

运动训练学：

运动训练学基本概念、基本内容以及学科特点和发展趋势；竞技能力的含义、结构以及各种竞技能力子能力的含义、分类、测试评估及其训练；运动训练原则的含义、理论体系、各具体原则的含义及其应用；运动训练方法的含义、分类及其应用；运动训练计划的含义及其分类，以及多年、年度、周、课等训练计划的制订和实施要求。

推荐参考书目：

田麦久 刘大庆 主编《运动训练学》，人民体育出版社，2012年

推荐阅读书目：

高炳宏 杨涛 编译 美国国家体能协会（National Strength and Conditioning Association）《体能测试与评估》，人民邮电出版社，2019年