**运动训练专业人才培养方案**

**一、培养目标**

本专业培养德、智、体、美、劳全面发展，适应我国体育事业发展需求，掌握专项运动教学、训练、竞赛的基本理论与方法，具备较强的专项运动竞技能力、运动训练指导和竞赛组织能力，能够从事各级运动队训练与竞赛、学校代表队训练与教学、体育俱乐部训练与管理工作，知识丰富、本领过硬、社会适应能力强的“一专多能”高素质应用型人才。

**二、基本要求**

1. 素质要求

（1）基本素质

热爱祖国，坚定拥护中国共产党领导，掌握马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”思想、科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义理论体系，立志于为社会主义现代化建设服务，为人民服务，具有为国家富强、民族昌盛而奋斗的志向和责任感；具有良好的敬业精神、较强的创新精神；遵纪守法，诚实守信，恪守学术道德规范；具有人文情怀、科学素养和审美情趣；具有弘扬中华民族体育文化精神的自觉意识；具有强健的体魄、积极的人生态度和良好的心理素质。

（2）专业素质

掌握竞技体育的基本理论、基本技能和基本方法；掌握专项训练、竞赛和教学研究的基本手段和方法，具备指导专项训练、竞赛与教学的专业技能，能够综合运用运动训练学、运动竞赛学、运动心理学、运动医学等理论和技能分析解决专项训练、竞赛和教学中的实践问题；了解国家有关体育工作的方针、政策和法规；具有专项训练、竞赛和教学工作所需的创新精神和创新能力。

2. 能力要求

（1）获取与应用知识的能力

具有自主学习相关理论知识和自我规划专业、专项发展计划的能力，能够利用现代化手段获取信息，语言文字表达能力良好。

主修项目运动技能达到国家一级及以上运动员水平，获得一级裁判员称号，能将专业知识与专业技能融会贯通；具有求真务实的科学态度，初步具有解决专项训练、竞赛和教学中实践问题的能力；具有适应未来工作所需要的操作能力和管理能力。

（2）创新能力

富有创新能力，具有敏锐的观察力和分析问题、解决问题的能力，具有独立工作能力、沟通联系能力、合作协调能力、社会交往能力和社会适应能力。

（3）社会服务能力

具有公共服务意识和公益精神，具有较强的团队精神，具备指导青少年业余训练的基本技能与方法，熟悉运动医务监督的相关技能及合理营养膳食的科学方法。能利用运动医学知识，解决日常运动训练、比赛中出现的一般问题，并能与体育健身相结合，指导大众健身。

3. 知识结构要求

（1）素养类知识

具有良好的思想道德的修养，掌握一定的自然科学、人文社会科学和创新创业知识，熟悉一门外语，借助学习工具能基本阅读与本专业相关的外文文献；熟练掌握计算机的应用知识；具有健康生活方式的有关知识。

（2）专业类知识

系统掌握运动训练学、运动竞赛学、运动心理学、运动医学等学科专门知识；理解运动技能形成与发展的基本原理、运动训练和教学中的心理特点和规律、人体机能活动规律。熟悉体育运动过程中人体形态结构及其功能变化的相关知识，基本掌握运动技术分析、运动机能评定的基本知识。重点掌握运动损伤、防伤控伤、运动康复训练方法等基础理论知识；了解竞技体育相关的改革与发展动态以及体育科研发展趋势；初步掌握体育体育科学研究方法，能够撰写与本专业、专项相关的毕业论文和研究报告。

**三、休业年限、学分和授予学位**

1.修业年限

基本学制为4年。实行弹性学制，学生可在3～6年内完成学业。

2.学分

总学分168学分。

3.授予学位

教育学学士。

**四、授予学位**

授予学位：教育学学士

**五、主干课程和专业实验**

1.主干课程：

运动解剖学、运动生理学、运动心理学、运动训练学、田径、体操、球类、武术。

2.主要专业实验：

运动解剖学实验、运动生理学实验、运动心理学实验、运动生物力学实验、运动保健学实验，专业训练。

1. **主要实践教育环节**

专业实习、毕业论文、创新实践。

1. **教学计划**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程 模块** | **课程类型** | **课程名称** | **课程编号** | **学分** | **学时** | **理论学时** | **实践学时** | **研讨学时** | **修读学期** | **课程属性** | **考核方式** | **备注** | **毕业应修学分** |
| 通识教育 | 思想政治理论课 | 思想道德修养与法律基础 | 5303001 | 2.5 | 40 | 40 |  |  | 1 | 必修 | 考试 |  | 16 |
| 中国近现代史纲要 | 5303002 | 2.5 | 40 | 40 |  |  | 2 | 必修 | 考试 |  |
| 马克思主义基本原理概论 | 5303003 | 2.5 | 40 | 40 |  |  | 3 | 必修 | 考试 |  |
| 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 | 5305004 | 4.5 | 72 | 72 |  |  | 4 | 必修 | 考试 |  |
| 思想政治理论课实践教学 | 5302005 | 2 | 32 |  | 32 |  | 4 | 必修 | 考查 |  |
| 形势与政策 | 5302106 | 2 | 32 | 32 |  |  | 6 | 必修 | 考查 |  |
| 军事理论技能课 | 军事理论 | 7102001 | 2 | 36 | 36 |  |  | 1 | 必修 | 考试 |  | 4 |
| 军事技能 | 7102002 | 2 | 112 |  | 112 |  | 1 | 必修 | 考查 |  |
| 心理健康课 | 大学生心理健康与成长成才（1） | 7101003 | 1 | 16 | 16 |  |  | 1 | 必修 | 考查 |  | 3 |
| 大学生心理健康与成长成才（2） | 7101004 | 1 | 16 | 16 |  |  | 2 | 必修 | 考查 |  |
| 入学教育 | 7101001 | 1 | 16 | 16 |  |  | 1 | 必修 | 考查 |  |
| 外语类 | 大学英语（1） | 1903441 | 3 | 48 | 48 |  |  | 1 | 必修 | 考试 | 或其它语种 | 12 |
| 大学英语（2） | 1903442 | 3 | 48 | 48 |  |  | 2 | 必修 | 考试 | 或其它语种 |
| 大学英语（3） | 1903443 | 3 | 48 | 48 |  |  | 3 | 必修 | 考试 | 或其它语种 |
| 大学英语（4） | 1903444 | 3 | 48 | 48 |  |  | 4 | 必修 | 考试 | 或其它语种 |
| 创新创业类 | 大学生职业生涯规划 | 6601002 | 1 | 16 | 16 |  | 32 | 2 | 必修 | 考查 |  | 4 |
| 大学生就业指导 | 6601003 | 1 | 16 | 16 |  |  | 7 | 必修 | 考查 |  |
| 创业基础 | 5202001 | 2 | 32 | 32 |  |  | 6 | 必修 | 考查 |  |
| 信息类 | 大学计算机 | 3103003 | 3 | 48 | 32 | 16 |  | 1 | 必修 | 考查 |  | 3 |
| 素质类 | 文史经典与中华文化模块 |  | 2 | 32 | 32 |  |  | 1至4 | 必修 | 考查 |  | 4 |
| 科学探索与技术创新模块 |  | 2 | 32 | 32 |  |  | 1至4 | 必修 | 考查 |  |
|  | **合计** |  | **46** | **820** | **660** | **160** | **0** |  |  |  |  | **46** |
| 学科教育 | 学科基础课程 | 体育概论 | 3202007 | 2 | 32 | 32 |  |  | 1 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 运动解剖学 | 3204008 | 4 | 64 | 44 | 20 |  | 1 | 必修 | 考试 |  | 4 |
| 运动生理学 | 3204009 | 4 | 64 | 44 | 20 |  | 2 | 必修 | 考试 |  | 4 |
| 体育社会学 | 3202010 | 2 | 32 | 32 |  |  | 2 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 体育心理学 | 3202011 | 2 | 32 | 32 |  |  | 3 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 健康教育学 | 3202012 | 2 | 32 | 32 |  |  | 5 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 体育科学研究方法 | 3204013 | 2 | 32 | 32 |  |  | 6 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| **合计** | |  | **18** | **288** | **248** | **40** | **0** |  |  |  |  | **18** |
| 专业教育 | 专业核心课程 | 运动训练学 | 3203014 | 3 | 48 | 48 |  |  | 5 | 必修 | 考试 |  | 3 |
| 运动技能学习与控制 | 3202015 | 2 | 32 | 32 |  |  | 4 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 体育竞赛学 | 3202016 | 2 | 32 | 32 |  |  | 5 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 学校体育学 | 3202017 | 2 | 32 | 32 |  |  | 5 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 体能训练理论与方法 | 3202018 | 2 | 32 | 32 |  |  | 3 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 田径 | 3204019 | 4 | 64 |  | 64 |  | 6 | 必修 | 考查 |  | 4 |
| 体操 | 3202020 | 2 | 32 |  | 32 |  | 1 | 必修 | 考查 |  | 2 |
| 篮球 | 3202021 | 2 | 32 |  | 32 |  | 2 | 必修 | 考查 |  | 2 |
| 足球 | 3202022 | 2 | 32 |  | 32 |  | 3 | 必修 | 考查 |  | 2 |
| 游泳 | 3202023 | 2 | 32 |  | 32 |  | 4 | 必修 | 考查 |  | 2 |
| 武术 | 3202024 | 2 | 32 |  | 32 |  | 5 | 必修 | 考查 |  | 2 |
| 专业基础课程 | 羽毛球 | 3202025 | 2 | 32 |  | 32 |  | 3 | 必修  必修  必修 | 考查 | 三选一 | 2 |
| 乒乓球 | 3202026 |
| 网球 | 3202027 |
| 大众健美操 | 3202028 | 2 | 32 |  | 32 |  | 3 | 必修 | 考查 |  | 2 |
| 高原训练实验 | 3202029 | 1 | 16 |  | 16 |  | 6 | 必修 | 考查 |  | 2 |
| 运动生物力学 | 3202030 | 2 | 32 | 32 |  |  | 4 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 运动生物化学 | 3202031 | 2 | 32 | 32 |  |  | 6 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 体育保健学 | 3204032 | 4 | 64 | 32 | 32 |  | 5 | 必修 | 考试 |  | 4 |
| 体育统计学 | 3202033 | 2 | 32 | 32 |  |  | 3 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 体育经济学 | 3202034 | 2 | 32 | 32 |  |  | 6 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 体育政策法规 | 3202035 | 2 | 32 | 32 |  |  | 6 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 体育市场营销学 | 3202036 | 2 | 32 | 32 |  |  | 5 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 运动营养学 | 3202037 | 2 | 32 | 32 |  |  | 6 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 运动伤害防护与急救 | 3202038 | 2 | 32 | 32 |  |  | 5 | 必修 | 考试 |  | 2 |
| 专项理论与实践1 | 3204039 | 4 | 64 | 16 | 48 |  | 2 | 必修 | 考查 |  | 4 |
| 专项理论与实践2 | 3204040 | 4 | 64 | 16 | 48 |  | 3 | 必修 | 考查 |  | 4 |
| 专项理论与实践3 | 3204041 | 4 | 64 | 16 | 48 |  | 4 | 必修 | 考查 |  | 4 |
| 专项理论与实践4 | 3204042 | 4 | 64 | 16 | 48 |  | 5 | 必修 | 考查 |  | 4 |
| 专项理论与实践5 | 3204043 | 4 | 64 | 16 | 48 |  | 6 | 必修 | 考查 |  | 4 |
| 体育游戏 | 3202044 | 2 | 32 | 32 |  |  | 6 | 选修 | 考试 | 至少选修4门 | 8 |
| 体育测量与评价 | 3202045 | 2 | 32 | 32 |  |  | 5 | 选修 | 考试 |
| 体育绘图 | 3202046 | 2 | 32 | 32 |  |  | 5 | 选修 | 考试 |
| 体育教育学及体育教学论 | 3202047 | 2 | 32 | 32 |  |  | 5 | 选修 | 考试 |
| 体育管理学 | 3202048 | 2 | 32 | 32 |  |  | 5 | 选修 | 考试 |
| 体育史 | 3202049 | 2 | 32 | 32 |  |  | 5 | 选修 | 考试 |
| 奥林匹克运动会 | 3202050 | 2 | 32 | 32 |  |  | 6 | 选修 | 考试 |
| 运动营养学 | 3202051 | 2 | 32 | 32 |  |  | 6 | 选修 | 考试 |
| 太极拳 | 3202052 | 2 | 32 |  | 32 |  | 6 | 选修 | 考查 |
| 瑜伽 | 3202053 | 2 | 32 |  | 32 |  | 5 | 选修 | 考查 |
| 体育舞蹈 | 3202054 | 2 | 32 |  | 32 |  | 6 | 选修 | 考查 |
| 越野与定向运动 | 3202055 | 2 | 32 |  | 32 |  | 5 | 选修 | 考查 |
| 气排球 | 3202056 | 2 | 32 |  | 32 |  | 6 | 选修 | 考查 |
| 健身理论与指导 | 3202057 | 2 | 32 |  | 32 |  | 5 | 选修 | 考查 |
| 专业实践环节 | 教育见习 |  | 2 | 40 |  | 40 |  | 6 | 必修 | 考查 |  | 2 |
| 教育实习 |  | 12 | 200 |  | 320 |  | 7 | 必修 | 考查 |  | 6 |
| 毕业论文（毕业设计） |  | 4 | 64 |  | 260 |  | 8 | 必修 | 考查 |  | 4 |
| **合计** | |  | **116** | **1872** | **800** | **1072** | **0** |  |  |  |  | **97** |
| 个性发展 | 第二课堂 | 大学生能力素质拓展课程 | 5605001 | 5 | 80 |  | 80 |  | 1-7 | 必修 |  | 由团委实施，安排学科竞赛、公益活动、社会实践等。高水平运动员含训练学分2学分。 | 5 |
| 创新实践课程 | 就业创新设计与实践 |  | 2 | 32 |  | 32 |  | 5 |  |  |  | 2 |
| **合计** | |  | **7** | **112** | **0** | **112** | **0** |  |  |  |  | **7** |
| **总计** | | |  | **187** | **3092** | **1708** | **1384** | **0** |  |  |  |  | **168** |