



برنام‌آزودانان

**(کاربرگ طرح درس)**

تاریخ بهروز رسانی: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۰۱-۰۲

|   |                           |  |                     |
|---|---------------------------|--|---------------------|
| فارسی: اصول طراحی و برنامه ریزی فعالیت بدنی   |                           | تعداد واحد: نظری ۲ عملی..  | مقطع: کارشناسی ارشد |
| نام درس   |                           | لاتین: <b>Principles of Designing and planning in physical activity</b>  |                     |
|   |                           | پیش‌نیازها و هم‌نیازها: مقدمه ای بر ارزیابی و برنامه ریزی فعالیت بدنی  |                     |
| مدرس/مدرسین: دکتر سید محسن آوندی  |                           | شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۳۶۵۳۴۸۴   |                     |
| 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، آمادگی و شادابی |                           |  |                     |
| امکانات آموزشی مورد نیاز: استفاده از ویدئو پروژکتور و تخته وایت بورد                              |                           |  |                     |
| نحوه ارزشیابی   | فعالیت‌های کلاسی و آموزشی | ارزشیابی مستمر (کوئیز)   | امتحان میان‌ترم     |
| درصد نمره   | ۱۰ درصد                   | ۲۰   | ۵۰ درصد             |
| منابع و مآخذ درس  |                           | ۱. راهنمای NSCA در طراحی تمرین؛ آوندی (۱۳۹۴) انتشارات دانشگاه سمنان. سمنان.<br>2. American College of Sports Medicine (2009). ACSM,S Guidelines For Exercise Testing and Prescription , eighth Edition , Lippincott Williams and Wilkins |                     |

**بودجه‌بندی درس**

| توضیحات | مبحث  | هفته |
|---------|---|------|
|         | آشنایی با ماهیت فیزیولوژیکی و جسمانی انواع فعالیت بدنی  | ۱    |
|         | آشنایی با روش‌های تعدیل رفتار زندگی با اهداف تندرستی و آمادگی                                       | ۲    |
|         | آشنایی با روش‌های طبقه بندی انواع فعالیت بدنی   | ۳    |
|         | آشنایی با متغیرهای مختلف تمرین استقامتی (از قبیل شدت، حجم، انتخاب حرکت، تواتر جلسات، فواصل استراحت) | ۴    |
|         | آشنایی با روش‌های مختلف تمرین مقاومتی (تمرین با وزنه آزاد، تمرین با دستگاه)                         | ۵    |
|         | آشنایی با روش‌های مختلف تمرین مقاومتی (تمرین با وزن بدن و باندهای ارتجاعی)                          | ۶    |
|         | آشنایی با انواع تمرینات استقامتی (تمرینات LSD, MCT, HIIT)   | ۷    |
|         | آشنایی با انواع تمرینات استقامتی (تجویز با رویکرد کاهش وزن)   | ۸    |
|         | ارزیابی میان‌ترم از مباحث تدریس شده در هشت هفته اول   | ۹    |
|         | آشنایی با تمرینات تعادلی ویژه تندرستی   | ۱۰   |
|         | آشنایی با تمرینات چابکی ویژه تندرستی  | ۱۱   |
|         | طراحی تمرین استقامتی و هوازی با اهداف تندرستی ویژه  | ۱۲   |
|         | طراحی تمرین مقاومتی و قدرتی با اهداف تندرستی ویژه   | ۱۳   |
|         | آشنایی با چرخه‌های تمرین کوتاه  | ۱۴   |
|         | آشنایی با چرخه‌های تمرین متوسط  | ۱۵   |
|         | آشنایی با چرخه‌های تمرین بزرگ   | ۱۶   |