

专业代码：040202K

运动训练专业培养方案（优秀运动员）

一、课程设置

(一) 课程结构表

培养平台	课程性质	课程类别（模块）		修读学分	修读说明	学分类小计	占总学分比例（%）
通识	通识必修	思想政治理论类		17		31	21.08%
		体育概论课程		2	第二学期修读“体育概论 B” 2 学分		
		军事类		2			
		大学外语		8	第一学期修读“大学英语 C1”， 第二学期修读“大学英语 C2”		
		大学语文		2	第一学期修读大学语文 C-国文读写说◇2 学分		
	通识选修	素质养成模块	理想信念与家国情怀	≥2	至少修读“四史”课程 1 学分（1 门课）、国家安全教育课程 1 学分（1 门课）， 计 2 学分	10	6.80%
			运动与健康	≥2	至少修读“大学生心理健康教育”课程（2 学分）		
			艺术与审美	≥2	至少修读 2 学分		
			劳动与创新创业	≥3	至少修读 3 学分，其中需修读“大学生职业生涯规划”（1 学分）、“创新创业与就业指导”（1 学分）2 门课程		
			体育与科学技术	≥1	至少修读人工智能通识课程 1 学分（1 门课）		
专业实践	专业必修	学科基础		15		15	10.20%
		专业核心	学科类课程	20		75	51.02%
			术科类课程	55			

	基础素质拓展	军事技能训练	2	训练时间 2 周,及格以上计 2 学分, 不及格者须重修。	2	1.36%
	专业综合实践	毕业论文（设计）	4	论文选题应紧扣运动训练实际问题，通过毕业论文深化对运动训练工作的理解，提高学术素养和解决问题的能力。要求第六学期开题，第七学期结合教育实习完成调研工作，第八学期完成论文撰写和答辩。	12	8.16%
		专业实习	8	第七学期完成。要求进入体校、专业队、体育传统校、青训俱乐部等，实习不少于 16 周。		
	创新创业实践		2	学生通过参加科研创新、创新创业训练、国际化交流、学术交流、学科竞赛等任一项实践活动所取得的成果，经学院认定后所获得学分，每项活动计 2 学分，不累计学分。	2	1.36%
毕业要求总学分					147	
毕业要求学时		总学时			2652	
		其中，必修课学时数			2476	
		其中，选修课学时数			176	

(二) 实践教学体系结构表

实践平台	实践环节		涉及课程门数	毕业要求实践学时		毕业要求实践学分	
				学时数	占总学时比例	学分	占总学分比例
必修课程课内实践	独立设置的实验实践课程	运动项目技术类课程（术科课）	1	1288	48.6%	53.7	36.5%
		其他实验实践课程	/	/	/	/	/
	含有实验实践的课程		19	192	7.2%	12	8.2%
通识选修课程课内实践	通识限选课程独立设置及含实验实践课程		4	16	0.6%	1	0.7%
课外实践	基础素质拓展		/	/	/	2	1.4%
	专业综合实践		/	/	/	12	8.2%
	创新创业实践		/	/	/	2	1.4%
合计				1496	56.4%	82.5	56.1 %
集中性实践环节（周数）				18 周			

(三) 运动训练专业优秀运动员课程计划表

1. 通识课程

课程性质	课程类别	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时							学时分配			期末考核类型		备注	
						大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试		考查
						1	2	3	4	5	6	7	8						
通识必修		Z0011001	思想道德与法治◇	3	48		3							42	6			√	“形势与政策”课以线上线下教学相结合的方式进行，课程教学贯穿1-8 学期。
		Z0011002	中国近现代史纲要◇	3	48	3								42	6		√		
		Z0011003	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论◇	3	48				3					36	12		√		
		Z0011004	马克思主义基本原理◇	3	48			3						42	6		√		
		Z0011005	习近平新时代中国特色社会主义思想概论◇	3	48		3							42	6		√		
		Z0011006	形势与政策◇	2	128	√	√	√	√	√	√	√	√	112	16			√	
		Z0011009	大学语文 C-国文读写说◇	2	32	2								32			√		
		Z0011011	体育概论 B◇	2	32		2							28	4		√		
		Z00110142	大学英语 C1◇	4	64	4								48	16		√		
		Z00110143	大学英语 C2◇	4	64		4							48	16		√		
	Z0011015	军事理论	2	36	2								36			√			
通识选修		Z0111001*	中国共产党党史◇	1	16	√	√							14	2		√		通识选修共需修读 10 学分，其中劳动与创新创业修读要求为大于等于3
		Z0111002*	改革开放史◇																
		Z0111003*	新中国史◇																
		Z0111004*	社会主义发展史◇																
		Z0111005	国家安全教育	1	16			√	√	√	√	√	√	16			√		
		Z0111006	大学生心理健康教育◇	2	32	2								30	2			√	

课程性质	课程类别	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注
						大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查	
						1	2	3	4	5	6	7	8						
通识选修		详见选课清单	美育课程	2	32			√	√	√	√	√	√	32				√	
		Z0111007	大学生职业生涯规划◇	1	16	2							10	6			√		
		Z0111008	创新创业与就业指导◇	1	32				2				26	6			√		
		详见选课清单	劳动与创新创业课程	1	16			√	√	√	√	√	√				√		
		详见选课清单	人工智能课程	1	16			√	√	√	√	√	√	16			√		
合计				41	772	15	14	7	5	2	2			652	104				

注：独立设置的实验实践课程用“◆”标示，含有实验实践的课程用“◇”标示。

2.专业课程

课程性质	课程类别	序号	代码	课程名称	学分	学时	开课学期和周学时								学时分配			期末考核类型		备注
							大一		大二		大三		大四		理论	实践	实验	考试	考查	
							1	2	3	4	5	6	7	8						
专 业 必修	学科基础	1	S3221001	运动解剖学◇	4	64	4								52		12	√		
		2	S3221002	运动生理学◇	4	64		4							52		12	√		
		3	S3221003	体育社会学	2	32			2						32			√		
		4	S3221004	运动心理学◇	2	32				2					28	4		√		
		5	S3221005	体育科研方法◇	2	32					2				20	12		√		
	专业核心	1	S3222001	运动训练学	4	64			4						56	8		√		
		2	S3222002	运动选材与竞赛◇	2	32				2					28	4		√		
		3	S3222003	运动技能学习与控制◇	3	48			3						42	6		√		
		4	S3222004	运动生物力学	2	32					2				28		4	√		
		5	S3222005	机能评定与营养	2	32					2				24		8		√	
		6	S3222006	运动损伤与康复	2	32						2			16	16			√	
		7	S3222007	学校体育学	2	32					2				32			√		
		8	S3222008	动作技术分析与诊断◆	2	32						2			16	16			√	
		9	S3222009	体能测试与评估◆	2	32					2				8	24			√	
专项训练	1	S3223001	专项训练竞赛理论与实践◆	55	1320	12	12	12	12	9	9	9	7.5	32	1288			√		
合计					90	1880	16	16	19	16	19	13	9	7.5	466	1378	36			

3.实践环节

实践环节	代码	具体环节名称	学分	周数	开课学期								考核方式		备注
					大一		大二		大三		大四		考试	考查	
					1	2	3	4	5	6	7	8			
素质拓展实践	Z0111009	军事技能训练	2	2	√	√								√	
	S3232001	毕业论文	4							√	√		√		
	S3232002	专业实习	8	16							√		√		
创新创业实践	S3233001	创新创业实践	2		√	√	√	√	√	√	√	√	√		
合计			16	18											

二、术科专项课程表

专项训练竞赛理论与实践

课程类别	序号	课程代码	课程名称	学时	学分	开课学期
运动专项	1	S3223001*	赛艇专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	2	S3223002*	篮球专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	3	S3223003*	排球专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	4	S3223004*	体操专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	5	S3223005*	田径专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	6	S3223006*	拳击专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	7	S3223007*	橄榄球专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	8	S3223008*	游泳专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	9	S3223009*	跆拳道专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	10	S3223010*	空手道专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	11	S3223011*	柔道专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	12	S3223012*	摔跤专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	13	S3223013*	击剑专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	14	S3223014*	举重专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	15	S3223015*	乒乓球专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	16	S3223016*	羽毛球专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	17	S3223017*	网球专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	18	S3223018*	速度滑冰专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	19	S3223019*	短道速滑专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	20	S3223020*	冰球专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	21	S3223021*	冰壶专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	22	S3223022*	花样滑冰专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	23	S3223023*	曲棍球专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	24	S3223024*	棒球专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	25	S3223025*	铁人三项专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	26	S3223026*	高山滑雪专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	27	S3223027*	越野滑雪专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	28	S3223028*	轮滑专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	29	S3223029*	现代五项专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	30	S3223030*	自行车专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	31	S3223031*	蹦床专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	32	S3223032*	帆船帆板专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	33	S3223033*	雪车专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	34	S3223034*	自由式滑雪专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8

课程类别	序号	课程代码	课程名称	学时	学分	开课学期
	35	S3223035*	滑雪专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	36	S3223036*	冬季两项专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	37	S3223037*	高尔夫专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	38	S3223038*	垒球专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	39	S3223039*	手球专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	40	S3223040*	射箭专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	41	S3223041*	摩托艇专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	42	S3223042*	钢架雪车专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	43	S3223043*	技巧专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	44	S3223044*	射击专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	45	S3223045*	公路自行车专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	46	S3223046*	雪橇专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	47	S3223047*	场地自行车专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	48	S3223048*	单板滑雪专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8
	49	S3223049*	攀岩专项训练竞赛理论与实践	1320	55	1-8

注：课程代码中的“*”代表学期序号。如：《赛艇专项训练竞赛理论与实践》第一学期的课程代码为 S32230011，第二学期的课程代码为：S32230012，以此类推。

三、其他说明

经学校审定确认为优秀运动员和校代表队学生执行优秀运动员课表。校代表队学生跟班线下授课。根据优秀运动员的具体训练竞赛任务，可采用队读、校读、借读、网络授课等多种灵活的授课形式，确保培养方案的实施。其中，借读参照学校《关于优秀运动员外校借读的有关规定》执行。优秀运动员和校代表队员的专项教学训练理论与实践成绩由所在省市、国家队或学校代表队教练员考核。专项教学训练理论与实践成绩证明由所在运动项目管理中心或体育局盖章提交。

方案执笔人：苍海、鲍克、赵冰、武文强、

尚迎秋、徐刚、谢慧松、任定猛

方案审核人：苍海

专业负责人：苍海

方案审批人：苍海