



四川理工学院课程实施大纲

课程名称：运动训练学

授课班级：体教 2016 级 1-5 班

任课教师：张燕

工作部门：体育学院

联系方式：13698256471

四川理工学院 制

2018 年 9 月

《运动训练学》课程实施大纲

基本信息

课程代码:

课程名称: 田径普修

学 分: 8

总 学 时: 128

学 期: 18-19-1

上课时间:

上课地点: 汇南运动场

答疑时间和方式: 晚上 20:00-22:00 网络和电话答疑

答疑地点: 家里

授课班级: 2018 级体教 4-6 班

任课教师: 张燕

学 院: 体育学院

邮 箱: 605162820@qq.com

联系电话: 13698256471

目录

1 教学理念.....	1
2 课程介绍.....	1
2.1 课程的性质:	1
2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用:	1
2.3 学习本课程的重要性:	1
3 教师简介.....	2
4 课程目标.....	2
5 课程内容.....	2
5.1 课程的内容概要.....	2
5.2 学时安排.....	7
7 课程要求.....	12
8 课程考核.....	13
8.1 出勤要求:	13
8.2 成绩内容与比例构成:	13
9 课堂规范.....	13
10 课程资源.....	13
10.1 教材:	13
10.2 教学参考书:	13
11 教学合约.....	14
11.1 阅读课程实施大纲, 理解其内容.....	14
11.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望.....	14

1 教学理念

在保证该课程教学的科学性和系统性的前提下，有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，作为教学的重点内容，着重突出运动训练学该课程的综合应用性，要求学生牢固掌握并熟练运用。

坚持理论密切联系实际，对于课本中涉及到的训练原理，要求明白理解。讲授时，尽可能借助体育科研中的一些典型实例，深入浅出地阐明其基本思想，旨在拓开学生的思路，并积极引导学生将主要精力放在掌握训练方式的灵活应用上。

课堂教学实行启发式，力求做到少而精，突出重点，并注意将培养和提高学生的分析问题和解决问题的能力放在重要位置。

坚持课后练习是教好、学好本门课程的关键。在整个教学过程中，将根据正常教学进度布置一定量的课后作业，要求学生按时完成。

2 课程介绍

2.1 课程的性质：

本大纲是依据我学院制定的体育教育专业本科培养方案及中小学的实际需要而制订的，适用于体育教育专业本科。本课程为专业基础必修考试课程，总学时32学时，在第五学期内完成。学生必须修完本门课程的所有内容，并通过考试标准可获得教学计划规定的学分。

2.2 课程在学科专业结构中的地位、作用：

运动训练学是研究和阐明运动训练过程一般规律的一门综合性应用学科。它是我国高等体育院校的必修课程，是体育教师和教练员从事业余训练或专业训练的一本实用性很强的科学训练理论指导书。使学生系统的获得有关运动训练学理论和实践的基本知识，掌握基本概念、领会基本原则、基本训练手段和方法、组织原则的实施。并能运用这些原则、理论、方法处理时间中遇到的实际问题。

2.3 学习本课程的重要性：

运动训练学是研究运动训练过程普遍规律的交叉学科，是体育教育专业的必修课，是实现体育教育专业培养目标的重要课程，是体育教师必须掌握的训练专业基础知识。

3 教师简介

3.1 职称与学历：副教授，研究生学历

3.2 教育背景：1998年7月毕业于成都体育学院体育教育专业，2010年毕业于成都体育学院教育学硕士，2013年9月在成都体育学院做访问学者。

3.3 研究方向：体育教学和田径训练。

4 课程目标

通过本课程的学习，使学生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，培养学生运用所学知识去分析和解决运动训练实际问题的能力。

5 课程内容

5.1 课程的内容概要

章节名称	教学内容	基本要求
第一章 竞技体育与运动训练		
第一节 竞技体育	1、 竞技体育的基本内涵 2、 竞技体育的形成与发展 3、 竞技体育的构成 4、 竞技体育的特征 5、 竞技体育的价值	了解竞技体育的形成与发展及其特征；掌握竞技体育的基本内涵及其构成；明确竞技体育的价值。
第二节 运动训练	1、 运动训练的基本内涵 2、 运动训练的目的任务 3、 运动训练的系统分析 4、 运动训练的特征	了解现代运动训练的特征；掌握运动训练的基本内涵及其系统要素；明确运动训练的目的任务。
第二章 项群训练理论		
第一节 项群训练理论总论	1、 项群训练理论的建立及其科学意义 2、 项群训练体系的构成 3、 项群训练理论的应用	了解项群训练理论的建立及其科学意义及其项群训练理论的应用；掌握项群训练体系的构成。
第二节 各项群训练基本特征	1、技能主导类表现难美性项群训练特征概	能够利用项群训练理论

章节名称	教学内容	基本要求
	述 2、技能主导类表现准确性项群训练特征概述 3、技能主导类格斗对抗性项群训练特征概述 4、技能主导类同场对抗性项群训练特征概述 5、技能主导类隔网对抗性项群训练特征概述 6、体能主导类快速力量性项群训练特征概述 7、体能主导类速度性项群训练特征概述 8、体能主导类耐力性项群训练特征概述	分析不同项群竞技体育项目的训练特征。
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	1、运动成绩释义 2、运动成绩的决定因素	了解运动成绩的基本含义及其决定因素。
第二节 运动员竞技能力及其构成	1、竞技能力释义 2、竞技能力结构模型	明确竞技能力的概念及其结构。
第三节 运动员状态诊断与训练目标的建立	1、状态诊断与目标建立的重要意义 2、起始状态与目标状态的完整体系	明确状态诊断与目标建立在训练过程中的重要性。
第四章 运动训练原则		
第一节 概述	1、训练原则的含义（包括原则的含义） 2、学习运动训练原则的重要意义（介绍其它理论的原则） 3、运动训练原则的理论体系	了解运动训练原则的含义、运动训练原则在运动训练实践活动中的重要作用以及运动训练原则的理论体系。
第二节 动机激励原则	1、动机激励的含义 2、动机激励原则的理论依据 5、训练实践过程中，如何运用动机激励原则。	理解各运动训练原则所涉及的概念，明确各训练原则的理论依据和训练学要点，能够运用所学的知识分析运动训练实践活动中遇到的问题。

章节名称	教学内容	基本要求
第三节 竞技需要原则	1、 竞技需要原则的含义 2、 竞技需要原则的理论依据 3、 竞技需要原则的实践与理论意义 4、 训练实践过程中， 如何运用竞技需要原则。	
第四节 系统训练原则	1、 系统训练原则的含义 2、 系统训练原则的理论依据 3、 系统训练原则的实践与理论意义 4、 训练实践过程中， 如何运用系统训练原则。	
第五节 周期安排原则	1、 周期安排原则的含义 2、 周期安排原则的理论依据 3、 训练实践过程中， 如何运用周期安排原则。	
第六节 适宜负荷原则	1、 适宜负荷原则的含义 2、 适宜负荷原则的理论依据 3、 训练实践过程中， 如何运用适宜负荷原则。	
第七节 区别对待原则	1、 区别对待原则的含义 2、 区别对待原则的理论依据 3、 训练实践过程中， 如何运用区别对待原则。	
第八节 适时恢复原则	1、 适时恢复原则的含义 2、 适时恢复原则的理论依据 3、 训练实践过程中， 如何运用适时恢复原则。	
第九节 有效控制原则	1、 有效控制原则的含义 2、 有效控制原则的理论依据 3、 训练实践中， 如何运用有效控制原则。	
第五章 运动训练方法		
第一节 运动训练方法与手段概述	1、 运动训练方法概述 2、 运动训练手段概述	明确运动训练方法及手段的含义。
第二节 运动训练的整体控制方法	1、 模式训练法 2、 程序训练法	了解和掌握模式、程序训练法的要点。

章节名称	教学内容	基本要求
第三节 运动训练的具体操作方法	1、分解训练法 2、完整训练法 3、重复训练法 4、间歇训练法 5、持续训练法 6、变换训练法 7、循环训练法 8、比赛训练法	了解和掌握各训练法的要点及其组合的方案，并能运用各方法来安排专项练习。
第四节 运动训练的常用手段	1、周期性单一练习手段 2、混合性多元练习手段 3、固定组合练习手段 4、变异组合练习手段	了解各训练手段的特点及其应用点。
第六章 运动员体能及其训练		
第一节 运动员体能训练概述	1、 体能训练释义 2、 体能训练基本要求	了解和明确体能得基本含义及训练的基本要求。
第二节 身体形态及其训练	1、 身体形态释义 2、 不同项群运动员身体形态的特征 3、 身体形态训练的基本要求	了解和明确运身体形态的的含义、特征及训练的基本要求。
第三节 力量素质及其训练	1、 力量素质释义 2、 各种力量素质的评定及负荷量度的确定 4、 力量素质训练的基本方法 5、 力量素质训练的基本要求	了解和明确力量素质的含义、力量素质的评价方法以及基本的训练方法和要求。
第四节 速度素质及其训练	1、 速度素质释义 2、 各种速度素质的评定及训练 3、 速度素质训练的基本要求	了解和明确速度素质的含义、速度素质的评价方法以及基本的训练方法和要求。
第五节 耐力素质及其训练	1、 耐力素质释义 2、 各种耐力素质的评定及负荷量度的确定 3、 耐力素质训练的基本方法 4、 耐力素质训练的基本要求	了解和明确耐力素质的含义、耐力素质的评价方法以及基本的训练方法和要求。
第七章 运动员技术能力及其训练		

章节名称	教学内容	基本要求
第一节 运动技术与运动员技术能力	1、运动技术的定义及其特征 2、运动技术原理 3、动作要素与技术结构	了解和明确运动技术的含义、原理及其结构特征。
第二节 影响运动技术的因素	1、主体因素 2、客体因素	了解影响运动技术的因素。
第三节 技术训练常用的方法	1、直观法与语言法 2、完整法与分解法 3、想象法与表象法 4、减难法与加难法	了解技术训练中各训练方法的要点及其应用特点。
第四节 运动技术训练的基本要求	1、处理好基本技术和高难度技术的关系； 2、处理好特长技术和全面技术的关系； 3、处理好规范化和个体差异的关系； 4、处理循序渐进和难点先行的关系； 5、处理好合理的内部结构和正确的外部形态的关系； 6、抓好技术风格的培养； 7、处理好“学习”因素和“训练”因素的关系； 8、改善技术基本结构，提高技术基本水平。 9、重视运动技术创新。	了解在技术训练过程中应注意的问题及其训练要点。
第八章 运动员的战术能力及其训练		
第一节 竞技战术与运动员的战术能力	1、竞技战术概述 2、运动员的战术能力 3、竞技战术与战术能力的影响因素	了解和明确竞技战术的含义及其影响因素。
第二节 战术训练方法	1、分解和完整训练方法 2、减难与加难训练方法 3、虚拟现实训练方法 4、想象训练法 5、程序训练法 6、模拟训练法 7、实战法	了解和明确战术训练的基本方法及各方法的应用要点。

章节名称	教学内容	基本要求
第三节 战术方案的制定	1、战术方案的基本内容 2、制定战术方案的注意事项	了解战术方案的组织和注意点。
第四节 战术训练的基本要求	1、把握项目制胜规律 2、培养战术意识 3、培养战术运用能力 4、处理好个人战术行为与集体战术配合的关系 5、重视战术配合 6、加强战术创新研究	明确战术训练的基本要求。
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	1、运动员心理能力概述 2、运动员心理能力训练的常用方法 3、几种心理现象及其克服的方法	了解心理训练的范畴及常用方法要点。
第二节 运动智能及其训练	1、运动智能概述 2、运动智能训练的基本方法 3、运动智能训练的基本要求	了解运动智能训练的含义及常用方法要点。

第十章 运动员多年训练计划与组织

第一节制定多年训练计划的必要性

第二节全程行多年训练计划

第三节区间性多年训练计划

第十一章运动员年度训练计划与组织

第一节年度训练计划的周期安排

第二节大周期训练计划的基本构成模式

第三节年度训练过程中比赛系列及符合的动态变化

第四节代签中短期集训的训练安排

第十二章周科训练计划与组织

5.2 学时安排

章次	教学内容	讲授	实习	合计
一	第一章 竞技体育与运动训练	2		
二	第二章 项群训练理论	2		
三	第三章 运动成绩与竞技能力	2		
四	第四章 运动训练的基本原则	6		
五	第五章 训练方法与手段	4		
六	第六章 运动员体能及其训练	4		
七	第七章 运动员技术能力及其训练	2		
八	第八章 运动员战术能力及其训练	2		
九	第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练	2		
十	第十章 多年训练过程的计划与组织	2		
十一	第十一章 运动员年度训练过程的计划与组织	1		
十二	第十二章 训练周课过程的计划与组织	1		
课程小结和复习		2		
总 计		32		

6. 课程实施

6.1 教学单元一

教学日期：第一周周三、周五 1-2 节

教学目标：从宏观角度系统论述竞技体育的概念、本质和特点以及在人类社会发
展中的地位及作用；全面阐述现代晕栋运动训练的概念和特点、运动训练的目
的和任务。

教学内容重点与难点：竞技体育和运动训练的概念、特点。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第一章。

6.2 教学单元二

教学日期：第二周周三、周五 1-2 节

教学目标：了解项群训练理论的建立及其科学意义；掌握竞技运动项目的分类级项群体系的构成；了解各项训练基本特征。

教学内容重点与难点：竞技运动项目的分类及项群体系的构成。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第二章。

6.3 教学单元三

教学日期：第三周周三、周五 1-2 节

教学目标：掌握运动成绩及其决定因素；掌握竞技能力及其构成因素；运用运动员状态诊断与训练目标。

教学内容重点与难点：运动成绩与竞技能力的概念及其决定因素。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第三章。

6.4 教学单元四

教学日期：第四周周三、周五 1-2 节

教学目标：理解训练规律、训练原理和训练原则的含义及其相互关系；初步掌握各种训练原则的基本概念及其训练学要求。

教学内容重点与难点：竞技需要原则。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第四章 1-3 节。

6.5 教学单元五

教学日期：第五周周三、周五 1-3 节

教学目标：理解训练规律、训练原理和训练原则的含义及其相互关系；初步掌握各种训练原则的基本概念及其训练学要求。

教学内容重点与难点：系统训练原则、周期训练原则、适宜负荷原则

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第四章 4-6。

6.6 教学单元六

教学日期：第六周周三、周五 1-2 节

教学目标：理解训练规律、训练原理和训练原则的含义及其相互关系；初步掌握各种训练原则的基本概念及其训练学要求。

教学内容重点与难点：适时恢复原则

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第四章 7-9 节。

6.7 教学单元七

教学日期：第七周周三、周五 1-2 节

教学目标：基本掌握运动训练控制方法的基本理论及其应用方式；熟练掌握运动训练方法的基本理论及其应用方式。

教学内容重点与难点：现代运动训练控制方法的基本原理及其应用方式；现代运动训练具体操作方法的基本原理及其应用方式。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第五章 1-2 节、3 节分解训练法和完整训练法。

6.8 教学单元八

教学日期：第八周周三、周五 1-2 节

教学目标：熟练掌握运动训练方法的基本理论及其应用方式；基本掌握运动训练时常用手段的应用。

教学内容重点与难点：现代运动训练具体操作方法的基本原理及其应用方式。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第五章 3-4 节。

6.9 教学单元九

教学日期：第九周周三、周五 1-2 节

教学目标：掌握体能和身体训练的概念及基本要求；了解身体形态训练的方法级基本要求；掌握力量素质训练的基本方法及其要求。

教学内容重点与难点：力量素质训练的基本方法及其基本要求。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第六章 1-3 节。

6.10 教学单元十

教学日期：第十周周三、周五 1-2 节

教学目标：掌握速度、耐力、柔韧、灵敏素质训练的基本方法及其要求。

教学内容重点与难点：速度、耐力素质训练的基本方法及其基本要求。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第六章 4-7 节。

6.11 教学单元十一

教学日期：第十一周周三、周五 1-2 节

教学目标：掌握运动技术的概念、特征、结构；初步掌握运动技术训练场用的方法；理解并掌握运动技术训练的基本要求。

教学内容重点与难点：运动技术的训练方法的基本要求。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第七章。

6.12 教学单元十二

教学日期：第十二周周三、周五 1-2 节

教学目标：了解竞技战术的定义、构成及其分类；理解竞技战术与战术能力的影响因素；掌握战术训练方法和战术方案的基本内容；掌握制定战术方案的注意事项和战术训练的基本要求。

教学内容重点与难点：战术训练方法与战术方案的制定。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第八章。

6.13 教学单元十三

教学日期：第十三周周三、周五 1-2 节

教学目标：了解运动员心理能力及运动智能，掌握运动智能训练基本方法。

教学内容重点与难点：运动智能训练基本方法。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第九章。

6.14 教学单元十四

教学日期：第十四周周三、周五 1-2 节

教学目标：理解制定多年训练计划的必要性；掌握全程性多年训练过程划分、年龄特征及负荷特点；理解基础、长相提高与最佳竞技、竞技保持训练阶段的年龄、负荷、竞赛特征。

教学内容重点与难点：全程性多年训练过程划分、年龄特征及负荷特点。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第十章。

6.15 教学单元十五

教学日期：第十五周周三、周五 1-2 节

教学目标：介绍年度训练的周计划安排；掌握大周期训练计划的基本构成模式；熟悉年度训练过程比赛系列及负荷的动态变化；介绍周训练计划安排和训练课的计划与安排。

教学内容重点与难点：年度训练中的周期安排以及大周期训练计划的基本结构

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

参考资料：《运动训练学》第十一、十二章。

6.16 教学单元十六

教学日期：第十六周周三、周五 1-2 节

教学目标：课程复习和总结。

教学内容重点：知识点的梳理。

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业等方法。

7 课程要求

在保证该课程教学的科学性和系统性的前提下，有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，作为教学的重点内容，着重突出运动训练学该课程的综合应用性，要求学生牢固掌握并熟练运用。

坚持理论密切联系实际，对于课本中涉及到的训练原理，要求明白理解。讲授时，尽可能借助体育科研中的一些典型实例，深入浅出地阐明其基本思想，旨在拓开学生的思路，并积极引导学生将主要精力放在掌握训练方式的灵活应用上。

课堂教学实行启发式，力求做到少而精，突出重点，并注意将培养和提高学

生的分析问题和解决问题的能力放在重要位置。

坚持课后练习是教好、学好本门课程的关键。在整个教学过程中，将根据正常教学进度布置一定量的课后作业，要求学生按时完成。

8 课程考核

8.1 出勤要求：

迟到一次扣 5 分；旷课和早退一次 10 分。请假需见辅导员签字假条，无故缺课做旷课处理，病假要见医院的证明（正规盖章）。公假和考试要见请假手续。

8.2 成绩内容与比例构成：

平时成绩：占总成绩 20%。其中上课情况占 10%，考勤情况占 10%，上课情况包括着装、带书与否、上课状态、是否用手机等。

作业完成情况总成绩占 10%（作业缺一次扣 5 分）；

期末考试占总成绩 70%（时间为 120 分钟，满分为 100 分）。。

9 课堂规范

- 1、按时上课，不迟到，不早退，不无故缺席。
- 2、课前准备好本课相关书、纸笔等相关用品，不带书者不能入课堂，班委清理好讲台、擦净黑板。
- 3、老师进教室后，全体立正向老师行注目礼，老师回礼后方可就座。
- 4、上课迟到者在教室门口立正喊“报告”，经老师同意后再进入。中途有急事外出者，须举手报告经老师允许。
- 5、保持教室内外整洁，不随地吐痰，不乱丢纸屑杂物。
- 6、老师宣布“下课”时，班委喊“起立”示敬，待老师回礼后，让老师先行，然后有秩序地离开教室。若遇来宾参观或听课，待来宾离开教室后，再离开教室。

10 课程资源

10.1 教材：

田麦久，运动训练学[M]. 北京北京人民体育出版社, 2000.

10.2 教学参考书：

1. 田麦久 著《运动训练学》，人民体育出版社，2001
2. 杨世勇 著《体能训练学》，四川科技出版社，2002
3. 全国体育学院教材委员会 《运动选材原理与方法》，人民体育出版社，2003
4. 国家体委运动员科学选材研究组 《运动员科学选材》，人民体育出版社，1992

11 教学合约

11.1 阅读课程实施大纲，理解其内容

学生在上本门课程之前必须认真阅读《运动训练学》课程实施大纲，深刻理解课程实施大纲的教学活动及内容要求，并同意遵守课程实施大纲当中所确定的责任与义务，按照课程实施大纲所规定的内容及要求进行学习，保质保量完成运动训练学课程的学习任务。

11.2 同意遵守课程实施大纲中阐述的标准和期望

我已认真阅读运动训练学课程实施大纲，理解运动训练学课程实施大纲中所规定的教学任务、标准和期望，同意遵守运动训练学课程实施大纲中阐述的教学任务、标准和期望，并认真执行课程实施大纲。

签字：

年 月 日