

图书基本信息

书名：<<全国青少年奥运项目教学训练大纲3>>

13位ISBN编号：9787500935834

10位ISBN编号：7500935838

出版时间：2009-3

出版时间：人民体育出版社

作者：国家体育总局竞技体育司 编著

页数：702

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>

内容概要

《全国青少年奥运项目教学训练大纲3》主要介绍了青少年男子体操教学训练大纲、基础训练各年龄段的划分、教学任务和要求、年龄的划分、各年龄阶段教学任务和要求、各年龄段各项目的教学内容与训练标准、7 - 8岁教学内容与训练标准、9 - 10岁教学内容与训练标准等等。

书籍目录

第十七部分 青少年男子体操教学训练大纲 第一章 基础训练各年龄段的划分、教学任务和要求
第一节 年龄的划分 第二节 各年龄阶段教学任务和要求 第二章 各年龄段各项目的教学内
容与训练标准 第一节 7~8岁教学内容与训练标准 第二节 9~10岁教学内容与训练标准
第三节 11~12岁教学内容与训练标准 第三章 基础训练阶段各项目主要基本动作的技术要点、教
法步骤、手段与方法 第一节 自由体操 第二节 山羊或鞍马 第三节 吊环 第四节
跳跃或跳马 第五节 双杠 第六节 单杠 第七节 蹦床 第四章 辅助训练 第一节
柔韧训练 第二节 基本姿态训练 第三节 身体素质训练 第五章 考核和比赛安排与方法
附件第十八部分 青少年女子体操教学训练大纲第十九部分 青少年艺术体操教学训练大纲第二十部
分 青少年花样游泳教学训练大纲第二十一部分 青少年水球教学训练大纲第二十二部分 青少年篮
球教学训练大纲第二十三部分 青少年曲棍球教学训练大纲第二十四部分 青少年手球教学训练大纲
第二十五部分 青少年皮划艇激流回旋教学训练大纲第二十六部分 青少年马术教学训练大纲第二
十七部分 青少年拳击教学训练大纲

章节摘录

第十七部分 青少年男子体操教学训练大纲第一章 基础训练各年龄段的划分、教学任务和要求我国竞技体操第一支队伍建立于1953年,经过几十年优秀体操工作者、教练员、运动员和社会各界长期不懈的共同努力,终于获得了2000年悉尼奥运会男子团体冠军,从此立于世界体操强国之林,成为我国的优势体育项目。

但是,竞技体操训练工作是一个长期、复杂的系统工程。

当今国际体联修改的体操规则在不断推动着世界体操的发展,尤其是突破传统的10分制评分后,使得现代体操对运动员的体能和技能、心理和智能提出了更高的要求。

为适应现代世界体操发展的需要,保持我国体操的优势地位,首要任务是培养青少年运动员正确的体操意识,磨炼意志品质,为今后高水平发展打下坚实的体能和技术基础,实现多出人才、多出精品并达到吸引更多青少年爱好体操运动的目标。

第一节 年龄的划分为提高教学训练质量,实现体操教学训练层次化、规范化、系统化,我们根据体操项目的训练规律以及青少年生理和心理的特点,对基础训练做了三个阶段和六个年龄层次的划分(7-8岁、9-10岁、11-12岁),力求在年龄和教学内容之间进行相互适应,达到最佳训练效果。

一、7-8岁 第二节 各年龄阶段教学任务和要求1.培养对体操的兴趣。

2.对柔韧、倒立、舞蹈、跑跳、垫上运动及支撑和悬垂摆动进行精细教学。

3.树立良好的生活习惯,培养体操意识和健康的心理品格。

4.进行一般身体素质训练,使学生逐步适应基础训练的要求。

5.学习各项基础动作中的基本技术。

编辑推荐

《全国青少年奥运项目教学训练大纲3》由人民体育出版社出版。

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>