به نام ایزد دانا

(کاربرگ طرح درس) تاریخ به­روز رسانی: 01/07/00

دانشکده علوم انسانی نیمسال اول سال تحصیلی 01-1400

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| مقطع: کارشناسی◼کارشناسی ارشد□ دکتری□ | تعداد واحد: نظری2 عملی... | فارسی: اصول و روش شناسی تمرین | نام درس |
| پیش­نیازها و هم­نیازها:  | لاتین: |
| شماره تلفن اتاق: 217 | مدرس/مدرسین: روح الله حق شناس |
| منزلگاه اینترنتی: | پست الکترونیکی: rhm@semnan.ac.ir |
| برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: چهار شنبه 13 الی 15 |
| اهداف درس: مطالعه اصول و شیوه های مختلف طراحی تمرین با اهداف سلامتی و قهرمانی |
| امکانات آموزشی مورد نیاز: لب تاب، وایت بورد  |
| امتحان پایان­ترم | امتحان میان­ترم | ارزشیابی مستمر(کوئیز) | فعالیت­های کلاسی و آموزشی | نحوه ارزشیابی |
| 10 | 5 | 4 | 1 | درصد نمره |
| بومپا، تئودور، (1999)، نظریه و روش شناسی تمرین (علم تمرین) ترجمه کردی، محمدرضا، فرامرزی محمد (1398) چاپ پنجم.جزوه درسی و مباحث کلاسی استاد | منابع و مآخذ درس |

**بودجه­بندی درس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **توضیحات** | **مبحث** | **شماره هفته آموزشی** |
|  | مفاهیم و مبانی و اهداف تمرین | **1** |
|  | آشنایی با مفهوم آمادگی جسمانی و اجزای آن | **2** |
|  | آشنایی با ازمون های امادگی جسمانی | **3** |
|  | آشنایی با ازمون های امادگی جسمانی | **4** |
|  | متغیرهای تمرین، اندازه گیری و ثبت آنها (حجم، شدت و تواتر و ...) | **5** |
|  | آشنایی با مفهوم تمرین و اصول تمرین (نظم و ترتیب تمرین، اصول گرم کردن و سرد کردن) | **6** |
|  | اصل اضافه بار و نحوه اعمال ان در تمرینات مختلف | **7** |
|  | امتحان میان ترم، رفع اشکال و مروری بر مطالب گذشته | **8** |
|  | اصل مقاومت فزاینده، اصل هماهنگی، اصل تنوع و ویژگی تمرین و .... | **9** |
|  | روش های محتلف طراحی تمرینات استقامت هوازی و بی هوازی | **10** |
|  | روش های مختلف تمرین مقاومتی | **11** |
|  | روش های مختلف تمرینات سرعت، چابکی و انعطاف پذیری | **12** |
|  | نحوه طراحی یک جلسه تمرین | **13** |
|  | نحوه طراحی جلسات تمرین در هفته | **14** |
|  | زمان بندی تمرین و طراحی یک تقویم سالیانه تمرین | **15** |
|  | پرسش و پاسخ و رفع اشکال | **16** |