

<<游泳>>

图书基本信息

书名：<<游泳>>

13位ISBN编号：9787811001143

10位ISBN编号：7811001144

出版时间：2004-4-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：裴竟波,胡文烨

页数：184

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>>

内容概要

本书的编写遵照游泳运动的内在规律，在教材教学内容上突出了“广”和“易”，将主要教材的动作要领、难点、重点口诀化，并辅之大量的图片，一目了然，非常便于教材的教学和大学学生的自学自练。较之其它教材，着重介绍了实用水上运动，让大学生容易学、轻松练，在学习中强化兴趣，在练习中达到强身健体，同时提高其“三基”，并使其终身爱好游泳运动。

本书主要介绍了游泳运动的起源与发展、游泳技术的基本原理和概念、游泳教学理论与方法、竞技游泳、实用水上运动、游泳竞赛与裁判法等。

<<游泳>>

书籍目录

第一章 游泳概论 第一节 游泳简史 第二节 游泳的健身功能 第三节 游泳运动的分类和游泳比赛项目 第四节 游泳力学知识和原理第二章 游泳教学理论与方法 第一节 游泳教学特点与教学阶段 第二节 游泳教学的原则 第三节 游泳技术教学的一般方法 第四节 游泳教学的组织管理第三章 熟悉水性练习第四章 竞技游泳 第一节 爬泳 第二节 仰泳 第三节 蛙泳 第四节 蝶泳 第五节 出发 第六节 转身第五章 实用水上运动 第一节 踩水 第二节 侧泳 第三节 反蛙泳 第四节 潜泳 第五节 着装泅渡 第六节 冬泳 第七节 游泳救护第六章 游泳竞赛的组织与裁判 第一节 游泳竞赛的组织 第二节 游泳竞赛的裁判工作 第三节 各项泳式的比赛规划简介 第四节 游泳竞赛的场地与设备

<<游泳>>

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>