**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 دانشجو15 نمره امتحان نهایی / 5 نمره شرکت فعال دانشجویان در مباحث کلاسی  |
| **منابع درس**فیزیولوژی ورزش کاربردی ،انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنیفیزیولوژی 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**
*
 |