

2012 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、扎实的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，同时又具有较强的指导运动训练、训练管理和训练科研的工作能力，以及从事国际体育工作能力的高级复合型人才。

培养要求

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，在专项运动科学训练、提高高水平运动能力和培养专业技能等方面将受到良好的训练。
2. 有独立从事本项目的训练、科研、管理的能力，在本领域有开阔的视野和超强的意识，能胜任专业队、学校高水平运动队以及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的发展动态和趋势。

专业核心课程

运动生理学 运动心理学 运动训练学 运动营养与恢复 运动生物力学 运动选材学 体育管理学 体能训练理论与方法 教练学 运动解剖学 体育概论 主修专项训练与实践

教学特色课程

研究型课程：体育科学研究方法
讨论型课程：主修专项训练与实践

计划学制 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 所依托的主干学科 体育学

课程设置与学分分布

1. 通识课程 33+4 学分

(1) 思政类

11.5+2 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	年级	学期
021E0010	思想道德修养与法律基础	2.5	2.0-1.0	一	秋冬
021E0020	中国近现代史纲要	2.5	2.0-1.0	一	秋冬
021E0040	马克思主义基本原理概论	2.5	2.0-1.0	二	秋冬, 春夏
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	三	秋冬, 春夏
02110081	形势与政策	+2.0	2.0-0.0		每学期

(2) 军体类 1.5+2 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	年级	学期
03110021	军训	+2.0	+2		
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	年级	学期
03150010	大学英语(预备级) I	3.0	2.0-2.0	一	秋冬
03150020	大学英语(预备级) II	3.0	2.0-2.0	一	春夏
05000110	普通英语 I	3.0	2.0-2.0	二	秋冬
05000120	普通英语 II	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	年级	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 6 学分。

2. 专业课程 127 学分

(1) 必修课程 121 学分

1) 理论类课程 32 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	年级	学期
03121890	运动解剖学	3.0	2.0-2.0	一	秋冬
03121180	体育概论	2.0	2.0-0.0	一	春
03121210	运动生理学	3.0	2.0-2.0	一	春夏
03120562	运动生物化学	1.0	1.0-0.0	一	夏
03191240	体育社会学	1.0	1.0-0.0	二	秋
03121720	运动医学	3.0	2.0-2.0	二	秋冬
03121710	运动训练学	3.0	2.0-2.0	二	春夏
03120571	运动生物力学	1.5	1.0-1.0	三	秋
03121690	运动心理学	3.0	2.0-2.0	三	秋冬
03120532	学校体育学	2.0	2.0-0.0	三	冬
03121590	体育科学研究方法	2.0	2.0-0.0	三	春
03121730	运动营养与恢复	2.0	2.0-0.0	三	春
03121700	运动选材学	1.5	1.5-0.0	三	夏
03191101	体育管理学	1.0	1.0-0.0	三	夏
03191322	专业外语	1.0	1.0-0.0	三	夏
03121380	教练学	2.0	2.0-0.0	四	冬

2) 实践类课程 25 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	年级	学期
03120040	田径教学理论与方法	2.0	1.0-2.0	一	秋冬
03120070	体操教学理论与方法	2.0	1.0-2.0	一	冬
03121220	排球教学理论与方法	2.0	1.0-2.0	一	春

03120981	健美操教学	2.0	1.0-2.0	一	夏
03120631	足球教学理论与方法	2.0	1.0-2.0	二	秋
03121290	定向越野与野外生活生存	1.0	0.0-2.0	二	秋
03188061	游泳教学	1.0	+2	二	短
03121530	篮球教学理论与方法	2.0	1.0-2.0	二	春
03121800	体能训练理论与方法	2.0	1.0-2.0	二	春
03191491	田径训练理论与方法	1.5	1.0-1.0	三	秋
03191381	篮球训练理论与方法	1.5	1.0-1.0	三	冬
03189140	武术教学理论与方法	1.5	1.0-1.0	三	春
03191631	足球训练理论与方法	1.5	1.0-1.0	三	夏
03121370	健美操训练理论与方法	1.5	1.0-1.0	四	秋
03191401	排球训练理论与方法	1.5	1.0-1.0	四	冬

3) 运动专项训练

58 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	年级	学期
03189060	主修专项训练与实践 I	8.0	0.0-16.	一	秋冬
03189070	主修专项训练与实践 II	8.0	0.0-16.	一	春夏
03189080	主修专项训练与实践 III	8.0	0.0-16.	二	秋冬
03189090	主修专项训练与实践 IV	8.0	0.0-16.	二	春夏
03189100	主修专项训练与实践 V	8.0	0.0-16.	三	秋冬
03189110	主修专项训练与实践 VI	8.0	0.0-16.	三	春夏
03189120	主修专项训练与实践 VII	8.0	0.0-16.	四	秋冬
03189130	主修专项训练与实践 VIII	2.0	0.0-4.0	四	夏

4) 教育实习

6 学分

课程号	课程名称	学分	周学时	年级	学期
03189050	教育实习	6.0	+8	四	春

(2) 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	年级	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. 第二课堂

+4 学分

(2012 年 6 月 29 日修订)