

الف) عنوان درس به فارسی: توسعه عوامل آمادگی جسمانی

Development of Physical Fitness: عنوان درس به انگلیسی:

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۳۲
	اختیاری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	پایان نامه <input type="checkbox"/>	
	عملی <input type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>				
نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

آشنایی با مبانی نظری، اصول و متغیرها و عوامل تمرین و روش‌های توسعه عوامل آمادگی جسمانی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با اهداف و اصول اساسی تمرین
۲. آشنایی با متغیرها و عوامل اصلی آمادگی جسمانی
۳. آشنایی با روش‌های توسعه و برنامه ریزی و زمان بندی توسعه عوامل آمادگی جسمانی

پ) سرفصل:

۱. شناخت تعاریف و مفاهیم نوین آمادگی جسمانی
۲. شناخت اهداف و اصول اساسی تمرینات جسمانی
۳. مبانی نظری و روش‌های توسعه قدرت و توان در ورزش
۴. مبانی نظری و روش‌های توسعه استقامت هوازی و بی‌هوازی
۵. مبانی نظری و روش‌های توسعه انعطاف پذیری، تعادل و هماهنگی
۶. چرخه‌های تمرین بلندمدت و کوتاه مدت
۷. شناخت اصول طراحی جلسه تمرین، تمرین هفتگی و ماهانه
۸. اصول طراحی و برنامه ریزی تمرینات سالانه

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

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد
ارزیابی پایان ترم ۶۰ درصد

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- بومپا، تئودور، آ، کارلو بوزیچلی (۲۰۱۸). نظریه و روش شناسی تمرین (علم تمرین). ترجمه: کردی، محمد رضا، فرامرزی، محمد (۱۳۹۹).
- ۲- هیوارد، اچ (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی (۱۳۹۵). چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- رجبی، حمید، گریزی، حمید (۱۳۹۹). علم تمرین. انتشارات جهاد دانشگاهی.

