

实施性人才培养方案(二)

运动训练专业实施性人才培养方案

一、专业与专门化方向

专业名称：运动训练（专业代码 150100）

专门化方向：专项运动训练

二、入学要求与基本学制

入学要求：初中毕业生或具有同等学力者,且具有一定的体育基础。

基本学制：3 年

三、培养目标

本专业培养与我国社会主义现代化建设要求和竞技体育需求相适应，德、智、体、美全面发展，具有良好的体育职业道德和职业素养，掌握主修运动项目必备的知识与能力，具备职业发展基础和终身学习能力的各级、各类运动员，特别是优秀的运动员后备人才。

四、 职业（岗位）面向、职业资格及继续学习专业

专门化方向	职业（岗位）	职业资格要求	继续学习专业	
专项运动训练	专业运动员	运动员技术等级证书 （江苏省体育局：一级运动员及以上 市级体育局：二级运动员）	专科：运动训练 体育运营与管理	本科：运动训练 休闲体育社会体育指导与管理
	社会体育指导员	社会体育指导员证书 （国家体育总局职业技能鉴定指导中心：初级及以上）		

五、综合素质及职业能力

（一）综合素质

1. 具有良好的道德品质、职业素养、竞争和创新意识。
2. 具有规则意识，维护公共利益，勇于承担责任的品质。
3. 具有健康的身体和心理。
4. 具有良好的责任心、进取心和坚强的意志。
5. 具有良好的人际交往能力、沟通能力和团队协作精神。
6. 具有良好的书面表达和口语表达能力。
7. 具有良好的人文素养和继续学习的能力。
8. 具有运用计算机进行技术交流和信息处理的能力。

（二）职业能力（职业能力分析见附录表 1）

1. 行业通用能力：

（1）身体素质能力：具有完成运动动作相关的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等身体素质能力。

（2）技术能力：具有主修项目的基本技术、训练方法的能力；同时，在基本技术的基础上，发展高难度技术，具有技术创新能力。

（3）战术能力：具有良好的战术意识，具有赛前能协助教练员制定详尽的战术计划能力；赛中能根据比赛形式，自我及时调整战术方案的能力。

（4）心理调适能力：具有在日常训练和竞技比赛中进行自我心理训练和心理调适的能力，能较好的适应环境变化，提高竞技应变力。

（5）智能：具有继续学习文化、基础理论和专业知识的能力。

2. 职业特定能力：

（1）竞赛能力：具有“一技之长”，在主修项目上，达到高水平的专项运动技能和从事竞技体育运动实践的能力。

（2）指导训练能力：具有一定的指导专项运动技术训练的能力。

(3) 组织竞赛能力：具有一定的组织体育活动、体育竞赛的能力。

(4) 社会体育指导与管理能力：具有社会体育健身俱乐部服务和管理能力；具有对社会健身人群进行科学健身指导能力。

3. 跨行业职业能力：

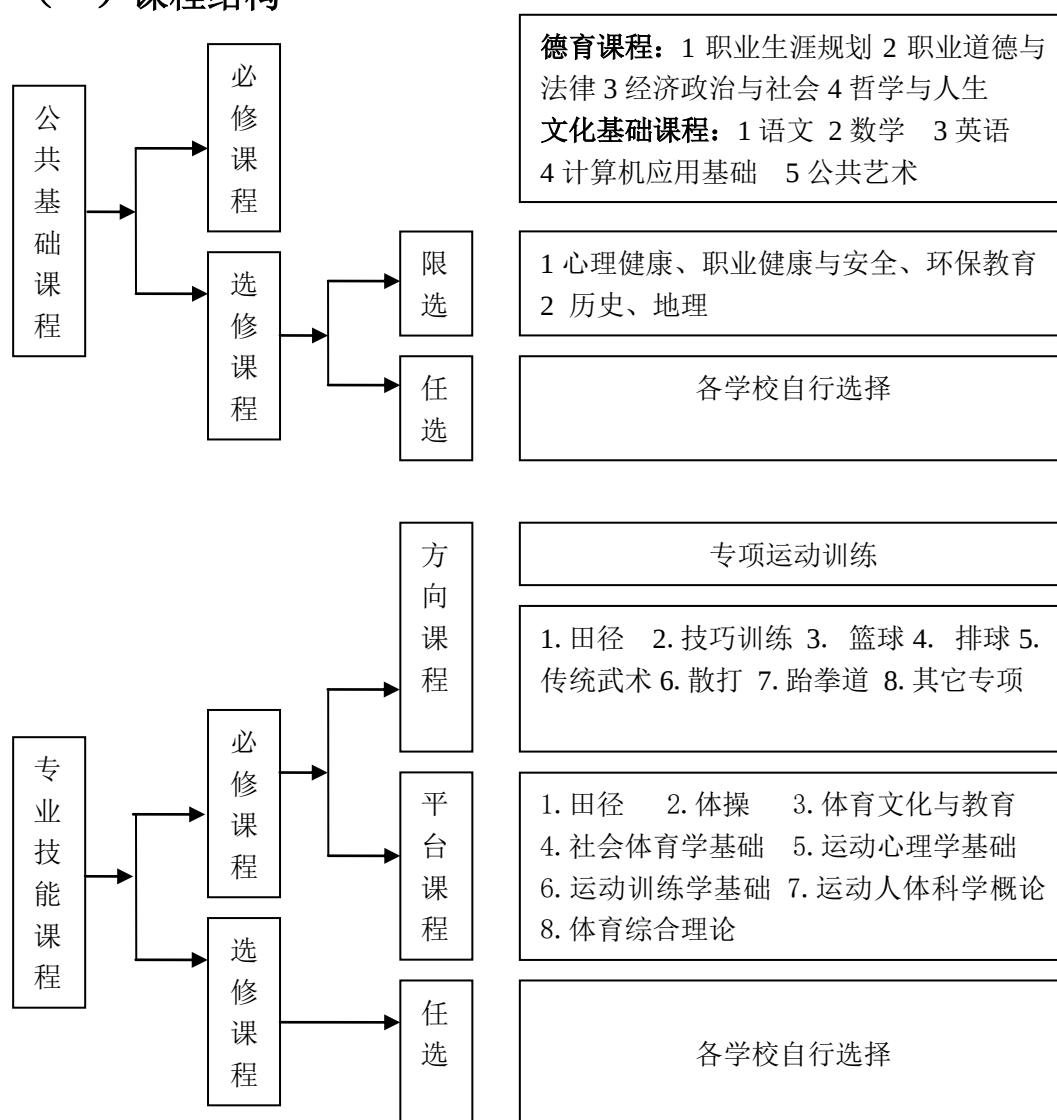
(1) 具有适应岗位变化的能力。

(2) 具有经营与管理的基础能力。

(3) 具有创新和创业的基础能力。

六、 课程结构及教学时间分配

(一) 课程结构



(二) 教学时间分配

学期	学期周数	教学周数		考试周数	机动周数
		周数	其中:综合性实践教学及教育活动周数		
一	20	18	1（军训）	1	1
			1（入学教育）		
			1（外训及外出比赛）		
二	20	18	1（外训及外出比赛）	1	1
三	20	18	1（外训及外出比赛）	1	1
四	20	18	1（外训及外出比赛）	1	1
五	20	18	1（外训及外出比赛）	1	1
六	20	20	19(顶岗实习)	/	/
			1(毕业教育)	/	/
总计	120	110	27	5	5

七、教学进程安排（见附录表 2）

八、主要专业课程教学要求

课程名称 (课时)	主要教学内容	能力要求
田 径 (180)	(1) 跑（短跑、中长跑、跨栏跑等）； (2) 跳（跳高、跳远、三级跳等）； (3) 投（标枪、实心球等）	(1) 田径专项运动员：达到国家体育总局（体竞字〔2013〕177号）《运动员技术等级标准》（田径二级水平）； (2) 其它专项运动员：达到《江苏省普通高校对口单独招生体育类专业技能考试标准》
体 操 (72)	(1) 基本体操（队列队形、徒手操、轻器械体操、实用体操）； (2) 技巧（翻滚、平衡）； (3) 器械体操（单杠、双杠、跳箱）	(1) 基本体操讲究质量，正确、优美的动作； (2) 技巧通过翻滚、平衡等动作，提高前庭分析器的功能； (3) 器械体操练习者在悬垂或支撑中利用身体各关节的屈伸、协调用力完成各种摆动动作、静止姿势和跳跃动作
体育文化与教育 (54)	(1) 体育史； (2) 体育组织、比赛； (3) 体育精神、奥运文化； (4) 体育与政治、经济、	(1) 能够熟悉古代、近现代体育的发展脉络和重要历史事件； (2) 能知道体育的各级各类组织、比赛分类； (3) 掌握体育精神实质、熟悉奥

	科技； (5) 奥运教育	运文化； (4) 了解体育与政治、经济、科技间的关系； (5) 能进行“奥林匹克教育是奥林匹克运动的核心”教育
社会体育学基础 (54)	(1) 社会体育学基本知识； (2) 社会体育的概述； (3) 社会体育服务的基本要素； (4) 按人群分类的社会体育； (5) 按目的分类的社会体育； (6) 按组织分类的社会体育	(1) 具备社会体育学的基本知识； (2) 具备社会体育的分类、服务的基本要素等基础知识； (3) 具备社会体育活动的组织、管理、指导等能力； (4) 能对社会不同群体对体育的不同需求，开展针对性指导
运动心理学基础 (54)	(1) 心理学基础（动机过程、认知过程和人的差异比较）； (2) 运动心理学（技能练习、心理训练和比赛心理调节）	(1) 理解人的心理活动过程； (2) 掌握人的个性心理差异； (3) 了解运动心理的变化过程及在体育训练、竞赛中的作用； (4) 能够在日常训练和比赛中运用基本的心理训练及心理调节的方法，学会自我心理调节和提高竞技应变能力
运动训练学基	(1) 竞技体育与运动训	(1) 了解运动训练学基础理论的

基础 (54)	练； (2) 优秀运动员特征； (3) 运动训练的基本原则； (4) 少年运动员体能训练； (5) 少年运动员技术、战术训练； (6) 少年运动员心理训练； (7) 少年女子运动员训练特点； (8) 运动员状态诊断与训练日记 (9) 运动训练计划与训练总结	主要内容、基本知识、优秀运动员特征及对运动实践的意义； (2) 掌握运动训练的过程、基本规律和运动训练原则； (3) 掌握少年运动员体能训练、技术、战术和心理训练的主要方法、手段和基本要点； (4) 具备运用所学理论知识指导运动训练的能力
运动人体科学 概论 (108)	(1) 运动人体科学概论的概述； (2) 人体运动的物质与能量代谢； (3) 运动系统； (4) 神经和内分泌系统； (5) 氧运输系统； (6) 运动与营养； (7) 身体素质；	(1) 理解《运动人体科学概论》的意义、目的任务基本内容； (2) 掌握人体基本化学组成、细胞与基本组织和生命的基本活动； (3) 掌握糖、脂肪和蛋白质三大有机物在体内分解代谢的一般过程及其运动时人体物质代谢和能量代谢的特点；

	(8) 运动中人体机能变化规律; (9) 年龄、性别、环境与运动; (10) 功能检查与评价; (11) 按摩; (12) 运动伤病的防治	(4) 掌握骨、关节和肌肉的结构、功能以及运动对运动系统结构的影响; (5) 掌握神经系统的组成、功能, 运动技能的形成过程和影响因素, 以及人体的激素调节; (6) 重点掌握氧运输系统的组成和功能; (7) 能掌握消化系统的基本结构和功能, 营养素的种类以及运动中营养问题; (8) 能掌握各项身体素质的概念、生理基础以及发展各项身体素质的方法; (9) 掌握运动各阶段身体机能的变化规律和形成机制, 并能为科学训练提供依据; (10) 能掌握身体机能和运动能力发展的年龄、性别规律以及环境因素变化对身体机能的影响; (11) 掌握医务监督中身体形态、肌肉力量、有氧和无氧运动能力等功能的检查与评价方法; (12) 懂得运动按摩的作用、注意
--	--	--

		事项并能掌握运动按摩的一般手法及常用穴位； (13) 能掌握常见的运动损伤的病因、征象、急救处理和预防方法
体育综合理论 (144)	(1) 体育人文社会知识； (2) 运动人体科学； (3) 体育健身方法知识； (4) 人体测量与医务监督	(1) 了解体育与社会的关系； (2) 具备社会体育指导员从业知识； (3) 理解运动人体科学知识； (4) 掌握科学的体育健身方法知识； (5) 掌握人体测量方法和医务监督方法
专项训练 (450)	(1) 专项训练基础理论与训练方法 (2) 专项竞赛组织和裁判方法 (3) 专项竞赛场地、器材和设备	(1) 基本掌握专项技术的基本原理和技术分析的方法； (2) 掌握专项一般身体训练、专项身体训练的基本理论和主要训练方法； (3) 掌握专项技术训练的基本理论和主要训练方法； (4) 初步掌握专项战术的基本理论和主要训练方法； (5) 了解专项心理训练的基本知识； (6) 了解专项竞赛组织方法；

		(7) 初步掌握专项竞赛主要规则和裁判方法; (8) 初步掌握专项竞赛场地的规格和要求; (9) 初步掌握专项竞赛器材、设备规格和要求
	(1) 身体训练 (2) 技术训练 (3) 战术训练 (4) 心理训练 (5) 比赛	(1) 全面发展各项身体素质, 不断提高专项身体素质和专项能力; (2) 加强专项基本技术训练, 掌握和不断完善专项完整技术; (3) 初步掌握专项主要战术的运用, 不断提高实战能力; (4) 培养学生良好的心理状态, 不断提高专项心理和比赛的心理素质水平; (5) 参加各级、各类专项比赛, 不断提高比赛能力, 争取获得优异成绩

九、专业教师基本要求

1. 专任专业教师与在籍学生之比不低于 1:36, 研究生学历 (或硕士以上学位) 不低于 5%, 高级职称 15%以上, 获得与本专业相关的高级工以上职业资格 60%以上, 或取得非教师系列专业技术中级以上职称 30%以上; 兼职教师占专业教师比例 10%-40%, 其中 60%以上具

有中级以上技术职称或高级工以上职业资格。

2. 90%以上的专任专业教师应具有体育类专业本科以上学历；3年以上专任专业教师，专业基础平台课程教师：应取得国家体育总局技能鉴定指导中心颁发的体育行业职业资格证书；专项训练教练员：应取得江苏省体育局注册专项教练员证。

3. 专任专业教师具有良好的师德修养、专业能力，能够开展理实一体化教学，具有信息化教学能力。专业基础平台课程教师普遍参加省、市教学改革课题研究、教学竞赛、技能竞赛等活动，平均每两年到运动队或体育行业实践不少于2个月；专项训练教练员每两年到高水平运动队跟队实践不少于2个月。兼职教师须经过教学能力专项培训，并取得合格证书，每学期承担不少于30学时的教学任务。

十、实训（专项训练）基本条件

（一）校内实训（专项训练）

学校依据《江苏省基层训练单位管理达标评定办法》（苏体青【2016】15号）基本条件“专项训练设施设备”条目，总体满足下列要求：

1. 每一个专项均具有保证全天候训练的标准训练场（馆、房），符合本项目竞赛规则的要求；
2. 设施先进、通风、采光，照明条件好，完全能保证运动队常年训练需要；
3. 训练器材齐全，完全能够满足训练需要；
4. 设有基本的形态、机能测量仪器。

具体场馆、设施设备配置标准如下：

训练场（馆、房）	主要设备名称	数量（个/架/	规格和技术的特殊
----------	--------	---------	----------

		套)	要求
田径场	田径场	1	400 米
	杠铃片（杆）	50	国标
	起跑器	10	国标
	橡皮带	30	5 米
体能训练房	核心训练用品	10	国标
	力量爆发力训练用品	10	国标
	平衡稳定性训练用品	10	国标
	敏捷性训练用品	10	国标
	柔韧放松训练用品	10	国标
足球场 羽毛球馆	球车	4	标准
	高台	4	标准
	足球比赛场	1	国标
	足球训练场	1	标准
	足球跳栏、跨栏	20	标准
	标志桶	50	标准
	足球	50	标准

	羽毛球场	6	标准
	羽毛球网、网柱	8	标准
	哑铃	8	5 kg
	海绵垫	8	2 米×1 米
	多球手推车	6	标准
	裁判器	4	标准
	拖线盘	6	15 米
	哑铃	5	15kg
跆拳道馆	海绵垫	10	2 米×1 米
	瑞士球	15	直径 60cm
	跆拳道馆	1	300 m ²
	跆拳道垫子	200	1 米×1 米
	沙袋	5	100kg
	脚把	50	标准
其它场馆	瑞士球	15	直径 60cm
	护具	40	标准
	跳绳	40	3 米
	绳梯	2	3 米
	满足《江苏省基层训练单位管理达标评定办法》（苏体青【2016】15 号）基本条件“专项训练设施设备”条目		

（二） 校外实训（专项训练）基地

1. 有长期稳定合作的校外训练基地，如国家、解放军、省等高水平训练单位。

2. 各专项训练充分利用校外高水平训练单位的教学资源，合理安排运动员进行训练，提高运动竞技能力。

十一、编制说明

1. 本方案依据《省政府办公厅转发省教育厅〈关于进一步提高职业教育教学质量的意见〉的通知》（苏政办发[2012]194 号）和《省教育厅关于制定中等职业教育和五年制高等职业教育人才培养方案的指导意见》（苏教职[2012]36 号）编制。

2. 本方案充分体现构建以能力为本位、以职业实践为主线、以项目课程为主体的模块化专业课程体系课程改革理念。并突出以下几点：

（1）主动对接我国竞技体育发展纲领性文件：围绕江苏竞技体育发展优势项目，专业方向对接奥运会项目设置，围绕运动训练专业职业岗位能力要求，确定专业培养目标、课程设置和教学内容。

（2）服务运动员全面发展。增加文化基础课时比重，增设体育人文课程，提高运动员文化素养。运动训练专业对文化基础有更高的要求，第五学期，在公共基础课程设置中，继续开设语、数、外文化基础课程；在基础平台课程中增设体育人文课程《体育文化与教育》，

目的是培养有文化，有体育技能的运动员。

（3）注重中高等职业教育课程衔接。运动训练专业的学生退役后，大部分选择进入高校继续学习，提高自己的文化修养。在基础平台课程中，《社会体育学基础》、《运动人体科学概论》、《体育综合理论》等课程的设置，强化了与后续高等职业教育课程的衔接。

3. 中等职业学校依据本方案制定实施性人才培养方案。

（1）落实“2.5+0.5”人才培养模式，学生在校学习时间为 5 个学期，校外顶岗实习时间为 1 学期。每学期按 20 周计算，每学年为 52 周，其中教学时间 40 周（含复习考试），假期 12 周。第一至第五学期，每学期教学周 18 周，机动、考试各 1 周。第六学期顶岗实习 18 或 19 周，按每周 30 学时计算。

（2）根据教育部《关于征求对中等职业学校语文、历史、体育与健康、公共艺术等 4 门公共基础课课程标准（征求意见稿）意见的函》（教职成司函〔2016〕187 号）的文件精神，新增历史课程为中等职业学校学生必修的一门公共基础课程，明确规定“必修的基础性内容教学时数不低于 36 个学时”。

（3）本方案在课程设置上分为：公共基础课程和专业技能课程。

①公共基础课程分为：德育课和文化课。德育课程按照立德树人的根本任务，依据《教育部关于中等职业学校德育课课程设置与教学安排的意见》教职成〔2008〕6 号开设德育课程；文化课程必修课程为保证学生的基础文化知识，严格遵守《中等职业教育课程结构及教学进程安排表》；但是运动训练专业教学中存在的困难是文化课时不

足，每周仅 20-25 课时，同时又有繁重的训练、竞赛任务，所以文化课的任选课程由学校自行选择。

②专业技能课程分为：基础平台课程（专业理论教师完成）和技能方向课程（专业实践教师教练员完成）。基础平台课程根据升学需要，开设田径、体育综合理论课程，技能方向课程根据主修专项对应技能方向原则开设项目。

③考虑到第五学期学生升学、就业的需要。为升学需要学生开设田径课（运动员继续在运动队参加专项训练）；为就业学生开设专业技能类选修课程，满足就业需要。

④实训实习是重要的必修课程，分校内专项训练、运动员外出训练。学校应成立学生顶岗实习（外训）工作领导小组，制订顶岗（外训）实习管理办法，加强校内、校外训练基地建设。

4. 开发单位及核心成员。牵头单位及成员：徐州安保中等专业学校，吕永杰执笔。参与成员：牛彪，李明、朱广健等。