

最新部队训练计划书(汇总5篇)

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。通过制定计划，我们可以将时间、有限的资源分配给不同的任务，并设定合理的限制。这样，我们就能够提高工作效率。以下是小编为大家收集的计划范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

部队训练计划书篇一

年基于民兵军事训练工作，以_同志关于解决台湾问题的战略思想为指导，牢固树立和落实科学发展观，紧贴城市防卫、动员支前、应急维稳、化学救援等任务，突出成制、实战性训练，加大难度，提高强度，确保年底前具备反“_”应急作战能力。

二、训练任务

根据区人武部批示要求，今年我街道民兵军事训练任务为27名，其中民兵干部11名，应急分队队员10名，高机班人员6名，(各单位的训练任务数见附表)。

三、训练重点

今年民兵军事训练重点是组织好民兵干部业务培训，抓好民兵应急分队比武竞赛，完成好高机班人员训练。

四、训练时间

民兵军事训练工作计划从四月上旬开始至六月底结束。4月份，在军分区国防教育中心参加军分区组织的高班人员训练;6月份，在军分区国防教育中心参加区人武部组织的民兵应急分队训练;民兵干部由区人武部组织，时间待定。

五、要求

1、进一步加强组织领导。各村(居委会)及各有关单位要把民兵军事训练作为国防后备力量建设的重要内容，列入议事日程，摆在重要位置，切实抓紧抓好。

2、认真精选参训对象。各单位要按照《兵役法》的规定，依法组织民兵参训，认真把好参训民兵的质量关。要根据训练的具体要求，尽量安排十八岁至二十岁的民兵参训，以延长基干民兵的储备期；要挑选思想好、身体好、文化高、接受能力强的人员参训，为基干民兵增添新的血液；民兵干部要挑选热爱民兵工作，具有一定指挥、管理能力的人员参训。各单位要加强对参训对象的摸底考查工作，杜绝有劣迹的青年参训，确保参训民兵的整体素质；要加强“依法参训”的宣传工作，使广大人民群众认识到民兵军事训练的重要性和必要性，强化国防意识，从而使参训民兵自觉地履行应尽的义务。

3、搞好训练保障。根据上级有关要求，今年训练经费仍然参照往年有关精神执行。一、参训民兵食宿费等，由街道财政按训练任务数(每人一千元)上缴区人武部。二、参训民兵误工费、奖励费等，各单位在5月12日前，按每人700元上交街道人武部，由街道人武部根据参训民兵训练成绩统一支付，以确保训练工作的正常开展。

部队训练计划书篇二

(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

部队训练计划书篇三

根据尉犁县人民武装部《民兵军事训练意见》的要求，结合我乡民兵军事训练工作实际，现将民兵军事训练工作安排如下：

一、指导思想：

度民兵军事训练，坚持以_理论和“三个代表”重要思想为指导，以新时期军事战略方针为统揽，以军事斗争准备为牵引，以战斗力为标准，按照落实科学发展观和构建和谐社会的要
求，紧紧围绕民兵预备役人员的担负的使合任务，牢固树立真打实备思想，紧贴任务需求，立足现有条件，不断推进民兵军事训练。

二、训练安排：

(一)训练任务：见民兵军事训练任务分配表。

(二)训练对象：全乡基干民兵，重点是编入乡民兵应急分队所属人员和整组后新编入队的民兵干部。

(三) 训练时间和方法:

1、训练时间: 民兵军事训练从6月1日至10月31日结束, 乡民兵应急分队:训练时间10天, 不少于70小时。新任的民兵连、排长: 训练时间15天, 不少于105小时。基干民兵: 训练时间为7天, 不少于50小时。

2、训练方法: 基干民兵由各民兵连组织训练;应急分队由乡统一集中训练, 县人武部派专人进行训练指导。

(四) 训练内容: 1、民兵应急分队主要完成: 共同训练、分业训练、综合演练及政治教育。其_同训练3天不少于21小时, 主要内容为共同条令、政策法规常识、战备常识、高技术兵器常识、警棍、盾牌使用等;分业训练5天不少于35小时, 主要内容为单兵战术, 连、排处置突发事件时的行动等;综合演练1天不少于7小时;机动1天, 主要用于政治教育及其它活动。

2、抢险救灾分队训练由各单位根据《民兵军事训练大纲》, 结合本 单位实际, 自行确定训练内容。

3、其它分队训练由各单位根据《民兵军事训练大纲》所明确的训练内容, 自行组织实施。

三、民兵军事训练质量指标:

基干民兵中的应急分队, 勤务保障分队军事训练成绩必须达到良好以上;其他民兵军事训练成绩必须达到及格以上。乡人武部将适时组织人员检查, 指导各村民兵训练情况。在10月下旬, 对各村进行检查考核, 对不按建制训练, 未完成大纲规定训练任务的单位, 在全镇进行通报批评, 并责令其补训。

四、要求:

(一) 加强领导、统一思想、提高认识。

民兵军事训练是和平时期增强民兵军事素质、提高民兵战斗力，确保民兵能够有效履行职能、使命的根本保证，各村要切实增强党管武装的责任，站在讲政治、讲大局的高度，充分认识抓好民兵军事训练的重要意义，牢固树立各级主要领导是军事训练第一责任人的思想，加强领导、健全组织，形成合力抓好民兵工作。

(二)要突出重点、严格施训、提高训练质量。

乡人武部把各村军事训练情况列入各村年终党建工作评比内容之一。

(三)立足现有条件，搞好训练保障。

乡人武部将在县人武部和党委、政府的领导支持下，积极筹措训练器材，力所能及地对各民兵分队实施训练保障，同时加大对各村民兵训练的指导和支持力度，使全乡民兵训练工作顺利进行。

部队训练计划书篇四

- 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，那里需要那里搬新兵蛋子，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！把驻地当故乡，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

部队训练计划书篇五

一、指导思想：

五、六年级的足球队员进行训练，提高他们的身体素质和技能水平，同时为校初建的草根足球打好坚实的基础。

二、训练指导思想

科学进行训练，贯彻从小打好基础，系统训练，积极提高原则，抓好身体素质、球技。

三、奋斗目标

力争在校园足球联赛中踢出自己的风格水平,争取拿到前10名的成绩,让更多人喜欢上足球运动!

四、训练时间

每周周

一、周

三、周五下午3：50-5:00

五、训练的基本任务、内容要求及手段

(一)提高队员的训练比赛作风。

训练作风方面：

1、严格的组织纪律性

2、严格的训练自觉性

比赛作风方面：

- 1、培养良好的体育道德作风
- 2、培养勇猛顽强的拼搏作风
- 3、严格的比赛纪律

(二)全面提高队员的基本技术

四、五年级：

- 1、提高队员运控球能力。
- 2、掌握正确的传接球技术。
- 3、学习简单的传切配合技术。

(三)主要训练手段：

身体训练手段：克服自身体重的各种跳跃、后退跑、曲线跑等。技术训练手段：各种个人垫、运、控练习，各种一对一攻守，二三人跑动中传接球配合。

(四)训练主要技术：

踢球：以脚内侧踢球、脚背正面踢球、脚背内侧踢球为主。
停球：以脚内侧停球、脚底停球为主，脚背外侧、脚背正面、
头顶球：以前额正面、前额侧面顶球为主。

运球：以脚背正面、脚背内侧运球为主，脚背外侧、脚内侧为辅。

(五) 战术：

二过一配合：横传直插二过

一、横传斜插二过

一、踢墙式二过

一、回传反切二过一等。

(六) 每天安排三个足球游戏给学生解决枯燥无味的训练。