

(完整版)体能训练教案

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170989005653597.html>

范文网，为你加油喝彩！

2024年3月8日发(作者：红酸汤)



基本力量练习

第一课时

(完整版)体能训练教案

1、俯卧撑

(一)理论提示

俯卧撑是提高上肢伸肌和躯干肌肉力量，锻炼上肢的推撑力量和胸大肌力量。

(二)讲解示范

动作：左(右)脚向前一大步，两手手指向前在左(右)脚两侧着地(两手距离

约与肩同宽)，左（右）脚后撤伸直，两脚并齐成俯撑，做两臂屈伸动作。屈臂时两肘内合，伸臂时两臂挺直，身体保持平直。请看示范。

（三）动作练习

（1）手倒立控时间练习；（2）俯撑爬行练习；（3）脚垫高的俯卧撑练习；（4）俯卧撑推起空中击掌练习。请看示范。

2、引体向上

（一）理论提示

引体向上是锻炼悬垂拉力，提高上臂的肱二头肌和前臂的屈指肌群肌力量。

（二）讲解示范

动作：两脚跟提起，两膝分开成半蹲，两臂自然后摆起跳，双手正握抓杠成直臂悬垂；两手用力屈臂拉杠使身体向上，下颌过杠后还原成悬垂；再拉杠做第二次、第三次引体；完成后，跳下落地，恢复成立正姿势。

（三）动作练习

辅助练习方法：（1）助力引体向上；（2）负重引体向上；（3）站立位提拉杠铃、哑铃或沙袋；（4）站立位手持小杠铃和哑铃的弯举练习。

二、腿、腰、腹肌的练习

1、单腿深蹲起立

（一）理论提示

单腿深蹲起立是提高腿部伸肌力量和身体平衡能力。

（二）讲解示范

动作：左（右）腿向前抬起，身体重心落于右（左）腿，上体稍向前倾，右（左）

腿屈膝下蹲，使大腿与小腿间的夹角小于90度，左（右）脚不得触地，然后，用力伸直右（左）腿，成单腿站立姿势。依此反复动作。请看示范。

2、仰卧起坐

（一）理论提示

仰卧起坐是提高腹肌力量，增强腰背部肌力和柔韧性。

（二）讲解示范

动作：平仰卧于地面，五指交叉于枕部，起坐时，腹部用力，含胸缩头，使上体抬起成屈体坐，然后，上体后倒还原成预备姿势。反复做。请看示范。

跑步

第二课时

1、100米跑

(一) 理论提示

100米跑是提高速度素质，改善心肺功能,发展反应能力，协调能力和快速出击的作战能力。

(完整版)体能训练教案

1、起跑，可采取蹲踞式或站立式，其过程包括“各就位”、“预备”、鸣枪三个阶段.采用蹲踞式起跑时，听到“各就位”的口令,两手撑地，成蹲踞式；听到“预备”的口令，从容地抬起臀部，重心前移落在前腿和两臀上；听到枪响、哨音或口令，两臂屈肘离地快速有力摆动,两腿用力伸蹬，使身体向前上方冲出，前脚掌着地迅速跑出。请看示范。

2、途中跑:要求大腿迅速前摆，步幅要大，两臂自然用力摆动，加大腿的前摆幅度，加快步速.请看示范。

3、终点跑：在离终点15—20米处，尽量保持上体前倾，距离终点2—3米处上体急速前倾,撞压终点线。请看示范。

4、1500米跑

(一) 理论提示

1500米跑是提高耐力素质，培养吃苦耐劳、坚韧不拔的品质。

(二) 讲解示范

动作：尽量做到放松自然，步幅均匀,用前脚掌或前脚掌外侧先着地；上体正直或稍向前倾，两臂前后自然摆动；采用“二步一呼、二步一吸”或“一步一呼，一步一吸”的方法呼吸，在距终点400米左右时，应尽全力进行冲刺跑，一直跑过终点.在此不做体现。

第三个内容：练习分类

体能训练又称素质训练,主要是以身体练习为基本手段，以增强人的体质,促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的活动。体能训练能加强人的耐力、毅力、爆发力和顽强的拼搏精神.达到柔韧性、灵活性、技术性、反应灵活、动作大方为一体,体能训练是军事训练的基础和重要内容。

体能训练的方法,通常有讲解法、示范法、完整法和分解法、练习法。主要是练习法,训练法是根据训练任务有目的地反复做某一动作的方法。一般有以下几种:重复练习法,变换练习方法,综合练习法,循环练习法,游戏法与比赛法,通常采用的方式游戏比赛,训练比赛,测验比赛,模拟比赛,正式比赛。

体能训练主要是突出柔韧性、灵活性、技术性、耐力毅力、爆发力等方面。重点体现在头部、上肢、躯干、下肢等部位。在此只重点介绍下肢力量练习的组织与实施。

体能训练通常在集体长跑之后进行,儿童一般在1500——5000米之间,最少不能低于1500米。而后,根据天气、条件、场地、器材和人体的需要来定训练强度和数量,编排要合理,组织要紧凑,气氛要高涨。通常是结合有氧和无氧训练。激发练兵热情,提高练兵士气。重点注重打基础和练技术紧密结合起来。

灵敏性练习

第三课时

灵敏素质是指在各种变换的条件下,战士能够在复杂变换的条件下能迅速、准确、协调地做出某引起相应的动作。

1、往返跑:主要练习快速,改变方向后的速度和团体的速度。

动作:在预先画好50米事或100米线的场地上,以百米跑的速度,到线后迅速向后团体两手着地,重新加速快跑。

易犯的错误:1,两手不着地或单手着地。2,身体转不到位。

2、转身冲拳:主要练习转身冲拳的力量。

动作:跑进中,脚迅速有力地跳起,转身向后的同时将拳冲出,可以单手出拳,也可双手冲拳。

(完整版)体能训练教案

易犯的错误:跳不起,身体转不正,出拳无力,前进慢。

要求:跳起快,转体快,冲拳有力,起步快。

灵敏素质训练的基本要求:1、因人而异。对体重大的战士要加强身体移动能力的练习。多做转体,变向跑等练习,提高屡次出击和快速跑的能力。2,训练时,指挥员要注意采用多种有效手段消除战士的恐惧心理和紧张状态。3,训练要在战士体力充沛,精神饱满时进行,防止发生不必要的训练伤。

3、蛇形跑:主要练习跑的灵活性与身体的协调性。

易犯错误：把握不好步伐与脚步，导致左右脚前后不分

要求：跑的速度和路线准确，重在提高身体的灵敏素质

柔韧性训练

第四课时

1、柔韧性训练，分为肩部、腰部、腿部等，腿部柔韧性训练基本分为两类：一种是压、扳、撕、劈、控，另一种就是多种踢腿及空踢腿。

踢腿是腿伸直从正，侧、后面等向上踢腿，是拉长肌肉的韧带的一种方法，经常练习能使腿轻而快。

动作：左腿向前上步后去撑身体，右脚尖猛踢,两眼平视，脚着地，再向前上步,左脚尖勾起向前一步猛踢.也可以在

原地练习，右脚踢后体后,然后上右脚踢左脚，如上反复练习.

易犯的错误：弯腰过大，腿伸不直。

要求：挺胸收腹，立腰，两腿挺直，踢腿时要坐髋，起落速度要快，要有弹性,耐劲。

1、十字腿(又称斜踢腿)主要是提高斜踢腿的技能.

动作：略同正踢腿，唯有向斜上方踢腿，左腿向右面耳侧方踢出，右面腿向左耳侧方踢出，左右面交替练习.

易犯的错误：站立腿转动，弯曲,其它同正踢。

要求:踢腿的脚稍内扣，其它同正踢。

2、展腹跳:为跑进中前扑打基础,主要练习腰部的柔韧性。

动作:在跑进中两脚迅速用力蹬地跳起，向前挺腰，手向后挥臂而后展腰收腹。

易犯的错误：跳不起，腰部力量用不上，收腹不快。

(完整版)体能训练教案

要求：跳起快，挺腰快，收腹快。

3、立位体前屈

(一) 理论提示

立位体前屈是提高腰部及腿部后侧肌肉、肌腱及皮肤的弹性和伸展性，增强腿、腰部关节的柔韧性。

(二) 讲解示范

动作：直立,两臂上举并随上体前屈下潜，两腿挺直，臀部稍后移，两手同时触地。请看示范.

爆发力训练

第五课时

爆发力既瞬间发出的力量，分为上肢、下肢、腰部等爆发力。

1、收腹跳：主要是锻炼腹部力量，为前背摔打下基础。

动作：两脚用力蹬地，同时膝撞击胸部,收腹，向下猛挥臂。

易犯错误：蹬地无力，两膝不到位，挥臂无力。

要求：蹬地狠，收腿快，挥臂快.

2、左右侧踹：锻炼腾起后的踹腿力量。

动作：在跑进中，用单腿起跳的力量，将身体弹起在空中将另一腿向侧方踹出。

要求：单腿跳的力量要狠，踹腿时展髋。

3、二起脚（又称腾空飞脚）锻炼腿部的柔韧性和灵活性，提高腾空和落地的控制能力。

动作：左脚在体前站立，右脚向前上步，左向前摆起，随即右腿起跳，右脚尖绷平向前上踢出，在空中右掌拍击右脚面，左手勾手摆至身体左侧斜上方，目视前方，也可以垫步接上步再接腾空飞脚。

易犯错误：右脚弹力不够，腾空不高，落地不稳；助跑速度慢，容易出现身体后倒现象。

要求：起跳时向上提气，腾空要高，落地要稳。

4、背手蹦：主要锻炼踝关节和腿部力量。

动作：两手后背，用两脚和腿部力量向前蹦跳，落地时按照脚尖先着地，尔后继续前进。

易犯错误：两脚用力不当，落地后不稳，身体后仰。

要求：脚、腿力量结合紧凑，落地后上体稍向前上顶。

5、俯卧撑：主要是锻炼臂部的力量。

动作：两手撑地，两脚用力支撑，身体成斜面，快速曲臂，撑臂。

易犯错误：腰部下垂，两臂放不到位，点头。

要求：身体挺直，两臂放到位。

爆发力训练，不易在人体疲劳时进行，除在休息之后进行，要根据人体的生理机能而定。

(完整版)体能训练教案

力量训练

第六课时

摔擒中要将对手擒住或摔倒,需要有一定的擒摔技巧,也要求有相应的身体素质为基础,诸如力量、柔韧性、爆发力等,否则光有一定的技术是不成的。

(一)上肢力量练习:

1、引体向上训练:主要锻炼背阔肌,其次锻炼腰腹肌。

动作:两手与肩同宽正握单杠,两肩放松,身体下垂;两手用力屈臂拉杠使身体向上,下颌过杠后还原成悬垂;重复数次为一组。

易犯的错误,两臂放不到位,身体摆动大。

要求:向上引体时,两肩胛骨尽量向脊柱靠拢,以使两肩充分伸展,向上引体时,要用背阔肌突然收缩的力量完成,向上引时吸气,放下还原时呼气。

2、推小车:主要是锻炼两臂的支撑力量和肩部的灵活性。

动作:两臂撑地,另一人抱其两腿,两个配合向前行进,两腿和腰部要挺直,动作要协调。

易犯错误:腿弯、腰弯、两臂协调不当。

要求:腿、腰挺直,两臂前后摆动要快。

(二)下肢力量练习:腿部力量练习在摔擒中起着举足轻重的作用,突然出击快速退守,左右周旋、提膝防守、颠踢步、追击等,都与腿部力量有着直接的关系。因此,腿部力量训练是擒敌术训练的重点。

1、鸭子步,主要锻炼大腿的力量。

动作:下蹲,两腿向前,展髋,两臂前后自然摆动。

易犯错误:大腿无力,前后不协调。

要求:速度快、两臂和腿协调有力的前进。

2、马步负重训练,主要是提高股四头肌的力量。

动作:穿上沙衣做马步静力练习。时间由短逐渐延长,也可以做马步冲拳,还可以站在砖头上练习。

要求:上体正直,大腿与小腿成直角。

易犯错误：上体前倾，大腿、小腿不成直角。

3、负重屈小腿，主要提高股二头肌、半膜肌半腱肌、腓肠肌的力量。

动作：俯卧在垫子上，小腿绑上沙袋。然后做屈腿练习。如上反复练习。

易犯错误：上体摆动。请看示范。

腿部力量训练的要求：

腿部力量训练要讲究科学，才能取得良好的效果，否则只会事倍功半。练习中应注意：

（一）采用极限或次极限负重是提高腿部力量的有效方法。

（二）在以不同的重量练习之后，要有合理的间歇时间。

(完整版)体能训练教案

（三）练习的方式不能固定不变。

耐力练习

第七课时

耐力素质是指有机体长时间活动克服疲劳的能力。战士克服疲劳的能力越强，坚持工作的时间就越长，表现出的耐力素质水平就越高。

耐力素质通常有两种：一是有氧训练，是指战士在供氧充足的情况下克服疲劳的能力。有氧训练，目的在于增强有机体氧气运输系统的机能，增进肌肉新陈代谢的能力。二是无氧训练，是指战士在供氧不足（产生氧债）的情况下克

服疲劳的能力。进行无氧耐力训练时,由于机体贮存的能源物质是在极度缺氧条件下分解释放出能量供机体活动的,所以无氧耐力训练,目的在于提高机体对氧的承担力量。

(一) 有氧耐力训练

1、匀速跑跳练习,匀速跑跳练习能提高氧气输送系统的功能和肌肉新陈代谢的机能,它对扩大心腔,增加心脏充盈量,提高脉搏与输出量起着重要作用。

(1) 长跑30分钟至1小时以上。

要点:用匀速跑,身体放松,步法轻盈,呼吸有节奏。

用途:提高长时间奔跑能力和心脏充盈量,脉搏输出量。

(2) 跳绳10分钟至30分钟。

可以配合简单的步法动作,前进或后退练习。

要点:动作协调,轻巧灵活。

用途:提高长时间跳跃能力和协调性。

2、越野跑和变速跑。

在使用匀速跑锻炼战士有氧耐力过程中,往往敢穿插一些无氧的训练强度,这样做效果会更好一些。这是因为在进行短时间的加大负荷强度练习之后,战士有机体在最大耗氧量和心血输出量上都会出现即刻的增强现象,由于耗氧量、每搏输出量的增多,形成了一个较高的“波浪”,这个“波浪”对提高战士呼吸系统、循环系统的功能是一个良好的刺激。

(1) 在山地、草地或高低土地上奔跑,30分钟或一个小时。

要点:速度快慢不等,步幅有大有小,上身要放松,动作协调自如。

用途:提高呼吸能力。

(2) 在跑道上进行变速跑练习,一个直道加速跑,其余的放松跑。也可以在400米跑道上做二次加速跑。

要点:步法轻巧,加速跑后尽快地调整好呼吸。

用途:提高呼吸能力,适应摔擒的需要。

3、摔擒技术耐力训练。

(1) 长时间踢脚靶、踢中央沙袋练习,10—30分钟为一组。

要点:步法灵活,踢腿动作正确有力。

用途:提高踢腿的速度耐力。

(2) 长时间打沙袋、打手靶等练习,10—30分钟左右。

要点:拳法正确有力。

用途:提高打拳的耐力。

(二) 无氧耐力训练。



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发