به نام ایزد دانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به‌روز رسانی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۰۶-۰۵

نام درس	فارسی: ورزش ۱ (رشته بدنسازی)	تعداد واحد: عملی ۱ واحد	مقطع: کارشناسی
	لاتین: **Sport 1**	پیش‌نیازها و هم‌نیازها: دارد	
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 اصول، نحوه برنامه ریزی و اجرای تمرینات مقاومتی**			
امکانات آموزشی مورد نیاز: **استفاده از فیلم های آموزشی، پاورپوینت و پادکست**			

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. حرکت شناسی ساختاری، دکتر سوری. انتشارات حتمی. تهران.
۲. راهنمای طراحی تمرین NSCA
۳. جزوات کلاسی و پاورپوینت و فیلم های آموزشی

بودجه‌بندی درس

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