



برنام‌آزودانا

### (کاربرگ طرح درس)

تاریخ بهروز رسانی: ۱۴۰۲/۰۴/۰۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۰۱-۰۲

نام درس	فارسی: ورزش)	تعداد واحد: عملی ۱ واحد	مقطع: کارشناسی
	لاتین:	Sport 1	پیش‌نیازها و هم‌نیازها: دارد
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 اصول، نحوه برنامه ریزی و اجرای تمرینات مقاومتی			
امکانات آموزشی مورد نیاز: استفاده از فیلم های آموزشی، پاورپوینت			
نحوه ارزشیابی	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان میان‌ترم
درصد نمره	۱۰ درصد	۴۰ درصد	۵۰ درصد
منابع و مآخذ درس	۱. حرکت شناسی ساختاری، دکتر سوری. انتشارات حتمی. تهران. ۲. راهنمای طراحی تمرین NSCA ۳. جزوات کلاسی و پاورپوینت و فیلم های آموزشی		

### بودجه‌بندی درس

توضیحات	مبحث	هفته
	آشنایی با سیستم اسکلتی (ساختار، عملکرد و وظایف، طبقه بندی سیستم اسکلتی)	۱
	آشنایی با سیستم عضلات اسکلتی (انواع انقباض های عضلانی، انواع نقش عضلات، سیستم عصبی کنترل عضلات)	۲
	آشنایی با عضلات مفاصل اندام فوقانی	۳
	آشنایی با عضلات مفاصل اندام تحتانی	۴
	سازگاری تمرین مقاومتی در سیستم اسکلتی و عضلانی	۵
	سازگاری تمرین مقاومتی و سیستم قلبی و متابولیکی و کنترل وزن	۶
	اصول طراحی تمرین مقاومتی	۷
	آشنایی با متغیرهای تمرین مقاومتی	۸
	آشنایی با متغیرهای تمرین مقاومتی	۹
	آشنایی با متغیرهای تمرین مقاومتی	۱۰
	آشنایی با انواع تمرین مقاومتی	۱۱
	آشنایی با حرکات تمرین مقاومتی با وزنه آزاد	۱۲
	آشنایی با حرکات تمرین مقاومتی دستگاه و ماشین وزنه	۱۳
	آشنایی با حرکات تمرین مقاومتی با وزن بدن	۱۴
	تمرین مقاومتی و دوران رشد	۱۵
	ارزشیابی مستمر	۱۶