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: **اصول و روش شناسی تمرین و فعالیت ورزشی**	تعداد واحد: نظری۲	مقطع: کارشناسی
	لاتین: Principles of Designing and planning in physical activity	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 طبقه بندی، طراحی و برنامه ریزی فعالیت بدنی با اهداف تندرستی و توسعه 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	۰	۴۰ درصد	۵۰ درصد

منابع و مآخذ درس:

۱. راهنمای NSCA در طراحی تمرین؛ آوندی (۱۳۹۴) انتشارات دانشگاه سمنان. سمنان.

2. American College of Sports Medicine (2009). ACSM, S Guidelines for Exercise Testing and Prescription, eighth Edition, Lippincott Williams and Wilkins.

بودجه‌بندی درس

هفته	مبحث	توضیحات
۱	آشنایی با اصول تمرین و فعالیت بدنی	
۲	آشنایی با اصول تمرین و فعالیت بدنی	
۳	آشنایی با گرم کردن در ورزش	
٤	آشنایی با گرم کردن در ورزش	
٥	آشنایی با روش های مختلف تمرین مقاومتی (تمرین با وزنه آزاد، تمرین با دستگاه)	
٦	آشنایی با روش های مختلف تمرین مقاومتی (تمرین با وزن بدن و باندهای ارتجاعی)	
۷	آشنایی با روش های مختلف تمرین مقاومتی (تمرین با وزن بدن و باندهای ارتجاعی)	
۸	آشنایی با انواع تمرینات استقامتی (تمرینات LSD, MCT, HIIT)	
۹	**ارزیابی میان ترم از مباحث تدریس شده در هشت هفته اول**	
۱۰	آشنایی با انواع تمرینات استقامتی (تمرینات LSD, MCT, HIIT)	
۱۱	آشنایی با انواع تمرینات استقامتی (تمرینات LSD, MCT, HIIT)	
۱۲	طراحی تمرین استقامتی و هوازی با اهداف تندرستی ویژه	
۱۳	طراحی تمرین مقاومتی و قدرتی با اهداف تندرستی ویژه	
١٤	آشنایی با چرخه های تمرین کوتاه	
١٥	آشنایی با چرخه های تمرین متوسط	
١٦	آشنایی با چرخه های تمرین بزرگ	