**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 تمرینارزیابی: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**
 |