附件2：

|  |
| --- |
| **项目编号** |
|  |

**江苏城乡建设职业学院**

**体育竞赛项目**

**立项申报书**

|  |  |
| --- | --- |
| 项目名称 | 江苏省第十九届运动会高校部田径比赛 |
| 项目负责人 | 吴 震 震 尹锁春 |
| 联系电话 | 13915023660 |
| 所属部门（盖章） | 体 育 部 |
| 申报日期 |  2018年3月16日 |

**体育部制**

**江苏城乡建设职业学院校外竞赛项目立项申请表**

**申报部门： 体育部 填表人： 吴震震 申报时间：2018 年 3 月16 日**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 竞赛项目名称 |  江苏省高校第十九届运动会 | 项目性质 | ☑选拔性 □非选拔性 |
| 竞赛主办单位 |  江苏省教育厅、 江苏省体育局 | 竞赛级别 |  省级 |
| 竞赛联系信息 | 南京信息职业技术学院 |
| 竞赛时间 |  2018年5月10日—13日 | 项目启动时间 |  2017月12月 |
| 参赛对象 |  2000年9月前出生学生 | 参赛规模 |  全省各普通高等学校 |
| 参赛形式 | □个人 ☑团队 | 竞赛方式 |  竞技运动 |
| 负责人 |
| 姓 名 | 职 务 | 职 称 | 部 门 | 联系电话 |
|  吴震震 |  教学秘书 | 助理研究员  |  体育部 | 13915023660 |
| 尹锁春 | 教师 | 讲师 | 体育部 | 13961193513 |
| 指导、参赛教师 |
| 姓 名 | 职 务 | 职 称 | 部 门 | 联系电话 |
| 吴震震 | 教学秘书 | 助理研究员 | 体育部 | 13915023660 |
| 尹锁春 | 教师 | 讲师 | 体育部 | 13961193513 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **一、竞赛计划**（包括竞赛规格、竞赛主要内容等情况） |
| 1. 目的任务

为顺应高校竞技体育的发展，提高我院体育运动竞技水平，全面发展学生的身体素质。提高运动能力。培养良好的心理素质、顽强拼搏的精神。更好的为江苏省高校田径运动会做准备。1. 现状分析

学校田径运动队处于初创阶段、竞技水平基础低。而且身体素质并不突出，训练时间少，学生积极性不高等因素，运动成绩好的同学不愿参加运动队训练。指导老师训练难度大。1. 训练时间、次数

每周训练3-4次，每次训练时间为90分钟。1. 训练计划

第一阶段：由于刚开始训练，以恢复为主，掌握专项动作技术循序渐进合理安排负荷强度。1. 柔韧练习
2. 力量提高练习
3. 灵敏练习
4. 耐力练习

第二阶段：结合自己专项分配训练内容学生必须在承担最大负荷条件下快速用力完成各项练习。能否合理掌握在快速用力情况下的最大负荷量是影响成绩的关键和重要因素。第三阶段：最后阶段调整和巩固加强大强度练习，减少数量次数。以每周2-3次为佳，给予运动员适当休息时间。 |

|  |
| --- |
| **二、配套条件**（包括设备、仪器、场地、人员配备等） |
| 场地：体育田径场、健身房、室外健身场。 指导教师：2名 |
| **三、往届参赛情况**（包括组队数、人数、获奖情况等） |
|  无 |
| **四、预期获奖成绩** |
| 因学校升格，第一次参加省田径比赛。团体获奖较困难，争取能在单项上获得名次。 |
| **五、经费预算（预估）**（参赛报名费、宣传费、资料费、指导教师指导课时费、参赛选手训练补贴费、专家指导费、打印耗材费、课件（含录像）制作费、参赛或训练期间有关人员的餐费、住宿费、成果展示费、相关人员管理费等） |
| 竞赛预计支出经费 | 开 支 类 别 | 项目 | 金 额 | 备注 |
| 成本费 | 竞赛报名费 |  |  |
| 食宿费 | 160X14人=2240 |  |
| 交通费 |  |  |
| 学生补贴费 |  3000 |  |
| 专家指导费 |  |  |
| 组织管理 | 相关人员管理费 |  |  |
| 工作量 | 训练（指导）课时 | 150个建管积分X2=3000元 |  |
| 其他 |  |  |  |
| 合 计 | 8240 |  |
| **材料设备费** |
| **名称** | **数量** | **单价** | **总价** | **说明** |
| 钉鞋 |   |  |  |  |
| 皮带 |  |  |  |  |
| 标枪 |  |  |  |  |
| 铅球 |   |  |  |  |
| **合计** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 教研室意见 | 申报级别：□国际级 □国家级 ☑省级 □市级  |
|  |
| 负责人签字（盖章）： 年 月 日 |
| 体育部审核意见 | 审核级别类别： 审核经费（元）： |
|  |
| 负责人签字（盖章）： 年 月 日 |
| 学校审核意见 | 批准级别： 批准经费（元）： |
|  |
|  校领导签字（盖章）： 年 月 日 |

 江苏城乡建设职业学院校外竞赛项目实施方案

**一、项目概况**

1.竞赛项目名称：江苏省高校第十九届运动会

2.项目负责人： 吴震震、尹锁春

3.竞赛内容： 田径项目

**二、竞赛目标**

争取在单项上能够获得名次

**三、竞争分析（竞争对象及实力）**

个别学校有体育系，各运动项目有特招生。身体素质、运动技能要高于我校运动员，体育运动又是专业，且长期训练。

**四、训练计划与实施**

1.训练指导专家：

2.教练团队名单： 吴震震、尹锁春

3.训练选手名单：

陈一、秦宇鹏、何彦夫、庄晗琦、卞霜、孙启航、赵人杰

徐亚琅、施一帆、甘文霖、郑腊梅、朱宇、刘蒙、宗远

4.训练日程安排

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 周一 | 周二 | 周三 | 周四 | 周五 | 周六 | 周日 |
| **日期** |  | 3.6 |  | 3.8 |  |  |  |
| 训练内容 |  | 1. 专项练习
2. 耐力练习
 |  | 1. 专项练习
2. 耐力练习
 |  |  |  |
| 训练目标 |  | 恢复体能 |  | 恢复体能 |  |  |  |
| 责任人 |  | 吴震震尹锁春 |  | 吴震震尹锁春 |  |  |  |
| **日期** | 3.12 | 3.13 |  |  |  |  |  |
| 训练内容 | 1. 专项练习
2. 柔韧练习
 | 1、专项练习2、 小力量练习 |  |  |  |  |  |
| 训练目标 |  提高柔韧 | 提高力量 |  |  |  |  |  |
| 责任人 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 |  |  |  |  |  |
| **日期** | 3.19 | 3.20 | 3.21 | 3.22 |  |  |  |
| 训练内容 | 1. 专项练习
2. 跑的辅助练习
 | 1. 大力量练习
2. 跑的辅助练习
 | 1. 专项练习
2. 耐力练习
 | 1. 专项练习
2. 柔韧练习
 |  |  |  |
| 训练目标 | 专项提高 | 力量提高 | 专项提高 | 专项提高 |  |  |  |
| 责任人 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 |  |  |  |
| **日期** | 3.26 | 3.27 | 3.28 | 3.29 |  |  |  |
| 训练内容 | 1、专项练习1. 跑的辅助练习
 | 1、大力量练习1. 跑的辅助练习
 | 1、专项练习1. 耐力练习
 | 1、专项练习2、柔韧练习 |  |  |  |
| 训练目标 | 专项提高 | 力量提高 | 专项提高 | 专项提高 |  |  |  |
| 责任人 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 |  |  |  |
| **日期** | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 4.4 |  |  |  |
| 训练内容 | 1、专项练习2、跑的辅助练习 | 1. 大力量练习

2、跑的辅助练习 | 1. 专项练习

2、耐力练习 | 1、专项练习2、柔韧练习 |  |  |  |
| 训练目标 | 专项提高 | 力量提高 | 专项提高 | 专项提高 |  |  |  |
| 责任人 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 |  |  |  |
| **日期** | 4.9 | 4.10 | 4.11 | 4.12 |  |  |  |
| 训练内容 | 1、专项练习2、跑的辅助练习 | 1、大力量练习1. 跑的辅助练习
 | 1、专项练习2、耐力练习 | 1、专项练习2、柔韧练习 |  |  |  |
| 训练目标 | 专项提高 | 力量提高 | 专项提高 | 专项提高 |  |  |  |
| 责任人 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 |  |  |  |
| **日期** | 4.16 | 4.17 | 4.18 | 4.19 |  |  |  |
| 训练内容 | 1、专项练习2、跑的辅助练习 | 1、大力量练习2、跑的辅助练习 | 1、专项练习2、耐力练习 | 1、专项练习2、柔韧练习 |  |  |  |
| 训练目标 | 专项提高 | 力量提高 | 专项提高 | 专项提高 |  |  |  |
| 责任人 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 |  |  |  |
| **日期** | 4.23 | 4.24 | 4.25 | 4.26 |  |  |  |
| 训练内容 | 1、专项练习2、跑的辅助练习 | 1、大力量练习2、跑的辅助练习 | 1、专项练习2、耐力练习 | 1、专项练习2、柔韧练习 |  |  |  |
| 训练目标 | 专项提高 | 力量提高 | 专项提高 | 专项提高 |  |  |  |
| 责任人 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 | 吴震震尹锁春 |  |  |  |
| **日期** | 5.7 | 5.8 | 5.9 | 5.10 |  |  |  |
| 训练内容 | 赛前动员 | 适应场地 | 适应场地 | 比赛日 |  |  |  |
| 训练目标 |  |  |  |  |  |  |  |
| 责任人 |  |  |  |  |  |  |  |
| **日期** | 5.11 | 5.12 | 5.13 |  |  |  |  |
| 训练内容 | 比赛日 | 比赛日 | 比赛日 |  |  |  |  |
| 训练目标 |  |  |  |  |  |  |  |
| 责任人 |  |  |  |  |  |  |  |

注：作息时间