

# 最新训练组工作计划 度田径队训练工作计划(通用7篇)

在现实生活中，我们常常会面临各种变化和不确定性。计划可以帮助我们应对这些变化和不确定性，使我们能够更好地适应环境和情况的变化。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

## 训练组工作计划 度田径队训练工作计划篇一

全面贯彻党的教育方针，在实施素质教育的同时，培养学生各个方面的能力，提高我校在田径比赛中的成绩，把学校的体育工作做的更好。

为了进一步搞好学校的体育训练工作，并将训练作为一项长期的工作来抓，经过选拔，从初一、初二年级中，组建了一支学校田径队伍，并集合了学校的实际情况制定了田径队的训练目标。

- 1、增强队员的体质，全面恢复队员的体能。
- 2、通过训练，巩固与提高队员参赛项目的基本技术、基本技能。

重点抓短跑、中长跑、跳远、跳高、跨栏等项目的训练，以争取在吴江市中学生运动会上取得良好的成绩。

1□20xx年9月——20xx年9月

2、假期为上午7：00——9：00下午：3：30——5：00

3开学之后：4：05——5：10

### (1) 准备阶段：

20xx年9月——20xx年1月为冬训阶段。主要是挑好有潜力的苗子，以锻炼身体素质练习为主，提高运动员的力量、柔韧、弹跳等素质。

要求：

- 1、运动员准时出席。
- 2、队员之间能相互帮助，养成吃苦耐劳的精神，培养学生能为学校荣誉争光的思想。
- 3、队员之间有竞争意识。

### (2) 过渡期阶段：

20xx年3月——20xx年6月为过渡期阶段，根据队员的训练情况，进行分项，有针对性地进行专项练习。训练时注意运动量和运动强度，由小到大，由少到多。在这一过程中，要求队员掌握运动技术、技能，不要求过高的成绩，先固定技术动作，再提高运动水平。

要求：

- 1、运动员掌握所从事项目的运动技术、技能。
- 2、提高自我保护意识，避免发生伤害事故。

### (3) 巩固和提高阶段：

20xx年7月——20xx年8月为巩固和提高阶段，本阶段针对上阶段的运动员的具体情况，加大运动量与运动强度等的方式，来巩固和提高运动成绩。通过教练的培养，提高队员的心理

素质。此外，应尽量克服炎热的天气，注意保护队员身体，避免受伤，同时，通过定期的测试来检验队员的运动技术、技能等的掌握情况。

#### (4) 赛前训练阶段：

要求队员的训练强度不大，但运动量则再上一个台阶，赛前注意身体，进入调整阶段。

1、学生训练课的内容、形式、节奏等安排，要求形式多样，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。

2、训练必须以身体系统训练为主。

3、要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、肯吃苦”的品质，加强跟班主任、家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后顾之忧”。通过师生的共同努力，从难、从严、从实战出发，大运动量地进行严格训练，加强意志品质培养，争创佳绩。

## 训练组工作计划 度田径队训练工作计划篇二

### 一、教学训练的任务

1、培养学生对田径运动的兴趣，组织和吸引更多的学生参加田径活动。

2、发展柔韧、协调、灵敏、速度、弹跳等运动素质。

3、学习和掌握田径各项运动所需的基本活动技能，逐步培养完成各种练习的正确姿势，对学生的特长的培养。

4、在训练过程中努力培养学生守纪律、爱集体、懂礼貌、爱学习、勇于吃苦、意志顽强的品质，使其能够全面发展。

## 二、教学训练内容

### 1、柔韧性的练习。

(1) 两臂的平、侧、上等各方位的举、屈、伸、摆和各种形式的绕环练习。

(2) 两腿的屈、伸、压、踢、摆、绕、纵横等练习。

整个身体的各种屈、伸、绕环等练习。

### 2、协调性练习。

(1) 各种徒手操，行进操练习。

(2) 各种技巧练习。

### 3、速度、灵敏练习。

(1) 半高抬腿小步跑、下压式高抬腿跑、车轮跑。

(2) 加速跑60米左右。

(3) 站立式起跑30—40米。

(4) 各种快速反应练习。

(5) 30米、60米计时跑。

4、耐力练习：越野跑，自然环境走跑结合练习，变速跑等。

5、弹跳力和力量练习。

- (1) 各种跳跃练习。
- (2) 各种腰、背、腹肌练习。
- (3) 橡皮条。
- (4) 扛杠铃等。

### 三、训练次数与时间

每周训练5次，每次2小时左右（上午7：30—9：30）。

### 四、考核

- 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月进行一次考核。
- 3、每一个月底进行一次高要求的考核。

### 五、训练要求

- 1、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。
- 2、训练必须常年系统的身体系统为主。
- 3、各种练习中，培养学生合理的用力顺序，爆发用力等意义。

### 六、思想教育和管理工作

要把训练和思想教育结合起来，有意识地在教学训练过程中，培养学生“爱祖国、爱学校、懂礼貌、讲文明、爱吃苦”的品质，有计划地安排优秀运动事迹的讲解，加强跟班主任、

家长、校领导的联系，使学生能安心训练，无“后固之忧”。通过师生的共同努力，我相信我校的田径运动在区中小学生田径运动会上一定能获得比以前更上一层楼的佳绩。

## 训练组工作计划 度田径队训练工作计划篇三

202x年我团的战备工作，坚持以^v^新时期军事战略方针为指导，以上级战备工作指示为依据，围绕提高部队的整体作战能力，狠抓了战备制度落实、战备方案演练、战备秩序正规和各类人员作战素质的提高，部队的战备工作水平有了进一步提高。

今年以来，我团认真学习贯彻上级战备工作有关指示，依据师制定的战备工作细则，结合我团战备建设的现状，扎实有效地开展了各项工作。全年落实战备教育时间xx天，到课率为xx%[]修订完善了战备方案(计划)，并对方案进行了实践验证;注重增大战备工作的科技含量，突出抓了战备工作标准化建设，完成了战备库室整修、指挥设施器材革新和制作。通过战备教育和各项战备工作的落实，全团官兵的战备意识进一步增强，战备物资储备齐全，战备设施配套，战备制度落实，战备秩序正规，战备水平和应急机动作战能力明显提高。

### 1. 从效果出发，搞好战备教育

我们坚持把战备教育纳入年度正常政治教育体系，当做战备工作的重要内容来抓。一是团拟制下发了战备教育年度(阶段)计划，编写了战备教育系列提纲;二是突出抓了任务转换、节假日等时机的战备教育;三是团领导亲自讲课，讲形势，讲任务，确保了教育效果，强化了官兵的职能、使命和任务意识。

### 2. 从适用、规范入手，修订战备方案

为提高部队的机动作战能力，团采取统一组织，专题培训，

分级专人负责的方法，修订了战备方案。通过修订，各种方案达到了要素齐全、内容适用、科学规范。在修订方案的基础上，利用节假日战备组织了对各种方案的学习、演练，使各类人员达到了情况明、任务明、职责明、位置明。

### 3. 搞好战备设施(器材)规划

加大建设投入在战备基础设施建设上，团坚持把库室建设纳入营房综合治理规划，按照统一规划、因地制宜、便于出动的原则，投资xx万元用于战备基础设施建设，修建了xx个战备器材库，改造了机动道路；在指挥器材建设上，投资xx万元，研究制作了野战化、轻便化、组合化的作业器材和指挥自动化设备。达到了基础设施基本齐全配套，野战指挥器材基本能满足野战条件下指挥作业的需要，个人战备物资储备充足，规范统一。

### 4. 加强战备演练，提高部队应急反应能力

我们着眼提高部队的应急反应能力，结合部队训练任务，认真坚持了战备演练制度。一是将战备演练纳入年度训练计划，搞好战备演练。二是结合正常的训练任务，积极穿插战备演练内容。组织了战备等级转换、摩托化机动、铁路运输和山地进攻战斗演练。三是注重加大演练难度。在组织战备演练中，着眼提高各级军官的组织指挥水平和部队的应急出动能力，坚持从实战需要出发，从难从严要求，不搞花架子，不走过场，逐个内容演练，昼夜连续实施。

5. 强化管理，确保战备制度落实一是严格落实了战备值班制度，二是加强了战备物资管理。三是加强了武器装备管理，四是加强了兵员管理。

1. 作战问题研究缺乏针对性。

2. 战备制度落实缺乏全面性。

3. 战备方案缺乏配套性。

1. 加大对战备工作的指导和建设的力度。

2. 加强对战备工作的理论研究。

## 训练组工作计划 度田径队训练工作计划篇四

全面贯彻落实《中央关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《教育部门关于在高级中学开展学生军事训练若干问题的意见》文件精神，以推动学生军训工作科学发展为主题，以加快制度化，规范化发展为主线，按照教育要面向全世界、面向未来、面向现代化的要求，围绕国家人才培养的长远战略目标和国防后备力量建设的需要，组织开展学生军事训练工作。

全面提高学生的思想政治觉悟，激发爱国热情和拥军爱军情怀；增强国防观念和国家安全、集体主义意识；培养学生吃苦耐劳、挑战自我、勇敢顽强、互助互爱、团结协作的高贵品质；初步掌握基本军事知识和技能；养成独立生活、自主学习的良好习惯；提高抗挫能力和生活能力；培养学生服从指挥的高度组织性和纪律性；完善和健全人格，为中国人民解放军培养合格的后备兵员、为国家培养具有中国特色的社会主义事业建设者和接班人奠定基础。

xx市国防教育基地

□20xx年x月24日-x月2日共10天。

1、领导人员：带队校领导1名，政教主任、政教干事、校医、各班班主任。

2、学生军训服装由学校组织，要求着装统一，达到训练效果。



3、篝火晚会表演器乐、磁带、光碟□u盘等，伴奏歌曲自备。各班务必在x月23日将节目报政教处吴xx老师处。

4、每名学生应交食宿费x元，车费x元，服装租赁费x元

5、残疾或患有心脏病、传染病、癫痫病等不宜从事外出活动和剧烈运动的学生将由班主任报学校并不得参加军事训练（如有参加出现一切后果自负）。

## 训练组工作计划 度田径队训练工作计划篇五

以《^v^国防教育法》、《高级中学学生军事训练教学大纲》和□xx市xxxx年中学生军训工作计划》为依据，根据国家人才培养的长远战略目标和国防后备力量建设的需要，结合我校新生实际，组织对我校xxxx级新生进行国防知识的教育，依法服兵役的教育，通过开展军事技能训练、内务管理培训、法纪校规教育、消防安全演习、军事知识讲座等，使学生深刻体验军营集体生活，增强集体主义观念，培养吃苦耐劳的精神和坚韧不拔的顽强作风，引导青少年学生将军训的过程内化积淀为良好的行为习惯，不断提高日常生活的自理能力，为适应高中阶段的学习与生活奠定坚实的基础。

第二阶段□xxxx年9月中下旬集中训练参加xx市军训成果表演

（一） 领导组：

组长：冯xx

副组长：曹xx等

成员：全体中层干部

工作职责：对学校军训工作督查、服务、协调和指导。

(二) 工作组:

大队长: 冯xx

政委: 张x

副大队长: 贾xx

副政委: 曹xx等

1. 军训工作办公室

主任: 张xx

成员: 成xx等人

主要工作:

1. 负责军训方案的制定, 做好与军训教官的对接工作, 军训专题会的召开。

2. 做好动员大会、汇报大会等会务工作, 先进区队、优秀学员等先进的评比。

2. 军事训练工作组

组长: 成军民、王云冬

成员: 各区队教官、刘高祥、各班主任

主要工作:

1. 每日军训科目以及时间安排的协调。

2. 制定防震减灾演练方案并组织正常演练。
3. 军训期间的学生常规管理，包括检查和违纪处理。
4. 做好值班安排和督查。
5. 对体质特异学生的排查以及训练强度的掌握。

### 3. 环境内务工作组

组长：吉xx

成员：吴xx及各班主任

主要工作：

1. 妥善安排学生宿舍和教官的住宿。
2. 负责军训期间的校园环境卫生。
3. 负责对学生的内务指导和宿舍常规检查。
4. 负责军训期间的医护工作。

### 4. 思政宣传工作组

## 训练组工作计划 度田径队训练工作计划篇六

于中低年级的学生，从而形成一个良好的运动梯队，训练过程中大队员照顾带动小队员，以致我们每一届乒乓球比赛都取得好成绩。

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，经常和运动员家长、班主任及任

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，从提高学生的身体素质基础上培养运动员的技术和技能。

- 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，以激发学生的爱好与兴趣。
- 3、训练要有持久性和合理性。
- 4、有事须向老师请假，不能擅自离开岗位。

- 1、坚持面向全体队员严格组织纪律，加强训练管理。
- 2、加强基本知识、技术、技能的培养，进一步熟悉球性。在此基础上进行教学比赛，在比赛中不断巩固技战术，提高运动成绩。

准备期：

- 1、召开动员会、找运动员。
- 2、召开全体队员会议，制定训练纪律。
- 3、准备所需器材。

第一阶段：恢复性训练阶段，以乒乓球球性训练为主

- 1、教师陪练，学生反手推挡。
- 2、教师陪练，学生正手攻球。

第二阶段：巩固基本功球性训练，巩固及提高阶段

- 1、学生的相互推挡及正手攻球。
- 2、以开火车的形式进行球性练习，培养学生的运动兴趣。

第三阶段：专项技术，发球和接发球练习

- 1、主要讲解发球的技术动作。
- 2、发球包括上旋、下旋、侧旋、以及奔球。
- 3、接发球的站位正确，注意力集中。

第四阶段：比赛前训练为主

- 1、由教练陪练打比赛。
- 2、学生队内的比赛，可以和去年的男队队员比赛，以提高比赛成绩。
- 3、训练学生在比赛中的心理素质。

具体训练内容：

- 1、球性练习：
  - (1) 正反手的向上颠球。
  - (2) 正手攻球。
  - (3) 反手推挡。
  - (4) 对攻。

## 2、发球和接发球：

- (1) 发侧旋球。
- (2) 发下旋球。
- (3) 发奔球。

## 3、赛前训练：

- (1) 由教师陪打比赛。
- (2) 队内的教学比赛。
- (3) 观看比赛录像。

# 训练组工作计划 度田径队训练工作计划篇七

足球运动是我国体育的弱项，要想提高足球运动的整体水平，关键还是要从小抓起，增强青少年体质，培养足球运动兴趣。

## 一、指导思想

20xx年新学年到来之际，为开展丰富的学生课余文化生活，活跃校园文化气氛，积极开展素质教育，树立“健康第一”的生活理念，更好地贯彻学校的教育方针、培养学生对体育运动的兴趣，促进学生身心健康，增强学生体质，发展学生体育特长，调节紧张的学习气氛，丰富学校文化生活，推动我校足球运动的开展，进一步提高足球队员的技战术的水平。特组织成立足球兴趣小组，制定20xx学校足球运动训练工作计划。

## 二、教学目标

- 1、通过对足球技能的学习，培养学生对足球运动的兴趣。
- 2、在运动实践中体会足球的配合意识。
- 3、充分利用足球运动的竞争性强的特点有效地锻炼身体，促进身心健康，培养集体主义精神。
- 4、进一步提高足球队员的技战术的水平，为足球运动早日成为我校的特色之一做准备。

### 三、教学措施

#### (一) 训练时间

每周一、三、下午活动课，训练时间为1个小时。

#### (二) 训练原则

- 1、队员应准时参加训练，不得无故缺席。
- 2、坚持在不影响学习的情况下进行训练，努力做到训练学习两不误。
- 3、队员们在训练中发扬吃苦耐劳和团结合作的精神。
- 4、有目的，有计划的针对队员身体情况提高他们的技，战术能力。
- 5、在训练中注重个人技术的训练，以及队员配合的训练。
- 6、在身体，技战术训练的同时更要注重队员心理和智力的训练。

具体训练计划及内容

## 第一阶段

### 一、身体训练

#### (一) 身体训练的目的

- 1、使学生热爱足球。
- 2、培养学生反应灵敏。并提高身体素质。

#### (二) 身体训练的主要内容

- 1、做徒手操
- 2、以跑为主的训练。
  - (1)慢跑：15米x2[]指导学生跑的动作。
  - (2)快跑：10米x2[]15米x2[]要求跑的动作正确。
  - (3)曲线跑：培养学生的灵敏。
  - (4)自由跳：培养学生的后蹬方法。

### 二、足球技术训练

#### (一) 技术训练的目的

- 1、训练学生熟悉球性。
- 2、让学生准确掌握技术动作要领。

#### (二) 技术训练的主要内容

- 1、以带球为主，在带球中学习基本技术动作和带球方法。



2、让学生初步接受和学习传球、接球方法。

3、单一的射门训练和接球后的射门训练。

### (三) 守门员的训练

1、手型训练。

2、自由训练。

3、下手球和上手球接法练习。

4、踢手抛球训练。

## 三、足球战术训练

(一) 战术训练的目的□培养接球和进攻意识。

2、培养阻击和防守方法。

(二) 战术训练的主要内容

1、学习二人一组的传接球和接球后即快速推进，接球后带球过人。

2、学习基本的护球和盯人战术。

3、在小型对抗中体会什么叫“二过一”，在训练中练习“二过一”的战术。

## 四、游戏和比赛

(一) 目的

1、通过游戏，提高学生参加足球训练的兴趣。

2、通过小型比赛，领会足球比赛方法，培养学生的对抗意识。

## (二) 比赛方法

1、一对一、二对二的传接球比赛。

2、三对三、五对五的有门踢球比赛。

3、开展“五人制”训练比赛。

## 第二阶段

### 一、身体训练

#### (一) 身体训练的目的

1、培养学生的灵敏、速度和跑的能力。

2、让学生学习正确的快跑动作。

#### (二) 身体训练的主要内容

1、学做简单的专项准备活动。

2、以跑为主的身体灵敏、速度训练，学习快速跑和正确的动作。

(1) 慢跑：20米x2[]30米x2[]要求学生跑的动作准确。

(2) 快跑：60米、200米。

(3) 曲线跑：用曲线跑绕过障碍，培养学生侧向快速运动，达到灵敏和快速的目的。

(4) 变速跑：要求时快时慢跑。

3、跳：学习蛙跳和单足跳。

4、进行游戏比赛。

## 二、足球技术训练

### (一)技术训练的目的

1、继续培养学生对足球运动的兴趣。

2、提高带球能力和运球的技术。

3、用各种手段学习传接球技术。

### (二)技术训练的主要内容

1、以带球为主，学习带球的变向动作和过人技术。

2、让学生初步学会二人一组的传接球方法和学习有障碍的传接方法，体会“二过一”传接技术。

3、学习单一射门、接球射门和有阻挡、过障碍的射门技术。

4、学习移动时的传接球。

### (三)守门员的训练

1、继续训练接球手型和倒地接球的护球方法。

2、进行接射门练习。

3、巩固上手球和下手球的接球方法。

4、学习踢手抛球和定位球，要求踢手抛球有指定的落点。

### 三、足球战术训练

#### (一) 战术训练的目的

- 1、培养接球、传球的集体进攻意识。
- 2、培养防守和站位，增强集体防守意识。
- 3、通过练习和比赛，提高比赛的实战能力，为参加校间教学比赛做准备。
- 4、接自抛球练习：脚内侧身侧、底部和头部四个部位接传球。

#### (二) 战术训练的主要内容

- 1、学习二人一球传接球和移动传接球的方法。
- 2、学习有障碍的接球后带球过人及射门技术。
- 3、练习盯人、堵截和补位。
- 4、在训练中学习三人一组的“二过一”战术。
- 5、学掷界外球。

### 四、游戏和比赛

#### (一) 目的

- 1、通过游戏和小型比赛，让学生初步理解足球比赛的规则。
- 2、通过游戏和小型比赛，让学生学习掷界外球的技巧。
- 3、提高和加强对抗意识，让学生进一步热爱足球。

## (二) 游戏比赛方法

- 1、一对一、二对二、四对二传抢球游戏比赛。
- 2、有门的“五人制”比赛。
- 3、本校“七人制”比赛和校间友谊比赛。第三阶段一、身体训练

### (一) 身体训练的目的

- 1、通过节奏操训练，促进学生的四肢灵敏、协调能力，提高作的准确性和节奏感。
- 2、在跑动中提高跑动作的正确性。

### (二) 身体训练的主要内容

- 1、练习节奏操。可根据学生实际自编节奏操内容。
- 2、加强短跑叨米训练。
- 3、折回跑，15米x2□15米x4直线跑训练和曲线跑训
- 4、耐力跑练习：每周一次，每次跑200米——400米。
- 5、下肢韧带练习和训练结束后恢复身体的放松练习。

## 二、足球技术训练

### (一) 技术训练的目的

- 1、通过带球和带球变化，提高带球和运球的节奏。
- 2、在传接球训练中加强一脚出球、二脚出球的准确性和分量，

同时培养学生在运球时开阔视野。

3、通过对墙踢球和射门训练，让学生进一步掌握正确的脚法，尤其是摆动脚的方法。

## (二) 技术训练的主要内容

1、有节奏地快速带球。

2、练习快速带球时的球向变化和继续带球。

3、开展人一球传接球活动。

4、对墙踢球和射门训练。重点练习摆动脚的摆腿和触球的脚型及出球的力量。

5、掌握一人一球的自控球动作。

6、学习接自抛球的七个动作，即：脚的内侧踢球、外侧踢球、底部踢球和背球、头球、胸球、腿球。

## 三、足球战术训练

### (一) 技术训练的目的

使学生树立战术意识，初步掌握传接球和各项战术训练的基本技能。

### (二) 战术训练的主要内容

1、学习二人一组和三人一组在跑动中交叉传接球战术。

2、学习个人突破战术。

3、学习二人一组传切射门战术。

- 4、练习沉底传中和包抄战术。
- 5、练习掷界外球战术。
- 6、学习比赛中常用的盯人防守和后插上战术。

#### 四、游戏和比赛

##### (一)目的

- 1、通过小型对抗性游戏，增强学生参加比赛的欲望。
- 2、通过自行练习比赛，认识位置职责和加强配合的重要性，提高战斗力。
- 3、通过校间教学比赛，让学生认识到，只有全面地掌握和运用好技术战术才能使比赛取胜。

##### (二)游戏内容和比赛方法

- 1、一对一射门游戏。
- 2、四对二传。
- 3、三对一十传球(二脚出球)。
- 4、五对五足球比赛(小门)。