



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارسنگان

نام و کد درس: تربیت بدنی ۱ (فیتنس)	تعداد واحد: (واحد)
تعداد جلسات: ۱۳ جلسه (۲۰ ساعت)	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه
پیش نیاز: ندارد	زمان:
فراگیران: دانشجویان کارشناسی	
مشخصات استاد درس: مرضیه نجفی قلعه نو _ کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی - مربی درجه ۲ بدنسازی و آمادگی جسمانی و CX، ساعات حضور: شنبه ۱۲-۱۴ _ دوشنبه ۱۶-۱۸ _ سه شنبه ۱۴-۱۶ آدرس پست الکترونیکی: khanome.man1390@gmail.com	
هدف کلی:	
ارتقای آمادگی جسمانی، بهبود عملکرد فیزیکی، پیشگیری از آسیب و ایجاد نگرش مثبت نسبت به	
فعالیت بدنی در پایان دوره انتظار می رود دانشجویان بتوانند:	
۱. اصول پایه تمرینات فیتنس و گرم کردن و سرد کردن را به درستی اجرا کنند.	
۲. تمرینات هوازی، قدرتی و کششی را بصورت ایمن و علمی انجام دهند.	
۳. حرکات پایه ی پیل و تمرینات فانکشنال را برای بهبود تناسب اندام بکار گیرند.	
۴. سطح آمادگی جسمانی خود را از طریق آزمون های استاندارد ارزیابی کنند.	
۵. نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی منظم در سبک زندگی خود ایجاد کنند.	
شرح درس:	
درس فیتنس عملی یکی از واحد های عملی تربیت بدنی است که با هدف آشنایی دانشجویان با اصول تمرینات تناسب اندام و شیوه های اجرای حرکات صحیح برگزار می شود. این درس شامل ۱۳ جلسه است که طی آن دانشجویان به صورت عملی با انواع تمرینات هوازی، قدرتی، پیل و تمرینات مقاومتی آشنا شده و مهارت های لازم برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی خود را کسب می کنند. در طول دوره از وسایل ساده و در دسترس مانند دمبل، استپ و صفحه استفاده میشود و تمرکز اصلی بر حرکات بدون خطر، قابل اجرا و کاربردی برای بانوان است. درس با آزمون پایانی شامل ۵ تست استاندارد فیتنس به پایان می رسد که میزان پیشرفت هر دانشجو را در شاخص های قدرت، استقامت و انعطاف ارزیابی می کند.	
فعالیت استاد:	
سخنرانی، تشویق دانشجویان برای مشارکت در فعالیت کلاسی و یادگیری بیشتر سبک زندگی سالم، آشنایی با تمرینات اصولی و نحوه صحیح زدن حرکات، تغذیه سالم	
قوانین کلاس:	
(۱) حضور و غیاب در کلاس اجباری بوده و در هر جلسه حضور و غیاب صورت می گیرد.	
(۲) تمامی کلاس ها رأس ساعت مقرر برگزار می گردد.	

۳) غیبت غیر موجه و غیبت موجه در روزهای برگزاری آزمون به ترتیب موجب اختصاص نمره صفر و عدم محاسبه نمره در فرآیند ارزشیابی دانشجو می گردد.
۴) سرفصل مطالب و مراجع مورد استفاده و همینطور سیاستها و قوانین درس در جلسه اول درسی اعلام می گردد.
وظایف و فعالیتهای دانشجویان: شرکت فعال در کلاس و مشارکت در فعالیت کلاسی،
شیوه ارزشیابی (با تعیین میزان نمره هر آیتم): ۱۲ نمره عملی – ۸ نمره (حضور و مشارکت فعال، پیشرفت در تمرینات جلسات، توضیح شفاهی حرکات) آزمون پایانی (پلانک، درازونشست، تست ایستگاهی، تست بوسکو)
امکانات آموزشی : سامانه آموزش مجازی- سالن ورزشی
روش آموزش: ارائه سخنرانی توسط استاد همراه با آموزش حرکات صحیح

جلسه	تاریخ ارائه	عنوان	اهداف اختصاصی
			در پایان این جلسه از دانشجو انتظار می رود:
۱		آشنایی با اهداف درس، اصول ایمنی و سنجش اولیه آمادگی جسمانی	معرفی استاد و دانشجویان و سابقه ورزشی دانشجویان (حضور و غیاب) - معرفی واحد آمادگی جسمانی و اهداف این واحد درسی - نحوه ارزشیابی دانشجویان - هماهنگی در خصوص زمان آغاز و پایان کلاس - تشریح کارهای کلاسی (نظم، تجهیزات مناسب) - سوال در خصوص مشکلات جسمانی و بیماری خاص - آموزش نحوه صحیح گرم کردن
۲		تمرینات هوازی با استپ هدف: بهبود استقامت قلبی و ریتم حرکتی	تمرینات استپ: گرم کردن (۵ دقیقه) ۱. Basic step – جلو و عقب (۳×۱ دقیقه) ۲. استپ پهلوی به پهلوی (۳×۱ دقیقه) ۳. Knee lift step (۳×۱ دقیقه) ۴. ترکیب پرش روی استپ (۲×۴۵ ث) ۵. V-step rhythm (۲×۱ دقیقه) حرکات آرام استپ + دست ها (۱۰ دقیقه) سرد کردن و کشش پاها (۱۰ دقیقه)
۳		پایین تنه (قدرت پا و باسن) هدف: افزایش قدرت پا و فرم دهی پایین تنه	گرم کردن: اسکوات سبک، قدمرو، لانج بدون وزن (۱۰ دقیقه) اسکوات ۳×۱۲ لانج جلو ۳×۱۰ لانج پهلوی ۳×۱۰

		پل باسن روی صفحه پیلتنس ۱۵×۳ بالا رفتن از استپ ۱۲×۳ اسکوات پرشی ۱۰×۲ سردکردن و کشش همسترینگ و باسن (۱۰ دقیقه)	
۴	بالاتنه با دمبل هدف: تقویت بازو، شانه و پشت	گرم کردن با حرکات دست و شانه (۵ دقیقه) تمرینات اصلی با دمبل سبک: جلو بازو ۱۲×۳ پشت بازو خم ۱۲×۳ نشر جانب ۱۰×۳ پرس سرشانه ۱۲×۳ پارویی خم ۱۲×۳ پلانک با ضربه شانه ۱۰×۳ کشش بازوها و شانه ها (۱۰ دقیقه)	
۵	میان تنه (شکم و پهلوی) هدف: تقویت مرکز بدن و کنترل وضعیت	گرم کردن شکمی سبک (۵ دقیقه) دراز و نشست ۱۵×۳ لمس پاشنه ها ۲۰×۳ بالا بردن پاها ۱۲×۳ پلانک ساده ۳۰×۳ ثانیه پلانک پهلوی ۳۰×۲ ثانیه هر طرف چرخش روسی ۱۵×۳ کشش پهلوی و شکم (۱۰ دقیقه)	
۶	پیل ت پایه هدف: تمرکز بر تنفس، کنترل بدن و انعطاف	گرم کردن با تنفس پیل ت (۵ دقیقه) انجام حرکات فول بادی با پیل ت سردکردن با تمرکز بر تنفس و تمدد (۱۰ دقیقه)	
۷	تمرین دایره‌ای (Circuit) هدف: افزایش استقامت عمومی و چربی‌سوزی	تمرین مدار (۶ ایستگاه × ۴۵ ث کار / ۱۵ ث استراحت - ۳ دور) - اسکوات - شنا - پرش درجا - لانچ - پلانک - دراز و نشست سریع استراحت بین دورها: ۱ دقیقه سردکردن (۱۰ دقیقه)	
۸	تمرین فرم دهی پایین تنه هدف: تقویت پا و باسن با دمبل و وزن بدن	گرم کردن پویا (۵ دقیقه) حرکات اصلی: اسکوات با دمبل ۱۲×۳ لانچ معکوس ۱۰×۳	

			حرکت کیک بک ایستاده (پا به عقب) 15×3 باز کردن پا به پهلو (خوابیده) 15×3 پل باسن با نگه داشتن ۵ ثانیه 12×3 استپ پرشی 10×2 کشش پایین تنه (۱۰ دقیقه)
۹	تمرینات فانکشنال (کاربردی) هدف: هماهنگی و تعادل عضلانی	گرم کردن با حرکات کنترلشده (۵ دقیقه) حرکات اصلی: اسکوات + بالا آوردن دست 12×3 لانچ + چرخش تنه 10×3 ایستادن روی یک پا 30×3 ث پلانک + بالا آوردن پا 12×3 راه رفتن با دمبل در دو دست (Farmer walk) 30×2 ث سردکردن و کشش (۱۰ دقیقه)	
۱۰	فیتنس مقاومتی (قدرت و فرمدهی) هدف: تمرکز بر حرکات ترکیبی قدرتی	گرم کردن ۵ دقیقه تمرینات اصلی: اسکوات با دمبل 12×3 پرس سرشانه 12×3 ددلیفت با دمبل 10×3 لانچ به پهلو با دمبل 10×3 دراز و نشست با دمبل 15×3 پلانک داینامیک 30×3 ث سردکردن (۱۰ دقیقه)	
۱۱	تمرین چربی‌سوزی (HIIT ساده) هدف: افزایش ضربان قلب و استقامت	گرم کردن هوازی (۵ دقیقه) مدار HIIT (۳۰ ث کار + ۱۵ ث استراحت - ۴ دور): - اسکوات پرشی - شنا - لانچ سریع - دراز و نشست - برپی ساده - پلانک داینامیک (ثابت نباشه، متفاوت) سردکردن و کشش (۱۰ دقیقه)	
۱۲	تمرین ترکیبی و چالشی هدف: مرور حرکات و افزایش انگیزه قبل از آزمون	گرم کردن (۵ دقیقه) مدار ترکیبی ۲ بخشی (۳ دور): بخش ۱ (قدرتی): اسکوات دمبل ۱۰ تکرار لانچ معکوس ۱۰ تکرار	

پلانک با ضربه شانه ۲۰ ث بخش ۲ (هوازی): پرش درجا ۲۰ ث بالا زانو ۲۰ ث جک جامپ ۲۰ ث استراحت بین دورها ۱ دقیقه سردکردن (۱۰ دقیقه)			
۱. اسکوات در ۱ دقیقه قدرت پایبسته شمارش حرکات صحیح ۲. پلانک تا خستگی استقامت میان تنه (حفظ وضعیت درست) ۳. دراز و نشست در ۱ دقیقه استقامت شکمی شمارش تکرار ۴. پرش سارجنت توان انفجاری پا اندازه گیری اختلاف دست قبل و بعد از پرش ۵. آویز از بارفیکس خوابیده استقامت بالاتنه نگه داشتن بدن در وضعیت صاف زیر میله تا خستگی	آزمون پایانی عملی هدف: سنجش پیشرفت فیزیکی و توان عمومی		۱۳