

运动训练专业本科培养方案

一、专业代码及专业名称

专业代码：040202K

专业名称：运动训练（Sports Training）

二、培养目标

本专业培养政治方向正确、立场坚定，德、智、体、美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人，为兵团、新疆及全国提供持续有力的人才支持。具有较好的科学文化素养、创新精神和高度的社会责任感，系统掌握运动训练基本理论和方法，具备较强的专项运动技能、运动训练指导及竞赛组织能力，能够在体育运动学校、体育俱乐部、中小学等体育相关部门从事专项教学、指导训练、组织竞赛等工作的应用型人才。

三、毕业要求

本专业学生通过对体育学基础知识、运动训练专业理论学习和运动实践的综合训练，具备从事教学、训练和竞赛的能力。

毕业生应达到如下几个方面的要求：

1.知识要求

（1）掌握专业必须的体育学、教育学、运动医学等相关学科的基础理论知识。

（2）系统掌握运动训练专业基本知识，理解运动技能的相关原理；了解运动训练、体育教学、竞赛组织等方面的理论前沿和发展趋势。

2.能力要求

（3）具有从事专项运动训练与教学、赛事组织与裁判的基本能力,能够从事与体育相关的社会服务工作。

（4）具备较强的专项运动技能，并与专业知识融会贯通，初步具有解决运动训练专业领域实际问题的能力。

（5）善于思考，具有敏锐的观察力和创新意识，初步具备竞技体育领域的科学研究和创新能力；具有创业意识，初步具备创业认知能力、合作能力、沟通能力。

（6）掌握一门外语，能初步运用外语进行交流和學習；掌握计算机应用的基本能力。

3.素质要求

（7）热爱祖国，拥护中国共产党的领导，树立和践行社会主义核心价值观；具有正确的世界观、人生观和价值观，有良好的思想品德、社会公德和职业道德；以兵团精神育人，为维稳戍边服务。

（8）具有较好的科学文化素养，具备努力拼搏、团队协作和勇于参与体育竞赛的精神；获得体育相关领域的从业资格。

四、毕业学分要求

该专业毕业生至少修满 178.5 学分，其中必修 147 学分，选修 31.5 学分。

五、学制与学位

标准学制：四年

授予学位：教育学学士

六、专业核心知识领域或课程

运动训练学、体育心理学、体育概论、运动生理学、运动解剖学、体育竞赛学、教学训练理论与实践（田径、足球、篮球、乒乓球、跆拳道、射击、射箭）。

七、运动训练专业课程设置及教学计划表

（一）通识教育（49.5 学分）

修读要求：通识基础必修需修满 37.5 学分（其中思想政治理论课修读 19.5 学分，大学英语修读 10 学分，信息技术修读 4.5 学分，军体修读 1 学分，创新创业修读 2.5 学分）；通识选修课需修满 12 学分（其中核心课程最低选修 10 学分，任选课最低选修 2 学分）。

其他说明：

1、《大学英语》，采用分类分级教学，学生需修满《大学英语》10 学分，其中甲类 A 级学生基础课程必修 6 学分，拓展课程必选 4 学分；甲类 B 级学生基础课程必修 10 学分；甲类 C 级学生基础课程必修 10 学分；乙类学生基础课程必修 10 学分。甲类 A 级采用混合式教学模式，甲类 B 级和 C 级采用网络辅助教学模式，乙类采用课堂面授为主的教学模式。

2、军体类，共计 1 学分，包括军事与国防教育（1 学分），《军事与国防教育》包含《军事训练》（2 周）和《军事与国防教育》（32 学时）课程教学。

课程类别	课程代码	课程名称	总学分	总学时(周)	学时分配			开课学期
					课内理论	课内实践	其他	
通识基础必修	TB18000	思想道德修养与法律基础	3	48	24		24	1
	TB18001	新疆历史与民族宗教理论政策教程	3	48	24		24	2
	TB18002	中国近现代史纲要	2	32	24		8	3
	TB18003	马克思主义基本原理	3	48	40		8	4
	TB18004	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	4	64	48		16	5
	TB18005	思想政治理论课综合实践	2	2周			2周	4暑假
	TB22006	形势与政策教育	2	32	32			2-5
	TB21007	大学生心理健康教育	0.5	8	8			1
	英语	《大学英语》10学分，学时160学时						
	信息技术	TB08001	大学计算机基础	1.5	24		8	16
TB03143		多媒体技术及应用	1.5	24		16	8	2
TB20101		信息检索与利用	1.5	24	6	10	8	4
军体	TB03000	军事与国防教育	1	32	16		16	1
创新创业	TBC1601	创新创业基础	1.5	24	24			2-5
	TBC2302	大学生职业发展与就业指导	1	24	10	8	6	1,3,5,7
通识选修	核心课	模块一	文学与创作	至少选修一门课			最低选修3学分	
		模块二	文化与历史	至少选修一门课				
	模块三	创新创业教育	最低选修4学分，由创新创业教育课程模块、实践模块组成					
	模块四	第二课堂成绩单	最低选修3学分，由思想成长、工作履历、暑期“三下乡”、寒暑假社会实践立项项目、志愿公益、文体活动、技能特长等组成					
	任选课	模块二	自然科学	最低选修2学分				

(二) 专业教育 (必修 109.5 学分)

课程类别	课程代码	课程名称	总学分	总学时 (周)	学时分配			开课学期		
					课内理论	课内实践	其他			
专业教育必修	专业基础	ZB03204	运动解剖学	4	64	48	16		1	
		ZB03001	体育概论	3	48	32	16		2	
		ZB03203	运动生理学	4	64	48	16		2	
		ZB03064	运动训练学	4	64	48	16		4	
		ZB03061	体育心理学	3	48	32	16		3	
		ZB03066	体育竞赛学	1	16	8	8		6	
		ZB03011	体育科研方法	2	32	32			7	
		ZB03063	体育社会学	2	32	32			7	
		以下各专项训练理论与实践必修一个项目								
		ZB03037	篮球教学训练理论与实践 1	7.5	240	16	224			1
		ZB03043	篮球教学训练理论与实践 2	7.5	240	16	224			2
		ZB03049	篮球教学训练理论与实践 3	7.5	240	16	224			3
		ZB03232	篮球教学训练理论与实践 4	7.5	240	16	224			4
		ZB03238	篮球教学训练理论与实践 5	7.5	240	16	224			5
		ZB03244	篮球教学训练理论与实践 6	2	64	8	56			6
		ZB03038	田径教学训练理论与实践 1	7.5	240	16	224			1
		ZB03044	田径教学训练理论与实践 2	7.5	240	16	224			2
		ZB03050	田径教学训练理论与实践 3	7.5	240	16	224			3
		ZB03233	田径教学训练理论与实践 4	7.5	240	16	224			4
		ZB03239	田径教学训练理论与实践 5	7.5	240	16	224			5
		ZB03245	田径教学训练理论与实践 6	2	64	8	56			6
		ZB03039	跆拳道教学训练理论与实践 1	7.5	240	16	224			1
		ZB03045	跆拳道教学训练理论与实践 2	7.5	240	16	224			2
		ZB03051	跆拳道教学训练理论与实践 3	7.5	240	16	224			3
		ZB03234	跆拳道教学训练理论与实践 4	7.5	240	16	224			4
		ZB03240	跆拳道教学训练理论与实践 5	7.5	240	16	224			5
		ZB03246	跆拳道教学训练理论与实践 6	2	64	8	56			6
		ZB03040	射击、射箭教学训练理论与实践 1	7.5	240	16	224			1
		ZB03046	射击、射箭教学训练理论与实践 2	7.5	240	16	224			2
		ZB03052	射击、射箭教学训练理论与实践 3	7.5	240	16	224			3
		ZB03235	射击、射箭教学训练理论与实践 4	7.5	240	16	224			4
		ZB03241	射击、射箭教学训练理论与实践 5	7.5	240	16	224			5
		课程	课程代码	课程名称	总	总	学时分配 (周)			开课

类别			学分	学时 (周)	课内 理论	课内 实践	其他	学期
专业基础	ZB03247	射击、射箭教学训练理论与实践 6	2	64	8	56		6
	ZB03041	乒乓球教学训练理论与实践 1	7.5	240	16	224		1
	ZB03047	乒乓球教学训练理论与实践 2	7.5	240	16	224		2
	ZB03053	乒乓球教学训练理论与实践 3	7.5	240	16	224		3
	ZB03236	乒乓球教学训练理论与实践 4	7.5	240	16	224		4
	ZB03242	乒乓球教学训练理论与实践 5	7.5	240	16	224		5
	ZB03248	乒乓球教学训练理论与实践 6	2	64	8	56		6
	ZB03042	足球教学训练理论与实践 1	7.5	240	16	224		1
	ZB03048	足球教学训练理论与实践 2	7.5	240	16	224		2
	ZB03054	足球教学训练理论与实践 3	7.5	240	16	224		3
	ZB03237	足球教学训练理论与实践 4	7.5	240	16	224		4
	ZB03243	足球教学训练理论与实践 5	7.5	240	16	224		5
	ZB03249	足球教学训练理论与实践 6	2	64	8	56		6
	专业教育必修	ZB03055	体能训练与方法	2	32	24	8	
ZB03058		运动选材学	2	32	32			7
ZB03057		运动生物化学	1	16	16			7
ZB03202		体育保健学	4	64	48	16		5
ZB01000		教育学	2	32	32			2
ZB01001		心理学	2	32	32			3
ZB03206		足球	3	48	6	42		3
ZB03064		体操	4	64	8	56		1
ZB03008		武术	3	48	6	42		5
ZB03067		举重	1	16	2	14		6
以两个项目根据专项必修一个项目								
ZB03207	田径	3	48	6	42		3	
ZB03205	篮球	3	48	6	42		3	
集中实践教学环节	以下为实习、课程设计（论文）、社会实践、毕业设计（论文）等环节							
	KB03005	单项测试比赛	1	1周		1周		2-5
	KB03006	校内裁判实习	1	1周		1周		3-5、7
	KB03001	教学观摩与见习	1	1周		1周		2-5
	KB03003	教育教学实习	9	12周		12周		6
	KB03004	毕业论文（设计）	8	14周		14周		8

(三) 个性教育（最低选修 19.5 学分）

修读要求：专业选修模块学生需修够 15 学分，其中理论选修至少 6 学分、技术选修至少 9 学分；在本专业其他个性课程或全校所有专业个性课程中选修至少 4.5 学分。

课程类别	课程代码	课程名称	总学分	总学时 (周)	学时分配			开课学期	
					课内理论	课内实践	其他		
个性课程	以下课程至少选 6 学分修读								
		GX03071	运动营养学	2.0	32	32			7
		GX03051	运动损伤学	2.0	32	32			7
		GX03072	学校体育学	2.0	32	32			5
		GX03073	体育教学设计	2.0	32	24	8		5
		GX03066	体育市场营销	2.0	32	32			7
		GX03058	推拿与按摩	2.0	32	16	16		7
		以下课程至少选 9 学分修读							
		GX03052	乒乓球	3.0	48	6	42		4
		GX03053	跆拳道	3.0	48	6	42		5
		GX03054	健美操	3.0	48	6	42		4
		GX03070	排球	3.0	48	6	42		5
		GX03055	羽毛球	3.0	48	6	42		7
		GX03056	体育舞蹈	3.0	48	6	42		7
		GX03062	网球	3.0	48	6	42		7
		以下课程至少选 4 学分修读							
		GXQ0373	游泳	2.0	32	4	28		2
		GXQ0374	轮滑与滑冰	2.0	32	4	28		7
		GXQ0375	定向运动	2.0	32	8	24		7
		以下课程至少选 0.5 学分修读							
		GXQ0376	学校体育与健康教育方向研究前沿讲座	0.5	8	8			6
	GXQ0377	运动训练与竞赛方向研究前沿讲座	0.5	8	8			6	
	GXQ0378	休闲体育方向研究前沿讲座	0.5	8	8			6	

八、各教学环节学分、学时分配表

各课程类别学分数及学分比例

课程类别		学分数	学分比例
通识教育	必修	37.5	21.0%
	核心选修	10	5.6%
	任意选修	2	1.1%
	小 计	49.5	27.7%
专业教育	必 修	109.5	61.2%
	小 计	109.5	61.2%
个性教育	专业选修课程	15	8.4%
	其他个性课程	4.5	2.5%
	小 计	19.5	10.9%
合 计		178.5	100%

各教学环节学分数、学时数分配表

总学分	178.5	(1)	必修学分	147
			选修学分	31.5
		(2)	课内教学学分	82.5
			实验（实践）教学学分	67
			集中实践教学学分	22
			创新创业选修学分	4
			第二课堂成绩单学分	3
总学时	3976	(1)	必修课学时	3360
			选修课学时	616
		(2)	课内教学学时	1388
			实践教学学时	2588
实践总学分		96	实践总学分占总学分比例	53.8%

备注：“集中实践教学环节”中的学分折算为实践教学学时，按每学分 32 学时折算；通识教育核心模块三创新创业选修（4 学分）、模块四第二课堂成绩单（3 学分）折算为实践教学学时，每学分折算 32 学时，共计 224 学时。

实践总学分：是实验教学学分、集中实践教学学分、创新创业选修学分、第二课堂成绩单学分之和。