

دانشگاه شهید چمران اهواز
معاونت آموزشی و تحصیلات تکمیلی
طرح درس ویژه درس‌های تحصیلات تکمیلی دانشگاه

| | | |
|---|--|----------------------------------|
| نام و نام خانوادگی استاد: سعید شاکریان | مرتبه علمی: دانشیار | آدرس ایمیل: |
| دانشکده: علوم ورزشی | گروه: فیزیولوژی | نیمسال تحصیلی: اول 99-1400 |
| دوره تحصیلی: کارشناسی ارشد | نام درس: فیزیولوژی ورزشی کاربردی | تعداد واحد: 2 |
| <p>جایگاه درس در برنامه درسی دوره:</p> <p>جز دروس تخصصی در این دوره می باشد.</p> | | |
| <p>هدف کلی:</p> <p>آشنایی با مفاهیم اصلی فیزیولوژی ورزشی در ورزش های گوناگون</p> | | |
| <p>اهداف یادگیری:</p> <p>1. آشنایی با علم فیزیولوژی در تمرین و ورزش 2. آشنایی با ارزیابی فیزیولوژیکی فعالیت های ورزشی مختلف</p> | | |
| <p>رفتار ورودی: آشنایی مقدماتی با علم فیزیولوژی</p> | | |
| <p>مواد و امکانات آموزشی: ویدیوپروژکشن، لپ تاب</p> | | |
| <p>روش تدریس:</p> <p>بصورت نظری با استفاده از پاورپوینت</p> | | |

وظایف دانشجو:

انجام تکالیف کلاس در طول نیمسال

شیوه آزمون و ارزیابی:

انجام آزمون پایان نیمسال تحصیلی و ارائه تکالیف درسی

منابع درس:

۱. اصول بنیادین فیزیولوژی ورزشی؛ ترجمه عباسعلی گائینی

همکاران ارجمند می‌توانند برای آگاهی بیشتر درباره روش‌ها و فنون تدریس و به‌ویژه روش تهیه طرح درس، نگاه کنند به: حسن شعبانی، *مهارت‌های آموزشی و پرورشی (روشها و فنون تدریس)*، 2 جلد، تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، 1390.

هفته یکم

آشنایی با کلیات فیزیولوژی ورزشی کاربردی و اجزا
تشکیل دهنده آن

هفته دوم

آشنایی با سیستمهای انرژی و کاربرد آن در تمرین ورزش
های گوناگون

هفته سوم

آشنایی با مفاهیم اصلی کاربرد اصول فیزیولوژی ورزشی
در ورزش فوتبال

هفته چهارم

آشنایی با اصول فیزیولوژی ورزشی در ورزش های آبی

هفته پنجم

آشنایی با مفاهیم فیزیولوژی ورزشی در ورزش های توانی
، انفجاری و قدرتی

هفته ششم

آشنایی با اصول فیزیولوژی در ورزش والیبال

هفته هفتم

آشنایی با اصول فیزیولوژی در ورزش هندبال

هفته هشتم

آشنایی با کاربرد مفاهیم فیزیولوژی ورزشی در ورزش های راکتی

هفته نهم

آشنایی با کاربرد اصول فیزیولوژی ورزشی در دو های سرعتی

هفته دهم

آشنایی با کاربرد اصول فیزیولوژی ورزشی در دو های استقامتی

هفته یازدهم

آشنایی با کاربرد اصول فیزیولوژی ورزشی در دو های فوق استقامتی

هفته دوازدهم

آشنایی با کاربرد اصول فیزیولوژی ورزشی در بسکتبال

هفته سیزدهم

آشنایی با کاربرد اصول فیزیولوژی ورزشی در پرتاب ها

هفته چهاردهم

آشنایی با کاربرد اصول فیزیولوژی ورزشی در پرش ها

هفته پانزدهم

آشنایی با کاربرد اصول فیزیولوژی ورزشی در انواع ورزش های دوچرخه سواری

هفته شانزدهم

آشنایی با آزمون های ورزشی رشته های ورزشی