**运动训练 人才培养方案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. 招生对象与学制

本专业招收初中毕业生或具有同等学力者，学制3年。二、培养目标与业务范围(一) 培养目标本专业培养与我国社会主义现代化建设要求相适应的，德、智、体、美等方面全面发展，具有全面素质、具备高中文化水平的各级各类运动员，特别是优秀运动员的后备人才。(二) 业务范围本专业面向专业运动队、社会优秀运动队和需要高水平运动员的工、矿、企事业单位。三、知识结构、能力结构及要求(一) 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。(二) 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。(三) 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。(四) 具有一定的组织体育活动和指导专项运动技术训练的能力。(五) 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。(六) 掌握主修项目的裁判知识，并具有一定的实践能力，达到国家三级裁判员水平。四、课程设置及教学要求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(必修)1. 德育(176学时)(1) 哲学基础知识(48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(64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(32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(32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(198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(144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(144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(150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。6. 综合文科(136学时)在初中相关课程的基础上，进一步学习历史、地理及人口、环境、资源等社会科学基础知识，了解社会，熟悉社会，基本掌握观察社会的正确立场、观点、方法，增强适应社会的能力，提高文化素养。7. 综合理科(136学时)在初中相关课程的基础上，进一步学习高中物理、化学和生物课程的基本内容，了解力、热、光、声、电和生活、生产中常见的有机物与无机物，生命的本质和运动以及生命与环境等自然科学基础知识，培养学生科学地解释各种自然现象和正确解决问题的能力，为学生的全面发展和继续学习打好基础。(二) 主干专业课程(必修)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. 专项训练(1710学时)专项训练包括田径、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、摔跤、柔道、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。经过三年学习，学生应达到要求等级以上的运动员水平(各项目的具体等级要求另定)。**五、时 间 分 配**根据教育部“关于制定中等职业学校教学计划的原则意见”(教职成[2000]2号)精神，中等职业学校3年制运动训练专业总的教学时间为106 ~ 111周，总学时约为3 000 ~ 3 300，由于运动训练专业需要大量的实践练习，故总教学时数约为3 700学时，周学时数为34 ~ 39学时。学校还可以灵活安排3 ~ 6周的教学或活动时间。复习考试时间为12周，寒暑假24 ~ 26周。教学实习及毕业或综合实习每周可安排25学时。文化基础课与专业课程的课时比例约为4∶6，其中专业课程中的实践教学比例应大于50%。毕业或综合实习安排7周。具体教学活动时间与课时安排范围见表1和表2。各地可参照执行。表1 教学活动时间分配(供参考)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学年 | 课堂教学 | 实 习 | 复习考试 | 入学、毕业教学 | 机 动 | 假 期 | 全年周数 |
| 教学实习 | 综合实习 |
| 一 | 34 | 1 |  | 4 | 1 | 2 | 10 | 52 |
| 二 | 34 | 2 |  | 4 |  | 2 | 10 | 52 |
| 三 | 27 |  | 7 | 4 | 1 | 2 | 4 | 45 |
| 总计 | 95 | 3 | 7 | 12 | 2 | 6 | 24 | 149 |

表2 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 | 176 | 1 45339% |
| 2 | 语文 | 必修 | 285 |
| 3 | 数学 | 必修 | 285 |
| 4 | 英语 | 必修 | 285 |
| 5 | 计算机应用基础 | 必修 | 150 |
| 6 | 综合文科 | 必修 | 136 |
| 7 | 综合理科 | 必修 | 136 |
| 专业必修课程 | 8 | 运动人体科学概论 | 必修 | 68 | 2 07956% |
| 9 | 运动心理学基础 | 必修 | 51 |
| 10 | 社会体育学基础 | 必修 | 51 |
| 11 | 运动训练学基础 | 必修 | 51 |
| 12 | 专项训练 | 必修 | 1 710 |
| 专业选修课程 | 13 | 体育产业与经营 | 选修 | 32 |
| 14 | 体育管理学 | 选修 | 32 |
| 15 | 社会体育指导员 | 选修 | 32 |
| 16 | 艺术 | 选修 | 32 |
| 17 | 创新创业指导 | 选修 | 20 |
|  | 18 | 专业实践 | 必修 | 175 | 1755% |
| 合 计 | 3 707 |  |

注：本专业的特点是以运动训练为中心，特别强调专项技能水平在反复练习基础上的提高，因此在时间安排上“专项训练”时数所占比例为46%。为了保证学生具备最基本的文化素养和专业理论素质减轻学生的学习负担，适当降低了选修课程比例。六、课程教学时间安排表3 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 | 1 |  |  | 48 |
| 经济与政治基础知识 | 2 | 2 |  |  |  |  | 64 |
| 法律基础知识 |  |  |  | 1 | 1 |  | 32 |
| 职业道德与职业指导 |  |  |  |  | 1 | 2 | 32 |
| 语文 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 285 |
| 数学 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 285 |
| 英语 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 285 |
| 计算机应用基础 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 150 |
| 综合文科 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 136 |
| 综合理科 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 136 |
| 专业必修课程 | 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 |
| 专项训练 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 1 710 |
| 专业选修课程 | 体育产业与经营 |  |  |  |  |  | 3 | 32 |
| 体育管理学 |  |  |  |  | 2 |  | 32 |
| 社会体育指导员 |  |  |  |  | 2 |  | 32 |
| 艺术 |  |  |  | 1 | 1 |  | 32 |
| 创新创业指导 |  |  |  |  |  | 2 | 20 |
| 专业实践 |  |  |  |  |  | 7周 | 175 |
| 周课时 | 37 | 38 | 37 | 38~39 | 34~39 | 29~34 |  |
| 三年总学时 | 3 559~3 707 |

注：1. 专项训练可在田径、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、柔道、举重等项目中安排一项。2. 主干课程为必修课，学校应在三年中安排。3. 选修课可根据学校情况进行调整，应选两门以上。 |