

الف) عنوان درس به فارسی: آمادگی جسمانی ۱  
عنوان درس به انگلیسی: Physical Fitness ۱

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز:	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input type="checkbox"/> انتخابی	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> پایه	تعداد ساعت: ۶۴
		<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> نظری		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه اهداف، مفاهیم و ارزیابی تمرینات هوازی و استقامت عضلانی و روش‌های تقویت آمادگی هوازی و استقامت عضلانی

اهداف ویژه:

- تقویت آمادگی هوازی و روش‌های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت انعطاف پذیری و روش‌های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت استقامت عضلانی و روش‌های مختلف تمرینی و ارزیابی آن

پ) سرفصل:

- ۱- اهداف و مفاهیم عمومی آمادگی جسمانی
- ۲- روش‌های مختلف شروع (گرم کردن) و خاتمه (سرد کردن) جلسه تمرین
- ۳- روش‌های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی آمادگی هوازی
- ۴- روش‌های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی استقامت عضلانی
- ۵- روش‌های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی انعطاف پذیری
- ۶- حرکات ساده و پایه برای تقویت هماهنگی عصبی عضلانی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- فعالیت کلاسی
- آزمون آمادگی هوازی
- آزمون ایستگاهی استقامت عضلانی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

- ۱- گایینی، عباسعلی، رجیبی، حمید (۱۳۹۴). آمادگی جسمانی، چاپ دوازدهم، انتشارات سمت، تهران.
۲. هیوارد، اچ، ویویان (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجیبی، حمید، گایینی، عباسعلی (۱۳۹۵)، چاپ سوم، انتشارات سمت.

