

<<体操规定动作教学与训练>>

图书基本信息

书名：<<体操规定动作教学与训练>>

13位ISBN编号：9787810916585

10位ISBN编号：7810916580

出版时间：2011-3

出版时间：蔺新茂 河南大学出版社 (2011-03出版)

作者：蔺新茂

页数：198

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>

## <<体操规定动作教学与训练>>

### 内容概要

《体操规定动作教学与训练》是一本科学性和实用性相结合的教学训练指导书，不仅介绍了体操发展现状和中国学校体操发展历程，阐述了学校体操教学的有关内容，而且列出了体操二、三级规定动作并提供了行之有效的训练方法，同时对体操专项素质及其练习方法与体操评分规则进行了讲解，适合在校师生、体操运动员以及广大体操爱好者使用。

## <<体操规定动作教学与训练>>

### 书籍目录

第一章 绪论 第一节 体操的健身功能 第二节 国际体操的发展概况第二章 新中国成立前的学校体操教育 第一节 现代体操教育的传人 第二节 “癸卯学制”时期的学校体操教育 第三节 民国时期的学校体操教育 第四节 新民主主义革命时期的学校体操教育第三章 新中国成立后的学校体操教育 第一节 新中国成立后学校体操教育的内容 第二节 新中国成立后学校体操教育的发展历程第四章 学校体操教学 第一节 学校体操教学的价值 第二节 学校体操教学的特点 第三节 学校体操教学的原则 第四节 学校体操动作教学的过程 第五节 学校体操教学的方法 第六节 学校体操教学的设计 第七节 中小学校体操教学阶段的划分第五章 体操二级运动员规定动作技术与教法 第一节 自由体操规定动作技术与教法 第二节 鞍马规定动作技术与教法 第三节 吊环规定动作技术与教法 第四节 跳马规定动作技术与教法 第五节 双杠规定动作技术与教法 第六节 单杠规定动作技术与教法第六章 体操三级运动员规定动作技术与教法 第一节 自由体操规定动作技术与教法 第二节 山羊规定动作技术与教法 第三节 双杠规定动作技术与教法 第四节 单杠规定动作技术与教法第七章 体操专项素质练习 第一节 弹跳力素质及其练习方法 第二节 速度素质及其练习方法 第三节 耐力素质及其练习方法 第四节 柔韧素质及其练习方法 第五节 灵敏素质及其练习方法 第六节 力量素质及其练习方法参考文献

## <<体操规定动作教学与训练>>

### 编辑推荐

蔺新茂编著的《体操规定动作教学与训练》是一本科学性和实用性相结合的教学训练指导书，不仅介绍了体操发展现状和中国学校体操发展历程，阐述了学校体操教学的有关内容，而且列出了体操二、三级规定动作并提供了行之有效的训练方法，同时对体操专项素质及其练习方法与体操评分规则进行了讲解，适合在校师生、体操运动员以及广大体操爱好者使用。

<<体操规定动作教学与训练>>

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>