

《民航安保人员体能训练》

图书基本信息

书名：《民航安保人员体能训练》

13位ISBN编号：9787512802374

出版时间：2015-4

作者：田文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《民航安保人员体能训练》

内容概要

民航空中安全保卫工作、客舱服务工作所处的高空及封闭性作业环境、高密度与高强度工作性质、狭小工作空间、长时间的服务活动与安全监督工作及突发事件的处理，这些都需要民航安保人员与客舱乘务员具备较强的身体素质基础。当前国际与周边形势使民航运输业面临着严峻的特殊反恐要求，也对空中保卫人员与客舱乘务员的体能素质提出了更为严格的标准。基于此，空中安全保卫学员、乘务学员体能训练的有效教学与实施，对高水平行业人才的培养与行业健康快速发展具有重要的现实意义。

本教材将体能训练领域发展至今已被证明成效显著的理论与方法应用到民航空中安全保卫学员与乘务学员的体能教学训练中，使学员全面了解体能训练的基本方法，初步掌握各项体能训练的基本技术、监控与评价手段、自我练习方法，培养学员对体能训练重要性的认识，提升学员自身身体素质水平，提高学员体能测试水平，并与行业体能测评标准相衔接。本教材能够充实和完善民航安保专业课程体系，提升体能训练的实践操作水平，为提高民航空中安全保卫人员与客舱乘务员体能水平奠定理论基础，并将为高质量的民航空中安全保卫人才培养提供有益支撑。

本书是普通高等院校民航特色专业统编教材安保系列教材的一种。全面系统地介绍了民航空中安全保卫学员与乘务学员体能教学训练的基本方法、基本技术、监控与评价手段、自我练习方法等内容，并与行业体能测评标准相衔接，对于提升学员自身身体素质水平和体能训练实践操作水平，培养高质量民航空中安全保卫人员有重要意义。

《民航安保人员体能训练》

作者简介

田文，中国民航大学讲师，CSCS（NSCA），是具备国际认证资质的体能训练专家。研究方向为民航空中安全保卫、战术与体能训练。

《民航安保人员体能训练》

书籍目录

出版前言

前言

第一章 体能训练基本理论

第二章 民航空中安全员体能考核科目

第三章 民航空中安全员体能考核科目的针对性训练

第四章 队列训练

第五章 单个学员队列动作

第六章 班、区队、大队的队列动作

第七章 集体操练

第八章 器械的正确使用与个人保护

第九章 练习者体能测试评价

第十章 柔韧性与热身活动、整理活动

第十一章 力量训练

第十二章 速度、灵敏和速度耐力的发展

第十三章 有氧耐力训练

第十四章 体能训练中的擒拿格斗基本功

参考文献

《民航安保人员体能训练》

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：www.tushu000.com