

الف) عنوان درس به فارسی: کراس فیت

عنوان درس به انگلیسی: Crossfit

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۲	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> پایه	تعداد ساعت: ۶۴
		<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> نظری		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش چگونگی طراحی برنامه‌های تمرین ترکیبی قدرتی، سرعتی، استقامتی (کراس فیت)

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول و تجهیزات کراس فیت
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش چگونگی طراحی برنامه‌های کراس فیت

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه و اصول تمرینات کراس فیت
۲. آشنایی اهمیت و کاربرد تمرینات کراس فیت
۳. تجهیزات تمرینات کراس فیت
۴. اجرا و آموزش طراحی برنامه‌های ترکیبی قدرتی، سرعتی و استقامتی بصورت مندری بین ۴ تا ۱۰ ایستگاه
۵. طراحی برنامه‌های کراس فیت متداول (باربارا، مورف، جکی و...)



ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی زمان اجرای یک برنامه کراس فیت با حداقل ۱۰ ایستگاه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

- ۱- عارفی نیا، سجاد (۱۳۹۵). کراس فیت و برنامه‌های تمرینی، چاپ اول، انتشارات سجاد عارفی نیا، تهران.