**2023年浙江理工大学冬训工作计划**

为提高我校学生身体健康水平，根据学校体育运动委员会的要求，现制定2023年冬训工作计划，请各学院做好学生思想与动员，并开展本次冬训工作：

一、锻炼内容

以有氧运动为主，发展身体素质：中长跑、立定跳远、50米跑、引体向上/仰卧起坐、坐位体前屈。

1、50米跑：1）小步跑；2）高抬腿跑；3）后蹬跑；4）加速跑。

2、立定跳远：1）单足跳；2）纵跳；3）连续蛙跳。

3、仰卧起坐：1）仰卧卷腹；2）仰卧举腿；3）仰卧两头起。

4、引体向上：1）俯卧撑；2）低杠斜身引体。

5、中长跑：1）持续跑；2）重复跑；3）间歇跑。

6、体能七项：仰卧两头起；平板支撑；开合跳；深蹲；跳绳；波比跳

俯卧撑（女生跪姿俯卧撑），参考视频推送

7、乐动力APP（手机应用程序）进行体育线上作业，流程见附件

二、锻炼途径

自主锻炼形式，采用乐动力、悦跑圈、keep等软件记录锻炼数据，进行科学锻炼。锻炼数据截图为佐证，学院统计各班级学生寒假锻炼情况。

三、锻炼方法及要求

锻炼方法微信推送到每个学生。

每周锻炼至少3次以上，每次锻炼至少1小时以上。上肢、下肢、腰腹、柔韧、速度及力量等练习要隔天交替进行。

四、工作计划

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间 | 主要工作安排 | 要求与说明 |
| 12.15-  12.23 | 1、各学院全面动员学生进一步加强体育锻炼，明确锻炼目标任务及要求，提高认识，培养自主锻炼意识。  2、各学院负责推送锻炼方法和具体要求；  3、学生自主制定锻炼计划，并按要求完成锻炼； | 多途径多渠道宣传和动员；  12月23日（周五）16：00前拟定好的学院计划方案分享体委工作群 |
| 12.24- 2.11 | 1、各学院制定切实可行的督促措施；学生寒假锻炼情况作好阶段性检查和统计工作；  2、按班级统计锻炼情况，对表现优异的集体学院给予奖励。 | 2月15日16：00前学院寒假锻炼情况反馈体委工作群 |

附件1：学生身体素质锻炼方法

附件2：浙江理工大学体能七项动作标准

https://mp.weixin.qq.com/s/IHWeWG5z-1QYAHUatbIwPQ

附件3：乐动力APP锻炼作业

身体素质锻炼方法

一、50米跑

1、基本技术：起跑、途中跑和冲刺跑。

起跑 两脚前后站立，左右间隔约半脚，前后间隔约一脚半。预备口令时，开始屈膝，重心下降同时身体前移，重心由前脚全脚掌支撑过渡到前脚掌支撑，两手臂自然前后摆放。听到枪声或跑，两腿与手臂快速蹬摆，保持低重心小步幅高频率向前（注意不要突然抬头或提高重心）。

途中跑 途中跑是短跑全程中，距离最长，速度最快一段。

冲刺跑 要求在离终点线15-20米处，加快两臂摆动的速度和力量。在跑到距离终点线一步时，上体急速前倾用胸部撞终点线，并跑过终点，然后逐渐减慢跑速。

2、练习内容与方法

（1）高抬腿：上体正直微微前倾，两臂前后摆动。大腿积极向前上摆到水平，并稍稍带动同侧髋向前，大小腿尽量折叠，脚跟接近臀部.在抬腿的同时，另一腿的大腿积极下压，直腿足前掌着地，重心要提起，用踝关节缓冲。每次训练要做3组，跑动的距离在20米左右。

（2）后蹬跑：上体正直或稍前倾，两臂自然摆动.摆动腿积极向前上方摆出,由干躯干扭转，同侧髋带动大腿充分前送.在摆腿的同时，另一腿大腿积极下压，足前掌着地，膝，踝关节缓冲，迅速转入后蹬.后蹬时摆腿送髋动作在先，膝踝蹬伸在后，腾空阶段重心向前性好，腾空时要放松，两腿交替频率要快。每次训练要做3组，跑动的距离在20米左右。

（3）起跑练习：在起跑口令的指挥下，站立式起跑。每次训练要做3组，跑动的距离在10米左右。

（4）加速跑：在没有起跑口令下进行站立式起跑后加速跑。每次训练要做3组，跑动的距离在30米左右。

（5）全程跑：在起跑口令的指挥下，全程跑。每次训练要做3组，跑动的距离50米。

3、常见错误动作及纠正方法：

（1）坐着跑：可使用后蹬跑练习加强后蹬力量，便于跑动时大腿积极前摆。

（2）左右摆臂、上下前臂摆动、耸肩、摆臂无力：原地摆臂练习，纠正摆臂姿势，可使用俯卧撑练习加强摆臂力量。

二、立定跳远

1、动作过程：两腿稍分，膝微屈，身体前倾，两臂自然前后预摆两次，两腿随着屈伸。当两臂从后向前上方做有力摆动时，两脚用前脚掌迅速蹬地，膝关节、踝关节充分蹬直同时展髋向前上方跳起，身体尽量前送，身体在空间成一斜线，过最高点后屈膝、收腹、小腿前伸，两臂自上向下向后摆，落地时脚跟先着地，落地后屈膝缓冲，上体前倾。

2、练习方法：

（1）蹲跳起：双脚左右开立，脚尖平行，屈膝向下深蹲或半蹲，两臂自然后摆。然后两腿迅速蹬伸，使髋、膝、踝三个关节充分伸直，同时两臂迅速有力向前上摆，最后用脚尖蹬离地面向上跳起，落地时用前脚掌着地屈膝缓冲，接着再跳起。每次训练要做3组，每组练习15次。

（2）收腹跳：双脚左右开立，脚尖平行，屈膝向下深蹲或半蹲，两臂自然后摆。然后两腿迅速蹬伸，从原地直立起跳，在空中做屈腿抱膝动作，落地时屈膝缓冲。每次训练要做3组，每组练习10次。

（3）单脚跳：单脚站立，另一脚维持悬空，跳起时收腿，向前跳进，落地时屈膝缓冲。单程跳过去，然后走回到起点。每只脚训练要2组，距离10米左右。

（4）连续蛙跳：两脚分开成半蹲，上体稍前倾，两臂在体后成预备姿势。两腿用力蹬伸，充分伸直髋、膝、踝三个关节，同时两臂迅速前摆，身体向前上方跳起，然后用全脚掌落地屈膝缓冲，两臂摆成预备姿势，连续向前跳。每次训练要做3组，每组向前跳5次。

3、常见错误动作及纠正方法：

（1）起跳前小跳：可采用原地单腿立定跳远来转化为动能，从而可以更有效地提高初速度，增加跳远的远度。

（2）起跳蹬伸不充分：可采用多级蛙跳来改进髋、膝、踝三关节的协调用力。

三、仰卧起坐

1、动作方法：仰卧于地垫上，屈膝成90度左右，脚部平放在地垫上，手交叉贴在头后，利用腹肌收缩把身体向上拉起，双肘至少到达膝关节的位置，然后还原仰卧姿势。

2、练习方法：

（1）卷腹：仰卧，背部贴紧地面，屈膝，双手交叉在胸前，卷腹，让肘部靠近大腿。每次训练做4组，每组20次。

（2）举腿：仰卧，背部平躺且紧贴在垫子上，腿部伸直不要着地，伸直浮空即可，双手可垫在臀部下面。向上举腿使整个身体呈L形，然后还原。每次训练做4组，每组20次。

（3）仰卧起坐：仰卧于地垫上，屈膝成90度左右，脚部平放在地垫上，手交叉贴在头后，利用腹肌收缩把身体向上拉起，双肘至少到达膝关节的位置，然后还原仰卧姿势。每次训练4组，每组20次。

四、引体向上

1、动作方法：两手宽距正握单杠，两脚离地，用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起，当下巴超过单杠时稍作停顿，然后逐渐放松背阔肌，让身体徐徐下降，直到回复完全下垂，重复再做。

2、练习方法：

（1）水平引体向上： 双手抓住水平物体，双脚后跟着地，身体成一条直线，平缓地拉起身体。这是一个很好的过渡练习。每次训练4组，每组10次。

（2）减重引体向上：当你在做引体向上时，安排帮助的人抬着你的腿帮你减轻重量，或者练习者双腿利用向下蹬的反作用力帮助自已完成向上引体的动作，很实用，效果明显。每次训练5组，每组6次。

五、中长跑

中长跑运动是一项需要速度和耐力的综合性项目。需要人体能在较长时间内，保持较高速度跑步。800米和1000米属于中跑（中距离跑）。

1、运动指导： 中长跑的动作要注意向前运动的效果，身体重心不要下降过大，两腿、两臂动作自然放松省力，两腿落地要柔和并有弹性。

2、正确动作讲解：上体正直或稍前倾，头部与脊柱成一条直线，胸部正对前方，下颌微收，两眼平视，颈部放松，整个躯干自然而不僵硬。这里要格外注意上身不要过大的左右晃动。两臂弯曲约成90度，两手放松或半握拳，肩带放松，以肩为轴，自然地做前后摆动。前摆时稍向内，后摆时稍向外。摆动幅度随速度变化而变化，速度快时臂的摆幅大。中长跑能量消耗大，机体要产生一定的氧债，为了保证机体对氧气的需求，呼吸必须有一定的频率和深度，还必须与跑的节奏相配合,一般采用两步一呼吸或三步一呼吸。呼吸时采用口进行呼吸的方法。随着速度的加快和疲劳的出现，呼吸的频率有所增快。

3、练习方法：

持续跑：男生2400米跑、女生2000米跑。要求：必须跑下来，速度自己掌控，绝对不允许中途走。每周跑三次。

六、力量训练

1、上肢力量：

（1）膝盖俯卧撑，20次X4组 （2）标准俯卧撑，15次X4组

2、下肢力量：

（1）弓箭步交叉跳，30次X4组 （2）徒手深蹲，20次X4组

3、核心力量：

（1）平板支撑，1分钟X3组 （2）平板撑上推，20次X3组

附件2：浙江理工大学体能七项动作标准https://mp.weixin.qq.com/s/IHWeWG5z-1QYAHUatbIwPQ

**浙江理工大学体能测试七项动作标准**

**仰卧两头起**

动作要领：

仰卧，头部略微抬高，双臂向头后伸直，双腿并拢伸直。抬起伸直的双臂向前上伸出，收腹使躯干离开地面，同时双腿并拢向上抬起不超过90度，双手触摸脚踝，然后向下还原到起始姿势。呼气时坐起，吸气时还原。

**评价标准：双腿向上抬起时明显屈膝则不计数；双腿向上抬起明显超过90度则不计数；上体与双腿明显未同时抬起则不计数；双手明显未触到脚踝则不计数。**

**仰卧起坐**

动作要领：

身体仰卧平躺在垫上，双手五指交叉贴于头后，双脚并拢放在垫上，两腿并拢屈膝，大小腿成90度。另一人双膝跪压双脚、双手向下压住两踝关节。起坐时，臀部贴在垫子上，双肘触及或超过两膝，然后还原到起始姿势。

**评价标准：仰卧起坐过程中，双手明显没有交叉则不计数；臀部明显离垫则不计数。双肘明显未触及两膝则不计数；仰卧还原时肩部明显未触及垫子则不计数；**

**平板支撑**

动作要领：

俯卧位，双肘弯曲成90°支撑在地面上，双腿伸直，前脚掌触地，腰背挺直，头部、肩部、背部和臀部在同一平面保持稳定状态。

**评价标准：身体有明显的动作进行放松或失去稳定即终止测试。**

**俯卧撑（女生跪姿俯卧撑）**

动作要领：

俯卧位，双手放于胸部两侧，略宽于肩，手臂伸直，五指张开，双腿伸直，前脚掌触地，腰背挺直，头部、肩部、背部和臀部保持在同一平面。手臂弯曲降低身体，使身体贴近地面，然后手臂向上撑起至伸直，身体回到起始位置。

**评价标准：测试过程中明显塌腰或撅臀，身体不能保持在同一平面则不计数；屈臂向下时明显肩关节高于肘关节则不计数；向上撑起时，手臂明显没有还原成伸直状态不计数。**

**开合跳**

动作要领：

预备时身体保持立正姿势，然后双脚原地跳起成开立，略大于肩宽，同时两臂伸直经侧至上举，头上击掌。双脚跳起还原成立正姿势。双脚落地时膝关节自然微屈缓冲。

**评价标准：双手直臂头上方无击掌不计数；击掌时手臂明显弯曲不计数；击掌后双手还原明显无触碰大腿外侧不计数；跳起双脚开立明显小于肩宽不计数；双脚还原明显无并合不计数；**

**深蹲**

动作要领：

预备时身体直立，两脚左右开立比肩稍宽。下蹲时，抬头挺胸，目视前方，两臂前平举，屈膝下蹲至大腿与地面平行，躯干前倾不超过40度，膝盖保持与脚尖一个方向且不要超过脚尖，脚跟始终保持贴地。还原时，臀部及双腿发力恢复成预备姿势。

**评价标准：下蹲时大腿明显未与地面平行则不计数；膝盖明显超过脚尖则不计数；躯干前倾明显超过40度不计数；由蹲位向上还原时明显没有还原成预备姿势不计数。**

**波比跳**

动作要领：

双脚站立与肩同宽，俯身下蹲，双手撑地略宽于肩，双腿向后蹬跳伸直身体，然后双脚蹬地快速向腹部收回，起身双脚同时起跳至空中身体伸直，双手在头上击掌之后迅速俯身下蹲做下一个动作。

**评价标准：双腿向后蹬跳身体明显没有伸直则不计数；起身跳跃时双脚没有明显离地则不计数；空中身体明显未伸直就双手在头上击掌则不计数。**

**单摇跳绳**

动作要领：

绳和人都从静止状态开始，双手摇绳，双脚以轮换跳或并腿跳的方法跳绳。每跳起一次，绳体跃过头顶并通过脚下绕身体一周(360°)为有效。中间如有失误停顿，可继续接跳并累计计数。90秒时间内完成单摇跳绳累加的有效次数为最终成绩。

**评价标准：绳未通过双脚而中断的这一摇次不计数。**

附件3：**乐动力APP** **锻炼作业**

**应用商城下载【乐动力】APP，点击右下角【我的】，扫二微码选择班级【2022-2023寒假体育锻炼】**



**数据由学校阶段性导出，2023年1月15日、2月12日导出学生锻炼数据提供学院**