

<<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>