

运动训练专业人才培养方案

一、专业名称：

运动训练，代码：770303

二、入学要求：

应往届初中毕业学生及同等学历者。

三、修学年限：

学制三年。

四、职业面向

本专业学生主要学习竞技体育方面的基本理论和基本知识，接受运动训练、竞赛和教学方面的基本训练，具备从事运动训练与教学、竞赛组织与裁判等方面的基本能力。通过学习，毕业生应达到以下要求：

1. 热爱祖国。具有改革创新意识和国际竞争意识，具有奉献精神和团队精神；具备正确的人生观与价值观，养成良好的道德情操和个人行为规范，诚信守法、公平竞争的意识；
2. 掌握专项运动训练、教学、竞赛、管理的基本理论与方法；
3. 熟练掌握 2-3 项运动项目的技术及训练、教学方法；
4. 具有从事专项运动训练与教学、赛事组织与裁判、体育管理的基本能力和实际工作能力；
5. 了解我国有关竞技体育的方针、政策和法规；
6. 了解运动训练、竞赛和运动训练管理的理论前沿；
7. 具有初步的竞技体育领域的科学研究能力。

五、培养目标与培养规格

（一）、培养目标

培养德、智、体、美全面发展，具有现代教育理念和运动训练素养，具有较扎实的技术技能、较高的专业素质和较强的实际工作能力，能够从事体育教学、训练、管理和运动健身指导等工作，具有广泛社会适应能力的复合型体育人才。

（二）、培养规格

1. 具有良好的思想政治素质，拥护共产党的领导，热爱祖国、热爱人民、遵纪守法；有吃苦耐劳、团结协作和拼搏向上的精神。
2. 具有一定的文化素质和修养，基本掌握中等学校学生应具备的文化、基础理论和专业知识。
3. 具有较高水平的专项运动技能和从事竞技体育运动的能力。
4. 掌握主修项目的基础理论和训练方法以及其他运动项目的基本知识和基本技能。
5. 具有一定组织体育活动和指导专项运动技术训练的能力。
6. 掌握主修项目的裁判知识，并具有一定的实践能力

六、课程设置：

本专业的课程可分为文化基础课程和主干专业课程两大类。

（一）文化基础课程

1. 德育(207 学时)

(1) 哲学基础知识(68 学时)

本课程是中等职业学校学生必修的一门德育课程，旨在对学生进行马克思主义哲学知识及基本观点的教育。其任务是：通过课堂教学和社会实践等多种方式，使学生了解和掌握与自己的社会实践、人生实践和职业实践密切相关的哲学基本知识；

引导学生用马克思主义哲学的立场、观点、方法观察和分析最常见的社会生活现象；初步树立正确的世界观、人生观和价值观，为将来从事社会实践打下基础。

(2) 经济与政治基础知识(68 学时)

本课程是中等职业学校学生必修的一门德育课程。其任务是：根据马克思主义经济和政治学说的基本观点，以邓小平理论为指导，对学生进行经济和政治基础知识的教育。引导学生正确分析常见的社会经济、政治现象，提高参与社会经济、政治活动的的能力，为在今后的职业活动中，积极投身社会主义经济建设、积极参与社会主义民主政治建设打下基础。

(3) 法律基础知识(34 学时)

本课程是中等职业学校学生必修的一门德育课程，旨在对学生进行法律基础知识教育。其任务是：使学生了解宪法、行政法、民法、经济法、刑法、诉讼法中与学生关系密切的有关法律基本知识，初步做到知法、懂法，增强法律意识，树立法制观念，提高辨别是非的能力；指导学生提高对有关法律问题的理解能力，对是与非的分析判断能力，以及依法律己、依法做事、依法维护权益、依法同违法行为作斗争的实践能力，成为具有较高法律素质的公民。

(4) 职业道德与职业指导(37 学时)

本课程是中等职业学校学生必修的一门德育课程，旨在对学生进行职业道德教育与职业指导。其任务是：使学生了解职业、职业素质、职业道德、职业个性、职业选择、职业理想的基本知识与要求，树立正确的职业理想；掌握职业道德基本规范以及职业道德行为养成的途径，陶冶高尚的职业道德情操；形成依法就业、竞争上岗等符合时代要求的观念；学会依据社会发展、职业需求和个人特点进行职业生涯设计的方法；增强提高自身全面素质、自主择业、立业、创业的自觉性。

2. 语文(380 学时)

在初中语文的基础上，进一步加强现代文和文言文阅读训练，提高学生阅读现代文和浅易文言文的能力；加强文学作品阅读教学，培养学生欣赏文学作品的能力；加强写作和口语交际训练，提高学生的应用文写作能力和日常口语交际水平。通过课内外的教学活动，使学生进一步巩固和扩展必需的语文基础知识，养成自学和运用语文的良好习惯，接受优秀文化熏陶，形成高尚的审美情趣。

3. 数学(380 学时)

在初中数学的基础上，进一步学习数学的基础知识。必学与限定选学内容：集合与逻辑用语、不等式、函数、指数函数与对数函数、任意角的三角函数、数列与数列极限、向量、复数、解析几何、立体几何、排列与组合、概率与统计初步。选学内容：极限与导数、导数的应用、积分及其应用、统计。通过教学，提高学生的数学素养，培养学生的基本运算、基本计算工具使用、空间想像、数形结合、思维和简单实际应用等能力，为学习专业课打下基础。

4. 英语(380 学时)

在初中英语的基础上，巩固、扩展学生的基础词汇和基础语法；培养学生听、说、读、写的基本技能和运用英语进行交际的能力；使学生能听懂简单对话和短文，能围绕日常话题进行初步交际，能读懂简单应用文，能模拟套写语篇及简单应用文；提高学生自主学习和继续学习的能力，并为学习专门用途英语打下基础。

5. 计算机应用基础(170 学时)

在初中相关课程的基础上，进一步学习计算机的基础知识、常用操作系统的使用、文字处理软件的使用、计算机网络的基本操作和使用，掌握计算机操作的基本技能，具有文字处理能力，数据处理能力，信息获取、整理、加工能力，网上交互能力，为以后的学习和工作打下基础。

(二) 主干专业课程

1. 运动人体科学概论(68 学时)

学生通过对人体形态、结构、功能的学习，了解人体在运动过程中的生理变化，从而掌握科学运动训练的方法，找到提高自身运动训练效率的最佳途径。掌握人体形态、结构和各器官系统生理机能，以及体育保健方面的基本知识。

2. 运动心理学基础(51 学时)

从心理学的基本原理入手施教，使学生了解运动心理的变化过程及在体育训练、竞赛中的作用，从而初步学会自我心理调节和提高竞技应变能力。同时，本科目也是运动员由少年到青年的成长过程中，逐步走向成熟的必不可少的专业基础课程。

3. 社会体育学基础(51 学时)

了解体育在社会中的地位与作用及社会进步对体育的要求，进一步了解社会不同群体、不同区域、不同年龄层次的人群对体育的不同需求。了解社会体育的活动方式、组织方法和场地、器材、设施的要求及体育与娱乐活动结合的特点。了解作为大文化一部分的社会体育的社会功能、动作规律和作为一名社会体育工作者必需具备的基本理论知识。

4. 运动训练学基础(51 学时)

运动训练学是研究运动训练规律的科学，是在运动训练实践过程中不断总结新经验、解决新问题，并归纳而上升为理论的学科，它吸收和反映了国内外运动训练基本理论及相关学科的新的研究成果。本学科旨在引导学生学会总结和归纳运动训练的基本规律。学生通过学习，应了解运动训练的过程、规律、并能将其运用到训练实践中。

5. 体育产业与经营（30 学时）

培养应用型人才目标，本课程坚持理论与实践相结合，以培养各类体育产业中基层管理者为出发点，着眼于体育产业中基层管理实践能力的培养

6. 体育管理学（34 学时）

培养理论与实践相结合的体育管理人才，掌握体育管理的基本理论和方法，并能在学校体育、社会体育、运动训练与竞赛、体育产业等领域相关部门的体育管理工作实践中灵活运用，具备一定的计划、组织、协调能力。

7. 社会体育指导员（34 学时）

通过学习使学生了解和掌握社会体育指导员必备的知识和技能，掌握相应等级所规定的内容，为取得相应等级的《社会体育指导员职业资格证书》创造前提条件，并为从事社会体育指导员职业奠定良好的基本知识和职业技能

8. 创新创业指导（20 学时）

本课程以体育产业发展历史为背景，以创新理念与方法为指导，使学生树立创新意识，能从创新的角度思考问题、分析问题和解决问题。培养学生团队合作精神，全面提高学生综合素质。为学生以后的创新实践和就业创业奠定理念基础。

9. 素质、专项训练(1900 学时)

素质训练包括力量、速度、耐力、协调、柔韧性、灵敏性等基本素质练习，专项训练包括田径、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、武术等项目，学生应选修其中一项。本课程包括理论课和实践课两部分，以实践课为主。通过理论学习和训练实践，培养学生热爱祖国和为体育事业拼搏、奉献的精神；并使学生获得在本专项上继续发展的良好的身体素质及掌握本专项的基本理论知识。

教学进程总体安排

表1 课程设置与学时安排基本框架

类别	序号	课程名称	开设形式	学时	学时数及占总课时数比例
文化基础课程	1	德育	必修	207	1517 38.5%
	2	语文	必修	380	
	3	数学	必修	380	
	4	英语	必修	380	
	5	计算机应用基础	必修	170	
专业课程	6	运动人体科学概论	必修	68	2239 57%
	7	运动心理学基础	必修	51	
	8	社会体育学基础	必修	51	
	9	运动训练学基础	必修	51	
	10	素质、专项训练	必修	1900	
	11	体育产业与经营	必修	30	
	12	体育管理学	必修	34	
	13	社会体育指导员	必修	34	
	14	创新创业指导	必修	20	
	15	实习实践	必修	175	175 4.5%
合 计				3931	

课程教学时间安排

表 2 课程教学时间安排(供参考)

课程类别	年级	第一学年		第二学年		第三学年		总学时
	周数	17	17	17	17	17	10	
文化基础课程	哲学基础知识			2	2			68
	经济与政治基础知识	2	2					68
	法律基础知识				1	1		34
	职业道德与职业指导					1	2	37
	语文	4	4	4	4	4	4	380
	数学	4	4	4	4	4	4	380
	英语	4	4	4	4	4	4	380
	计算机应用基础	2	2	2	2	2		170
专业课程	运动人体科学概论	2	2					68
	运动心理学基础		1	2				51
	社会体育学基础				1	2		51
	运动训练学基础				2	1		51
	素质、专项训练	20	20	20	20	20	20	1900
	体育产业与经营						3	30
	体育管理学					2		34
	社会体育指导员					2		34
	创新创业指导						2	20
实习实践							7周	175
周课时		38	39	38	41	44	39	
三年总学时		3931						

七、实施保障

(一) 专业师资队伍

1. 专职教练与运动训练专业学生比不低于 1 : 10。专职教练应具备体育院校本科学历或具备中高级职称。
2. 文化课教师与学生比不低于 1 : 14。文化课教师应具大学本科以上学历或获得中专教师任职资格。

(二) 专业教学设施

1. 具有与开设项目相适应的体育场、训练房，标准的 400m 塑胶田径场、训练所需器材齐全。
2. 专业教学所需挂图、教具、视听教材齐全
3. 学校拥有现代化教学设备，包括计算机房，并有相应的专业教学录像资料、多媒体软件等。

八、毕业要求

按规定修完所有课程，成绩合格，取得毕业证书。