



برنام ایزودانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ بهروز رسانی: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۰۲-۰۱

نام درس		فارسی: بدنسازی ویژه رشته های تیمی		تعداد واحد: نظری ۲		مقطع: کارشناسی ارشد	
لاتین:		Special Conditioning of sports		پیش نیازها و هم نیازها: 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		فعالیت های کلاسی و آموزشی		ارزشیابی مستمر (کوئیز)		امتحان میان ترم	
درصد نمره		۱۰ درصد		۴۰ درصد		۵۰ درصد	
منابع و مآخذ درس		<p>۱. راهنمای NSCA در طراحی تمرین؛ آوندی (۱۳۹۴) انتشارات دانشگاه سمنان. سمنان.</p> <p>2. Gambetta . V (2006) . Athletic Development : The Art and Science of Functional Sports Conditioning , Human Kinetics.</p>					

بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	هفته
	آشنایی با روش های تعیین نیازهای متابولیکی رشته های مختلف ورزشی	۱
	آشنایی با روش های تعیین نیازهای بیومکانیکی رشته های مختلف ورزشی	۲
	آشنایی با روش های تعیین نیازهای فیزیولوژیکی رشته های مختلف ورزشی	۳
	آشنایی با روش های افزایش انواع قدرت در ورزش های مختلف	۴
	آشنایی با روش های افزایش توان عضلانی در ورزش های مختلف	۵
	آشنایی با روش های افزایش توان بی هوازی در ورزش های مختلف	۶
	آشنایی با روش های افزایش استقامت و توان هوازی در ورزش های مختلف	۷
	آشنایی با روش های افزایش سرعت در ورزش های مختلف	۸
	ارزیابی میان ترم از مباحث تدریس شده در هشت هفته اول	۹
	آشنایی با روش های افزایش چابکی در ورزش های مختلف	۱۰
	آشنایی با روش های افزایش تعادل در ورزش های مختلف	۱۱
	آشنایی با روش های بازیافت ورزشکاران (Recovery)	۱۲
	آشنایی با برنامه ریزی های کوتاه مدت بدن سازی در ورزش	۱۳
	آشنایی با برنامه ریزی های بلند مدت بدن سازی در ورزش	۱۴
	پروژه عملی زمان بندی رشته های تیمی	۱۵
	پروژه عملی زمان بندی رشته های انفرادی	۱۶