附件2

**全国成人高等教育运动训练专业（专科）**

**指导性培养方案**

**一、培养目标**

本专业培养德、智、体、美全面发展，掌握竞技体育方面的基本知识并具备应用相关知识的能力，能在体育及相关领域从事训练、教学、管理及竞赛组织等工作的应用型体育专门人才。具体要求为：

（一）领会和掌握马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和习近平新时代中国特色社会主义思想的基本原理；熟悉国家有关体育工作的方针、政策和法规；热爱体育事业，具有良好的思想品德、社会公德和职业道德。

（二）掌握一定的人文社会科学和自然科学基本知识；掌握体育锻炼、运动训练和竞赛组织的基本理论、方法和技能；具备创新精神、实践能力和较强的自学能力、社会适应能力。

（三）具备专项运动训练指导与教学、竞赛组织与裁判工作的基本能力；具备制定训练计划与训练方案的能力。

（四）具有健康的体魄、健全的人格和良好的心理素质；具备感受美、鉴赏美、表现美和创造美的情感与能力。

**二、主干学科及核心课程**

主干学科：体育学、心理学

核心课程：体育概论、普通心理学、人体生理学

**三、学制、学分与授予学位**

1. 学制：2.5—5年。

（二）学分：学生须修满129学分（含实习实践），2064学时；完成教学计划规定的学业和必要环节，考核成绩合格，准予毕业，发给大专毕业证书。

**四、培养方式**

（一）函授。采取自学、面授（含在线课程学习）与辅导相结合的方式。

（二）实践环节。应在教师指导下，保障专业实习的效果，以提高学生的实践能力。

**五、课程结构比例**

**课程结构比例表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程类型 | | 课程门数  或模块数 | 学时（共2064） | | 学分（共129） | |
| 学时数 | 比例（%） | 学分数 | 比例（%） |
| １ | 必修课 | 公共必修 | 4 | 336 | 16.3 | 21 | 16.3 |
| 专业基础 | 5 | 480 | 23.3 | 30 | 23.3 |
| 专业方向课 | 7 | 576 | 27.9 | 36 | 27.9 |
| ２ | 选修课 | 选修 | 4-6 | 384 | 18.6 | 24 | 18.6 |
| 3 | 实践环节 | 实习实践 | 1 | 288 | 13.9 | 18 | 13.9 |

**六、课程设置与教学进程计划表**

**运动训练专业课程设置与教学进程计划表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程**  **类型** | **序号** | **课程名称** | **课程学时数** | | | | **学分** | **按学期分配面授学时** | | | | | **考核** | |
| **共**  **计** | **在线结合面授** | **辅导** | **自学** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **考试学期** | **考查学期** |
| **公**  **共**  **必**  **修**  **课** | 1 | 中国近现代史纲要 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 2 | 思想道德修养与法律基础 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 3 | 大学语文 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 4 | 体育创新创业教育 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| **小计** | | **336** | **112** | **112** | **112** | **21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **专**  **业**  **基**  **础**  **课** | 1 | 教育学 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 2 | 普通心理学 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| 3 | 人体解剖学 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 4 | 人体生理学 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 5 | 体能训练理论与方法 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  | √ |  |  | 2 |  |
| **小计** | | **480** | **148** | **28** | **304** | **30** |  |  |  |  |  |  |  |
| **专**  **业**  **方**  **向**  **课** | 1 | 运动技术分析与诊断 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| 2 | 运动选材学 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| 3 | 体育保健学 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| 4 | 田径 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 5 | 体操 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| 6 | 太极拳 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 7 | 乒乓球 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| **小计** | | **576** | **192** | **192** | **192** | **36** |  |  |  |  |  |  |  |
| **选**  **修**  **课** | 1 | 健康教育学 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 2 | 体育管理学 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| 3 | 音乐鉴赏 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| 4 | 教练员 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| 5 | 排球 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 6 | 足球 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 7 | 篮球 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| 8 | 羽毛球 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| 9 | 健美操 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| 10 | 轮滑 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| **小计** | | **384** |  |  |  | **24** |  |  |  |  |  |  |  |
| 实习实践 | | | **288** |  |  |  | **18** |  |  |  |  |  |  | 5 |
| **合计** | | | **2064** |  |  |  | **129** |  |  |  |  |  |  |  |

注：（1）实习实践在第3-5学期与教学同步进行。

（2）参加各级各类体育教师或者体育教练员培训班结业，可获得1门选修课程的3个学分。