**بسمه تعالی**

**دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی- گروه فیزیولوژی ورزش**

**برنامه هفتگی تدریس درس: آمادگی جسمانی نام استاد آقای: دکتر حمید رجبی**

**نیمسال: اول سال تحصیلی: 99-1398**

|  |
| --- |
| **مشخصات درس: آمادگی جسمانی 2**  **تعداد واحد: 2واحد عملی مقطع: دانشجویان کارشناسی نوع درس:** |
| **اهداف کلی و جزئی درس:** آشنایی با مفاهیم قدرت و آمادگی حرکتی و روش های بهبود آن  **اهداف جزئی: 1-یادگیری تکنیک های حرکات مقاومتی متداول**  **2-آشنایی با روش های تمرینی برای بهبود قدرت**  **3-اشنایی با مفاهیم آمادگی بی هوازی و روش های تمرینی بهبود آمادگی بی هوازی**  **4-آشنایی با مفاهیم سرعت و چابکی و روش های تمرینی آن** |
| **روش تدریس و نحوه ارزیابی دانشجو:**  نمایش حرکات و اجرای تمرینات بصورت عملی  ارزیابی:18 نمره امتحان نهایی / 2 نمره شرکت فعال دانشجویان در برنامه های تمرینی |
| **منابع درس**  آمادگی جسمانی، انتشارات سمت |
| **موضوعات هر جلسه:**   * **گرم کردن ریتمیک برای تمرین آمادگی بی هوازی و تمرینات سرعت و چابکی** * **تمرینات تناوبی شدید برای بهبود آمادگی بی هوازی+تمرینات استقامت عضلانی** * **تمرینات تناوبی سرعتی برای بهبود آمادگی بی هوازی+تمرین استقامت عضلانی** * **تمرینات مقاومتی ایستگاهی** * **روش تمرینی تاباتا** * **تمرینات کراس فیت** * **آموزش تکنیک های صحیح در حرکات متداول تمرین مقاومتی** * **روش های تمرینی جابکی و چالاکی** * **تمرین برای افزایش قدرت حداکثر** |