

最新体育训练方案设计(实用5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。方案的制定需要考虑各种因素，包括资源的利用、时间的安排以及风险的评估等，以确保问题能够得到有效解决。下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

体育训练方案设计篇一

为了初三学生能取得更好的体育成绩，并检验前一阶段的训练成果，根据20xx年扬中市初中毕业生升学体育考试的有关要求，做好学生自愿参加模拟测试的工作，力争每位初三考生都能参加体育中考模拟测试。

组长

副组长

成员：全体初三班主任、全体体育老师、部分本校裁判员老师、学生会成员

九（1——6）班周二（4月14日）下午两节课后。

九（7——12）班周三（4月15日）下午两节课后。

九（13——18）班周四（4月16日）下午两节课后。

（一）体育模拟考试项目

- 1、选项1：男生：1000米跑（或两分钟跳绳）、女生800米跑（或两分钟跳绳）
- 2、选项2：男生：立定跳远、实心球、引体向上

女生：立定跳远、实心球、仰卧起坐

3、选项3：武术

4、选项4：排球、篮球

（二）测试地点：

市一中田径场

（三）测试地点及裁判安排：

1、集中及准备活动场地：塑胶田径场负责人：班主任各班体育教师、体育委员

2、仰卧起坐场地：草坪西侧测试人

3、引体向上：单杠区测试人

4、立定跳远场地：沙坑测试人

体育训练方案设计篇二

认真贯彻两个《条例》精神，推进学生体质健康发展，提高九年级学生身体素质，完成体育中考学生各项任务。

在平时课堂上有针对性的加强比较差的项目的训练工作，落实到个人，加强管理，完成老师布置的任务，增强体质。尤其是耐久跑方面，全体学生要在平时课堂上要认真跑完规定的距离，采取以课带练，以时间控制的往返跑，加速跑，间歇跑，保证耐力跑的提高。

上肢力量的提高，课堂上有目的的训练，上肢力量差的，采取盯住完成课的内容，对个别学生利用可用的时间加强辅导，

加强单项的巩固和提高，对他们制定个人训练计划，内容，提高成绩，避免中考拖后腿，发挥个人成绩。

采取周考形式对一周完成的单项，通过考核提高成绩，对个人别人及时提出技术动作要求，做到不足的地方给予及时的指出来。进行专门的训练和辅导，从而提高成绩，利用午间时间对他们进行训练计划项目的监控，提高成绩。

技站术的专门训练！对耐久跑项目，起跑的动作和要领给予要求和强调，对终点的加速跑能力给予提示，强化细节的过程。对没一个项目的注意点强调和说明，容易错的地方多想，多练，做到心中有数，在测试中技巧给予细化和说明，帮助学生掌握动作的技巧，提高成绩。

训练时间：

1) (周一——周五) 上午7: 00——7: 20

2) (周一——周五) 午间1: 00——1: 20

总的目的是有针对的对学生的中考项目给予辅导和提高，保证训练的时间和内容，完成学生体育考试任务。

体育训练方案设计篇三

同学们可根据自己的实际情况进行有选择的训练。但要求同学们一定要在每次的训练过程中必须围绕自己的弱项强化练习，认真完成各组的运动量。分清主次安排好各项练习时间比例。

1、男生满分为7秒

2、女生为8秒2

方法与步骤:

1、先进行热身:内容:跑步较差的可选慢跑2x200m,较好的可选跳绳3分钟。再做几节徒手操如膝、踝关节、腹背运动、弓箭步压腿等可结合原地支撑摆臂练习50-100次。(用时5-6分钟)

3、素质练习:单脚交换跳(每只脚连跳三个换另只脚跳)要求:跳30mx4—6组。每步越大越好;高而远。每组间隔2分钟(用时8-12分钟)

方法与步骤:

不会跳的同学:

1、空摇绳:拿两条跳绳。一手一条同时空摇,将绳摇成立圆。

体会抖腕动作。要求:摇到两手同时摇,左右两边绳都能成立圆。

2、双脚并拢跳:两脚并拢后脚跟不着地的连续跳。100个x4-6组。要求:靠踝关节的力量跳起。配合两手空摇。

3、一分钟跳绳:完整动作。由慢到快。跳5组。每组间隔1分钟。

会跳的同学:

1、热身运动:慢跑2x200m再做手腕、肩关节运动、腰部运动。

2、头顶手腕抛球:两脚前后开立,双手持球高举于头顶手腕后屈,抖腕将球抛出。(可先徒手无球进行动作模仿练习数次)20次。要求:要用手腕的力量将球抛出。

3、上体后弓抛球：两脚前后开立，双手持球高举，上体做后弓，重心落于后脚。后脚湾曲。用腰的力量将球抛出。20次。要求：尽可能用腰部的力量将球抛出。

4、全身协调用力抛球：后脚蹬地-腰部用力-手臂前挥-手腕抖腕的用力顺序。反复多次练习。要求：各环节要协调一气呵成。开始时不要用太大的劲抛球。不要一时追求远度，要认真体会用力的顺序掌握好动作要领后渐渐加大力度。

体育训练方案设计篇四

考试对象为20xx年参加高中阶段招生考试的初中毕业生。

1、考试项目：立定跳远、坐位体前屈、800米跑（女）或1000米跑（男）。

2、计分按《国家学生体质健康标准》单项计分办法计算，折算后，考试成绩以满分为70分计入中招成绩总分。

1、体育考试时间：4月中旬，具体时间另行通知。

2、每位考生只能在统一安排的时间内参加一次体育考试，并将考试成绩计入该生升学考试总分，且不得因任何理由进行补考。

1、有确保各项目顺利进行，免受外界干扰的全封闭条件；

2、具有保障体育考试所需要的设施、器材和其它有关条件。

3、我市中招体育考试考场全部使用智能化测试仪器，以实现考试手段的现代化、科学化。

1、考试采取全封闭方式进行。考试期间监考人员（初中学校的体育教师应予以回避）应与外界隔离，不得以任何理由外

出或与外界人员接触。为了便于统一标准，监考人员必须保持稳定，考试期间不得更换。

2、考生报名及考试顺序编排采用微机管理办法。考生准考证内容及照片由市教体局统一按中招序号由微机编号打印。

3、每个单元时间内测试完毕后的原始记录必须加封，并由两名机要员直接送往微机室。

1、考生参加体育考试，要身着运动服装或轻便服装，穿运动鞋或平底轻便鞋。

2、体育项目考试按照先进行柔韧性项目和力量性项目，最后进行耐力性项目的顺序。

3、每位考生三项考试应在一个单元时间内完成。如因天气变化考生不能在一个单元时间内考完三项，可延长至当天完成。当天不能够完成三项考试的考生，已考项目成绩无效，另行安排时间重新进行考试。

4、立定跳远

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。每人连续试跳三次，测试仪自动记录其中成绩最好的一次。以“米”为单位，保留两位小数。

5、坐位体前屈

受试者赤足，两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10—15厘米，上体前屈，两臂向前伸直，用两手中指尖轻轻地逐渐向前推动游标，直到不能前移为止。每人连续测试两次，测试仪自动取最好成绩。以“厘米”为单位记录成绩，保留一位小数。测试时，不得有两腿弯曲或两臂突

然发力动作，否则视为犯规，成绩无效。

6、800米跑（女）或1000米跑（男）

受测者10—20人一组进行测试，站立式起跑。受试者在监考人员的指导下佩戴终点信息接收器，当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开始计时。当受试者的躯干部到达终点线垂直面时仪器自动录入该生成成绩。以“分、秒”为单位记录成绩。

7、考生每考完一项，考生可当场知悉本人的考试成绩。

8、考生参加各项目考试，每项目点名三次不到者，按放弃考试处理，该项成绩按“0”分计算。

1、为确保体育考试工作进行顺利，教体局将加强领导，做到严密组织、严肃考风、严格纪律，同时要使考试工作做到公开、公平、公正。

2、凡弄虚作假、冒名顶替等违反考试纪律的考生，一经查实，体育成绩按“0”分计算，并取消该生报考重点高中的资格。

3、凡徇私舞弊、违反考试纪律的考务人员，一经查实，应立即停止工作，并视情节轻重，按考试纪律严肃处理。

4、凡有意破坏考场秩序，故意延误考试时间的人员，一经发现，交有关部门严肃处理。

1、各单位在体育考试前要加强宣传工作，结合体育学科特点，科学地指导学生进行锻炼，同时要教育学生根据自身实际情况报考，既不要隐瞒病情，也不能虚报疾病。

2、各初级中学要做好考前体检工作，对不应参加体育活动的心脑血管病患者要做好劝阻工作，不准他们参加体育考试。

3、对赴城区考试的考生，学校一定要做好路途安全、驻地安全和饮食卫生等安全工作，确保考生的安全。

体育训练方案设计篇五

6、排球测试场地：南面排球场地测试人□1□xx□2□xx□3□

7、长跑场地：塑胶跑道1000米测试人

800米测试人

8、跳绳场地：北区篮球场测试人：九年级体育教师

协调统筹

1、各班主任负责带领学生做好整队工作，准备活动，吩咐学生随机到各个测试点测试。各班表格一式两份，以班级分组，班主任负责，测试时测试人及时记录成绩。

2、测试顺序：（各班主任与体育老师协调）

（1）武术集中辅导，以班级集中展示。

（2）九（1）九（2）九（3）先测试“三选一”项目。

九（4）九（5）九（6）测试排球。

（3）九（1）九（2）九（3）测试排球。

九（4）九（5）九（6）先测试“三选一”项目。

（4）长跑项目，跳绳项目测试。

3、各班主任负责检查核对学生选项测试情况，以及测试的参与情况。测完后把测试表交给任教体育老师。模拟测试各测

试员、学生必须严格按照考试要求，不得虚报成绩，把学生成绩如实填写在成绩单内。

4、各班主任对近期不能参加剧烈体育运动，特别是患心血管、呼吸系统疾病的学生，坚决实行免测试。

5、各班提醒自愿测试的学生测试前要充分做好准备活动，防止发生伤害事故。

6、学生第二节下课由各班主任集中点名，各测试点测试人到岗到位。

7、如遇雨天，本时段模拟测试暂停！

提前准备器材（九年级体育老师）

由各班班主任带队。