**附件1：**

**山东科技大学泰山科技学院体育校队打卡内容一览表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **队伍****计划** | **周一** | **周二** | **周三** | **周四** | **周五** | **周六** | **周日** |
| **足球** | 核心力量：腹肌撕裂者2组要求：尽量跟着节奏做下来. | 跳绳：100个/组（3组） 如果没有跳绳可模拟. | 上肢力量：1.跪地俯卧撑15个/组（3组）2.俯卧撑10个/组（3组）3.高位俯卧撑8个/组（1组） | 下肢力量：1.靠墙静蹲 2分/组（3组） 2.单腿下蹲8个/组（每条腿各3组） | 协调性训练：原地行进操（正抬、侧抬、正抬加侧抬、正踢、侧踢、正踢加侧踢） | 视频学习：观看一场足球比赛，统计一名球员的数据（如：抢断几次，送出威胁球几次等） 全身各韧带牵拉，每个动作不少于30秒。 | 各关节活动拉伸，压腿（后群、大腿、内收肌、小腿、跟腱） |
| **篮球** | 核心力量:平板支撑和左右侧撑（各两组每组两分钟） 女子时间减半 | 上肢力量：1.平板俯卧撑25个/组（3组）女子12 2.夹角俯卧撑15个/组（3组）女子8个3.对墙指卧撑40/组（3组）女子30 | 下肢力量：1.静蹲2分/组（3组） 2.左右单腿静蹲1分/组（各3组）3.下蹲起60个/（3组） | 跳绳：1.100个/组（2组）2.双摇40个/组（3组）3俯卧起跳 20个/组（3组） 4.投篮手型100次 | 协调性训练：1.原地转胯（40次/3组）2.结合球正踢腿、侧踢腿、由内向外、由外向内（无球可以空手） | 观看一场CBA篮球比赛 | 韧带牵拉（背部、肩部、腹部、腿部）要求动作伸展，腿部膝盖处打直。 |
| **排球** | 前部与侧部核心1.男排：仰卧交替抬腿20次/组、俄罗斯转体20次/组、仰卧交替摸脚20次/组、平板支撑1分钟/组x2组. 2.女排：仰卧交替抬腿15次/组、俄罗斯转体15次/组、仰卧交替摸脚20次/组、四点支撑1分钟/组x2组 | 上肢力量 1.男排：上斜俯卧撑20个/组、高台俯卧撑10个/组、超宽距俯卧撑10/组、正常俯卧撑15/组 （有能力者改为钻石俯卧撑）x2组. 2.女排：上斜俯卧撑20个/组、半身俯卧撑15个/组、直臂平板撑30秒/组x2组 | 下肢力量 1.男排：抱头深蹲20次/组、弓步下蹲20次/组、 侧蹲20次/组、靠墙静蹲2分/组x2组. 2.女排：抱头深蹲20次/组、弓步下蹲15次/组、侧蹲10次/组、靠墙静蹲1分/组x2组 | 后部核心 1.男排：背部两头起20次/组、背桥2分钟/组、单腿背桥30秒/组、背桥挺髋15次/组x2组.2.女排：背部两头起20次/组、背桥1分/组、单腿背桥20秒/组、背桥挺髋15次/组x2组 | 灵敏性与平衡 男女排：手足并用20次/组、转髋20次/组、单脚T字转头30秒/组、单腿俯身10/组x2组 | 1.视频学习：观看纪录片中国女排里约夺冠记。2.韧带牵拉，牵拉动作是之前训练的动作。 | 1.视频学习：观看纪录片中国女排里约夺冠记。2.韧带牵拉，牵拉动作是之前训练的动作。 |
| **健美操** | 1.基本步伐：4×8一组。2.柔韧：横叉、竖叉、分腿前屈、并腿前屈每个三分钟。3.俯卧撑20个×3组 4.竞技队员加：击掌俯卧撑20个×3组两头起30个×3组背臀组合3组脚踝单双脚各50个×3组深蹲跳10个×3组 | 1.基本步伐：4×8一组。2.柔韧：横叉、竖叉、分腿前屈、并腿前屈每个三分钟。3.深蹲20个×3组 4.竞技队员加：击掌俯卧撑20个×3组两头起30个×3组背臀组合3组脚踝单双脚各50个×3组深蹲跳10个×3组 | 1.基本步伐：4×8一组。2.柔韧：横叉、竖叉、分腿前屈、并腿前屈每个三分钟。3.仰卧起坐20X3组。背肌20X3组 4.竞技队员加： 俯卧撑30个×3组击掌俯卧撑20个×3组两头起30个×3组背臀组合3组脚踝单双脚各50个×3组深蹲跳10个×3组 | 1.基本步伐：4×8一组。2.柔韧：横叉、竖叉、分腿前屈、并腿前屈每个三分钟。3.跳绳100X3组。 4.竞技队员加： 俯卧撑30个×3组击掌俯卧撑20个×3组两头起30个×3组背臀组合3组脚踝单双脚各50个×3组深蹲跳10个×3组 | 1.基本步伐：4×8一组。2.柔韧：横叉、竖叉、分腿前屈、并腿前屈每个三分钟。3.正踢腿40X3组。侧踢腿40X3组。 4.竞技队员加：俯卧撑30个×3组击掌俯卧撑20个×3组两头起30个×3组背臀组合3组脚踝单双脚各50个×3组深蹲跳10个×3组 | 视频学习（全国联赛、世锦赛等） | 韧带牵拉：牵拉动作之前训练的的动作。 |
| **户外拓展** | 1.俯卧撑100个（25个X4组） 2.仰卧起坐100个（20个X5组） 3.深蹲100个（50个X2组） 4.平板支撑6分钟（3minX2组） | 1.俯卧撑100个（25个X4组） 2.仰卧起坐100个（20个X5组） 3.箭步蹲（每组每侧15次，4组）4.端腹8分钟（4minX2组） | 1.俯卧撑100个（25个X4组） 2.仰卧起坐100个（20个X5组） 3.靠墙静蹲12分钟（3minX4组） 4.平板支撑6分钟（3minX2组） | 1.俯卧撑100个（25个X4组） 2.仰卧起坐100个（20个X5组） 3.箭步蹲（每组每侧15次，4组）4.端腹8分钟（4minX2组） | 1.俯卧撑100个（25个X4组） 2.仰卧起坐100个（20个X5组） 3.半蹲跳100个（10个X10组） 4.平板支撑6分钟（3minX2组） | 1.俯卧撑100个（25个X4组） 2.仰卧起坐100个（20个X5组） 3.箭步蹲（每组每侧15次，4组）4.端腹8分钟（4minX2组） | 1.俯卧撑100个（25个X4组） 2.仰卧起坐100个（20个X5组） 3.深蹲100个（50个X2组） 4.平板支撑6分钟（3minX2组） |
| **武术** | 一、柔韧：1.正压腿：( 10～20s ) ；2.左竖叉：( 20～30s ) ；3.右竖叉：( 20～30s ) ；4.横叉：( 3～5min) ；5.下腰:（5～10次）；6.压肩：（20～50次）二、套路动作：1、每位队员根据自己所选拳术视频进行学习，每日不少于2个组合。三、下肢力量：1.马步（3～5min）；2.弓步（3～5min）；3.左右马步转弓步5组（每组10次）；4.歇步左右转化（10次）四、上肢力量：1.站立冲拳三组（每组10～20次）；2.站立推掌三组（每组10～20次）；3.俯卧撑三组（每组10个）五、核心力量：1.平板支撑（40s）；2.卷腹（20次）；3.背肌双头起（20次）；4.左侧支撑抬臀（20次）；5.右侧支撑抬臀（20次）. |