به نام ایزد دانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به‌روز رسانی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۰۶-۰۵

نام درس	فارسی: **توسعه عوامل آمادگی جسمانی**	تعداد واحد: نظری۲ عملی..	مقطع: کارشناسی ارشد ■
	لاتین: **Develop of Physical fitness factors**	پیش‌نیازها و هم‌نیازها:	
مدرس/مدرسین: دکتر سید محسن آوندی		شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۲۱۶۶	
پست الکترونیکی: m.avandi@semnan.ac.ir		منزلگاه اینترنتی: http://mavandi.profile.semnan.ac.ir	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:			
اهداف درس: **آشنایی با اصول، متغیرها و روش های توسعه عوامل آمادگی جسمانی**			
امکانات آموزشی مورد نیاز: **استفاده از ویدئو پروژکتور و تخته وایت بورد**			

نحوه ارزشیابی	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر(کوئیز)	امتحان میان‌ترم	امتحان پایان‌ترم
درصد نمره	۱۰ درصد	۴۰ درصد		۵۰ درصد
منابع و مآخذ درس	۱. راهنمای NSCA در طراحی تمرین؛ آوندی (۱۳۹۴) انتشارات دانشگاه سمنان. سمنان. 2. Whyte. G (2006). The Physiology of Training. Churchill Livingstone Elsevier			

بودجه‌بندی درس

هفته	مبحث	توضیحات
۱	آشنایی با اصول مختلف تمرین (اضافه بار، ویژگی، تفاوت های فردی، تنوع و غیره) و روش اعمال اصول در برنامه های تمرین تندرستی و قهرمانی	
۲	تجزیه و تحلیل نیازهای ورزشکار و رشته ورزشی (از لحاظ متابولیکی، بیومکانیکی)	
۳	تجزیه و تحلیل نیازهای ورزشکار و رشته ورزشی (از لحاظ فیزیولوژیکی، آسیب شناختی و غیره)	
٤	نحوه ارزیابی فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی (قدرت، استقامت هوازی، ترکیب بدن، چابکی، توان بی هوازی)	
٥	اصول و طراحی گرم کردن با سیستم سنتی و نوین	
٦	اصول و طراحی گرم کردن با سیستم سنتی و نوین	
۷	آشنایی با متغیرهای مختلف تمرین مقاومتی (انتخاب حرکات تمرین مقاومتی)	
۸	آشنایی با متغیرهای مختلف تمرین مقاومتی (شدت تمرین، حجم تمرین، ساختار جلسات تمرین)	
۹	آشنایی با متغیرهای مختلف تمرین مقاومتی (ترتیب حرکات جلسه، فواصل استراحتی، تواتر جلسات)	
۱۰	آشنایی با متغیرهای مختلف تمرین استقامتی (از قبیل شدت، حجم، انتخاب حرکت، تواتر جلسات، فواصل استراحت)	
۱۱	آشنایی با متغیرهای مختلف تمرین استقامتی (از قبیل شدت، حجم، انتخاب حرکت، تواتر جلسات، فواصل استراحت)	
۱۲	آشنایی با تمرینات توان عضلانی	
۱۳	آشنایی با تمرینات توان عضلانی	
١٤	طراحی تمرین مقاومتی با اهداف مختلف	
١٥	آشنایی با تمرینات توسعه سرعت	
١٦	بررسی و تحویل برنامه های طراحی شده در تمرینات مختلف مقاومتی	