

最新个人训练计划 部队个人学习训练计划 (实用5篇)

计划是人们为了实现特定目标而制定的一系列行动步骤和时间安排。优秀的计划都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

个人训练计划篇一

- 1、光荣退伍，文明返乡。
- 2、认清形势、保持警惕、不辱使命！
- 3、平时多流汗，战时少流血！
- 4、平时多流汗，战时少流血。
- 5、政治合格军事过硬作风优良纪律严明保障有力。
- 6、刻苦练精兵，一切为打赢！
- 7、加强战备，准备打仗。
- 8、队兴吾荣，队衰吾耻！
- 9、革命战士一块砖，哪里需要哪里搬新兵蛋子，老兵蛋子，都有胆子。
- 10、人在苦中练，刀在石上磨。
- 11、速度要快、姿势要低、敌情观念要强。
- 12、宁可前进一步死，决不后退一步生。

- 13、仗怎么打，兵就怎么练！
- 14、争创先进连队，争当优秀士兵。
- 15、有了困难我们克服困难，没有困难我们创造困难！
- 16、政治合格，军事过硬，作风优良，纪律严明，保障有力。
- 17、行事如风，纪律至首！
- 18、外树形象，内强素质。
- 19、军爱民，民拥军，军民团结如一人。
- 20、当兵不怕死，怕死不当兵。
- 21、亏了我一人，幸福十亿人。
- 22、掉皮，掉肉，不掉队！流血，流汗，不流泪。
- 23、谁英雄，谁好汉，训练场上比比看！
- 24、严肃，活泼，团结，紧张。
- 25、提高警惕，保卫祖国！
- 26、争当训练标兵，共创先进连队！
- 27、挥汗洒泪洗娇气，脱皮掉肉铸金刚！
- 28、坚决完成任务！
- 29、摸爬滚打锻精兵，千锤百炼造英雄！
- 30、永远做党和人民的忠诚卫士。

- 31、陆地猛虎，海上蛟龙，空中雄鹰。
- 32、无形战线，无名英雄，无私奉献，无尚光荣。
- 33、爱我军营，爱我中华！
- 34、科技大练兵，一切为打赢！
- 35、养兵千日，用兵千日。
- 36、流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队！
- 37、铁的纪律，铁的连队，铁的作风，铁的素质。
- 38、坚决歼灭一切来犯之敌。
- 39、扬我军威，铸我军魂，筑钢铁长城。
- 40、没有完成不了的任务没有克服不了的困难没有战胜不了的敌人。
- 41、建设信息化部队，打赢信息化战争。
- 42、扎扎实实打基础，扎根山沟做奉献。
- 43、武艺练不精，不算合格兵！
- 44、军民团结如一人，试看天下谁能敌！
- 45、用知识武装头脑科技练兵谋打赢。
- 46、哨位就是战场，执勤就是战斗。
- 47、为人民服务，驻港部队“爱祖国、爱香港”永远做党和人民的忠诚卫士。

- 48、紧贴实战，突出对抗，从难从严，科技兴训。
- 49、疾如电，快如风，猛如虎，来无影，去无踪。
- 50、祖国安宁我光荣，人民富裕我幸福。
- 51、枪听我的话，我听党的话。
- 52、在岗一分钟，奉献60秒！把驻地为故乡，视人民为父母！认清形势，保持警惕，不辱使命！
- 53、执勤就是战斗，哨位就是战场。
- 54、头破血流不投降，只用坚持干到底，总有一天见太阳。
- 55、当兵不习武不算尽义务武艺练不精不算合格兵。
- 56、见红旗就扛，见荣誉就让。
- 57、首站用我，用我必胜。
- 58、发扬红军传统，锻造精锐之师。

文档为doc格式

个人训练计划篇二

通过军训提高学生的思想政治觉悟和综合素质，增强学生的国防观念和国家安全意识，激发学生的'爱国热情，培养学生的组织纪律观念和艰苦奋斗、吃苦耐劳的作风，使学生掌握基本的军事知识和军事技能，为国家培养高素质人才、为中国人民解放军培养后备兵员和预备役军官打好基础。

学生军事训练工作，由学校军训工作领导小组负责领导、组

织、协调、指挥。学生军训工作领导小组下设办公室。具体设在学工处（部），其主要职责是负责大学生军训的日常工作。

20xx级全日制本、专科学生。

进行军事条令条例教育与军事技能训练及军事理论课教学；进行日常安全教育、交通安全教育、消防安全教育等活动。

承训部队官兵进驻学校施训，学员按照军队连队一日生活制的要求管理，进行统一着装、起居、饮食、参训等活动。

20xx年9月3日至9月15日

xx校区体育场和xx体育中心广场。

1. 军训是学校教学工作的一部分，有关部门要全力以赴，各负其责，密切配合，不得以部门工作为由影响军训工作。
2. 参训学员军训期间由学校军训大队部统一管理，各学院指派一名指导员全脱产随队参与学员管理。
3. 学员要遵守连队一日化生活制度，严守军训纪律，服从指挥，全力投入训练。
4. 参加军事训练的学员考核合格者获得2学分（军事技能训练1学分，军事理论课1学分）计入毕业总学分，无故不参加军事技能训练及军事理论课，该门课程成绩记作“0”分，并给予相应处分。确因特殊原因无法参加军事技能训练的，由本人提出申请，学院领导签字后报军训大队部办理缓训手续，并与次年补训；因身体残障、疾病等原因不能参加军事技能训练的，由本人提供县级以上正规医院诊断证明及相关材料，经学院领导审核同意后报军训大队部办理免训手续。免训学生须在军训场地见习，并编入服务大队协助做好服务工作。

5. 教官、指导员要深入学员中，及时了解掌握学生军事训练情况并向有关领导、首长汇报。
6. 军训结束时，军训工作领导小组将按照《xx大学20xx级本、专科生军训工作先进集体、先进个人评选办法》进行评比表彰。
7. 学校与承训部队共同商定整个军事训练的具体日程安排。

个人训练计划篇三

(1) 发展颈部、上肢、肩背力量的练习

a 两手扶头，在颈部转动的时候给予抵抗力。

b 俯卧撑。(不妨能双手撑在健身球上进行)

c 引体向上。

d 推小车。

e 卧推(水平、上斜、下斜;宽握、中握、窄握;正握、反握)

f 哑铃/杠铃弯举

g 俯立哑铃臂屈伸(宽握、中握、窄握;正握、反握)

h 杠铃俯立划船(单臂哑铃划船)

i 俯立飞鸟

j 在健身球上坐着进行杠铃颈后推举(宽握、中握、窄握;正握、反握)

k对坐，分开两腿，互抛实心球(先离心后向心)

(2)发展腰腹力量的练习

a□仰卧起坐(加转体)、仰卧举腿(斜板)

b□侧卧体侧屈、侧卧双腿上举、俯卧做体后屈(同时能抬腿)

c□跳起空中转体、收腹头顶球

d展腹跳

e肩负杠铃体前屈、转体

(3)发展腿部力量练习

a各种跳跃练习。多级跳、立定跳、助跑跳、蛙跳、肩负杠铃连续上跳、跨步跳、跳深

b肩负杠铃提踵、半蹲

c快速摆动大、小腿，可绑沙袋，也能采用橡皮筋增加阻力

d远距传球、射门练习

e骑人提踵

f杠铃剪蹲(步子跨大点：关键是能锻炼股四头肌、股二头肌还有臀大肌；步子跨得小点：关键是能集中锻炼股四头肌)

g悬垂举腿

2、速度素质

包括：反应速度、位移速度、动作速度

(1) 各种姿势的起跑(10到30米)

(2) 在快速跑或者是快速运球中，听、看教师信号，进行急停、转身、变向、跳跃、翻滚等动作。

(3) 利用快速小步跑、高抬腿跑、顺风跑、下坡跑、牵引跑等练习，突破速度障碍。

(4) 全速运球跑、变速变向运球跑

(5) 绕杆跑、运球绕杆

(6) 利用简单的战术配合练习速度。

3、耐力素质

(1) 有氧耐力训练

a3000米、5000米、8000米等不同距离跑。

b定时跑。如12分钟跑

c穿足球鞋长距跑

d100到200米间歇跑，400到800变速跑

(2) 无氧耐力

a30到60米重复多次冲刺跑

b100到400米高强度反复跑

c各种短距追逐跑

d进行5、10、15、20、25米折返跑

e往返冲刺传球

f规定时间进行不同人数抢传练习

4、灵敏协调素质

a交叉步前进或者是后退练习，侧向移动练习。

b各种跑。快速后退跑、转身跑、快速跑动中看手势变向。

c各种翻滚和起动跑。

d听掌声、哨声起动跑。

e喊号追认。

f两人冲撞躲闪。

g多种动作过障碍。

5、柔韧素质

a颈前屈、侧屈、后屈并绕环，体前屈、侧屈、后屈并振动。

b前弓步与侧弓步压腿，纵劈腿与横劈腿。

c前踢腿、后踢腿、侧踢腿还有腿绕环。

d站立体前屈下压，或者是靠墙站立体前屈下压。背伸、展腹屈体练习还有腿肌伸展练习。

e模仿内外颠球动作，单双腿连续做内翻和外翻练习。模仿内扣还有外扣动作，单腿连续进行内转、外转动作。

f两腿交叉的各种跨步、转身动作。

g踢球、顶球、抢截球等各种技术动作的模仿练习。

h跪压正脚背(上体后仰轻轻振压)还有全脚背着地的俯卧撑练习(关键是能拉长脚背韧带还有小腿前肌群)。

i模仿和结合球的大幅度振摆腿、铲球、侧身踢凌空球还有倒勾射门等练习。

体能训练的计划要适应足球特点，训练内容、跑动距离、跑动类型、力量与耐力、不同队员要有不同要求。上面主要从基础体能来谈，下面进一步结合专项特点主要谈力量训练、速度训练和耐力训练。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

个人训练计划篇四

- 3、积极参加财会继续教育的培训工作，提高业务水平，做好财务年审、换证工作。
- 4、做好寄宿生生活补助的发放和减免教科书费的工作。
- 5、建立健全学校固定资产管理制度,做好固定资产的登记和检查工作。新购物及时上帐，做到帐帐相符，帐实相符，年终认真完成清产核资工作。
- 6、结合实际情况，制定合理可行的五年发展规划，使学校的发展有章可循。避免重复投资。
- 7、围绕规划，集中使用资金，打造亮点学校，使其达到普九标准。

三、抓住重点力求创新：

- 1、抓好队伍建设，提高业务素质，为各项工作的开展提供可靠保障。
- 2、结合新的办学标准，提高各学校后勤管理水平。
- 3、虚心听取建议，提高各校后勤人员的服务意识和服务质量。
- 4、组织后勤人员学习文化知识，丰富头脑;创造机会，走入课堂，了解现代教育教学，更快地提高服务水平和服务技能。

四、其他工作：

- 1、配合学校搞好人防、技防、物防工作。
- 2、配合学校搞好学生的教育工作。

3、完成各项临时性和计划外工作。

五、主要活动安排

1、检查开学情况

2、制定财务工作计划。

3、完成经费预算编制

1、配合物价局做好收费检查

2、春季义务教育免费教科书统计上报

3、建立学校财会人员档案

4、固定资产检查

1、寄宿生生活补助发放

2、学习财务管理办法

1、校舍安全检查

2、积极参加报账员培训

1、建立健全学校固定资产管理制度

2、账外欠款清查统计

1、积极参加报账员培训

1、听取各校校长报账员对财务工作意见、建议

1、寄宿生生活补助发放

2、 秋季义务教育免费教科书统计上报

1、 分配取暖费

2、 配合教育局做好义务教育经费执行情况的检查

十一月

1、 积极参加报账员培训

2、 固定资产检查

十二月

1、 编制财务决算年报

2、 财务工作总结

3、 账外欠款清查统计

个人目标计划范文篇三

新的一学期来临,一切都有了新的开始,而且今年对湖南人而言是不平凡的一年,每个人都经历一场百年难得一见的大冰雪.但是一切都过去了,一切都以新的面貌重新开始.

经过一个学期工作,我对我的工作有了新的了解,作为生活委员,我知道我的职责除了管理班费外,还要认真了解学生的生活情况,及时解决同学生活中出现的问题,较大的问题部能解决要上报班委,并通过班委讨论商讨解决办法以确保每位同学都能安心的生活,为学习创造良好的基础条件,此外,还要积极组织和开展活动,宣传一些积极思想,搞好班集体的团结.因此作为生活委员特制定以下工作计划.生活委员职责:

1. 负责全班同学的生活管理工作。
2. 认真帮助每个同学的生活问题。
3. 及时向上级有关部门反映学生对食堂，后勤生活管理的意见和本班同学生活的情况。
4. 组织同学参加食堂的值勤(每学期二次)
6. 负责班费的管理工作，定期向全班同学公布。

作为班级的生活委员，这让我觉得增加的存在更有意义。作为生活委员，在完成自己的本身职责工作之外，同时还要帮助其他班委共同开展活动，毕竟一个班级的发展要靠大家共同的努力。

在大家的努力下，我们坚信我们文秘1701会成为一个优秀的班级！

让我们为了这一共同的目标而努力吧！

个人训练计划篇五

自然课教师除了能熟练做课本中的各种实验外，还应具备根据教学需要，动手制作教具，改造已有器材的能力。例如，在教《水的压力和浮力》一课时，我用橡皮膜□u型管、橡皮导管自制了测水压的仪器，用水面的升降表示压力的`大小，明显的实验效果使学生学习兴趣陡增，较好地突破了教学难点。自然课教师更要勤于动手。平时，我组织学生根据本地的动、植物资源，指导学生制作动、植物标本。这些平时积累起来的自制教具，对提高自然课教学水平起到很大的作用，同时也为节约了开支，提高了学生对自然的兴趣，提高了学生动手能力。