年训练过程的训练要点；不同训练阶段周训练计划的制定。

第九章“运动训练过程监控”需要掌握：训练监控的定义及其意义；训练监控的指标分类；训练监控的目标与内容；训练监控的类型及其方法；训练监控的主体与对象。

第十章“重大赛事赛间训练”需要掌握：赛间训练的定义与意义；赛间训练的特点与注意事项；赛间调控的基本内容；淘汰赛制赛间训练的组织安排要点；综合赛会制赛间训练的组织安排要点。

第十一章“少儿训练及其特征”需要掌握：少儿训练的阶段划分及其特征；少儿训练的要点；少儿敏感期的训练规律；少儿运动素质训练的科学基础和训练特点；少儿基本动作、运动技术、运动技能和运动技巧训练特征。

第十二章“教练员的职业素养”需要掌握：职业素养的定义；职业素养的意义；职业素养执教作用；执教团队的类型与组成要素；执教团队凝聚方法；教练员执教应具备的学科基础能力；执教能力培养路径。

**三、考试范围和考试说明**

坚持质量标准，注重能力考查，使考试合格者能达到一般普通高等学校同专业同课程的结业水平，并体现自学考试以培养应用型人才为主要目标的特点。

1.考试依据和范围

（1）以本课程自学考试大纲为考试依据。

（2）以余银编著《运动训练学》（高等教育出版社2019年10月版）为使用教材。该教材为体育专业本科教学的通行教材之一。

（3）命题内容覆盖各章。

2.本课程考核的知识与能力的关系

《运动训练学》课程考试，应考核应考者的基本理论、基本知识和基本技能，以及联系实际、运用所学的理论分析问题和解决问题的能力，确保考试合格者达到全日制普通高等学校本专业相同课程的结业水平。

考试工作应引导社会助学者全面系统地进行辅导，引导应考者认真、全面地学习指定教材，系统掌握本学科知识，培养和提高运用知识和技能、分析和解决问题的能力。

3.重点与覆盖的关系

试题覆盖到各章，重点章节的内容占试卷内容比例为50-60%。

**四、考试形式和试卷结构**

1.考试形式为闭卷笔试，答卷时间为150分钟，采用百分制，60分为及格线。

2.考试的题型有：单项选择题、名词解释、简答题、论述题。

3.本课程在试题中不同难度要求的分数比例为：容易20%，较易35%，较难35%，难10%。

4.本课程在试题中对不同能力层次要求的分数比例为：识记占20%，领会占30%；简单应用占30%；综合应用占20%。

5.本门课程有无特殊要求（包括考生可携带的工具）：无。

**五、《运动训练学》课程题型举例**

**1.单项选择题**

（1）现代竞技体育职业化与【 】日益明显。

A.社会化 B.大众化 C.商业化 D.全球化

（2）竞技体育能促进社会大众的【 】。

A.身体健康 B.技能水平 C.观赏能力 D.体育参与

**2.名词解释**

（1）“灵敏”素质

（2）训练监控

**3.简答题**

（1）简述超量恢复的原理。

（2）简述赛间训练的定义与意义。

**4.论述题**

（1）谈谈你对教练员执教团队凝聚方法的具体认识。

（2）论述执教能力的培养路径。