



四川理工学院课程实施大纲

授

任

工

联

四

2

《

基

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

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

目

2

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

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

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。

川理体育学院
川理体育学院

2 副教授，研究生学历 1998年7月毕业于成都体育学院

成都体育学院教育学硕士，2013年9月在成都体育学院

通

川理体育学院
川理体育学院

分析不同项群竞技体育项目的训练特征。

述
2、技能主导类表现准确性项群训练特征概

第一节 运动成绩及其决定因素

1、运动成绩释义

了解运动

述
技能主导类格斗对抗项群训练特征概

2、运动成绩的决定因素

术含义及其

川理体育学院
川理体育学院

- 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贯彻竞技需要原则

川理体育学院
川理体育学院

川理体育学院
川理体育学院

- 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。

川理体育学院

5.2 学时安排

- 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。

川理体育学院

6

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。

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及项群体系的构成；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。

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。

教学日期：第四周周三、周五 1-2 节

教学目标：理解训练规律、训练原理及训练原则。

各种训练原则的基本概念及其训练学意义。

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 1-5 节。

教学日期：

教学目标：

各种训练

教学内容

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。

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
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。

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
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
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

参考资料：《运动训练学》第五章 1-2 节、3 节

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。

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。

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；

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

教学方法：主要采用讲授、练习法、讨论、作业

参考资料：《运动训练学》第七章。

教学日期：第十二周周三、周五

教学目标：了解竞技战术的定义

影响因素；掌握战术训练方法和战

项和战术训练的基本要求。

教学内容重点与难点：战术训练

教学方法：主要采用讲授、练习

参考资料：《运动训练学》第八

教学日期：第

教学目标：了

教学内容重点

教学方法：主

参考资料：《运

川理体育学院
川理体育学院

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

阶段特征及负荷特点，理解基础、长租提高与最佳竞技、竞技保持训练阶段的

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。

迟到一次扣 5 分；旷课和早退一次 10 分。请假需见辅导员，公假需见院领导。缺课做旷课处理，病假要见医院的证明（正规盖章）。

平时
情况包括
作业
期末

1

田麦久，运动训练学[M]. 北京北京人民体育出版社, 2000.

1

—

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

1

川理体育学院
川理体育学院

