

2023年田径专项训练内容 田径队训练工作计划(优质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？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

田径专项训练内容 田径队训练工作计划篇一

一、指导思想:在学校领导的大力支持下,上学期的田径队训练工作取得了一定的进展。初步的达到了训练的目的,在身体训练和思想道德建设方面都取得了不错的开局。这一学期是大力加强队伍梯队建设和人才的输送为主要工作方向。

二、目的任务:抓好体育心理的训练,调整心态,冲刺_____!

三、基本情况:经过一个学期的身体素质训练和动作技术的教学,同学们都已经达到了一定的专业雏形,但是由于比赛的经验还比较欠缺,面对大型比赛可能会出现紧张的情绪。所以在体育心理的建设应该作为重点来抓。

四、训练时间的安排:每天训练一次,每次2小时左右。每周训练五天,下午训练。

五、考核:

- 1、每两周进行一次全部的测评。
- 2、每一个月到别的学校进行陌生环境的考核。

六、训练要求:

- 1、训练课的内容选择上要注重变化,突出比赛时有可能会出

现的问题,尽可能的让学生经历这些情况。

3、各种练习中,培养学生养成良好的比赛习惯和比赛的心理。

七、思想品德的建设:在培养学生的爱国主义的前提下加强对优秀运动员的事迹的讲解。从中领悟体育道德精神。培养学生的良好得失心态。加强和班主任、家长、校领导的联系,从而做到多级管理。

八、具体训练要求:准备期:(三天)

1、召开有领导参加的队员会议。

2、宣布强调训练的纪律和态度。准备训练所需要的器材。

第一阶段:(____年2月中旬—____年3月中旬):身体素质训练阶段,以身体素质训练为主。

第二阶段:(____年3月中旬—____年4月初)专项素质的提高。

第三阶段:(____年4月初到中旬)战术养成和体育心理的强化阶段,是全年训练的调整期。

第四阶段:(____年4月中旬—____年5月中旬)竞赛期。

第五阶段:加强文化知识的.学习。全力攻读文化知识。

田径专项训练内容 田径队训练工作计划篇二

成立体育工作领导小组

组长:

副组长:

组员：

1、树立科学的人才观，充分认识体育对强身健体、陶冶情操、启迪智慧、壮美人生，以及培养团结、合作、坚强、献身和友爱精神，弘扬民族精神的积极作用。

2、开展阳光体育运动，要与体育课教学相结合，通过体育教学，教育、引导学生积极参加阳光体育运动，增强学校体育工作的活力和吸引力。

3、与课外体育活动相结合。保证学生在每天能到室外去，保证能有一小时的. 体育锻炼时间，将学生课外体育活动纳入学校年度教育计划。

4、营造良好的舆论氛围。通过多种形式，大力宣传阳光体育运动，广泛传播健康理念，使“增进青少年体质，促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事”、“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号家喻户晓，深入人心。建立评比表彰制度，对在阳光体育运动中取得优异成绩班级给予奖励，成效突出者，在评优评先上给予优先，以唤起全体教师对学生体质健康的广泛关注，支持阳光体育运动的开展。

5、建立学校体育活动的长效机制，营造人人参与、个个争先的氛围，形成促进青少年健康成长的良好育人环境。通过学校体育活动，保证每名学生至少掌握两项日常锻炼运动技能和一项世艺技能，养成终身体育锻炼的习惯。

1、按新课程标准开足开齐上好体育课。

2、上好眼保健操和课间操。体育教师和班主任指导学生规范做好每一个动作，低年级学生要尽快学会标准动作，提高两操质量。

3、实行“大课间”的体育活动课制度，按班级划分活动区域，进行丰富多彩的文体活动，包括跳绳、踢毽子、打球、拔河等。学校要为各班级配备一定数量的体育运动器材，鼓励学生主动配备体育运动用品。

4、以班级为单位，每班组建体育特长活动小组，如：跳绳、踢毽子、乒乓球队、篮球队等。

5、全面实施《学生体质健康标准》。让每个学生都参加，并努力达到及格以上。学校把此项工作作为今后一个时期学校体育的重点工作，建立健全《学生体质健康标准》工作管理运行机制，建立岗位责任制，实行奖励机制。

1、加强培训，树立正确的课程观。本着“以生为本，全面育人”的办学宗旨，全体教职工都要转变观念，正确看待文体科技等综合性活动在课程建构中的重要性，从新课程观出发，珍视和有效利用这一类课程。

2、增加学校体育工作的经费投入，学校公用经费要按一定的比例专项用于学校体育工作。

3、改进评价，增加量化权重，鼓励师生开展素质教育的积极性。

4、加强学校体育安全保障。加强对师生的安全教育，对体育教师安全方面的培训和对学生的校园安全教育要长抓不懈。完善学校体育设施、体育课程和活动的各项管理制度，保证体育设施的配备质量，明确安全责任，制定安全措施，做好防范工作，确保师生安全。

田径专项训练内容 田径队训练工作计划篇三

工作计划安排关系到工作的能力和目的，有利于提供工作的

质量和效率，提升个人工作能力，下面精选了三篇工作计划书模板范文，希望能帮助您更好的进行工作。

不管是做传统销售还是网络销售等，都要有计划的进行。

有了详细的销售工作计划便是成功的开始。

我做的是服装销售，下面是我做的服装销售计划：

一、项目介绍

由于资金有限只有5万元，所以我想来想去没有什么更好的项目，时间紧张也没有更好的灵感所以暂就来个传统行业，服装行业。

我的项目是做服装行业，开个女式服装店。

在选定行业之前，我先衡量自己的创业资金有多少，5万元。

因为，各行业的总投资有高有低，每一种行业都不一样，所以，先衡量自己所拥有的资金能够做那些行业，再来做进一步的规划。

选择开服装店的优势是服装行业较为成熟，项目需要的成本较低，容易进入也容易启动。

而且自己对服装也有点感兴趣，算是兴趣与事业相结合吧，呵呵。

二、店面的选址

地点的选择对日后店面的营运好坏影响很大，所以一定要找个商圈位置好的店面。

经过调查我发现在****这快商圈不错，****作为**发展的主要居民居住区之一，交通发达，人口密集，市场是没问题。

所以首选这里。

我的定位就是中低挡符合市场需求。

同时和其他几家店没有冲突，差异性存在。

店面的租金也不高5000元/月，付三压一。

找好店面之后，接下来就是要与房东签约。

而且，这个动作不能太早，必须待前面几项步骤都完成后才能进行。

因为，一旦与房东签约之后，就开始支付房租，自然就会有时间压力。

所以，我在与房东签约之前，一切能做的筹备工作与书面数据（包括营业证照的办理等。

三、店面的装潢

租好了店面，下面要装修了。

店面装潢关系到一家店的经营风格，及外观的第一印象，因此，装潢厂商的选择十分重要，所找的装潢厂商必须要有相关店面的装潢经验。

譬如，开咖啡店就一定要找有咖啡店装潢经验的厂商，开儿童美语就必须找有儿童文教装潢经验的厂商。

而且，在装潢前请装潢公司先画图，包括平面图、立面图、侧面图、所要用的材质、颜色、尺寸大小等，都要事先注明

清楚。

为便于沟通清楚自己所想要装潢的模样，最好先带装潢厂商到同类型的店去实地观摩，说清楚自己想要装潢的感觉，这样装潢出来的店面，才会比较贴近自己的想法。

我要求的装潢效果如下：

1. 门口醒目的广告明确，让路过的人一目了然店内是卖什么东西！

2. 灯光等硬件配备也非常重要的，如果店铺不够亮膛，给人感觉就是象快倒闭的！晚上门头的灯一定要亮，一下子能吸引路过的顾客的眼球！灯光也能让衣服更动人，但是不同的灯光会有不同的效果，冷暖结合是服装店最适合的。

店面装潢一共花了5000元，这还是省着点花的，包括我自己做小工，就5万省着点吧。

一、供应商的选择

首先我们采购部做到多多开发物料资源，调查价格，做到货比三家，控制价格审核流程，让采购部的工作透明化，并且建立完整的采购部供应商档案及物料申购档案。

做为公司合格供应商必需要能做到准时，保质，乐于沟通等几个方面。

二、账务的清理

采购是一份繁琐，复杂的工作。

同时因为其工作性质关系，对公司产品的成本有直接影响。

另外因为相关物资在采购工作的`运作过程中不可避免的有退，

换，修，废等情况发生，因此必须对每一批物资的采购以及合同执行情况进行台账记录，并且做好跟踪检查，定期盘点。

这是本部门的日常工作，目前也一直都在执行着□xxx年本部门将进一步对本项工作进行完善。

努力做到每笔定单的进行情况都可追溯，可查核。

三、品质保证

本部门相关人员将经常前往车间了解相关物资的使用状况。

对所采物资的使用状态进行跟踪，了解相关参数指标性能，收集数据进行同类产品的对比。

每批物资至少做一次使用跟踪并做好相应的评估计录。

四、成本控制

20xx年，本部门将在日常工作中进一步提高工作效率。

除采购价格等方面的控制外，还将其它方面的成本控制纳入管理优化的范围内，具体方面如办公物品的使用，电脑的使用管理，物资运输费的控制等方面。

五、采购效率。

20xxx年，我部将进一步完善的供应商网络的建设以及采购模式的优化，尽可能的减少采购周期，提高采购的效率和及时性。

并且对各种物资的采购周期进行统计计录，提供各请购单位制定请购计划时的参考。

六、异常情况的处理

因供应商生产能力的不足，或其它原因引发采购异常时，我将第一时间知会相关领导并积极应对。

同时将对异常情况的发生原因进行分析处理，记录在案；如有必要，将进行法律程序进行公司利益的维护工作。

七、部门之间的协调

独木不成林，采购部做为一个服务性部门，将谨记自己的职责，将一切以公司为重，与公司其它部门分工协作，提高生产效率，降低成本，使公司效益最大化，为公司发展提供助力。

“运筹于帷幄之中，决胜在千里之外。”新年度营销部年度工作我觉得要强调谋事在先，方可未雨绸缪，确保完成董事长下达的各项任务指标。

针对前一年的工作总结，我们根据实际情况做出以下展工作方案：

一、热线电话的接听、记录、信息统计工作

1. 电话号码是****，热线电话的接听标志着公司的服务水平及整体素质，接线员必须严格要求，语气柔和，热情主动的向客人推荐公司的产品。

2. 认真记录来电信息，统计客户资料，进一步细化来电客户群体，为营销部建立客服中心打下坚实基础。

二、做好各团队的预定工作预定中心接收外办、内部、电话预定，并认真制作下发预订单。

做好团队到店前的各项准备工作，为团队的顺利接待做好基

本保障。

三、做好各类数据分析根据每月的业绩信息，统计分析出市场的基本东西，为市场营销提供全面、真实、及时的信息，以便市场部制定营销决策和灵活的推销方案。

特别是节假日期间、以及宾馆各专项销售任务时。

四、做好客户回访工作定时对客户进行电话回访。

一方面，向客人推荐我们的新活动新项目，另一方面也向客人征求意见和建议，使景区更上一层楼。

同时，也是客人觉得公司很有诚意，更有益于市场做大做强。

针对性的对客户档案宾客按签单重点客户，会议接待客户，有发展潜力的客户等进行分类建档，详细记录客户的所在单位，联系人姓名，地址，建立与保持同政府机关团体，各企事业单位，商人知名人士，企业家等重要客户的业务联系，为了巩固老客户和发展新客户，除了日常定期和不定期对客户进行回访外，在年终岁末或重大节假日及客户的生日，通过电话、发送信息等平台为客户送去我们的祝福等个性化服务。

以加强与客户的感情交流，听取客户意见。

五、团队建设营销部现有预定员5名。

经过岗位的锻炼，已基本掌握预定工作流程。

但业务技能及专业精神方面仍有提升空间。

为了保障20**年工作顺利高效地实施，部门还需要通过关于景区知识、项目价格、导游讲解等方面强化关键工作流程、制度来培养组织执行力，以更好的发展客户、保留客户！同时

要强调团队精神，互相合作，互相帮助，营造一个和谐、积极的工作团体。

六、密切合作，主动协调在与景区其他部门结合工作时候要密切配合，根据客人的需求，主动与其他部门密切联系，互相配合，充分发挥营销中心的强大功效，创造最佳效益。

互相配合，充分发挥营销中心的强大功效，创造最佳效益。

20**年，我们将会朝着这些目标奋勇前进!加油!

田径专项训练内容 田径队训练工作计划篇四

一、三个小区公共事务方面

1、全面推行租赁经营服务工作，召开全体工作人员总动员会，明确租赁服务意义目的，统一思想，集体学习相关业务推广内容和业务办理操作流程，确保工作正常进展。

2、为提高费用收缴率，确保财务良性循环，以专题会议形式组织各物业助理、前台人员、领班级以上人员进行学习《各种费用追缴工作流程》。

3、以专题会议形式，组织三个小区管理骨干及相关工作人员集体学习《案例通报管理制度》、《案例通报操作流程图》及相关作业表格，明确责任关系，杜绝各种同类负面案例再次发生，全面提高管理服务质量，这也是20xx年工作计划中的重中之重。

4、制定《保安器材管理规定》，包括对讲机、巡更棒、门岗电脑等，并认真贯彻实施，明确责任关系，谁损坏谁负责，杜绝各种不合理使用现象。

5、回顾三个小区从去年7月份以来各方面情况，以对比分析、寻找差距，为下一步工作提高作出更可行的具体措施。

二、xx项目

2、督促管理处及时做好26-29幢摩托车位车牌的制作及安装；并督促管理处及时颁发通知，要求业主在5月20日前到管理处办妥租赁停放手续，该区域摩托车从6月1日起全面执行收费。执行前协调保安做好落实工作。

4、督促及时做好部份绿化带残缺空白补种工作。

6、做好个别岗位人员调整和招聘工作(如：绿化组长到位、管理处负责骨干到位等)，确保项目工作正常运行。

7、拟定"xx首届业主委员会成立方案"及筹备会一系列工作措施，为创建"市优"工作打好基础。

三、xx项目

1、对第三期部分摩托车不配合管理工作进行加强，发挥标识识别作用，强化凭办理租赁手续方可停放，加强收费工作。

2、加强第四、五期摩托车租赁办理管理工作，杜绝各种长期免费停车现象，维护秩序正常。

3、与财务协调，及时做好坏帐处理。

4、督促全面检测该项目红外报警系统情况，找出问题所在，并做好相应改善，确保系统的灵敏度和正常运行。

5、对个别业主在私家花园内乱搭乱建的屋棚动员拆除，以免影响整体观容。

- 6、督促完善该项目小区商铺的资料管理。
- 7、督促做好第一期、第二期部分楼梯个别部位的朽木处理，维护物业的完好。
- 8、督促做好第五期共7幢对讲机故障检修。

四、xx项目

- 2、做好外围红线报警的使用与维护，包括内外围两侧绿化植物遮挡的修剪等工作。
- 3、制定安全警报现场跟踪与核实，并明确解除警报及记录操作相关要求，避免作业疏忽。
- 4、跟进落实好会所泳池的开张营业，并做好相应的管理与维护工作，包括门票发售、泳池水质处理等。
- 5、督促做好12-15幢相关附属工程，包括架空层车位地面栏杆的安装、车位产权面积的明确(公司要求架空车位出售)、园林绿化、保安室、监控室、仓库等工作的完善。
- 6、跟进做好小区健身器材的安装。
- 7、督促做好各种费用的追收。
- 8、跟进第7幢破裂玻璃门扇的安装。
- 9、跟进部分绿化植物的补种和改造等(如：大门入口处即将枯死的大叶油棕树3棵，应该更换)。

五、其它事项

- 1、“士多”招商登记等工作配合。

- 2、按公司《议事日程》要求开展各项日常工作。
- 3、协调相关部门完成好各项工作任务。

田径专项训练内容 田径队训练工作计划篇五

由于河间市田径比赛的运动员向低龄化发展,那么我们的运动员选拔对象也要趋向于中低年级的学生,从而形成一个良好的运动梯队。作好向上一级学校输送体育人才的准备。

在今后训练中我们一方面要认真把握训练和思想教育结合的原则,有意识地在教学训练过程中,培养学生爱祖国、爱学校、爱吃苦的品质,有计划地安排优秀运动事迹的讲解,经常和运动员的家长、班主任和任课老师联系、沟通,从而来缩短彼此之间的距离,减少不必要的矛盾发生,从而使学生能安心训练,无后顾之忧。另一方面在业余训练上严格要求、严格训练,从提高学生身体素质的基础上来培养运动员的运动技术和专项技能。

- 1、保证训练时间、保证训练内容、保证训练器材和场地。
- 2、学生训练课的内容、形式、节奏安排等,要求多种变化,各种练习手段尽量与游戏活动相结合,以激发学生对田径运动的爱好与兴趣。
- 3、训练必须要有持久性和合理性。

(一)、准备期:(二周内)

- 1、选拔、招集运动员,召开全队队员会议。
- 2、宣布训练制度纪律。
- 3、准备训练所需器材。

(二)、第一阶段:身体素质训练阶段,以身体训练为主。

- 1、以力量训练为主,辅以基本技术。
- 2、以柔韧性训练为主,辅以力量和耐力。
- 3、以灵敏性训练为主,辅以力量和耐力。

- 1、以基本技术为主,辅以力量训练。
- 2、以基本技术为主,辅以柔韧性、灵敏性和耐力训练。
- 3、:基本技术综合练习。

(四)、第三阶段:专项技术、战术养成训练阶段。

- 1、以专项技术为主,辅以综合身体素质练习。
- 2、以专项技术、战术为主,辅以模拟比赛练习。
- 3、备战市中学生田径运动会。

每周训练四次,每次1小时左右(第三节下课开始)。

- 1、各专项要求每周一次到二次的计时跑。
- 2、学生按自己的专项每周进行一次考核。
- 3、每一个月底进行一次高要求的考核。

我校田径运动队处于初级阶段,运动水平和竞技水平相对比较、运动员身体素质参差不齐,理论知识缺乏,训练时间少,因而面临重重困难。我们相信,在校领导的重视与关怀下,班主任的支持下,我们有信心培养出一支具有较强实力的校运动队队伍。