



- 自考名师全程视频授课，图像、声音、文字同步传输，享受身临其境的教学效果；
- 权威专家在线答疑，提交到答疑板的问题在 24 小时内即可得到满意答复；
- 课件自报名之日起可反复观看，不限时间、地点、次数，直到当期考试结束后一周关闭；
- 付费学员赠送 1G 超大容量电子信箱；及时、全面、权威的自考资讯全天 24 小时更新；
- 一次性付费满 300 元，即可享受九折优惠；累计实际交费金额 500 元或支付 80 元会员费，可成为银卡会员，购课享受八折优惠；累计实际交费金额 1000 元或支付 200 元会员费，可成为金卡会员，购课享受七折优惠（以上须在同一学员代码下）；

英语/高等数学预备班：英语从英文字母发音、国际音标、基本语法、常用词汇、阅读、写作等角度开展教学；数学针对有高中入学水平的数学基础的同学开设。通过知识点精讲、经典例题详解、在线模拟测验，有针对性而快速的提高考生数学水平。[立即报名！](#)

基础学习班：依据全新考试教材和大纲，由辅导老师对教材及考试中所涉及的知识进行全面、系统讲解，使考生从整体上把握该学科的体系，准确把握考试的重点、难点、考点所在，为顺利通过考试做好知识上、技巧上的准备。[立即报名！](#)

真题串讲班：教育部考试中心已经启动了自考的国家题库建设，熟练掌握自考历年真题成为顺利通过考试的保障之一。自考 365 网校与权威自考辅导专家合作，推出真题串讲班网上辅导课程。通过对课程的整体情况分析及近 3 次考试的真题讲解，全面梳理考试中经常出现的知识点，并对重点难点问题配合典型例题扩展讲解。串讲班课程在考前一个月左右开通。[立即报名！](#)

习题班：自考 365 网校与北大燕园合作推出，每门课程均涵盖该课程全部考点、难点，在线测试系统按照考试难度要求自动组卷、全程在线测试、提交后自动判定成绩。我们相信经过反复练习定能使您迅速提升应试能力，使您考试梦想成真！[立即报名！](#)

自考实验班：针对高难科目开设，签协议，不及格退还学费。全国限量招生，报名咨询 010-82335555 [立即报名！](#)

自考精品班：全力打造专属于学员个人的辅导计划，学员自入学当天便开始享受专属于自己的个性化辅导课程，专职教学辅导老师及班主任全程跟踪学员的学习情况，随时调整辅导方案，以保证学习计划的有效进行。帮助学员克服可能出现的学习上的怠倦、不良情绪的影响等情况。坚定考试必胜信念，并以最适合自己的方式，在短时间内掌握考试内容，全面提升学员的考试通过率。我们承诺，当期考试不通过，下期学费减半！[立即报名！](#)

浙江省 2009 年 10 月高等教育自学考试 运动训练学试题 课程代码：00497

一、单项选择题（本大题共 20 小题，每小题 2 分，共 40 分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其代码填写在题后的括号内。错选、多选或未选均无分。

- 运动训练方法其中一大类是（ ）
A.具体操作方法
B.分解训练方法
C.重复训练方法
D.循环训练方法
- 爆发力强、速度快的运动技术训练宜选用_____训练方法。（ ）
A.短时间重复
B.短时间持续
C.中时间持续
D.发展性间歇
- 战术配合水平取决于两个方面：第一，运动员在战术配合过程中表现出的活动方式的协调程度；第二，（ ）
A.战术意识
B.战术知识

- C.战术观念
D.战术行动
- 4.程序训练法是以_____为控制依据。()
A.训练内容
B.训练程序
C.训练指标体系
D.竞技水平决定因素
- 5.竞技需要原则的科学基础是 ()
A.竞技需要的合理性
B.竞技需要的特异性
C.竞技需要的目的性
D.竞技需要的全面性
- 6._____是运动训练过程的出发点。()
A.训练计划
B.运动员的现实状态
C.训练目标
D.训练阶段的划分
- 7._____是发展力量耐力训练最为重要的因素。()
A.练习的重复次数
B.练习的负荷强度
C.练习的重复组数
D.练习之间的间歇时间
- 8.体能主导类快速力量性项群包括以下哪个项目? ()
A.跳水
B.短跑
C.速度滑冰
D.跳跃
- 9.贯彻系统训练原则的训练学要点有 ()
A.正确地运用动力
B.满足运动员的合理要求
C.发挥运动员的主体作用
D.按阶段性特点组织训练过程
- 10.赛前训练周素质训练的基本特点是 ()
A.增加一般素质
B.增加专项素质
C.增加一般和专项素质
D.降低专项素质
- 11.有氧耐力训练的目的在于提高运动员机体_____的能力,促进有机体的新陈代谢。()
A.吸收氧气
B.速度耐力
C.耐乳酸
D.肌肉耐力
- 12.训练原则是依据运动训练活动的_____而确定的组织运动训练所必须遵循的基本准则。()
A.客观规律
B.客观需要
C.实战需要
D.现实条件
- 13._____是运动训练活动的主体。()
A.训练方法手段
B.训练内容
C.运动员和教练员
D.训练条件
- 14.营养学恢复手段有 ()
A.补充微量元素
B.珍珠浴

- C.生物反馈 D.含氧浴
- 15.训练大周期是以参加重要比赛获得满意成绩为目标,以_____的阶段性特征为依据而确定和划分的。()
- A.运动员竞技状态发展过程 B.运动员竞技能力提高
C.运动训练组织实施 D.超量恢复生产积累
- 16.在技术训练实践中,表象法又称()
- A.再现法 B.念动法
C.回忆法 D.默念法
- 17.负荷强度的指标可以通过_____等反映出来。()
- A.练习高度 B.练习次数
C.练习距离 D.练习时间
- 18.优秀运动员的多年训练过程,常常在专项提高阶段的训练中达到较高水平之后,会出现竞技水平停滞不前,甚至略有下降的现象,这种现象称()
- A.竞技能力停滞现象 B.成绩障碍现象
C.竞技能力延迟反应现象 D.高原现象
- 19.区别对待原则主要是以_____作为科学基础而确立的运动训练中必须遵循的基本准则。()
- A.运动员个人特点的多样性 B.运动训练方法手段的多样性
C.实现训练目标途径的多样性 D.运动训练组织形式的多样性
- 20.在采用自身用力的拉伸法进行柔韧素质训练时,如果运动员感到肌肉_____时,就应停止训练。()
- A.酸痛 B.胀痛
C.发麻 D.酸胀

二、填空题(本大题共 8 小题,每空 1 分,共 10 分)

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

- 21.运动成绩的决定因素都是由运动员在比赛中的表现、_____及_____这三方面因素所决定的。
- 22.竞技体育的基本特点有竞争性、规范性、公平性、_____、公开性和观赏性。
- 23.起始状态诊断的基本内容是运动成绩诊断、竞技能力诊断和_____。
- 24.一个完整的训练大周期由准备时期、比赛时期和_____三个时期构成。
- 25._____是动机激励原则的科学基础。
- 26.运动训练学以运动_____为自己的研究对象。
- 27.间歇训练法是指对多次练习时的间歇时间作出严格规定,使机体处于_____恢复状态下,反复进行练习的训练方法。
- 28.柔韧训练基本采用_____和_____拉伸法。

三、名词解释（本大题共 2 小题，每小题 3 分，共 6 分）

- 29. 竞技能力
- 30. 体能训练

四、简答题（本大题共 4 小题，每小题 6 分，共 24 分）

- 31. 如何培养运动员的战术意识？
- 32. 简述速度障碍发生的主观原因是什么？
- 33. 在运动训练实践中怎样增加运动负荷？
- 34. 构成重复训练法的主要因素有哪些？

五、论述题（本大题共 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）

- 35. 怎样发展糖酵解无氧代谢供能的无氧耐力？
- 36. 为什么周训练计划中不同内容要交替安排？



自考365
www.zikao365.com