

<<民航体育教程>>

图书基本信息

书名：<<民航体育教程>>

13位ISBN编号：9787512800243

10位ISBN编号：751280024X

出版时间：2011-9

出版时间：中国民航出版社

作者：李永生

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<民航体育教程>>

内容概要

本书以围绕提高学生的身体素质、运动能力、平衡协调能力、擒拿格斗、形体练习和体质健康标准测试项目为主，配合一些球类项目的内容。
为了保持运动项目的系统性，本书按项目顺序编写。

<<民航体育教程>>

书籍目录

目录

- 第一篇 基础理论
 - 第一章 民航体育的目的与任务
 - 第二章 民航体育的教学原则、教学方法与基本特征
 - 第三章 民航飞行人员必须具备的身心素质
 - 第四章 民航体育中的运动损伤、运动性疾病及运动处方
- 第二篇 身体素质
 - 第一章 力量素质
 - 第二章 速度素质
 - 第三章 耐力素质
 - 第四章 柔韧素质
 - 第五章 灵敏素质
- 第三篇 飞行员专项身体训练
 - 第一章 器械练习
 - 第二章 游泳运动
- 第四篇 乘务员形体训练
 - 第一章 形体训练概述
 - 第二章 形体基本技术训练
 - 第三章 空中乘务员基本仪态训练
 - 第四章 形体素质训练及矫形训练
- 第五篇 散打
 - 第一章 散打概述
 - 第二章 散打的基本动作和练习
 - 第三章 散打运动的身体素质训练
- 参考文献

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>