**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 عملیارزیابی: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**
 |