**بسمه تعالی**

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

**برنامه هفتگی تدریس درس: اصول طراحی و برنامه ریزی فعالیت بدنی نام استاد آقای: دکتر حمید رجبی**

**نیمسال: اول سال تحصیلی: 99-1398**

|  |
| --- |
| **مشخصات درس: اصول طراحی و برنامه ریزی فعالیت بدنی**  **تعداد واحد: 2واحد نظری مقطع: دانشجویان ارشد نوع درس: نظری** |
| **اهداف کلی و جزئی درس:** آشنایی با روش شناسی و برنامه ریزی تمرین  **اهداف جزئی: 1-اصول و مفاهیم برنامه ریزی تمرین ورزشی**  **2-روش های تمرینی در عوامل آمادگی جسمانی** |
| **روش تدریس و نحوه ارزیابی دانشجو:**  ارائه اصول تمرین و موضوعات روز در روش های تمرینی و ارائه پروژ ه های کلاسی در موضوعات علم تمرین  ارزیابی:15 نمره امتحان نهایی / 5نمره فعالیت دانشجویان در پروژه های کلاسی |
| **منابع درس**  آمادگی جسمانی پیشرفته ،انتشارات سمت=مقالات مربوطه |
| **موضوعات هر جلسه:**   * **اصول برنامه ریزی تمرین با اهداف ورزش همگانی و قهرمانی** * **تحلیل نیازهای ورزشی** * **اصول تمرین** * **روش های تمرینی در آمادگی هوازی** * **روش های تمرینی در آمادگی بی هوازی** * **روش های تمرینی در استقامت عضلانی** * **روش های تمرینی در قدرت عضلانی** * **روش های تمرینی در توان عضلانی** * **روش های تمرینی در سرعت و چابکی** * **روش های تمرینی در انعطاف پذیری** * **روش های تمرینی حسی –حرکتی** * **روش های تمرینی کراس فیت** |