

# 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。