

运动训练专业人才培养方案

学科门类 **体育学** 专业代码 **040202K** 授予学位 **教育学学士**

(从 **2022** 级本科生开始执行)

一、培养目标

本专业服务于国家和社会对体育人才的需要，立足山东、服务全国、面向世界，培养具有良好的科学素养、职业道德、劳动能力以及终身学习能力和创新实践精神，掌握竞技体育的基本理论和专业知识，具有较高专项运动技能，能够胜任体育专业领域教学、训练竞赛、科研、管理等方面工作，满足教育领域和企事业单位需求的复合型人才。

二、毕业生能力要求

通过在校学习，学生应受到良好的政治思想、道德品质、文化修养和身心素质的教育。毕业生应具备以下几个方面的知识和能力：

1. 具有正确的社会历史观和人生价值观；具有良好的社会道德、职业道德和健全的法制意识；具有较好的人文、艺术修养、审美情趣及文字、语言表达能力。
2. 掌握一门外语，利用外文工具书能阅读本专业的外文书刊；具有运用计算机的基础技能，掌握通过网络获取信息的知识、方法，能够进行中英文文献检索。
3. 具有扎实的专业知识、专业技能，具有严谨的治学态度和现代社会的竞争意识、环境意识、价值效益意识、求实创新意识、劳动意识。
4. 具备独立分析和解决实际问题的能力，在教学、训练实践和科学研究中灵活应用，能够制定专业教学文件、组织教学、讲解示范，指导纠正，掌握专业执教技能。
5. 具备较强的社会实践能力、劳动能力；能够运用专业技能指导健身、组织竞赛、担任裁判；能够从事本专业教学、训练、科研、管理等工作。

三、支撑学科

一级学科：体育学
二级学科：体育教育训练学

四、毕业学分要求

课程体系			学分要求		
			必修	选修	合计
公共基础及通识教育层面	公共基础必修	思想政治类	16		35
		军事、体育类	4		
		大学外语类	8		
		大学数学类	3		
		大学计算机类	4		
	通识教育选修课程			9	9
专业教育层面	学科基础课程		34	6	115
	专业知识课程		31	15	
	工作技能课程		29		
总计			129	30	159

五、专业核心课程

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 运动训练学（48课时，3学分） | 5. 运动医学（48课时，3学分） |
| 2. 运动生理学（64课时，4学分） | 6. 运动竞赛学（32课时，2学分） |
| 3. 运动技能学习与控制（32课时，2学分） | 7. 专项教学与训练（48课时，1.5学分） |

4. 运动心理学(48课时, 3学分)

8. 专项训练与竞赛(96课时, 3学分)

六、专业特色课程

1. 帆船(32课时, 1学分)

2. 游泳(64课时, 2学分)

3. 帆船运动与文化(16课时, 1学分)

4. 体育指导与训练(64课时, 2学分)

七、实践环节

(一) 必修实践环节

1. 田 径(64课时, 2学分)

2. 体 操(32课时, 1学分)

3. 足 球(64课时, 2学分)

4. 专项教学与训练1~3(144课时, 4.5学分)

5. 体育指导与训练1(64课时, 2学分)

6. 专项体能训练1、2(128课时, 4学分)

7. 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论
(实践部分)(32课时/2学分)

8. 健康管理与实践1、2(32课时, 1学分)

9. 竞赛组织与实践1~3(48课时, 1.5学分)

10. 专项训练与竞赛1~6(576课时, 18学分)

11. 毕业实习(18周, 12学分)

12. 毕业论文(8周, 8学分)

13. 军事训练(2周, 2学分)

(二) 选修实践环节

1. 健康管理与实践3(16课时, 0.5学分)

2. 体育指导与训练2~4(192课时, 6学分)

3. 帆 船(32课时, 1学分)

4. 体育游戏与趣味田径(32课时, 1学分)

5. 篮 球(64课时, 2学分)

6. 排 球(64课时, 2学分)

7. 游 泳(64课时, 2学分)

8. 健美操(32课时, 1学分)

9. 武 术(32课时, 1学分)

10. 乒乓球(32课时, 1学分)

11. 羽毛球(32课时, 1学分)

12. 拓展训练(32课时, 1学分)

13. 专项训练与竞赛7(96课时, 3学分)

14. 专项体能训练3~7(320课时, 10学分)

八、课程设置及修读计划

(一) 公共基础及通识教育层面

1. 公共基础必修课程

最低要求 35 学分

其中: 必修 35 学分

修课 要求	课程代码	课程名称	学分	课时		先修课程	推荐 学期
				讲授	实践		
必修	008101101023	思想道德与法制	3	48			一(秋)
	008101101029	中国近现代史纲要	3	32	32		一(春)
	008101101021	马克思主义基本原理	3	40	16	思想道德与法制、中国 近现代史纲要	二(秋)
	008101101027	毛泽东思想和中国特色社会主义 理论体系概论	5	40	16	思想道德与法制、中国 近现代史纲要	二(春)
	00810120系列	形势与政策(系列课程)	2		64		本科四年 获得
	008201101027	军事科学概论	2	32			一(秋)
	008201101025	军事训练	2		2周		一(夏)
	008301101221	大学基础英语 I	2	32			四年开 课不断 修
	008301101223	大学基础英语 II	2	32			

	008301101225	大学基础英语 III	2	32			线，修满8学分即可
	008301101227	大学基础英语 IV	2	32			
	008401101087	大学数学B	3	48			一(秋)
	008501101051	大学计算机应用基础	4	48	32		一(秋)

注：“推荐学期”，一、二、三、四指大学本科学年数（以四年学制计），下同

2. 通识教育选修课程

最低要求 9 学分

通识教育课按照科学与技术、文学与艺术、哲学与人生、社会与文化、历史与文明五个模块进行设置。本科四年应修读至少两个知识模块共计不少于9学分的课程，其中至少2学分须通过修读美育类课程获得，不能修读与所在专业专业课程内容相近的通识课程。

（二）专业教育层面

1. 学科基础课程

最低要求 40 学分

其中：必修 34 学分，选修 6 学分

修课要求	课程代码	课程名称	学分	课时		先修课程	推荐学期
				讲授	实践		
必修	040302101231	体育概论	2	32			一(秋)
	040302101221	运动解剖学	3	48			一(秋)
	040302101307	*运动生理学	4	64		运动解剖学	一(春)
	040302101309	学校体育学	2	32			一(春)
	040302101311	体能训练学	2	32		运动生理学	二(秋)
	040302101313	运动生物力学	2	32		运动生理学	二(秋)
	040302101225	运动生物化学	2	32		运动生理学	二(秋)
	040302101315	*运动训练学	3	48		运动生物力学	二(春)
	040302101227	*运动心理学	3	48		运动生理学	二(春)
	040302101317	*运动医学	3	48		运动生理学	三(秋)
	040302101303	*运动技能学习与控制	2	32		运动生理学	三(秋)
	040302101319	*运动竞赛学	2	32		运动训练学	三(春)
	040302101211	体育统计学	2	32			三(春)
	040302101305	体育科学研究方法	2	32			三(春)
	040302201201	运动训练专业导论	0.5	8			一(秋)
	040302201301	帆船运动与文化	1	16			二(夏)

选修	040302201243	社会体育学	2	32			二(秋)
	040302201303	运动营养学	2	32		运动生理学	二(春)
	040302201210	体育管理学	2	32		运动生理学	三(秋)
	040303211245	体适能理论与方法	2	32		运动医学	三(春)

注：带*的课程为专业核心课，下同

2. 专业知识课程

最低要求 46 学分

其中：必修 31学分，选修15学分

修课 要求	课程代码	课程名称	学分	课时		先修课程	推荐 学期
				讲授	实践		
必修	040303102319	田径	2		64		一(春)
	040303102211	*专项训练与竞赛1	3		96		一(秋)
	040303102213	*专项训练与竞赛2	3		96		一(春)
	040303102215	*专项训练与竞赛3	3		96		二(秋)
	040303102217	*专项训练与竞赛4	3		96		二(春)
	040303102219	*专项训练与竞赛5	3		96		三(秋)
	040303102221	*专项训练与竞赛6	3		96		三(春)
	040303102321	竞赛组织与实践1	0.5	4	8		一(春)
	040303102323	竞赛组织与实践2	0.5		16		二(春)
	040303102325	竞赛组织与实践3	0.5		16		三(春)
	040303102243	健康管理与实践1	0.5	4	8		一(秋)
	040303103315	体操	1		32		一(秋)
	040303102317	足球	2		64		二(秋)
	040303102251	专项体能训练1	2		64		一(秋)
	040303102253	专项体能训练2	2		64		一(春)
	040304103311	体育指导与训练1	2		64	专项教学与训练1	二(秋)
	040303202301	游泳	2		64		二(夏)
	040303202303	篮球	2		64		二(春)
	040303202305	排球	2		64		三(秋)
	040303102245	(A) 健康管理与实践2	0.5		16		二(秋)

选修	040303102247	(A) 健康管理与实践3	0.5		16		三(秋)
	040304103313	(A) 体育指导与训练2	2		64	专项教学与训练1	二(春)
	040304103315	(A) 体育指导与训练3	2		64	专项教学与训练1	三(秋)
	040304103317	(A) 体育指导与训练4	2		64	专项教学与训练1	三(春)
	040303202307	(A) 拓展训练	1		32		二(秋)
	040303202309	(A) 武术	1		32		二(秋)
	040303202311	(A) 健美操	1		32		二(春)
	040303202313	(A) 帆船	1		32		三(夏)
	040303202315	(A) 乒乓球	1		32		三(秋)
	040303202261	(A) 体育游戏与趣味田径	1		32		三(春)
	040303102223	(B) 专项训练与竞赛7	3		96		四(秋)
	040303202251	(B) 专项体能训练3	2		64		二(秋)
	040303202253	(B) 专项体能训练4	2		64		二(春)
	040303202255	(B) 专项体能训练5	2		64		三(秋)
	040303202257	(B) 专项体能训练6	2		64		三(春)
	040303202259	(B) 专项体能训练7	2		64		四(秋)

3. 工作技能课程

最低要求 29 学分

其中：必修29 学分

修课 要求	课程代码	课程名称	学分	学时		先修课程	推荐 学期
				讲授	实践		
必修	040304103997	毕业实习	12		18周	学校体育学	四(夏) 四(秋)
	040304104999	毕业论文(设计)	8		8周		四(春)
	008904103999	创新创业教育	4				本科四年获得
	040304101301	科教融合创新课程	0.5	8			本科四年获得
	040304103301	*专项教学与训练1	1.5		48		二(夏)
	040304103303	*专项教学与训练2	1.5		48		三(夏)
	040304103305	*专项教学与训练3	1.5		48		四(夏)

九、有关说明

1. 为体现人才培养的核心竞争力，本专业学生施行一年级统一培养，二至四年级分类培养的人才培养模式。一年级之后，每学期选课前由专项课教师、学生进行互选，互选结果由体育系备案：一部分学生列为A类（综合方向），专业选修课修读课程名称前标有（A）的课程；另一部分学生列为B类（专项方向），专业选修课修读课程名称前标有（B）的课程；
2. 专业选修课《游泳》、《篮球》、《排球》三门课程，A、B类学生均要选修的同时，执行游泳、篮球、沙滩排球专项学生不选修同专项选修课的规定；
3. 创新创业教育学分中，至少2个学分为非课程学分，其申请和认定按照《中国海洋大学大学生创新创业教育学分认定办法》（海大教字〔2013〕132号）《中国海洋大学体育系运动训练专业学生创新创业教育学分认定办法》执行；其他学分可通过修读学校开设的创新创业教育系列课程或参加经学校认可的创新创业类培训获得。
4. 科教融合创新课程采用聘请学科带头人、知名教授、重点课题负责人开展教学研讨课、学科前沿课、跨学科创新课等高水平讲座的形式进行，要求学生本科期间学习满8课时，课时认定由各年级班主任负责初审，体育系分管教学副主任复审，基础教学中心教学院长终审；
5. 毕业实习从四年级夏季学期开始，执行时参照青岛市中小学秋季学期开学时间进行安排；
6. 本专业劳动教育主要依托《专项训练与竞赛》《专项体能训练》《专项教学与训练》《体育指导与训练》《健康管理与实践》《竞赛组织与实践》《毕业实习》等实践类教学课程开展，每门课程中的劳动教育不少于4课时：通过实习场所器材准备、专业实践课程体育场馆卫生清理、器材整理等劳动的方式开展，纳入课程成绩评定；培养学生树立正确的劳动观念，培育学生的劳动法律意识，培养学生创造性解决实际问题的能力，增强诚实劳动意识，提升就业创业能力，培养吃苦耐劳的奋斗精神。
7. 专业课程前面带“*”的为核课程，作为必修课开设，不能用其他课程替代。

十、运动训练专业优秀运动员培养方案

1、毕业学分要求

课程体系			学分要求		
			必修	选修	合计
公共基础及通识教育层面	公共基础必修	思想政治类	16		35
		军事、体育类	4		
		大学外语类	8		
		大学数学类	3		
		大学计算机类	4		
	通识教育选修课程			9	9
专业教育层面	学科基础课程		17.5		115.5
	专业知识课程		78		
	工作技能课程		20		
总计			150.5	9	159.5

2、专业核课程

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. 运动训练学 （48课时，3学分） | 5. 运动医学（48课时，3学分） |
| 2. 运动生理学（64课时，4学分） | 6. 运动竞赛学（32课时，2学分） |
| 3. 运动技能学习与控制（32课时，2学分） | 7. 专项教学训练理论与实践1～6（2496课时，78学 |

4. 运动心理学(48课时，3学分)

3、实践环节

必修实践环节

1. 专项教学训练理论与实践1~6（2496课时，78学分

2. 毕业论文(8周，8学分)

3. 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论(实践部分)(64课时/2学分)

4. 军事训练(2周，2学分)

4、课程设置及修读计划

(1) 公共基础及通识教育层面（同运动训练专业普通学生）

(2) 专业教育层面

①. 学科基础课程

最低要求 17.5 学分

其中：必修 17.5 学分

修课要求	课程代码	课程名称	学分	学时		先修课程	推荐学期
				讲授	实践		
必修	040302101206	*运动生理学	4	48	16	运动解剖学	一(春)
	040302101209	*运动训练学	3	44	4	运动生物力学	二(春)
	040302101227	*运动心理学	3	32	16	运动生理学	二(春)
	040302101291	*运动医学	3	32	16	运动生理学	三(秋)
	040302101303	*运动技能学习与控制	2	32		运动生理学	三(秋)
	040302101319	*运动竞赛学	2	32		运动训练学	三(春)
	040302201201	运动训练专业导论	0.5	8			一(夏)

注：带*的课程为专业核心课，下同

②. 专业知识课程

最低要求 78 学分

其中：必修 78 学分

修课要求	课程代码	课程名称	学分	学时		先修课程	推荐学期
				讲授	实践		
必修	040303102301	*专项教学训练理论与实践1	13		416		一(秋)
	040303102303	*专项教学训练理论与实践2	13		416		一(春)
	040303102305	*专项教学训练理论与实践3	13		416		二(秋)
	040303102307	*专项教学训练理论与实践4	13		416		二(春)

	040303102309	*专项教学训练理论与实践5	13		416		三(秋)
	040303102311	*专项教学训练理论与实践6	13		416		三(春)

③. 工作技能课程

最低要求 20 学分

其中：必修 20 学分

修课 要求	课程代码	课程名称	学分	学时		先修课程	推荐 学期
				讲授	实践		
必修	040304103997	毕业实习	12		18周		四(夏) 四(秋)
	040304104999	毕业论文（设计）	8		8周		四(春)

5、运动训练专业优秀运动员培养方案有关说明

1. 专业课程前面带“*”的为核心课程，作为必修课开设，不能用其他课程替代；
2. 课程开课学期视优秀运动员训练、比赛情况可做相应调整；
3. 《专项教学训练理论与实践》1~6根据体育系与相关专业运动队的合作协议，由体育系委托专业运动队负责授课与考试；
4. 公共基础及通识教育课程、学科基础课程，可采取“集中授课”、“送教上门”、“学分互认”等方式开展教学。

十一、本培养方案由所在专业负责解释

撰写人：王伟

教学院长：陈平