

<<游泳年龄组教学训练大纲>>

图书基本信息

书名：<<游泳年龄组教学训练大纲>>

13位ISBN编号：9787500929161

10位ISBN编号：7500929161

出版时间：2006-4

出版时间：人民体育

作者：李桦

页数：571

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>

<<游泳年龄组教学训练大纲>>

内容概要

《游泳年龄组教学训练大纲》是我国年龄组游泳教学训练的指导性文件，是各类体育运动学校、业余体校和传统项目学校进行游泳教学和训练的依据，对提高我国游泳后备人才的培养水平与规格起着宏观指导作用。

<<游泳年龄组教学训练大纲>>

书籍目录

第一部分 年龄组运动员素质训练的生理基础一、各种素质开始和加强训练的年龄特征二、不同年龄阶段的生长发育特点与训练配合的要求 (一) 7~10岁组 (二) 11~12岁组 (三) 13~14岁组 (四) 15~17岁组

第二部分 多年系统游泳教学训练大纲一、儿童丙组、儿童乙组多年系统游泳教学训练大纲二、儿童甲组、少年乙组多年系统游泳教学训练大纲三、少年甲组多年系统游泳教学训练大纲

第三部分 形态、机能、素质、基本技术与专项能力考核一、游泳年龄组形态、机能考核 (一) 形态、机能评定标准 (二) 形态、机能测试方法细则二、游泳年龄组专项素质考核 (一) 专项素质评定标准 (二) 专项素质测试方法细则三、游泳年龄组基本技术及素质考核 (一) 基本技术及素质评定标准 (二) 水上基本技术及素质测试方法细则四、游泳年龄组专项能力考核 (一) 专项能力评定标准 (二) 专项能力测试方法细则

第四部分 技术训练的基本要求一、蝶泳技术描述 (一) 7~8岁蝶泳技术训练要求 (二) 9~10岁蝶泳技术训练要求 (三) 11~12岁蝶泳技术训练要求 (四) 13~14岁蝶泳技术训练要求二、仰泳技术描述 (一) 7~8岁仰泳技术训练要求 (二) 9~10岁仰泳技术训练要求 (三) 11~12岁仰泳技术训练要求 (四) 13~14岁仰泳技术训练要求三、蛙泳技术描述 (一) 7~8岁蛙泳技术训练要求 (二) 9~10岁蛙泳技术训练要求 (三) 11~12岁蛙泳技术训练要求 (四) 13~14岁蛙泳技术训练要求四、爬泳技术描述 (一) 7~8岁爬泳技术训练要求 (二) 9~10岁爬泳技术训练要求 (三) 11~12岁爬泳技术训练要求 (四) 13~14岁爬泳技术训练要求

第五部分 竞赛制度附录

<<游泳年龄组教学训练大纲>>

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>