**《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．

**《教育学》考试大纲**

**绪论**

第一节 教育学的研究对象

一、教育学的研究对象

二、教育现象和教育问题

三、教育规律

第二节 教育学的产生和发展

一、萌芽阶段

二、独立阶段

三、发展阶段

四、深化阶段

**第一章 教育的概念**

第一节 教育概述

一、教育是一种人类自身再生产的现象

二、教育一词的由来

三、教育的质的特点

四、教育活动与其他社会活动的区别

五、教育概念的界定

第二节 教育活动的基本要素

1. 教育者
2. 受教育者
3. 教育内容
4. 教育活动方式

第三节 教育的历史发展

一、古代教育

二、现代教育

三、未来教育

**第二章 教育与人的发展**

第一节 人的发展概述

一、人的发展的含义

二、人的发展特点

三、人的发展的规律性

（一）顺序性

（二）不平衡性

（三）阶段性

（四）个别差异性

（五）整体性

第二节 影响人的发展的基本因素

一、遗传在人的发展中的作用

二、环境在人的发展中的作用

三、教育在人的发展中的作用

四、个体主观能动性在人的发展中的作用

**第三章 教育与社会发展**

第一节 教育的社会制约性

一、生产力对教育的制约作用

二、社会经济政治制度对教育的制约

三、文化对教育的制约与影响

第二节 教育的社会功能

1. 教育的社会变迁功能

二、教育的社会流动功能

三、教育的相对独立性

第三节 教育与我国社会主义建设

1. 教育在我国社会主义建设中的地位和作用

二、科教兴国与国兴科教

**第四章 教育目的**

第一节 教育目的概述

一、教育目的的概念

二、教育目的的建构

三、教育目的的价值取向

（一）个人本位论

（二）社会本位论

第二节 马克思的人的全面发展学说

一、人的全面发展的内涵

二、人的全面发展是一个社会历史进程

三、人的全面发展学说的现实意义

第三节 我国的教育目的

一、我国教育目的的历史沿革

二、我国教育目的在普通中小学的实现

**第五章 教育制度**

第一节 教育制度概述

一、教育制度的含义和特点

二、制约教育制度的社会因素

三、教育制度的历史发展

第二节 现代学校教育制度

一、现代学校教育制度的形成

二、现代学校教育制度的类型及变革

第三节 我国的学校教育制度

一、我国学校教育制度的演变

二、我国现行学校教育制度的形态及改革

**第六章 课程**

第一节 课程概述

一、课程的概念与意义

二、课程的文本组成（课程方案、课程标准、教科书）

三、课程设置的沿革

四、课程论争的几个主要问题

第二节 课程改革

一、世界各国课程改革发展的趋势

二、我国基础教育的课程改革

**第七章 教学 （上）**

第一节 教学概述

一、教学的概念

二、教学的意义

三、教学的任务

第二节 教学过程理论的发展

一、古代教学过程的萌芽

二、近代教学过程理论的形成

三、现代教学过程理论的变革

第三节 教学过程

一、教学过程的性质

二、学生掌握知识的基本阶段

三、教学过程中应处理好的几种关系

**第八章 教学（中）**

第四节 教学原则

一、启发性原则

二、理论与实践相结合原则

三、科学性与思想性统一原则

四、直观性原则

五、循序渐进原则

六、巩固性原则

七、发展性原则

八、因材施教原则

第五节 教学方法

一、教学方法概述

二、中小学常用的教学方法

**第九章 教学（下）**

第六节 教学组织形式

一、教学的基本组织形式与辅助组织形式

二、教学工作的基本环节

第七节 教学评价

一、教学评价概述

二、教学评价的原则与方法

三、学生学业成绩的评价

四、教师教学工作的评价

**第十章 德育**

第一节 德育概述

一、德育的概念

二、德育的特点与地位

三、德育的历史发展

四、德育的功能

五、德育的任务与内容

第二节 品德发展规律

一、品德诸要素的发展规律

二、品德发展的一般规律

第三节 德育过程

一、德育过程是教师引导下学生能动的道德活动过程

二、德育过程是培养学生知情意行的过程

三、德育过程是培养学生自我教育能力的过程

第四节 德育原则

一、理论与生活相结合原则

二、疏导原则

三、长善救失原则

四、严格要求与尊重学生相结合原则

五、因材施教原则

六、在集体中教育原则

七、教育影响的一致性与连贯性原则

第五节 德育途径与方法

一、德育途径

二、德育方法

**第十章 美育**

第一节 美育的概述

一、美育的概念

二、美育理论概述

三、美育的意义

第二节 美育的任务与内容

一、美育的任务

二、美育的内容

第三节 美育的实施

一、美育过程

二、美育原则

三、美育的途径和方法

**第十一章 班主任**

第一节 班主任工作概述

一、班的地位和功能

二、班主任工作的意义与任务

三、班主任的素质要求

第二节 班集体的培养

一、班集体与学生群体

二、班集体与学生群体

三、集体的发展阶段

四、培养集体的方法

五、做好个别教育工作

第三节 班主任工作的内容与方法

1. 了解与研究学生

二、教导学生学好功课

三、组织班会活动

四、组织课外、校外活动和指导课余生活

五、组织学生的劳动

六、协调各方面对学生的要求

七、评定学生操行

八、做好班主任工作的计划与总结

**第十二章 教师**

第一节 教师工作概述

一、教师劳动的特点

二、教师劳动的价值

三、教师的权利与义务

四、教师职业的角色扮演

第二节 教师的素养

一、教师素养的要求

二、培养和提高教师素养的主要途径

第三节 教师的培养与提高

1. 教师的培养与提高的紧迫性

二、教师个体专业性发展的过程

三、培养、扩充和提高教师的主要途径

参考书目：王道俊、郭文安主编《教育学》（第七版），人民教育出版社，2016年版