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: کار با دستگاههای ورزشی | نام درس |
| پیش­نیازها و هم­نیازها: آمادگی جسمانی | 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: |
| اهداف درس: آشنایی با تجهیزات و دستگاههای ورزشی و نحوه کار با انها |
| امکانات آموزشی مورد نیاز: سالن ورزشی چند منظوره، سالن بدنسازی، آزمایشگاه تربیت بدنی، کلاس سمعی و بصری مجهزبه تخته وایتبرد و ماژیک و ویدئو پرژکتور یا تلوزیون |
| امتحان پایان­ترم | امتحان میان­ترم | ارزشیابی مستمر(کوئیز) | فعالیت­های کلاسی و آموزشی | نحوه ارزشیابی |
| 16 | 0 | 1 | 3 | درصد نمره |
| هیووارد، اچ ویویان، (2010) آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه ازاد، احمد، حامدی نیا، محمدرضا، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی، (1395) چاپ سوم، انتشارات سمتجزوه درسی و مباحث کلاسی استاد | منابع و مآخذ درس |

**بودجه­بندی درس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **توضیحات** | **مبحث** | **شماره هفته آموزشی** |
|  | اموزش مفهاهیم پایه اصول کار با دستگاههای ورزشی | **1** |
|  | اموزش مفهاهیم پایه اصول کار با دستگاههای ورزشی | **2** |
|  | آموزش استاندارد های اماکن و فضاهای ورزشی | **3** |
|  | آموزش استاندارد های دستگاههای ورزشی | **4** |
|  | آموزش ایمنی کار با دستگاههای ورزشی | **5** |
|  | آشنایی و آموزش انواع دستگاه های اندازه گیری قد و وزن و نحوه کار با ان | **6** |
|  | آشنایی و آموزش انواع تردمیل و نحوه کار با ان  | **7** |
|  | آشنایی و اموزش انواع دوچرخه کارسنج و نحوه کار با ان | **8** |
|  | آشنایی و آموزش انواع دستگاه الپتیکال و نحوه کار با ان | **9** |
|  | آشنایی و آموزش انواع دستگاه بدنسازی مقاومتی و نحوه کار با ان | **10** |
|  | آشنایی و آموزش انواع دستگاه بدنسازی مقاومتی و نحوه کار با ان | **11** |
|  | آشنایی و آموزش انواع دستگاه بدنسازی مقاومتی و نحوه کار با ان | **12** |
|  | آشنایی و آموزش انواع دستگاه های سنجش ترکیب بدن و نحوه کار با ان | **13** |
|  | آشنایی و آموزش انواع صندلی های ماساژ و نحوه کار با ان | **14** |
|  | پرسش و پاسخ و رفع اشکال | **15** |
|  | امتحان | **16** |