

# 2015级运动训练专业培养方案

## 培养目标

本专业强调运动技术水平、专项素质、知识、能力并重的发展思路，培养具有科学训练观念、扎实运动训练基础理论知识和高水平的运动竞技能力，在国内外各类大型体育运动竞赛中能争创优异成绩，培养具有较强的指导运动训练、进行训练管理和专项教学的工作能力，能从事学校体育教学与训练工作、俱乐部管理与训练工作的高级综合型人才。

## 毕业要求

1. 主要学习运动训练理论、方法与手段、具有运动训练和相关学科的系统知识，掌握运动训练的专业理论、运动技能和运动技术，在专项运动训练、高水平运动能力和专业技能等方面将受到良好的训练。
2. 有独立从事体育教学、运动训练和训练管理的能力，在本领域有开阔的视野和超强的意识，能胜任学校体育教学和训练工作，专业队、俱乐部的运动训练任务。
3. 初步掌握一门外语，能及时地了解国内外体育领域的发展动态和趋势，具有一定的科研能力。

## 专业主干课程

运动训练学 学校体育学 体能训练理论与方法 运动生理学 体育心理学 运动解剖学 运动医学 体育概论 主修专项训练与实践

推荐学制 4年 最低毕业学分 160+4+4 授予学位 教育学学士

学科专业类别 体育学类

## 课程设置与学分分布

1. 通识课程 33. 0+4学分

(1) 思政类 11. 5+2学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
021E0010	思想道德修养与法律基础	2.5	2.0-1.0	一(秋冬)
371E0010	形势与政策	+1.0	0.0-2.0	一(秋冬)/一(春夏)
021E0020	中国近现代史纲要	2.5	2.0-1.0	一(春夏)
021E0040	马克思主义基本原理概论	2.5	2.0-1.0	二(秋冬)
031E0031	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	4.0	3.0-2.0	二(春夏)
371E0020	形势与政策	+1.0	0.0-2.0	四(春夏)

(2) 军体类 1. 5+2学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
-----	------	----	-----	--------

03110021	军训	+2.0	+2	一(秋)
031E0010	军事理论	1.5	1.0-1.0	二(春夏)

**(3) 外语类** **12学分**

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03150010	大学英语(预备级)	3.0	2.0-2.0	一(秋冬)
03150020	大学英语(预备级)	3.0	2.0-2.0	一(春夏)
05000110	普通英语	3.0	2.0-2.0	二(秋冬)
05000120	普通英语	3.0	2.0-2.0	二(春夏)

**(4) 计算机类** **2学分**

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03150030	计算机基础	2.0	1.5-1.0	一(春)

**(5) 其他通识课程** **6学分**

在课程号带“H”“I”“J”“K”“L”“M”的课程中选择修读。

**2. 专业课程** **119学分**

**(1) 专业课程** **99学分**

**1)理论类课程** **27学分**

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03121894	运动解剖学	3.0	2.5-1.0	一(秋冬)
03121180	体育概论	2.0	2.0-0.0	一(春)
03121211	运动生理学	3.0	2.5-1.0	一(春夏)
03191242	体育社会学	2.0	2.0-0.0	二(秋)
03121722	运动医学	3.0	2.5-1.0	二(秋冬)
03121590	体育科学研究方法	2.0	2.0-0.0	二(春)
03121712	运动训练学	4.0	3.0-2.0	二(春夏)
03121800	体能训练理论与方法	2.0	1.0-2.0	二(夏)
03120441	体育心理学	3.0	3.0-0.0	三(秋冬)
03120533	学校体育学	3.0	3.0-0.0	三(秋冬)

**2)实践类课程** **24学分**

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03188740	田径类运动	3.0	1.0-4.0	一(秋冬)
03122520	体操教学与训练	2.0	1.0-2.0	一(冬)

03122530	排球教学与训练	2.0	1.0-2.0	一(春)
03122541	健美操教学与训练	2.0	1.0-2.0	一(夏)
03122551	足球教学与训练	2.0	1.0-2.0	二(秋)
03192030	羽毛球	2.0	1.0-2.0	二(冬)
03188061	游泳教学	1.0	+2	二(短)
03122561	篮球教学与训练	2.0	1.0-2.0	二(春)
03189141	武术教学理论与方法	2.0	1.0-2.0	三(春)
03192020	网球	2.0	1.0-2.0	三(春)
03188750	田径类运动	2.0	1.0-2.0	三(夏)
03192040	乒乓球	2.0	1.0-2.0	三(夏)

3)运动专项训练 48学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03188761	副修专项训练与实践	2.0	0.0-4.0	一(秋冬)
03189062	主修专项训练与实践	6.0	0.0-12.	一(秋冬)
03188781	副修专项训练与实践	2.0	0.0-4.0	一(春夏)
03189072	主修专项训练与实践	6.0	0.0-12.	一(春夏)
03188791	副修专项训练与实践	2.0	0.0-4.0	二(秋冬)
03189082	主修专项训练与实践	6.0	0.0-12.	二(秋冬)
03188801	副修专项训练与实践	2.0	0.0-4.0	二(春夏)
03189092	主修专项训练与实践	6.0	0.0-12.	二(春夏)
03188811	副修专项训练与实践	2.0	0.0-4.0	三(秋冬)
03189102	主修专项训练与实践	6.0	0.0-12.	三(秋冬)
03188821	副修专项训练与实践	2.0	0.0-4.0	三(春夏)
03189112	主修专项训练与实践	6.0	0.0-12.	三(春夏)

(2)专业模块课程 8学分  
以下模块二选一。

1)教学类模块课程 8学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03191451	体育教学论	2.0	1.5-1.0	三(春)
03191642	锻炼心理学	2.0	2.0-0.0	三(春)
03122840	体育教材与教法	2.0	1.0-2.0	三(夏)
03122321	健康体适能	2.0	2.0-0.0	四(春)

2)训练类模块课程 8学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03121691	运动心理学	2.0	2.0-0.0	二(夏)
03120560	运动生物化学	2.0	2.0-0.0	三(冬)
03120570	运动生物力学	2.0	2.0-0.0	三(夏)
03121380	教练学	2.0	2.0-0.0	四(冬)

(3)实践教学环节 6学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03189040	毕业实习	6.0	+8	四(秋)

(4)毕业论文(设计) 6学分

以下课程二选一。

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03189230	毕业论文	6.0	+10	四(春夏)
03191850	运动训练计划设计	6.0	+10	四(春夏)

3. 个性课程 8学分

1) 学生可根据自己意愿和兴趣修读本专业推荐的专业选修课程，也可跨大类自主选择修读其他大类的大类课程或跨专业自主修读其他专业的专业课程。2) 学生在专业确认前多学的课程和学分。3) 学生境内外交流学习的课程、学分所转换的课程、学分。4) 学生修读的各类综合性的分析类系列课程、工程设计类系列课程，以及各类具有专业与学科特色的科研实践、人文成果、工程设计成果、学科成果等创新创造类系列课程。

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
031A0041	教育学基础	2.0	2.0-0.0	一(冬)
03191712	奥林匹克文化	2.0	2.0-0.0	二(秋)
03122250	体育产业理论与实践	2.0	1.5-1.0	二(冬)
03192060	体育测量与评价	2.0	2.0-0.0	二(夏)
03191103	体育管理学	2.0	2.0-0.0	三(夏)
03191320	专业外语	2.0	2.0-0.0	三(夏)
03191251	运动竞赛学	2.0	2.0-0.0	四(春)

4. 第二课堂 +4学分