附件1

**全国成人高等教育运动训练专业（本科）**

**指导性培养方案**

1. **培养目标**

本专业培养德、智、体、美全面发展，具备现代运动训练理念、健康理念和创新精神，掌握基本理论和较强的专项运动技能、运动训练指导及竞赛组织能力，能胜任专项运动训练教学、训练、竞赛组织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理论的基本原理；熟悉国家有关教育、体育工作的方针、政策和法规；热爱教育和体育事业，具有良好的思想品德、社会公德和职业道德。

（二）了解运动训练的前沿动态，认识运动训练科学和运动健身发展的规律，掌握专项训练及健身指导的基本理论、基本技能和基本方法。

（三）具备专项运动训练指导与教学、竞赛组织与裁判工作和体育科学研究的基本能力；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。

1. **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、运动心理学、运动生理学、运动训练学

1. **学制、学分与授予学位**
2. 学制：2.5-5年。

（二）学分：学生须修满114学分（含毕业论文、实习实践），1824学时；完成教学计划规定的学业和必要环节，考核成绩合格，完成毕业论文并通过答辩，准予毕业，发给本科毕业证书。

（三）学位：通过成人学位课程考试及符合学位授予单位所规定授予条件的应届成人本科毕业生，可申请学士学位。

1. **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。

（三）毕业论文。毕业论文是培养、检查学习成效及从事科学研究能力的重要方式与依据，应在教师指导下独立完成。

论文要求：选题得当，符合专业特点；格式规范；能比较熟练地综合运用已学过的知识，以详实的事实、数据为支撑，有体现创新精神和意识的观点，有一定的理论水平、应用价值和实践指导意义；层次清晰、行文流畅，文字量应在5000字以上。

**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1824） | | 学分（共114） | |
| 学时数 | 比例（%） | 学分数 | 比例（%） |
| １ | 必修课 | 公共必修 | 3 | 148 | 7.9 | 9 | 7.9 |
| 专业基础 | 7 | 336 | 18.4 | 21 | 18.4 |
| 专业方向课 | 7 | 576 | 31.6 | 36 | 31.6 |
| ２ | 选修课 | 选修 | 7-8 | 676 | 36.8 | 42 | 36.8 |
| 3 | 实践环节 | 实习实践 | 1 | 64 | 3.5 | 4 | 3.5 |
| 毕业论文 | 1 | 32 | 1.8 | 2 | 1.8 |

**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 | 毛泽东思想与中国特色社会主义理论体系 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| 2 | 马克思主义基本原理概论 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 3 | 大学英语 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| **小计** | | **144** | **48** | **48** | **48** | **9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **专**  **业**  **基**  **础**  **课** | 1 | 体育概论 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  |  | √ |  |  | 1 |  |
| 2 | 体育社会学 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| 3 | 体育心理学 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 4 | 运动解剖学 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 5 | 运动生理学 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 6 | 健康教育学 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| 7 | 体育科研方法 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| **小计** | | **336** | **112** | **112** | **112** | **21** |  |  |  |  |  |  |  |
| **专**  **业**  **方**  **向**  **课** | 1 | 运动训练学 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| 2 | 运动技能学习与控制 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| 3 | 体育竞赛学 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| 4 | 篮球 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 5 | 足球 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 6 | 排球 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 7 | 羽毛球 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| **小计** | | **576** | **192** | **192** | **192** | **36** |  |  |  |  |  |  |  |
| **选**  **修**  **课** | 1 | 学校体育学 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| 2 | 运动生物力学 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 3 | 运动营养学 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 4 | 美术欣赏 | 48 | 16 | 16 | 16 | 3 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 5 | 田径 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| 6 | 体操 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 7 | 乒乓球 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  | √ |  |  |  | 2 |  |
| 8 | 网球 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 9 | 太极拳 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 | √ |  |  |  |  | 1 |  |
| 10 | 体育舞蹈 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| 11 | 野外生存 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  |  | √ |  | 4 |  |
| 12 | 游泳 | 96 | 32 | 32 | 32 | 6 |  |  | √ |  |  | 3 |  |
| **小计** | | **672** | **96** | **96** | **96** | **42** |  |  |  |  |  |  |  |
| **教学**  **实践** | 1 | 实习实践 | 64 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 5 |
| 2 | 毕业论文 | 32 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  | 5 |  |
| **小计** | | **92** |  |  |  | **6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **合计** | | | **1824** |  |  |  | **114** |  |  |  |  |  |  |  |

注：（1）实习实践在第3-5学期、毕业论文在第4-5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。