به نام ایزد دانا

# (کاربرگ طرح درس)

تاریخ به‌روز رسانی: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۰۵-۰٤

| | | | |
|---|---|---|---|
| نام درس | فارسی: **بدنسازی ویژه رشته های ورزشی** | تعداد واحد: نظری۲ | مقطع: کارشناسی ارشد |
| | **لاتین:** **Special Conditioning of sports** | پیش‌نیازها و هم‌نیازها: **اصول برنامه ریزی تمرین و فعالیت ورزشی** | |
| مدرس/مدرسین: دکتر سید محسن آوندی | | شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۲۱۸۴ | |
| 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 روش های تمرین و برنامه ریزی در بدن سازی ورزش های مختلف** | | | |
| 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. Gambetta . V (2006) . Athletic Development : The Art and Science of Functional Sports Conditioning , Human Kinetics.


## بودجه‌بندی درس

| هفته | مبحث | توضیحات |
|---|---|---|
| ۱ | آشنایی با روش های تعیین نیازهای متابولیکی رشته های مختلف ورزشی | |
| ۲ | آشنایی با روش های تعیین نیازهای بیومکانیکی رشته های مختلف ورزشی | |
| ۳ | آشنایی با روش های تعیین نیازهای فیزیولوژیکی رشته های مختلف ورزشی | |
| ٤ | آشنایی با روش های افزایش انواع قدرت در ورزش های مختلف | |
| ٥ | آشنایی با روش های افزایش توان عضلانی در ورزش های مختلف | |
| ٦ | آشنایی با روش های افزایش توان بی هوازی در ورزش های مختلف | |
| ۷ | آشنایی با روش های افزایش استقامت و توان هوازی در ورزش های مختلف | |
| ۸ | آشنایی با روش های افزایش سرعت در ورزش های مختلف | |
| ۹ | **ارزیابی میان ترم از مباحث تدریس شده در هشت هفته اول** | |
| ۱۰ | آشنایی با روش های افزایش چابکی در ورزش های مختلف | |
| ۱۱ | آشنایی با روش های افزایش تعادل در ورزش های مختلف | |
| ۱۲ | آشنایی با روش های بازیافت ورزشکاران ((Recovery | |
| ۱۳ | آشنایی با برنامه ریزی های کوتاه مدت بدن سازی در ورزش | |
| ۱٤ | آشنایی با برنامه ریزی های بلند مدت بدن سازی در ورزش | |
| ۱٥ | پروژه عملی زمان بندی رشته های تیمی | |
| ۱٦ | پروژه عملی زمان بندی رشته های انفرادی | |