

# 2016级运动训练专业培养方案

## 培养目标

本专业面向国家体育事业发展的需求，培养具有良好思想品德，遵守法律法规，社会责任感强的高素质体育人才【目标1】；掌握运动训练和体育教育的基础理论知识和专项运动技能【目标2】；具备运动训练、体育教育和体育活动管理的专业实践和综合应用能力【目标3】；能够胜任各级各类运动训练指导【目标4】、体育教育教学【目标5】、社会体育指导【目标6】、运动竞赛管理【目标7】和体育科学研究【目标8】等工作；以及具有团队合作精神、社会沟通能力、开拓创新意识和国际视野的体育复合型人才【目标9】。

## 毕业要求

- 1.基础知识：能够运用人体科学、体育学、教育学等相关学科的基础知识，解决运动训练、体育教育、运动竞赛等领域中复杂的问题；
- 2.专项技能：能够通过专项技能的训练，获得高水平专项技术水平，深刻理解并掌握本专项技术的客观规律及其最新发展的动态；
- 3.教学训练：能够运用人体科学、体育学、教育学和心理学等基本原理与方法，组织与指导运动训练或进行体育教学；
- 4.科学研究：能够基于体育科学原理及相关学科知识的基础上，采用科学方法对运动技术、训练方法、体育教学、竞赛组织以及体育管理等问题进行研究，包括调研、观察、实验等，并能够运用现代计算工具及技术，处理与分析数据，获得合理有效的结论；
- 5.组织管理：能够根据体育活动的特点和客观规律，有效地组织与管理运动训练、体育教学及各种竞赛活动等，并能够在这些实践活动中体现创新意识，考虑社会、健康、安全、法律、文化及环境等因素；
- 6.社会服务：能够基于体育及相关学科背景知识进行合理分析、评价各种体育活动对社会、文化、教育、经济的影响，尤其是竞技体育对社会发展的影响和群众体育对人类健康的促进作用；
- 7.交流合作：能够就运动训练、体育教育、运动竞赛等体育活动问题与业界同行及社会公众进行有效沟通和交流，在多学科背景下的团队中承担个人、团队成员以及负责人的角色；
- 8.终身学习：具有自主学习和终身学习的意识，有不断学习和适应发展的能力；

## 专业主干课程

运动训练学 运动生理学 运动心理学 教练学  
专项理论与实践

推荐学制 4年 最低毕业学分 150+4+8 授予学位 教育学学士

学科专业类别 体育学类

## 交叉学习：

辅修：32学分,标注“\*\*”号的课程

双专业：48学分,标注“\*\*”与“\*\*\*”号的课程

双学位：60学分

## 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

学校对计算机类通识课程实施分层教学。本专业根据培养目标，要求学生修读如下计算机类通识课程：

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****107学分****(1) 专业必修课程****86学分**

## 1) 理论类课程

32学分

<b>课程号</b>	<b>课程名称</b>	<b>学分</b>	<b>周学时</b>	<b>建议学年学期</b>
03121180	体育概论*	2.0	2.0-0.0	一(秋)
03121894	运动解剖学	3.0	2.5-1.0	一(秋冬)
03121212	运动生理学*	4.0	3.0-2.0	一(春夏)
03121692	运动心理学*	3.0	3.0-0.0	二(秋冬)
03121722	运动医学	3.0	2.5-1.0	二(秋冬)
03121712	运动训练学*	4.0	3.0-2.0	二(春夏)
03120430	体育统计学	2.0	2.0-0.0	二(夏)
03121590	体育科学研究方法	2.0	2.0-0.0	三(秋)
03191242	体育社会学*	2.0	2.0-0.0	三(秋)
03191103	体育管理学*	2.0	2.0-0.0	三(冬)
03120533	学校体育学**	3.0	3.0-0.0	三(春夏)
03121380	教练学	2.0	2.0-0.0	三(夏)

## 2) 实践类课程

30学分

<b>课程号</b>	<b>课程名称</b>	<b>学分</b>	<b>周学时</b>	<b>建议学年学期</b>
03122850	田径 *	3.0	1.0-4.0	一(秋冬)
03122890	田径	3.0	1.0-4.0	一(春夏)
03122900	体操*	3.0	1.0-4.0	一(春夏)
03192030	羽毛球**	2.0	1.0-2.0	二(秋)
03122920	篮球*	3.0	1.0-4.0	二(秋冬)
03122950	游泳	1.0	+2	二(短)
03122930	武术**	3.0	1.0-4.0	二(春夏)
03122940	足球*	3.0	1.0-4.0	二(春夏)
03122960	乒乓球**	2.0	1.0-2.0	三(秋)
03122970	排球*	3.0	1.0-4.0	三(秋冬)
03122980	网球**	2.0	1.0-2.0	三(冬)
03122990	健美操	2.0	1.0-2.0	三(春)

## 3) 运动专项训练

24学分

<b>课程号</b>	<b>课程名称</b>	<b>学分</b>	<b>周学时</b>	<b>建议学年学期</b>
03188931	专项理论与实践	4.0	0.0-8.0	一(秋冬)

03189320	专项理论与实践	4.0	0.0-8.0	一(春夏)
03189330	专项理论与实践	4.0	0.0-8.0	二(秋冬)
03189340	专项理论与实践	4.0	0.0-8.0	二(春夏)
03189350	专项理论与实践	4.0	0.0-8.0	三(秋冬)
03189360	专项理论与实践	4.0	0.0-8.0	三(春夏)

## (2) 专业模块课程 9学分

1) 教学类模块课程 9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)
03123000	体育教材与教法	3.0	1.0-4.0	三(春夏)
03122321	健康体适能	2.0	2.0-0.0	四(冬)

2) 训练类模块课程 9学分

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03191251	运动竞赛学**	2.0	2.0-0.0	二(春)
03192190	运动生物力学	3.0	2.5-1.0	二(春夏)
03123010	体能训练**	2.0	1.0-2.0	三(春)
03120560	运动生物化学	2.0	2.0-0.0	四(秋)

## (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

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)

## 3. 个性课程 10学分

个性课程学分是学校为学生专门设置的自主发展学分。学生可利用个性课程学分，自主选择修读任何感兴趣的本科生或研究生课程。个性课程学分也可由学生自主用于下列用途：

- (1)转换境内、境外交流学习的多余课程学分；
- (2)冲抵专业确认或转专业前后的冗余课程学分；
- (3)修读各类别创新创业理论或实践课程学分；
- (4)修读本专业推荐修读的专业选修课程。

本专业推荐学生修读以下专业选修课程：

课程号	课程名称	学分	周学时	建议学年学期
03192070	运动训练与竞赛	2.0	0.0-4.0	一(秋冬)/一(春夏)
03191712	奥林匹克文化	2.0	2.0-0.0	二(秋)
03192110	运动训练与竞赛	2.0	0.0-4.0	二(秋冬)/二(春夏)
03122212	体育经济学	2.0	1.5-1.0	二(冬)
03192100	休闲体育概论	2.0	2.0-0.0	二(夏)
03192060	体育测量与评价	2.0	2.0-0.0	三(秋)
03192130	运动训练与竞赛	2.0	0.0-4.0	三(秋冬)/三(春夏)
03192120	健康管理	2.0	2.0-0.0	三(冬)
03192140	体育英语	2.0	2.0-0.0	三(春)
03192150	户外运动	2.0	1.0-2.0	三(春)
03122380	高尔夫	2.0	1.0-2.0	三(夏)
03191302	体育美学	2.0	2.0-0.0	四(冬)
03192160	运动选材学	2.0	2.0-0.0	四(冬)

- 4. 第二课堂 +4学分
  - 5. 第三课堂 +2学分
  - 6. 第四课堂 +2学分