**بسمه تعالی**

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

**برنامه هفتگی تدریس درس: فیزیولوژی ورزش کاربردی نام استاد آقای: دکتر محمد رضا دهخدا**

**نیمسال: اول سال تحصیلی: 99-1398**

|  |
| --- |
| **مشخصات درس: فیزیولوژی ورزش کاربردی**  **تعداد واحد: 2واحد نظری مقطع: دانشجویان کارشناسی ارشد نوع درس:** |
| **اهداف کلی و جزئی درس:** آشنایی با کاربرد علم فیزیولوژی ورزشی در طراحی تمرین و تحلیل نیازهای رشته های ورزشی  **اهداف جزئی:** آشنایی با مفهوم وکاربردهای فیزیولوژی ورزش کاربردی  آشنایی با فیزیولوژی تمرینات ورزشی  آشنایی با فیزیولوژی رشته های مختلف ورزشی |
| **روش تدریس و نحوه ارزیابی دانشجو:**  آموزش توسط استاد با اسلاید، شرکت فعال دانشجو در کلاس، ارائه توسط دانشجو  15 نمره امتحان نهایی / 5 نمره شرکت فعال دانشجویان در مباحث کلاسی |
| **منابع درس**  فیزیولوژی ورزش کاربردی ،انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی  فیزیولوژی ورزش ها،انتشارات کمیته ملی المپیک |
| **موضوعات هر جلسه:**   * **تعریف ،اهمیت و کاربرد فیزیولوژی ورزش کاربردی در طراحی تمرین همگانی و قهرمانی** * **فیزیولوژی تمرین مقاومتی** * **فیزیولوژی تمرین استقامتی** * **فیزیولوژی تمرین انعطاف پذیری** * **فیزیولوژی تمرین سرعتی و چابکی** * **فیزیولوژی تمرین برای کنترل وزن** * **تحلیل نیازهای فیزیولوژیکی رشته های مختلف ورزشی** * **فیزیولوژی ورزش در فوتبال** * **فیزیولوژی ورزش در بسکتبال** * **فیزیولوژی ورزش در والیبال** * **فیزیولوژی ورزش در هندبال** * **فیزیولوژی ورزش در دوهای استقامتی** * **فیزیولوژی ورزش در شنا** * **فیزیولوژی ورزش در دوچرخه سواری** |