**常州市金坛第一中学2024-2025学年高三体育高考队训练计划**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **阶**  **段** | **周**  **次** | **训练主要内容** | **运动量**  **强度** | **达到目标** | **成绩**  **目标** |
| 1、  适  应  性  训  练  阶  段 | 第  一  周  ～  第  五  周 | 1、加速跑基本技术训练：30米、50米的加速跑。  2、发展学生连续跳远的能力：连续的跨步跳、跳跃栏架等。  3、上下肢力量训练，上下肢的爆发力和绝对力量练习：蹲举一定负荷的杠铃。  4、身体基本素质训练，如协调性、柔韧性、一般耐力等等。耐力训练：400米、1000米  5、重点：频率、连续跳跃的能力、协调性、柔韧性、爆发力 | 中  ～  较大 | 1、提高学生起跑的加速跑能力，提高学生跑的频率和正确的跑姿。  2、学生有较好的连续跳跃的能力，提高学生第一跳的能力。  3、提高学生上下肢的绝对力量和爆发力，为快速跑和跳远打下基础。  4、增强学生运动的协调性、提高学生基本的运动耐力。 | 1、100米：  男生12″8内；女生：15″2内。  2、跳远：  男:8.00米  女:6.20米  3、杠铃：  男:80kg  女:60kg  4、400米  男:65″  女:80″ |
| 2、  适  应  提  高  阶  段 | 第  六  周  ～  第  十  周 | 1、提高起跑后的加速能技术和能力：30米、50米、80米。  2、跳远训练，发展学生跳的能力和改进立定三级跳远技术。  3、继续加大上下肢力量的练习。  4、加强专项练习，提高学生专项身体的综合素质。  5、逐步强化和提高学生速度耐力。200米、400米、600米  6、重点：起跑的加速能力、连续跳跃的能力（第一跳与第二条衔接能力）、柔软性、爆发力 | 较大  ～  大 | 1、增强学生起跑的加速能力，学生掌握途中跑技术。  2、学生跳的能力得到较大提高，并掌握正确的第一跳与第二条衔接动作。  3、增强学生上下肢的力量，提高学生腿部爆发力。  4、提高学生的专项能力和水平。  5、提高学生的速度耐力 | 1、100米：  男：12″5  女：15″  2、跳远：  男:8.20米  女:6.40米  3、杠铃：  男:90～100kg  女:60～70kg  4：400米  男：62″  女：77″ |
| 3、  冬  训  前  期  阶  段 | 第  十  一  周  ～  第  十  二  周 | 1、利用两周的时间让学生适应大运动量和大强度的训练。  2、提高100米途中跑的能力。80米、120米150米  3、跳跃练习。跨步跳、台阶跳、跳跃一定高度的栏架  4、力量练习。突出学生腿部的爆发力练习。半蹲、小跳练习。  5、提高学生的专项水平。  6、强化学生速度耐力，400米、600米。  7、学生心理适应能力得到提高。  8、重点：途中跑技术、跳跃能力（前两跳）、力量 | 大 | 1、学生以较好的状态逐步适应冬训。  2、学生能较好地适应大强度、大运动量的训练。  3、各项训练指标得到较好的发展，学生乐于训练。  4、专项能力得到提高。  5、学生的快速跑能力加强，掌握起跑过渡途中跑技术。  6、速度耐力、力量得到发展，能力有较大提高。  7、学生心理承受能力得到提高，心理能够承受负荷运动量和强度的增加。 | 1、100米：男：12″3  女：15″  2、跳远：  男:8.40米  女:6.60米。  3、杠铃：  男:100kg  女:70kg  4、400米：  男：60″  女：75″ |
| 4、  冬  训  阶  段 | 第  十  三  周  二  十  周 | 1、冬训的开始，学生进入最大训练量和强度，有效提高学生的训练成绩。  2、快速跑的全程跑及超距离跑，提高学生的速度耐力。80米、120米、150米  3、提高学生的跳远能力。各种负重的跳跃练习  4、提高学生的耐久跑能力，强化学生的400米、600米训练。  5、强化专项训练，提高训练的强度和力度。  6、杠铃练习，提高学生的爆发力，及提高学生其他部位的力量，如腰部、腹部等。  7、学生的心理素质训练，通过日常训练，提高学生的心理承受力。  8、重点：途中跑能力、耐力、前两跳练习、力量 | 大 | 1、通过有效冬季训练提高学生的训练成绩。  2、完善学生100米的技术及特别是途中跑技术。  3、学生的耐力素质得到有效的发展，学生的800米跑动作正确，能力提高。  4、负重跳跃，让跳跃能力得到更有效的发展。学生跳的技术得到改进。  5、专项能力得到很好的发展，各专项技术基本成型，符合考试的要求。  6、力量得到进一步发展。  7、学生的伤病现象得到有效的控制。  7、学生的心理素质能力得到很好的训练，学生的心理紧张得到调养。 | 1、100米  男：12″2  女：14″9  2、立定三级跳远：  男：8.50米，  女：6.70米  3、杠铃：  男:110kg  女:80kg  4、400米  男：60″  女：75″  600米  男：95″  女：115″ |
| 5、  冬  训  结  束  阶  段 | 第  二  十  一  周  ～  第  二  十  二  周 | 1、期末考试的临近，让学生有饱满的精神投入到文化的复习中，运动量减少，但是强度不变。通过一些量和强度的变化，提高学生的各方面的能力。  2、快速跑突出80米、120米、150米的训练。提高学生的能力训练。  3、跳跃训练突出立定三级跳跃的完整跳跃，让学生感知动作。  4、杠铃练习，以灵活的负重小跳练习为主。  5、800米训练以400米、600米为主，适当进行1000米训练。  6、加大学生的心理素质训练，提高学生的心理承受力。  7、专项训练基本完成，学生能按考试要求达到要求。  8、重点：途中跑能力、耐力、前两跳练习、力量 | 大  ～  较大 | 1、快速跑的能力得到进一步提高，有效发展全程跑的能力。  2、跳跃训练，注重前两跳练习，学生掌握较好的两跳动作要领和节奏。  3、学生的爆发力得到有效的发展，学生会用力。  4、400、600米成绩得到较好的发展。  5、学生的心理承受力得到很好的发展，学生对自己的成绩的进步感到欣慰。  6、专项训练有效发展，学生的专项能力得到发展。 | 1、100米男：11″9  女：14″6  2、立定三级跳远：  男：8.60米  女：6.70米  3、杠铃：  男:110kg  女:80kg  4、400米：  男：58秒  女：72秒 |

体育田径考前训练计划

3月23日  
1、 准备活动：400米4圈、柔韧训练、跳：跨步跳50米×5次每组×3组、立定跳远×15次、俯卧撑25只一组  
2、 快速跑:600米×1次间歇10分钟后300米×2次间歇6分钟每次、间歇10分钟后100米×3次（间歇5分钟）  
3、 起跑练习：40米×6-8次  
4、 肋木举腿：10只×3组、引体向上：6只×3组、俯卧撑：16只×3组  
5、 放松大小腿肌肉、放松手臂肌肉、5-10分钟。结束训练。  
3月24日  
1、 准备活动：400米4圈、柔韧训练、  
2、 跳跃练习：130米后蹬跑×8次、80米立定跳×8次  
3、   
力量：半蹲90×12×2--130×10×1--170×8×1、直立弯举（2×7.5）×8次每组×3组、指抓实心球4KG×左右手各10次每组×3组、卧推（2×15）×8次每组×4组、快速仰卧起坐30次每组×4组、背肌15次每组×3组、橡皮带腿屈伸15次每组×3组  
4、 放松跑：400米×4圈、结束。  
3月25日  
1、 准备活动：400米4圈，柔韧练习  
2、 耐久跑  
3、 变速跑：250米×6圈每组×1组  
4、 实心球练习：前后抛实心球各×12次×1组、徒手动作练习、考试动作练习  
5、 放松10分钟、结束。  
3月26日  
1、 准备活动：400米4圈、柔韧训练、立定跳远×10次每组×3组、摆臂练习44次每组×4组  
2、 快速跑：300米×3次（间歇8分钟）  
3、 力量：半蹲90×10×1--130×8×2--150×6×1、引体向上8次×2组、硬拉110×8次每组×3组、  
4、 耐久跑：250米×10圈  
5、 放松全身肌肉、结束  
3月27日  
1、 准备活动：400米4圈、柔韧训练  
2、 耐久跑  
3、 实心球训练  
4、 冲刺跑：80米×4次、40米×4次  
5、 放松、结束  
  
  
3月30日  
1、准备活动：400米4圈、柔韧训练、跳：跨步跳50米×5次每组×3组、立定跳远×18次、俯卧撑30只一组  
2、 快速跑:600米×2次（间歇10分钟）300米×2次间歇7分钟每次、间歇10分钟后100米×1次（计时跑）  
3、 起跑练习：40米×6-8次  
4、 肋木举腿：10只×3组、引体向上：7只×3组、俯卧撑：18只×3组  
5、 放松大小腿肌肉、放松手臂肌肉、5-10分钟。结束训练。  
3月31日  
1、 准备活动：400米4圈、柔韧训练、  
2、 跳跃练习：150米后蹬跑×8次、80米立定跳×7次  
3、   
力量：半蹲90×12×2--140×10×1--180×7×1、直立弯举（2×7.5）×8次每组×3组、指抓实心球4KG×左右手各10次每组×3组、卧推（2×15）×8次每组×4组、快速仰卧起坐30次每组×4组、背肌15次每组×3组、橡皮带腿屈伸16次每组×3组  
4、 放松跑：400米×4圈、结束。  
4月1日  
1、 准备活动：400米4圈，柔韧练习  
2、 耐久跑：按照以前路线进行×1次（间歇15分钟）  
3、 变速跑：250米×8圈每组×1组  
4、 实心球练习：前后抛实心球各×12次×1组、徒手动作练习、考试动作练习  
5、 放松10分钟、结束。  
4月2日  
1、 准备活动：400米4圈、柔韧训练、立定跳远×12次每组×3组、摆臂练习46次每组×4组  
2、 快速跑：300米×4次（间歇8分钟）  
3、 力量：半蹲90×10×1--130×7×2--150×5×1、引体向上8次×2组、硬拉110×8次每组×3组、  
4、 耐久跑：250米×13圈  
5、 放松全身肌肉、结束  
4月3日  
1、 准备活动：400米4圈、柔韧训练  
2、 耐久跑  
3、 实心球定点定距离比赛：10米点  
4、 计时冲刺跑：80米×6次、40米×4次（蹲踞式）  
5、 放松、结束  
  
  
4月6日  
1、准备活动：400米4圈、柔韧训练、跳：跨步跳50米×5次每组×2组、立定跳远×20次、俯卧撑30只一组  
2、 快速计时跑:800米×1次（间歇12分钟）300米×1次间歇7分钟每次、间歇10分钟后100米×1次（计时跑）  
3、 起跑计时练习：40米×6次  
4、 实心球练习：若干次  
5、 肋木举腿：11只×3组、引体向上：7只×3组、俯卧撑：20只×3组  
6、 放松大小腿肌肉、放松手臂肌肉、5-10分钟。结束训练。  
4月7日  
1、 准备活动：400米4圈、柔韧训练、  
2、 跳跃练习：150米后蹬跑×8次、80米立定跳×7次  
3、   
力量：半蹲90×12×2--140×10×1--180×7×1、直立弯举（2×7.5）×8次每组×2组、指抓实心球4KG×左右手各10次每组×3组、卧推（2×15）×8次每组×3组、快速仰卧起坐35次每组×3组、背肌20次每组×2组、橡皮带腿屈伸16次每组×2组、实心球下推匝地练习：左右手各8次每组×2组  
4、 起跑计时练习：40米×7  
5、 放松跑：400米×4圈、结束。  
4月8日  
1、 准备活动：400米4圈、柔韧练习  
2、 变速跑：250米×8圈每组×1组  
3、 实心球练习：前后抛实心球各×12次×1组、徒手动作练习、考试动作练习  
4、 立定跳远：10-12次  
5、 放松10分钟、结束。  
4月9日  
1、准备活动：400米4圈、柔韧训练、立定跳远×12次每组×3组、摆臂练习48次每组×4组  
2、快速跑：300米×4次（间歇8分钟）  
3、力量：半蹲90×10×1--130×7×2--150×5×1、引体向上8次×2组、硬拉110×8次每组×3组、俯卧撑20次每组×2组  
5、 耐久跑：250米×12圈  
6、 放松全身肌肉、结束  
4月10日  
1、 准备活动：400米4圈、柔韧训练  
2、 耐久跑  
3、 实心球训练  
4、 计时冲刺跑：80米×6次、40米×4次（蹲踞式）  
5、 放松、结束  
  
  
4月13日  
1、 准备活动：慢跑250米×4圈、柔韧练习（踢腿、压腿、劈腿、压肩、关节绕环等）  
2、 弓步走10次接小步跑7米接高抬腿跑8米接加速跑20米（总共45米）×3组（休息12分钟）  
3、 测试：100米×1次、立定跳远×3次、实心球×3次（立定跳与实心球测试前只能练习3-4次）（休息10分钟后）800米×1次  
4、 放松全身肌肉10分钟以上（包括拍打、按摩、柔韧等）  
4月14日  
1、 准备活动：慢跑2圈、柔韧练习  
2、 耐久跑：400米8圈  
3、 力量训练：全面性（包括大肌肉群、小肌肉群、韧带等）大肌肉群项目最多8次×3组、小肌肉群项目最多8次×2组  
4、 起跑练习：40米×6次  
5、 放松结束  
4月15日  
1、 准备活动：慢跑250×3圈、柔韧练习  
2、 变速跑：250米×6圈×1组  
3、 实心球练习：若干次  
4、 测试：600米×1次  
5、 快速跑：100米×1次  
6、 引体向上：10次×1、肋木举腿：10次×1、俯卧撑：22次×1、仰卧起坐：40次×1  
7、 放松全身肌肉，结束。  
4月16日  
1、 准备活动：无（如果18日考试，此内容上午完成，中午必须午睡、体育课休息）  
2、 实心球练习  
3、 立定跳远练习

4、 力量练习：深蹲3组、卧推3组、负重弓步走：10步×3组  
5、 放松全身肌肉、结束（至少15分钟）  
4月17日  
1、 准备活动：慢跑250米×3圈  
2、 柔韧练习  
3、 实心球练习（12次内）  
4、 立定跳远练习（16次内）  
5、 放松全身肌肉，结束。  
4月18日  
全天休息，放松为主（睡觉、听歌、相互按摩等）  
4月19日  
全天休息（假设是测试日）  
4月20日  
全天休息（安全返校）