第一图书网, tushu007.com

<<军事体育>>

图书基本信息

书名：<<军事体育>>

13位ISBN编号：9787810860772

10位ISBN编号：7810860771

出版时间：2003-8

出版时间：第四军医大学出版社

作者：裴德宝 编

页数：402

字数：195000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

军事体育，是武警部队军事训练的重要科目，是院校各专业学员的一门必修课。
搞好军事体育训练，对提高广大官兵的体能具有十分重要的意义。
为打牢学员的身体素质和组训能力的基础，以适应毕业后到部队第一任职的需要。
作者编写了这本《军事体育》教材。
　本书以江泽民同志关于军事人才建设的重要论述为指导，以《中国人民武装警察部队军事训练与考核大纲》和《军队专业技术院校军事共同课课程教学基本要求》为依据，立足武警产队军事体育训练的实际，着眼于武警部队执勤、处突、反恐和防卫作战任务的需要，吸收和现代体育理论的新思想、新观念和新技术，参考了许多专著、教材和新发表的资料，结合多年军事体育教学实践经验编写而成。
在书中既注重思想性、理论性、更注重科学性、实用性，是部队训练和字校教训的实用教材。

<<军事体育>>

书籍目录

第一章 军事体育基础理论 第一节 军事体育的产生与发展　一、军事体育的产生　二、军事体育的发展　三、我军军事体育训练的现状 第二节 武警军事体育训练的目的与任务　一、武警军事体育训练的作用与意义　二、武警军事体育训练的目的与任务　三、武警军事体育训练要适应执勤、处突、反恐和防卫作战任务的需要 第三节 武警部队院校的军事体育训练　一、院校军事体育训练的地位与作用　二、院校军事体育训练的目的和任务　三、院校军事体育训练的组织形式 第四节 军事体育训练的基本原则与方法　一、基本原则　二、常用方法 第五节 军事体育训练的负荷调控　一、合理安排运动负荷的主要依据　二、军事体育训练的生理负荷量　三、军事体育训练练习密度的构成与调控　四、军事体育训练负荷强度的以察与调控 第六节 军事体育训练的卫生保健　一、军事体育训练前的生理卫生　二、军事体育训练中的生理卫生　三、军事体育训练后的生理卫生　四、女子军事体育训练卫生常识　五、运动性疾病、损伤与处理第二章 擒敌术 第一节 技术　一、格斗势与步法　二、击打技术　三、防击打技术　四、摔擒技术　五、擒敌拳 第二节 战术　一、实战原则　二、战术 第三节 专项素质　一、力量素质训练　二、速度素质训练　三、耐力素质训练　四、柔韧素质训练　五、抗击打素持训练 第四节 训练安全规定　附件第三章 体操 第一节 体操术语　一、动作名称术语　二、连接过程术语 ……第四章 通过障碍第五章 游泳第六章 体能第七章 女子防身术第八章 体育竞赛组织与编排参考文献

章节摘录

插图：

编辑推荐

《军事体育》由第四军医大学出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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