

الف) عنوان درس به فارسی: فیزیولوژی تمرین
عنوان درس به انگلیسی: Physiology of Training

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: اصول و روش شناسی تمرین	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> پایه	تعداد ساعت: ۳۲
		<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" 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 فیزیولوژی تمرینات مختلف ورزشی

اهداف ویژه:

- فیزیولوژی فعالیت‌های مقدماتی (گرم کردن)
- فیزیولوژی تمرین قابلیت‌های زیست حرکتی
- فیزیولوژی فعالیت‌های سرد کردن و ریکاوری

پ) سرفصل:

۱. اصول فیزیولوژیکی تمرین
۲. فیزیولوژی فعالیت‌های گرم کردن
۳. فیزیولوژی فعالیت‌های سرد کردن
۴. فیزیولوژی تمرین استقامت هوازی
۵. فیزیولوژی تمرین قدرتی
۶. فیزیولوژی تمرین توانی-سرعتی
۷. فیزیولوژی تمرین انعطاف پذیری
۸. فیزیولوژی فعالیت‌های ریکاوری

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

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع فیزیولوژی تمرینات ورزشی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- آقاعلی نژاد، حمید، رجیبی، حمید، سیاه کوهیان، معرفت (۱۳۹۴). فیزیولوژی ورزشی کاربردی. انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی، چاپ دوم، تهران.
- ۲- وایت، گریگوری. فیزیولوژی تمرین، ترجمه: اراضی، حمید (۱۳۹۱). انتشارات دانشگاه گیلان.

