

<<21世纪警官高等教育系列教材>>

图书基本信息

书名：<<21世纪警官高等教育系列教材>>

13位ISBN编号：9787811394559

10位ISBN编号：7811394553

出版时间：2009-2

出版时间：刘书元 中国人民公安大学出版社 (2009-02出版)

作者：刘书元

页数：174

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>

## <<21世纪警官高等教育系列教材>>

### 内容概要

《21世纪警官高等教育系列教材：警察体能训练（修订本）》是警察体能训练方面的重要教科书。

本教材经过多年的使用，深受广大师生的好评。

随着警察体能训练课程的重点转向警察体能障碍，原有的攀登内容不能满足教学需要，我们将近几年的教学实践进行理性总结，重新编写了警察体能障碍训练内容。

针对目前我国警察队伍出现的心理问题，我们增加了心理训练和心理恢复等内容。

为了使创伤急救更加便于操作，我们修订了警察体能训练中意外创伤事故的现场急救处理部分。

书籍目录

第一章 警察体能训练概述 第一节 警察体能训练的目的、意义和作用 第二节 警察体能训练的基本原则 第三节 警察体能训练的基本方法第二章 警察身体素质训练 第一节 力量素质训练 第二节 速度素质训练 第三节 耐力素质训练 第四节 灵敏素质训练 第五节 柔韧素质训练 第六节 专项身体素质训练 第七节 打击、抗打击能力训练第三章 警察攀登训练 第一节 攀登器材 第二节 绳结的操作方法 第三节 绳索与器材的结合 第四节 攀登训练的保护方法 第五节 攀登的基本技能训练 第六节 平房攀登 第七节 楼房攀登 第八节 下滑方法 第九节 应用攀登 第十节 山地攀登第四章 警察越障训练 第一节 越障项目的分类 第二节 越障素质训练附加练习 第三节 越障训练 第四节 越障训练的方法第五章 警察体能障碍训练 第一节 警察体能障碍训练简介 第二节 警察体能障碍翻越技术第六章 警察的游泳训练与水中救护 第一节 游泳基础训练 第二节 实用游泳技术 第三节 水中救护基础训练第七章 警察身体素质训练的心理特点 第一节 警察速度素质训练的心理特点 第二节 警察力量素质训练的心理特点 第三节 警察耐力素质训练的心理特点 第四节 警察灵敏素质训练的心理特点第八章 警察体能训练中意外创伤事故的现场急救处理 第一节 意外创伤事故现场急救的步骤 第二节 意外创伤事故的止血技术 第三节 意外创伤事故的包扎技术 第四节 意外创伤事故的固定技术 第五节 意外创伤事故的搬运技术 第六节 意外创伤事故的人工心肺复苏技术第九章 警察体能训练中的心理训练与心理恢复 第一节 心理训练 第二节 常用心理训练方法 第三节 心理恢复 第四节 拓展训练的理论基础 第五节 拓展训练的部分项目参考书目

编辑推荐

《警察体能训练》是警察体能训练方面的重要教科书。

本教材经过多年的使用，深受广大师生的好评。

随着警察体能训练课程的重点转向警察体能障碍，原有的攀登内容不能满足教学需要，我们将近几年的教学实践进行理性总结，重新编写了警察体能障碍训练内容。

针对目前我国警察队伍出现的心理问题，我们增加了心理训练和心理恢复等内容。

为了使创伤急救更加便于操作，我们修订了警察体能训练中意外创伤事故的现场急救处理部分。

修订后的教材共分九章，由刘书元任主编。

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>