第一图书网, tushu007.com

<<擒拿散打>>

图书基本信息

书名：<<擒拿散打>>

13位ISBN编号：9787810973175

10位ISBN编号：7810973177

出版时间：2008年8月1日

出版时间：河北大学出版社

作者：温利叶

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

前言

警察体育是随着现代社会的发展和人民警察工作实际的需要，逐步发展起来的一门新兴学科。
它是人民警察进行正规化建设不可缺少的教育和训练内容。
我院作为一所人民警察院校，力求不断地提高学员们的警体素质和实践技能，为社会输送更多的优秀人才。
随着我院警体教学改革的不断推进，原有教材在内容等方面已不能适应教学实践的需要，故根据我院警察教学的特点，从教学实际出发，我们组织编写了《警务技能实战实训系列教材擒拿散打》。
该教材在编写过程中，始终贯彻理论联系实际的原则，坚持一切从实践出发，力求做到精讲多练，对于培训和提高学员们的警体素质和业务素质具有一定的指导作用。
各章节执笔人（以章节先后为序）第一章至第二章由孙玉林编写；第三章由邓伟涛编写；第四章由杨丽云编写；第五章至第十二章由温利叶编写。
本书编写过程中参阅了许多有关的书籍，并得到了学院领导的大力支持，谨此表示感谢。
鉴于我们水平有限，时间仓促，教材中难免有疏漏之处，请使用本书的师生、读者提出宝贵意见，以便今后修正。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《擒拿散打》：警务技能实战实训系列教材。

书籍目录

前言第一章　高等学校的体育教育第一节 体育的概念第二节 当今社会的发展与学校体育第三节 高校体育今后发展的趋势第二章　体育锻炼的原则和方法第一节 体育锻炼的基本原则第二节 体育锻炼的方法第三章　体育运动卫生保健知识第一节 体育锻炼卫生保健常识第二节 体育锻炼与合理营养第三节 体育锻炼对大学生产生的积极影响第四节 运动处方第五节 运动创伤的预防及其处理第四章　奥林匹克运动会简介第一节 奥林匹克运动会(Olympic Games)第二节 中国与奥林匹克运动会第五章　擒敌、散手概述第一节 近代散手格斗的发展概况第二节 散手的特点第三节 散手的作用第六章　教学与训练第一节 教学与训练的运用第二节 散手教学第三节 散手训练第七章　散手基础第一节 倒地方法第二节 实战格斗姿势与步法训练第三节 踢腿方法第八章　散手综合技术动作及其训练第一节 基本拳法第二节 基本肘法第三节 基本膝法第四节 基本腿法第五节 散手中的摔法技术第六节 拳法、腿法的防守技术第七节 防守与综合反击法第八节 散手技术分析第九章　套路技术第一节 擒敌拳第二节 功力拳第十章　打、拿、摔综合技术第一节 被动时的解脱与反拿第二节 倒地后的制敌方法第三节 快速擒敌法第四节 徒手夺凶器第十一章　散手队员的素质训练第一节 力量耐力的训练第二节 速度素质的训练第三节 散手专项耐力的训练第四节 柔韧素质的训练第五节 功力训练第十二章　散手中的心理基础训练第一节 散手技术中的心理基础第二节 散手战术中的心理基础第三节 散手比赛中的情绪、意志和个性的训练第四节 散手比赛中的心理基础第五节 战术原则第六节 战术形式第七节 战术训练

章节摘录

插图：

编辑推荐

《擒拿散打》：警务技能实战实训系列教材。

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