

注：请校考考生务必加入我校校考 QQ 群 319175802

广州应用科技学院 2025 年普通专升本

《运动训练学》考试大纲

I. 考试性质

普通专升本招生考试是由专科毕业生参加的选拔性考试。高等学校根据考生的成绩，按已确定的招生计划，德、智、体全面衡量，择优录取。因此，普通专升本考试应有较高的信度、效度；必要的区分度和适当的难度。

II. 考试内容和要求

运动训练学是研究运动训练规律以及有效组织训练活动的行为的科学，是源自于运动训练实践的本源性学科，是竞技体育学理论体系中的主体学科之一。

要求考生理解和掌握运动训练学的基本概念、基本理论和基本实践应用方法，能运用运动训练学知识进行运动实践，具备分析问题和解决问题的能力。

本大纲的考核要求分为“了解”、“理解”、“掌握”三个层次，具体含义是：

了解：能解释有关的概念、知识的含义，并能正确认识和表述。

理解：在了解的基础上，能把握基本概念、基本原理、基本方法，有关概念、原理、方法的沿革、区别与联系。

掌握：在理解的基础上，能熟练地、灵活地运用基本概念、基本原理、基本方法，分析和解决有关的理论问题和实际问题。

具体考试内容和要求如下：

第一篇 总论

第一章 人体组成的结构基础

1、竞技体育的定义（了解）

注：请校考考生务必加入我校校考 QQ 群 319175802

- 2、竞技体育的特点（掌握）
- 3、竞技体育的现代社会价值
- 4、竞技体育的基本构成（掌握）
- 5、运动训练的定义（了解）
- 6、运动训练活动的主体（理解）
- 7、运动竞赛的定义（了解）
- 8、运动训练学的主要任务（理解）
- 9、项群分类理论（理解）

第二章 运动训练学理论的主体构成

- 1、运动成绩的定义（了解）
- 2、运动成绩的决定因素（掌握）
- 3、竞技能力的定义（了解）
- 4、运动训练负荷的构成及其训练学指标（掌握）
- 5、运动训练方法的定义（了解）
- 6、具体可操作性的各种方法的定义、特点、分类（理解）
- 7、运动训练过程的定义及基本结构（理解）

第三章 运动训练的基本原则

- 1、运动训练的基本原则的定义（了解）
- 2、导向激励与健康保障训练原则的科学基础和训练要点（掌握）
- 3、竞技需要与区别对待训练原则的科学基础和训练要点（掌握）
- 4、系统持续与周期安排训练原则的科学基础和训练要点（掌握）
- 5、适宜负荷与适时恢复训练原则的科学基础和训练要点（掌握）

注：请校考考生务必加入我校校考 QQ 群 319175802

第二篇 运动员竞技能力及其训练

第四章 运动员体能及其训练

- 1、体能的定义（了解）
- 2、体能训练的定义（了解）
- 3、体能训练的基本要求（掌握）
- 4、体能测试中应注意的问题（理解）
- 5、力量素质的定义（了解）
- 6、力量素质的分类（理解）
- 7、影响肌肉力量的生物学因素（掌握）
- 8、力量训练应注意的问题（掌握）
- 9、最大力量的主要训练方法（理解）
- 10、爆发力训练方法（理解）
- 11、速度素质的释义（了解）
- 12、速度素质的分类（理解）
- 13、反应速度的影响因素（掌握）
- 14、反应速度训练应注意的问题（理解）
- 15、移动速度训练注意的问题（理解）
- 16、耐力素质释义（了解）
- 17、耐力素质的分类（理解）
- 18、耐力素质的影响因素（掌握）
- 19、一般耐力训练的常用方法和手段（掌握）
- 20、耐力训练的基本要求（掌握）

注：请校考考生务必加入我校校考 QQ 群 319175802

- 21、协调素质的定义、分类（了解）
- 22、协调素质的评定（理解）
- 23、柔韧素质的定义、作用（了解）
- 24、柔韧素质影响因素（掌握）
- 25、PNF 拉伸（掌握）
- 26、柔韧素质训练注意的问题（理解）
- 27、灵敏素质的定义、分类（了解）
- 28、灵敏素质训练应注意的问题（理解）

第五章 运动员技术能力及其训练

- 1、运动技术的定义（了解）
- 2、运动技术的构成（了解）
- 3、运动技术的基本特征（掌握）
- 4、运动员技术能力的决定因素（掌握）
- 5、运动技术训练常用的方法（掌握）
- 6、运动技术训练的基本要求（掌握）

第六章 运动员战术能力及其训练

- 1、竞技战术定义（了解）
- 2、竞技战术构成（了解）
- 3、竞技战术能力发展的制约因素（理解）
- 4、战术方案制定的程序（掌握）
- 5、战术训练的方法（掌握）
- 6、战术训练的基本要求（理解）

注：请校考考生务必加入我校校考 QQ 群 319175802

第七章 运动员心理能力及其训练

- 1、运动员心理能力的定义（了解）
- 2、想象技能训练的定义（了解）
- 3、想象的作用（理解）
- 4、放松技能训练（了解）
- 5、运动员心理训练应注意的问题（理解）

第八章 运动员知识能力及其训练

- 1、运动员知识能力释义（了解）
- 2、程序性运动知识（了解）
- 3、陈述性运动知识（了解）
- 4、运动知识的获得途径（掌握）
- 5、知识能力培养的基本要求（理解）

第三篇 运动训练计划的制订与实施

第九章 运动员多年训练计划的制订与实施

- 1、多年训练过程的阶段划分（理解）
- 2、多年训练过程各阶段的任务、内容和负荷特点（理解）
- 3、制订多年训练计划的必要性（理解）

第十章 运动员年度训练计划的制订与实施

- 1、年度训练计划的定义（了解）
- 2、比赛的分类及安排（理解）
- 3、年度训练计划的类型（理解）
- 4、大周期训练计划的基本构成（掌握）

注：请校考考生务必加入我校校考 QQ 群 319175802

第十一章 周课训练计划的制订与实施

- 1、基本训练周的任务、内容、结构特点（了解）
- 2、赛前训练周训练的主要任务、内容和负荷特点（理解）
- 3、恢复周训练的主要任务、内容及负荷结构的特点（理解）
- 4、训练课的类型和特点（了解）
- 5、训练课的结构（理解）
- 6、训练课的负荷量度等级划分（理解）

III. 考试形式及试卷结构

一、考试方式和时间

考试方式： 闭卷考试 考试时间：150 分钟 总分：200 分

二、题目类型

1、单项选择题 2、判断题 3、名词解释 4、简答题 5、论述题

三、难易分布

较容易题 约 30%

中等难度题 约 50%

较难题 约 20%

IV. 参考书目

《运动训练学》 田麦久，刘大庆 主编 北京：人民体育出版社 2011

(2021.6 重印)，ISBN：978—7—5009—4099—9