

专业人才培养方案

一、专业名称

运动训练

二、招生对象与学制

运动训练专业：一般为初中毕业生或具有同等学历；年龄为 14-17 周岁，学制三年；开设运动项目：田径、射箭、柔道、拳击、摔跤、射击、举重、篮球、排球、乒乓球、自行车、轮滑、散打。

三、职业面向

培养适应体育事业发展所需的德、智、体、美、劳全面发展的、能从事基层体育专项训练的教练员和竞赛管理工作的体育人才；培养能够向高等院校、体育专业队输送的高水平体育后备人才。

四、培养目标

一是代表临沂市参加省级以上青少年体育比赛，为国家、省培养输送高水平青少年体育后备人才；二是为社会培养合格的体育专业人才；三是为高等院校培养优秀体育生源（包括：高水平运动员招生体育单招、对口升学、高考普招）

五、培养规格

（一）毕业生掌握的和具备的技能、能力

- 1、掌握一般体育运动的基本知识和基本技能
- 2、掌握主修运动项目的基本理论和训练方法

- 3、具有较高水平的专项运动技能
- 4、具有一定的辅助指导某项运动技术训练的能力
- 5、具有一定的组织和指导体育活动能力
- 6、掌握运动人体学、管理学、体育技术等学科的基本知识，以及指导大众体育、养生体育、休闲娱乐的方法和基本技能
- 7、了解我国体育运动的有关方针、政策和法规
- 8、具有从事体育休闲与服务与管理的基本能力
- 9、具有向大众宣传体育休闲、养生、健身的能力，以及做群众体育工作的能力。

(二) 知识结构、能力结构、素质结构分析

1、文化基础课程模块：掌握文化基础知识，具有良好的语言表达能力、计算能力及分析能力。

主要课程：政治、语文、数学、英语。

2、素质教育模块：树立科学的世界观、人生观，树立良好的职业道德，自觉依法办事，能熟练运用计算机获取并处理相关信息。

主要课程：政治、计算机，礼仪、安全

3、专业基础理论课程模块：掌握专业的基础理论知识，具有良好的职业素质，具备获取最新知识的能力。

主要课程：人体生理学、人体解剖学、运动心理学

4、专业技术课：掌握运动项目的基本技术和规则，有良好的职业能力具备一定的运动能力。

主要课程：田径、球类、武术。

5、运动训练专业：掌握一定的训练理论方法，具备较强的专项运动能力和指导能力。

主要课程：田径、射箭、柔道、摔跤、射击、举重、篮球、乒乓球、散打。

6、职业岗位（资格）课程模块：掌握基本的大众健身方法，具有一定的训练指导能力。

主要课程：裁判培训、实习、社会体育指导员培训等。

六、课程设置及要求

主要包括公共基础课程和专业（技能）课程

（一）公共基础课程

高中语文、数学、英语、思想政治、计算机

《思想政治》以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面落实立德树人的根本任务，深刻领会和全面贯彻党的十九大提出的习近平新时代中国特色社会主义思想的核心要义和丰富内涵，让学生了解我国社会主义经济建设、政治建设、文化建设、社会建设的有关知识，让同学们把握我国进入新时代的“新方位”、社会主要矛盾变化的“新特点”、建设社会主义现代化强国的“新愿景”和加强党的建设的“新征程”，明确我国“两个一百年”的奋斗目标和实现步骤，引导学生积极地投身到社会主义现代化建设中来。坚持贴进实际、贴进生活、贴进学生的原则，结合中职学生身心特点和思维发展规律以中国特色社会主义理论为指导，坚持社会主义教育方向，帮助学生树立正确的世界观、人生观和价值观，引导学生如何做人、走好人生路。

《语文》指导学生正确理解与运用祖国的语言文字，注重基本技能训练和思维发展，加强语文实践，培养语文的应用能力和职业能力的形成，以及继续学习奠定基础，提高学生的思想道德修养和科学文化素养，弘扬民族优秀文化和吸收人类进步文化，为培养高素质劳动者服务。

《英语》使学生产生学习英语的兴趣，树立学习英语的信心；掌握一定的英语语言知识；具备必须的英语听学读写能力；发挥主体作用，形成有效的英语策略；了解文化差异，能在不同的生活和工作情境中使用英语进行有效交流。

《数学》中等职业学校学生必修的一门课程，通过对集合、不等式、函数、指数函数和对数函数、三角函数等知识的学习，培养学生的数学思维能力，引导学生发现问题、提出问题，运用学过的知识的解决实际生活中的问题。

通过学习数列、平面向量、直线和圆的方程，立体几何，概念与统计初步等知识，使学生了解数学知识的科学性、严谨性、拓展性，培养学生数学思维能力。贯彻就业为导向，让学生掌握基本数学方法和算法，为学其他文化课和专业课程的学习打好数学基础，掌握三角公式及其应用，椭圆双曲线、抛物线，概率与统计等知识。

《礼仪》通过一体化教学模式，使学生通过本课程学习，能掌握礼仪的基础知识、基本规范及流程，养成好得很习惯；并能根据实际情况灵活、准确的加以运用，以良好的个人风貌得体地与人交往，成长为有较高人文素养的人，为更好的胜任职业岗位工作打下基础。

《计算机应用知识》以应用为核心，让学生掌握“必需、够用”的计算机应用知识，通过学习使学生掌握计算机基础知识、WindowsXP/Server2003操作系统、中文版Word2003的使用等知识。培养学生运用计算机分析问题、解决问题的实践操作能力、处理日常办公事务和分析处理信息的能力等。

要求掌握这几门的基础知识，为以后升入大学或走进工作岗位打下良好的文化基础。

(二) 专业（技能）课程（基础理论课）

人体生理学、人体解剖学、运动心理学、田径

《人体解剖学》本课程的目的和任务是使学生熟悉人体各器官系统的形态结构，掌握运动解剖学的基本知识；使学生了解运动对人体形态结构的影响及其规律，并能运用运动解剖学基本理论和基本知识解决体育运动中的实际问题，提高学生观察和分析解决问题的能力，为学生日后相关课程的学习奠定坚实的解剖学基础

《人体生理学》是人体生理学的分支，是体育科学中重要的应用基础理论课程。通过本门课的学习，使学生在掌握人体生理基本理论的基础上，重点认识运动与骨骼肌、氧运输系统、特质能量代谢、内分泌机能。使学生深刻的认识体育运动对人体机能影响的规律与机理，深刻认识运动训练、体育教学、运动健身的有关生理学原理，以便科学指导不同人群的体育锻炼，增强国民体质。

《运动心理学》通过本课程的学习，使学生系统的了解

和掌握心理学的基本理论和基础知识，学会科学地对教育对象和教育过程等进行心理分析的基本技能，培养和提高学生自身的心理素质，为未来从事师范教育做好职前准备。

《体育保健学》课程中含有实验课教学。对学生进行实验能力与创新能力的培训，使学生掌握运动后恢复、急救等的常用方法，使学生更好的适应我国体育卫生工作。

《田径》是运动训练专业的专业基础课，教学目的是培养具有田径运动专业知识、技术及技能的合格体育人才。使学生不仅能掌握与提高田径专项技术，在此基础上重点培养学生的实际工作能力，使之能胜任田径教学与训练工作、具有担任田径裁判及竞赛的组织工作的能力。

七、教学进程总体安排

课程分类	课程序号	课程名称	每周授课时数 每学期 18 周				授课方式分配		考核方式	合格 60
			第一学年	第二学年	第三学年	合计	理论课	实践课		
			第一学年	第二学年	第三学年	合计	理论课	实践课	笔试	满分 100

文化基础课	1	语文	5	5	5	540	540		笔试	
	2	数学	5	5	6	468	468		笔试	
	3	英语	4	4	5	576	576		笔试	
	4	思想政治	4	4	4	432	432		笔试	
	5	计算机		1		36	10	26	上机	
专业基础课	6	人体解剖学	2			72	72		笔试	
	7	运动心理学	2			72	72		笔试	
	8	人体生理学		2		72	72		笔试	
	9	体育保健学		2		72	72		笔试	
专业理论课	10	田径			2	72	30	32	理论考核、技术考核	

八、实施保障

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学习评价质量管理等方面。

（一）师资队伍

文化基础课教师要求本科毕业、有教师资格证，数量符合国家要求的师生比。专业基础课教师要求体育教育本科毕业，有教师资格证。

（二）教学设施

36 个标准教室，校内 16 个训练场馆。

（三）教学资源

教材选用人教版教材、图书 1 万册。

（四）教学方法

阅读法、讲授法、对话法、实践法、电教法、研究法等等，读训并重，因材施教，循序渐进，理论实训相结合

（五）学习评价

按照国家体育总局标准培养运动员标准，对学生的学习评价除了日常的期中、期末考试外，还有公共基础课和专业技能课的考试。像期中期末考试，文化课测评根据学生平时课堂表现和笔试成绩按一定的比例将学生的成绩分为不及格、及格、良、优四个等级，要求学生掌握中职阶段应知应会的文化课知识。

（六）质量管理

学校承担临沂市运动员培养任务，文化教学和运动训练同步进行。对专业人才培养的质量：省运会、省年度赛等赛

事争金夺银，省以上运动队输送运动员数量省内领先。

管理：争创一流，锐意进取。

九、毕业要求

修业三年，各门功课考核合格后，发放中专毕业证，优秀运动员输送到省以上运动队，其他运动员升入高等院校，培养目标完成。

临沂市体育运动学校

2019年9月6日