



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی وارستگان

نام و کد درس: تربیت بدنی ۱ (آمادگی جسمانی)	تعداد واحد: ۱ واحد
تعداد جلسات: ۱۳ جلسه (۲۰ ساعت)	مدت هر جلسه: ۹۰ دقیقه
پیش نیاز: ندارد	زمان:
فراگیران: دانشجویان کارشناسی علوم پزشکی وارستگان	
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 سطح سلامت عمومی و آمادگی جسمانی دانشجویان	
شرح درس:	
آموزش تئوری آمادگی جسمانی، آموزش اصول گرم کردن، سرد کردن و پیشگیری از آسیب، بهبود استقامت قلبی-عروقی، استقامت عضلانی و انعطاف پذیر، ایجاد آگاهی نسبت به اهمیت فعالیت بدنی در سبک زندگی سالم	
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 فعالیت های 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 می‌رود:
۱		آشنایی	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		تدریس استاد در خصوص آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی و فاکتورهای آن تمرینات تقویت عضلات CORE، چهارسرران	مربی حرکات اصلی جلسه را نمایش می‌دهد، پلانک روی ساعد، درازونشست، اسکوات سبک، لانج جلو، پرش جفت، برپی سبک بدون پرش زیاد در این بخش، فرم صحیح، تنفس و زاویه مناسب مفاصل توضیح داده می‌شود.
۳		تمرینات تقویت عضلات جلو ران و پشت ران - تمرینات تقویت عضلات ناحیه مرکزی (CORE)	مربی حرکات اصلی جلسه را نمایش می‌دهد و نکات فرم و تنفس صحیح توضیح داده می‌شود: اسکوات وزن بدن با دقت روی زانو و باسن لانج جلو و عقب، حفظ تعادل روی استپ کوچک پلانک روی ساعد با تمرکز روی عضلات شکم و پشت کرانچ شکمی روی مت یوگا پرش جفت سبک روی مت یا زمین نرم
۴		تمرینات تقویت مهارت چابکی، توان هوازی	آموزش حرکات هوازی ساده: پرش جفت، پا به عقب، اسکیتینگ روی زمین
۵		تمرینات تقویت عضلات ناحیه مرکزی - (CORE) تقویت کمر بند شانه ای - تمرینات تقویت عضلات سینه	آموزش شنا روی زانو، پلانک، دیوارنشست و کرانچ نکات تنفس، زاویه دست و شانه، محافظت از کمر
۶		تمرینات تقویت عضلات جلو ران و پشت ران	آموزش حرکات : اسکوات وزن بدن لانج جلو و عقب کوهنوردی، پرش جفت سبک روی مت یا زمین نرم
۷		تمرینات تقویت عضلات ناحیه مرکزی - (CORE) تقویت عضلات جلو ران و پشت ران - توان هوازی	آموزش ایستگاه‌ها: اسکوات، لانج، کرانچ، پرش جفت

۸	تقویت عضلات چهارسرران، توان هوازی، عضلات Core	آموزش حرکات: لانچ پرشی، پرش روی استپ کوچک، آزمون بوسکو نکات تکنیکی و حفظ تعادل
۹	تقویت استقامت قلبی-عروقی-توان هوازی-چابکی	آموزش حرکات: Shuttle Run کوتاه دویدن سرعتی ۲۰ متر نکات فرم و حفظ تعادل
۱۰	تمرینات تقویت عضلات ناحیه مرکزی (Core) - تقویت کمر بند شانه ای - تمرینات تقویت تعادل	آموزش حرکات: پلانک ساعد Side Plank Bird Dog ایستادن روی یک پا (با چشم بسته)
۱۱	تمرینات تقویت عضلات ناحیه مرکزی (Core) - تقویت کمر بند شانه ای - تمرینات تقویت عضلات سینه ای-تقویت عضلات جلو ران و پشت ران	آموزش حرکات : ۵ ایستگاه: اسکوات، لانچ، کرانچ، پرش جفت، شنا روی زانو
۱۲	تقویت استقامت قلبی-عروقی، تقویت توان هوازی	آموزش حرکات: معرفی حرکات HIIT سبک، اسکوات وزن بدن، لانچ جلو و عقب، شنا روی زانو، پرپی سبک، طناب زدن سبک یا پرش جفت، کرانچ روی مت
۱۳	آزمون پایانی عملی	توضیحات در خصوص ایتیم های آزمون، پلانک : ۳۰-۶۰ ثانیه درازونشست: ۳۰ ثانیه، تعداد تکرار ثبت می شود تست بوسکو: پرش متوالی ۱۵-۳۰ ثانیه، ارتفاع و تعداد پرش ثبت می شود تست ایستگاهی ۵ حرکت: اسکوات، لانچ، پرش جفت، کرانچ، شنا روی زانو (در ۳۰ ثانیه هر حرکت ،چند تکرار هست)