附件4

“严纪律 守规矩 强素质 升能力”体能训练方案

为不断提升卫生计生综合监督队伍的团队意识和综合素质，树立良好形象，按照局2015年度“严纪律 守规矩 强素质 升能力”活动的统一部署，现制定体能练方案如下：

一、内容与目的

（一）队列训练：以规范参训人员的停止间和行进间动作为主，训练团体协作精神、端庄监督员的仪容仪姿，强化队伍令行禁止意识。

（二）户外训练：主要以徒步定向越野为主，强化团队意识，增强体质，培养顽强意志。

（三）室内训练：主要有计时跑步、俯卧撑、仰卧起坐、哑铃扩胸、杠铃深蹲、乒乓球、羽毛球、游泳等方式训练体能和反应能力，提高协调性和灵活性。

二、人员、时间、地点

（一）参加人员

局全体职工。

（二）时间安排

队列训练：拟定在4月中旬进行，为期一周；

室内训练：各党支部每周交错时间组织实施；

户外训练：分别在3月中旬、6月中旬、10月中旬适时展开。

（三）活动地点

队列训练在疾控中心篮球场；室内训练在局室内健身场所、体育馆；户外训练暂定在红安天台山、洪湖瞿家湾、罗田薄刀锋等地。

三、组织与实施

在局“严纪律 守规矩 强素质 升能力”活动领导小组指导下，设体能训练活动办公室，由党委办公室牵头，各党支部书记具体负责实施。

（一）队列训练参照军训的方式，以党支部为单位，聘请军事素质好的部队带兵干部、士官或局转业干部为教官组织指挥。

（二）户外训练以选定山地、丘陵为主的户外场地，以党支部为单位统一组织，徒步行进、登山。休息期间，穿插安排瞻仰红色教育基地，缅怀革命先烈，坚定理想信念。

（三）室内训练在规定的时间和场地，由各党支部自行组织。乒乓球、羽毛球等活动由局“强素质、升能力”活动领导小组指导各党支部适时组织开展。

四、保障措施

局“严纪律 守规矩 强素质 升能力”活动领导小组办公室负责相关场地的联系与时间安排，购置必要的健身器材、通讯等设施。同时负责处置现场的紧急救护、突发事件的紧急处理等。

五、几点要求

（一）思想重视，确保落实。各处室要高度重视，精心组织，合理安排，处理好工作与训练的关系，确保人员、时间、地点、效果落实到位。

（二）鼓动宣传，营造氛围。各支部要在训练活动期间，积极宣传健康工作的理念，大力营造“想运动、会运动、爱运动”的体能训练氛围，力争人人参与，个个受益。

（三）科学训练，确保安全。训练要坚持以人为本，科学施训。各支部要根据本支部人员的实际，积极培养个人兴趣，合理施训，保证人人有机会训练，人人能科学训练，确保活动开展顺利安全。