



جمهوری اسلامی ایران



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

برنامه درسی

(بازنگری شده)

دوره: کاردانی پیوسته

رشته: تربیت بدنی

گرایش: -

مصوب سیزدهمین جلسه تاریخ ۱۳۹۸/۵/۱۴

شورای برنامه ریزی آموزشی دانشگاه فنی و حرفه‌ای

برنامه درسی بازنگری شده دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی

شورای برنامه‌ریزی آموزشی دانشگاه فنی و حرفه‌ای در سیزدهمین جلسه تاریخ ۱۳۹۸/۵/۱۴، برنامه درسی بازنگری شده دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی را به شرح زیر تصویب کرد:



ماده (۱) این برنامه درسی برای دانشجویانی که از مهرماه سال ۱۳۹۸ وارد دانشگاه‌ها و موسسه‌های آموزش عالی می‌شوند قابل اجرا است.

ماده (۲) این برنامه درسی دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی از نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ جایگزین برنامه درسی دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی - تربیت بدنی مصوب جلسه شماره ۳۳۸ شورای عالی برنامه‌ریزی به تاریخ ۱۳۸۱/۲/۲۹ می‌شود.

ماده (۳) این برنامه درسی در سه فصل: مشخصات کلی، عناوین دروس و سرفصل دروس تنظیم شده است و به تمامی دانشگاه‌ها و موسسه‌های آموزش عالی کشور که مجوز پذیرش دانشجو از شورای گسترش و برنامه‌ریزی آموزش عالی و سایر ضوابط و مقررات مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری را دارند، برای اجرا ابلاغ می‌شود.

ماده (۴) این برنامه درسی از شروع سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ به مدت ۳ سال قابل اجرا است و پس از آن به بازنگری نیاز دارد.

ابراهیم صالحی عمران

رئیس شورای برنامه‌ریزی آموزشی دانشگاه فنی و حرفه‌ای

سپیده بارانی

دبیر شورای برنامه‌ریزی آموزشی دانشگاه فنی و حرفه‌ای

غلامرضا کیانی

نایب رئیس شورای برنامه‌ریزی آموزشی دانشگاه فنی و حرفه‌ای

۶	۱- فصل اول: مشخصات کلی
۷	۱-۱- مقدمه
۷	۲-۱- تعریف
۷	۳-۱- هدف
۷	۴-۱- اهمیت و ضرورت
۷	۵-۱- نقش و توانایی فارغ‌التحصیلان
۸	۶-۱- مشاغل قابل احراز
۸	۸-۱- ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو
۹	۹-۱- سهم درصد دروس نظری و عملی (برحسب ساعت)
۹	۱۰-۱- نوع درس (برحسب تعداد واحد)
۱۰	۲- فصل دوم: عناوین دروس
۱۱	۱-۲- دروس عمومی دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی
۱۱	۲-۲- دروس مهارت عمومی دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی
۱۱	۳-۲- دروس پایه دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی
۱۲	۴-۲- دروس تخصصی دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی
۱۳	۵-۲- دروس اختیاری دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی
۱۴	۶-۲- ترم بندی پیشنهادی دروس دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی
۱۴	۱-۶-۲- نیمسال اول
۱۴	۱-۶-۲- نیمسال دوم
۱۵	۳-۶-۲- نیمسال سوم
۱۵	۴-۶-۲- نیمسال چهارم
۱۶	۳- فصل سوم: سرفصل دروس
۱۷	۱-۳- درس ریاضیات عمومی و مقدمات آمار
۱۹	۲-۳- درس فیزیک عمومی
۲۱	۳-۳- درس بیوشیمی
۲۳	۴-۳- درس آناتومی انسان
۲۵	۵-۳- درس برنامه ریزی تمرین



۲۷.....	۳-۶- درس حرکات اصلاحی
۲۹.....	۳-۷- درس حرکت شناسی
۳۱.....	۳-۸- درس روش های آموزش در ورزش
۳۳.....	۳-۹- درس فیزیولوژی ورزشی
۳۵.....	۳-۱۰- درس یادگیری حرکتی
۳۷.....	۳-۱۱- درس اندازه گیری و ارزشیابی در ورزش
۳۹.....	۳-۱۲- درس زبان فنی
۴۱.....	۳-۱۳- درس کارآفرینی
۴۳.....	۳-۱۴- درس کاربرد نرم افزارهای تخصصی در ورزش
۴۵.....	۳-۱۵- درس حفظ و نگهداری اماکن و تجهیزات ورزشی
۴۷.....	۳-۱۶- درس تهیه و کاربرد وسایل و تجهیزات ورزشی
۴۹.....	۳-۱۷- درس ورزش کودکان
۵۱.....	۳-۱۸- درس ورزش در آب
۵۳.....	۳-۱۹- درس ماساژ ورزشی
۵۵.....	۳-۲۰- درس نجات غریق
۵۷.....	۳-۲۱- درس شنا
۵۹.....	۳-۲۲- درس کبلی
۶۱.....	۳-۲۳- درس تمرینات با وزنه
۶۳.....	۳-۲۴- درس تغذیه ورزشی
۶۵.....	۳-۲۵- درس کارآموزی
۶۷.....	۳-۲۶- درس فایقرانی
۶۹.....	۳-۲۷- درس گلف
۷۱.....	۳-۲۸- درس اسکواش
۷۳.....	۳-۲۹- درس شطرنج
۷۵.....	۳-۳۰- درس اصول سرپرستی در تربیت بدنی
۷۷.....	۳-۳۱- درس خبرنگاری ورزشی
۷۹.....	۳-۳۲- درس روانشناسی ورزشی
۸۱.....	پیوست ها



پیوست یک ۸۲

پیوست دو ۸۳





۱- فصل اول: مشخصات کلی

۱-۱- مقدمه

پروردگار یکتا در ساختار بدن انسان، توانایی فعالیت، حرکت، کار و تلاش را مبنا قرار داده است و بی‌حرکتی و کم‌حرکتی را عامل زوال انسان و انسانیت از نظر (جسمی و روانی) برمی‌شمرد. بنابراین تکامل انسان به حرکت و پویایی وابسته است.

امروزه با تکامل روزافزون اطلاع‌رسانی، انسان دریافته که شیوه زندگی سالم، کلیدی طلایی برای موفقیت است و برخورداری از ورزشی منظم و مداوم برای زندگی سالم و در پی آن جامعه‌ای سالم و پویا ضروری است و سلامت بدن و ورزشی آن از بسیاری جهات بر روی سلامت روان اثر می‌گذارد و ظرفیت انجام کار و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.



از این رو نیاز جامعه به ضرورت تربیت کاردان علوم ورزشی که برنامه‌های بدنی، حرکتی و مدیریتی تحت نظارت هیأت‌های فنی و مهندسی قرار گیرد، احساس می‌گردد.

برنامه حاضر بر اساس مطالعات تطبیقی برنامه‌های سایر کشورها، مطالعات مربوط به آموزش‌های مبتنی بر شایستگی فنی و حرفه‌ای، نظرسنجی از سازمان‌های متولی در امر ورزش در کشور و سازمان‌های پژوهشی و آموزشی، وزارت علوم تحقیقات و فناوری و نیز وزارت آموزش و پرورش هست.

۱-۲- تعریف

دوره کاردانی پیوسته تربیت‌بدنی فرآیندی است آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود رشد همه‌جانبه انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. در واقع دوره کاردانی پیوسته تربیت‌بدنی شامل فراگیری و اعمال مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تندرستی و سلامت و کسب دانش‌های علمی درباره فعالیت‌های جسمانی است. دوره تربیت‌بدنی نه تنها به فواید جسمانی حاصل از شرکت در فعالیت‌های بدنی توجه دارد، بلکه بالا بردن دانش و آگاهی و ایجاد موقعیت‌های مناسب برای یادگیری و فعالیت مداوم را نیز مورد توجه قرار می‌دهد.

۱-۳- هدف

هدف برنامه آموزشی کاردانی پیوسته رشته تربیت‌بدنی، تربیت افرادی است که دانش و مهارت‌های پایه‌ای و فنی مربوط به ورزش‌های مختلف را دارا بوده و در حیطه ورزش و تربیت‌بدنی بتوانند وظایف شغلی خود را به‌خوبی انجام دهند.

۱-۴- اهمیت و ضرورت

نقش تندرستی و آمادگی جسمانی در پویایی، نشاط و سالم‌سازی جسمی و روحی اقشار مختلف جامعه بر کسی پوشیده نیست. برای رسیدن به این هدف، حیطه‌های علمی مختلفی مشارکت دارند که بین آن‌ها تربیت‌بدنی و علوم ورزشی اهمیت دوچندان دارد و ضروری است که به سالم‌سازی بنیادی و اشتیاق و علاقه‌مندی نونهالان، نوجوانان و جوانان به فعالیت ورزشی توجه ویژه نماید که نتیجه عملی آن بارور نمودن استعدادها، حفظ سلامت، رشد قوای جسمانی، کسب شادابی و نشاط، پرورش صفات اخلاقی و ساختن نسلی توانمند موفق برای آینده کشور است.

۱-۵- نقش و توانایی فارغ‌التحصیلان

- آموزش انواع مهارت‌های حرکتی مربوط به رشته‌های مختلف ورزشی
- برنامه‌ریزی و اجرای مسابقات ورزشی
- تشخیص آسیب‌های ساده ورزشی به‌منظور پیشگیری از صدمات احتمالی بیشتر.
- اجرای ورزش‌های همگانی (بازی‌های بومی، محلی...)

- کمک‌مربی رشته‌های مختلف ورزشی
- کاربرد وسایل کمک‌آموزشی مربوط به هر رشته ورزشی

۶-۱- مشاغل قابل احراز



مشاغل قابل احراز بر اساس مطالعات تطبیقی مشاغل ایرانی (استناد به مرکز آمار ایران، وزارت کار و رفاه اجتماعی و سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای) و همچنین فهرست استاندارد طبقه‌بندی بین‌المللی مشاغل (ایسکو) و استاندارد طبقه‌بندی بین‌المللی آموزش (ایسیا) استخراج شده و بر اساس سطح توانمندی فارغ‌التحصیلان دوره کاردانی مطابق با سطح شایستگی (L۳) احراز شده است.

- کمک‌مربی باشگاه‌های ورزشی
- کاردان حرکات اصلاحی
- ماسور ورزشی
- بازاریاب و فروشنده لوازم و البسه و تجهیزات ورزشی
- کاردان تجهیز اماکن و فضاهای ورزشی
- ناجی‌گری در مجموعه‌های آبی
- کمک سرپرست اماکن و باشگاه‌های ورزشی
- نگهداری و حفظ اماکن ورزشی
- داوری و کمک‌داوری مسابقات ورزشی

۷-۱- طول دوره و شکل نظام

حداکثر مدت مجاز تحصیل دوره کاردانی ۲ سال است و هر سال تحصیلی مرکب از ۲ نیمسال تحصیلی و یک دوره تابستانی و هر نیمسال شامل ۱۶ هفته آموزش و دو هفته امتحانات پایانی و دوره تابستانی شامل ۶ هفته آموزش و یک هفته امتحانات پایان دوره است. دروس نظری و عملی بر اساس مقیاس واحد درسی است و هر واحد درس نظری معادل ۱۶ ساعت در نیمسال، هر واحد درس عملی و آزمایشگاهی حداقل معادل ۳۲ ساعت و حداکثر ۴۸ ساعت در نیمسال، هر واحد درس کارگاهی حداقل معادل ۴۸ ساعت و حداکثر ۶۴ ساعت در نیمسال و هر واحد کارآموزی یا کارورزی معادل ۱۲۰ ساعت در نیمسال می‌باشد.

۸-۱- ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو

- دانش‌آموختگان هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش مرتبط
- قبولی در آزمون ورودی
- داشتن شرایط عمومی
- دارا بودن سلامت کامل جسمی و روانی و نداشتن نقص عضو با تشخیص پزشک یا شورای پزشکی.

۹-۱- سهم درصد دروس نظری و عملی (برحسب ساعت)

ملاحظات	درصد مجاز	درصد (برحسب ساعت)	تعداد ساعت	تعداد واحد	نوع درس
	۲۵ تا ۴۵	۴۵	۷۸۴	۴۹	نظری
	۵۵ تا ۷۵	۵۵	۹۴۴	۲۳	عملی
	۱۰۰	۱۰۰	۱۷۲۸	۷۲	جمع



۱۰-۱- نوع درس (برحسب تعداد واحد)

تعداد واحد برنامه درسی مورد نظر	تعداد واحد		نوع درس
	حداکثر	حداقل	
۱۳	۱۳	۱۳	عمومی
۲	۴	۲	مهارت عمومی
۷	۱۰	۵	پایه
۴۴	۴۷	۴۲	تخصصی
۶	۸	۶	اختیاری
۷۲	۷۲	۶۸	جمع



۲- فصل دوم: عناوین دروس

۱-۲- دروس عمومی دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی

ردیف	نام درس	تعداد واحد	تعداد ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	زبان و ادبیات فارسی	۳	۴۸	۰	۴۸		
۲	زبان خارجی	۳	۴۸	۰	۴۸		
۳	یک درس از گروه درسی " مبانی نظری اسلام "	۲	۳۲	۰	۳۲		
۴	یک درس از گروه درسی " اخلاق اسلامی "	۲	۳۲	۰	۳۲		
۵	تربیت بدنی	۱	۰	۳۲	۳۲		
۶	دانش خانواده و جمعیت	۲	۳۲	۰	۳۲		
	جمع	۱۳	۱۹۲	۳۲	۲۲۴		



۲-۲- دروس مهارت عمومی دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی

ردیف	نام درس	تعداد واحد	تعداد ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	بهداشت و صیانت از محیط زیست	۲	۳۲	۰	۳۲		
۲	اخلاق حرفه ای	۲	۳۲	۰	۳۲		
	جمع	۲	۳۲	۰	۳۲		

۳-۲- دروس پایه دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی

ردیف	نام درس	تعداد واحد	تعداد ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	ریاضیات عمومی و مقدمات آمار	۳	۴۸	۰	۴۸		
۲	فیزیک عمومی	۲	۳۲	۰	۳۲		
۳	بیوشیمی	۲	۳۲	۰	۳۲		
	جمع	۷	۱۱۲	۰	۱۱۲		

۲-۴- دروس تخصصی دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی

ردیف	نام درس	تعداد واحد	تعداد ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	آناتومی انسان	۲	۳۲	۰	۳۲		
۲	برنامه ریزی تمرین	۲	۳۲	۰	۳۲		
۳	حرکات اصلاحی	۲	۱۶	۳۲	۴۸		
۴	حرکت شناسی	۲	۳۲	۰	۳۲		
۵	روش های آموزش در ورزش	۲	۳۲	۰	۳۲		
۶	فیزیولوژی ورزشی	۲	۳۲	۰	۳۲	آناتومی انسان - بیوشیمی	
۷	یادگیری حرکتی	۲	۳۲	۰	۳۲	روش های آموزش در ورزش	
۸	اندازه گیری و ارزشیابی در ورزش	۲	۳۲	۰	۳۲	ریاضیات عمومی و مقدمات آمار	
۹	زبان فنی	۲	۳۲	۰	۳۲	زبان خارجی	
۱۰	کارآفرینی	۲	۱۶	۴۸	۶۴		
۱۱	کاربرد نرم افزارهای تخصصی در ورزش	۲	۱۶	۴۸	۶۴		
۱۲	حفظ و نگهداری اماکن و تجهیزات ورزشی	۲	۳۲	۰	۳۲		
۱۳	تهیه و کاربرد وسایل و تجهیزات ورزشی	۲	۱۶	۳۲	۴۸		
۱۴	ورزش کودکان	۲	۱۶	۳۲	۴۸	روش های آموزش در ورزش	
۱۵	ورزش در آب	۲	۰	۶۴	۶۴	شنا	
۱۶	ماساژ ورزشی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	آناتومی انسان	
۱۷	نجات غریق	۲	۰	۶۴	۶۴	شنا	
۱۸	شنا	۲	۰	۶۴	۶۴		



		۶۴	۶۴	۰	۲	کبدی	۱۹
	حرکت شناسی	۶۴	۶۴	۰	۲	تمرینات با وزنه	۲۰
	بیوشیمی	۳۲	۰	۳۲	۲	تغذیه ورزشی	۲۰
		۲۴۰	۲۴۰	۰	۲	کارآموزی	۲۱
		۱۲۰۰	۷۸۴	۴۱۶	۴۴	جمع	



۲-۵- دروس اختیاری دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی

هم نیاز	پیش نیاز	تعداد ساعت			تعداد واحد	نام درس	ردیف
		جمع	عملی	نظری			
		۶۴	۶۴	۰	۲	قایقرانی	۱
		۶۴	۶۴	۰	۲	گلف	۲
		۶۴	۶۴	۰	۲	اسکواش	۳
		۶۴	۶۴	۰	۲	شطرنج	۴
		۳۲	۰	۳۲	۲	اصول سرپرستی در تربیت بدنی	۵
		۳۲	۰	۳۲	۲	خبرنگاری ورزشی	۶
		۳۲	۰	۳۲	۲	روانشناسی ورزشی	۷
		-	-	-	۶	جمع	

* گذراندن ۶ واحد از دروس فوق الزامی است.

** توصیه می شود ۴ واحد عملی و ۲ واحد نظری ارائه شود.

۶-۲- ترم بندی پیشنهادی دروس دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی

۱-۶-۲- نیمسال اول

پیش نیاز	تعداد ساعت			تعداد واحد	نام درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری			
	۳۲	۰	۳۲	۲	آناتومی انسان	۱
	۳۲	۰	۳۲	۲	روش های آموزش در ورزش	۲
	۶۴	۶۴	۰	۲	کبدی	۳
	۴۸	۰	۴۸	۳	ریاضیات عمومی و مقدمات آمار	۴
	۳۲	۰	۳۲	۲	بیوشیمی	۵
	۳۲	۳۲	۰	۱	تربیت بدنی	۶
	۴۸	۰	۴۸	۳	زبان و ادبیات فارسی	۷
	۳۲	۰	۳۲	۲	یک درس از گروه درسی "اخلاق اسلامی"	۸
	-	-	-	۱۷	جمع	



۱-۶-۲- نیمسال دوم

پیش نیاز	تعداد ساعت			تعداد واحد	نام درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری			
بیوشیمی	۳۲	۰	۳۲	۲	تغذیه ورزشی	۱
ریاضیات عمومی و مقدمات آمار	۳۲	۰	۳۲	۲	اندازه گیری و ارزشیابی در ورزش	۲
آناتومی انسان	۴۸	۳۲	۱۶	۲	ماساژ ورزشی	۳
	۶۴	۶۴	۰	۲	شنا	۴
آناتومی انسان - بیوشیمی	۳۲	۰	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی	۵
	۳۲	۰	۳۲	۲	فیزیک عمومی	۶
	۴۸	۰	۴۸	۳	زبان خارجی	۷
	-	-	-	۲	مهارت عمومی	۸
	-	-	-	۲	درس اختیاری	۹
	-	-	-	۱۸	جمع	

۲-۶-۳- نیمسال سوم

پیش نیاز	تعداد ساعت			تعداد واحد	نام درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری			
روش های آموزش در ورزش	۳۲	۰	۳۲	۲	یادگیری حرکتی	۱
	۶۴	۴۸	۱۶	۲	کارآفرینی	۲
	۳۲	۰	۳۲	۲	حفظ و نگهداری اماکن و تجهیزات ورزشی	۳
شنا	۶۴	۶۴	۰	۲	ورزش در آب	۴
	۳۲	۰	۳۲	۲	برنامه ریزی تمرین	۵
	-	-	-	۲	درس اختیاری	۶
	۳۲	۰	۳۲	۲	یک درس از گروه درسی "مبانی نظری اسلام"	۷
روش های آموزش در ورزش	۴۸	۳۲	۱۶	۲	ورزش کودکان	۸
	۳۲	۰	۳۲	۲	حرکت شناسی	۹
	-	-	-	۱۸	جمع	



۲-۶-۴- نیمسال چهارم

پیش نیاز	تعداد ساعت			تعداد واحد	نام درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری			
زبان خارجی	۳۲	۰	۳۲	۲	زبان فنی	۱
	۶۴	۴۸	۱۶	۲	کاربرد نرم افزارهای تخصصی در ورزش	۲
شنا	۶۴	۶۴	۰	۲	نجات غریق	۳
حرکت شناسی	۶۴	۶۴	۰	۲	تمرینات با وزنه	۴
	۲۴۰	۲۴۰	۰	۲	کارآموزی	۵
	۴۸	۳۲	۱۶	۲	تهیه و کاربرد وسایل و تجهیزات ورزشی	۶
	۴۸	۳۲	۱۶	۲	حرکات اصلاحی	۷
	-	-	-	۲	درس اختیاری	۸
	۳۲	۰	۳۲	۲	دانش خانواده و جمعیت	۹
	-	-	-	۱۸	جمع	



۳- فصل سوم: سرفصل دروس

۳-۱- درس ریاضیات عمومی و مقدمات آمار

نوع درس: پایه

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

عملی	نظری	
۰	۳	تعداد واحد
۰	۴۸	تعداد ساعت

هدف کلی: آشنایی با مفاهیم مقدماتی ریاضیات و آمار و بالا بردن توانایی انجام محاسبات پایه

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب



رئوس محتوا		ردیف
نظری	عملی	
۴	-	مجموعه‌ها: عضویت-زیرمجموعه-مجموعه تهی و مرجع-اعمال روی مجموعه‌ها (اجتماع، اشتراک و تفاضل مجموعه‌ها)-معرفی مجموعه اعداد صحیح، طبیعی، گویا گنگ و حقیقی-
۲	-	توان و قوانین توان - عبارات‌های جبری
۲	-	معادلات: معادله درجه اول یک مجهول حل معادله درجه دوم یک مجهولی
۶	-	دستگاه معادلات خطی: حل دستگاه معادلات خطی (دو معادله و دو مجهول- سه معادله و سه مجهول)
۴	-	مساحت و حجم: مساحت مثلث، مستطیل، متوازی‌الاضلاع، لوزی، دوزنقه، دایره حجم مکعب مستطیل، استوانه، کره، مخروط، هرم
۴	-	مختصات دکارتی و معادله خط: دستگاه مختصات دکارتی- فاصله دو نقطه - معادله خط با داشتن دو نقطه و با داشتن شیب خط و یک نقطه- تعامد و توازی دو خط- محل تقاطع دو خط- فاصله نقطه از خط
۴	-	آمار توصیفی: تعریف علم آمار- داده‌های آماری و انواع آن‌ها- نمونه آماری- معرفی نماد سیگما و فاکتوریل
۶	-	طبقه‌بندی داده‌ها- جدول توزیع فراوانی- انواع نمودارها (میله‌ای، ستونی، دایره‌ای)
۶	-	تعریف شاخص- انواع شاخص‌های مرکزی (میانگین، میانه، نما)- چارک‌ها
۶	-	شاخص‌های پراکندگی (انحراف معیار، واریانس)
۴	-	رگرسیون و ضریب همبستگی
۴۸	-	جمع

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

محاسبات مقدماتی شامل کار با مجموعه‌ها، آشنایی با معادلات، حل دستگاه، دستگاه مختصات دکارتی و با آمار مقدماتی آشنا شده و از آن‌ها در درس تربیت‌بدنی استفاده نماید.

ج - منبع درسی (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
روش‌های آماری در تربیت بدنی	مجید کاشف		نشر فرا تحلیل	۱۳۸۵
ریاضیات مقدماتی	محمدعلی کرایه جیان		آهنگ قلم	۱۳۸۵
ریاضی پیش‌دانشگاهی	محمدعلی دهقانی، سید ابوالقاسم میر طالبی		تدوین یزد	



د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...) مباحثه‌ای - تمرین و تکرار

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتبی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

مساحت و تجهیزات و وسایل موردنیاز درس
کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجارب)
کارشناسی ارشد ریاضی یا کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی با دیپلم ریاضی فیزیک و داشتن تجربه تدریس این درس

۳-۲- درس فیزیک عمومی

نوع درس: پایه

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با فیزیک مقدماتی

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	عملی	نظری
۱	کمیت‌های فیزیکی - واحدهای اندازه‌گیری - تبدیل واحدها	۲	-	
۲	کمیت‌های برداری - جمع برداری - ضرب برداری	۶	-	
۳	حرکت مستقیم‌الخط افقی با سرعت ثابت و شتاب ثابت	۶	-	
۴	حرکت در راستای قائم	۶	-	
۵	حرکت دایره‌ای - حرکت دایره‌ای یکنواخت	۶	-	
۶	قوانین نیوتن و حل مسائل ساده	۶	-	
جمع		۳۲	-	

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

آشنایی با کمیت‌های فیزیکی، واحدهای اندازه‌گیری و استفاده از آن‌ها در دروس تربیت‌بدنی

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
مبانی فیزیک مکانیک و گرما جلد اول	دیوید هالیدی رابرت رزینک یرل واکر	محمد رضا خوش بین خوش نظر	انتشارات نیاز دانش	آخرین چاپ
فیزیک و تربیت‌بدنی	متین متقی پور		راهبردهای نوین	آخرین چاپ

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

بیان درس، مباحثه، تکرار و تمرین



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتبی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناسی ارشد فیزیک یا کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی دارای دیپلم ریاضی فیزیک و داشتن تجربه تدریس این درس

۳-۳- درس بیوشیمی

نوع درس: پایه

پیش نیاز:-

هم نیاز: -

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت

هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی بیوشیمی ترکیبات سازنده بدن و واکنش‌های مقدماتی این ترکیبات

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب



رئوس محتوا		ردیف
نظری	عملی	
۱	-	تعاریف و طبقه‌بندی علم شیمی
۱	-	مقدمات شیمی آلی
۴	-	تفاوت‌های بیوشیمی با شیمی آلی
۴	-	رابطه اکسیداسیون و احیاء مواد در بدن
۶	-	طبقه‌بندی ترکیبات بدن
۶	-	اکسیداسیون کربوهیدرات‌ها
۶	-	اکسیداسیون چربی‌ها
۴	-	اکسیداسیون اسیدهای آمینه
۳۲	-	جمع

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

آشنایی با ترکیبات بدن، کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها و اسیدها

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
مبانی بیوشیمی ویژه دانشجویان تربیت‌بدنی	پیتر ام-تیدوس	عباسعلی گائینی	حتمی	۱۳۹۴
بیوشیمی برای پرستار	محسن محمدیان یاجلو	-	اندیشه رفیع	۱۳۹۲
مبانی شیمی آلی	جان مک موری	عیسی یآوری	نو پردازان	۱۳۹۴

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

مباحثه‌ای، تمرین و تکرار



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور. آزمایشگاه

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی) ...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خودسنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناسی ارشد شیمی و یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی با دیپلم ریاضی و داشتن تجربه تدریس این درس

۳-۴- درس آناتومی انسان

نوع درس: تخصصی

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

هدف کلی درس: شناخت آناتومی سلول بافت و تارهای عضلانی، آناتومی عضلات بدن مفاصل، دستگاه‌های گردش خون، تنفس و گوارش

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب



ردیف	رئوس محتوا	زمان یا مدت (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	علم، تاریخچه، زیرشاخه‌های آناتومی (تشریح بدن)، وضعیت و سطوح تشریحی بدن انسان	۴	-
۲	شناخت موقعیت اندام‌های بدن انسان (قدامی، خلفی، فوقانی، تحتانی، داخلی، خارجی، سطحی، عمقی)	۴	-
۳	آناتومی سلول و ساختار بافت عضلانی، تار عضلانی، میوفیبریل ها و ...	۶	-
۴	اسکلت، استخوان‌ها	۴	-
۵	طبقه‌بندی و انواع مفاصل بدن انسان	۴	-
۶	حفره‌های بدن انسان (جمجمه‌ای، مهره‌ای، سینه‌ای، شکمی، لگنی)	۴	-
۷	نام‌گذاری و طبقه‌بندی عضلات بدن انسان	۶	-
	جمع	۳۲	-

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

آشنایی با اندام‌های بدن انسان، استخوان‌ها، اسکلت و مفاصل و آناتومی آن‌ها
--

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
آناتومی انسانی (رشته تربیت بدنی)	علی اصغر رواسی		پیام نور	۱۳۹۴
آناتومی انسان	مهدی قیطاسی، سوانا حق وردیان		حتمی	۱۳۹۸
آناتومی عمومی بدن انسان	هما رسولی		رویان پژوه	۱۳۹۲

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...) سخنرانی، مباحثه‌ای مطالعه‌ی موردی.



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور. آزمایشگاه و کامپیوتر

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی، آزمون شناسایی، پرسش‌های عملی انشایی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس ترجیحاً ۵ سال.

۳-۵- درس برنامه‌ریزی تمرین

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: -

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: طراحی و تدوین یک برنامه تمرینی برای گروه خاص

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان
		نظری
۱	آشنایی با مفاهیم تعاریف و اصطلاحات	۲
۲	دستگاه‌های سوخت‌وساز	۲
۳	اصول تمرین	۴
۴	کاربرد آزمون‌های آمادگی جسمانی	۴
۵	متغیرهای تمرینی (حجم تمرین، شدت تمرین، تکرار و ...)	۴
۶	تمرینات آمادگی قلبی و تنفسی	۴
۷	تمرینات مقاومتی	۴
۸	دوره‌های تمرینی و زمان‌بندی (یک جلسه، چرخه هفتگی، چرخه ماهانه، چرخه سالانه و ...)	۴
۹	کار با دستگاه‌های ورزشی	۴
جمع		۳۲

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

تدوین و اجرا یک برنامه تمرینی با در نظر گرفتن متغیرهای گوناگون

ج- منابع درسی (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
آمادگی جسمانی	دکتر عباسعلی گائینی - دکتر حمید رجبی		سمت	۱۳۹۴
روش‌شناسی تمرین، راهبردها، اصول و مبانی	دکتر محمود گودرزی - دکتر رحمان سوری		پیام نور	۱۳۹۷
طراحی برنامه‌های تمرین مقاومتی	استیون فلک و ویلیام کریمر	دکتر بختیار ترتیبیان	سخنوران	۱۳۸۷

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، مباحثه‌ای، کارگروهی



مساحت تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی، پرسش‌های عملی انشایی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس ترجیحاً ۵ سال.

۳-۶- درس حرکات اصلاحی

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: -

هم‌نیاز: اندازه‌گیری و ارزشیابی در ورزش

هدف کلی درس: آشنایی انواع ناهنجاری‌های بدنی و راه‌های پیشگیری و اصلاح آن‌ها

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۱	۱	تعداد واحد
۳۲	۱۶	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	نظری	عملی
۱	آشنایی با تجهیزات و نرم‌افزارهای حرکات اصلاحی	۲	۸	
۲	روش‌های اندازه‌گیری قامت، اندام‌ها	۶	۴	
۳	ارزیابی ساختار بدنی (اسکلتی، عضلانی)	۲	۶	
۴	آشنایی با تمرینات اصلاحی و تقویتی (بالاتنه، میان تنه، پایین تنه)	۶	۱۴	
جمع		۱۶	۳۲	

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

تدوین و اجرا یک برنامه تمرینی با در نظر گرفتن متغیرهای گوناگون

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
حرکات اصلاحی	حسن دانشمندی		سمت	۱۳۹۰
حرکات اصلاحی	منصور افشار و همکاران		ملائک	۱۳۹۴
حرکات اصلاحی	یحیی سخنگویی		حتمی	۱۳۹۲

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، پژوهشی گروهی، مطالعه‌ی موردی و کارگاه



مساحت تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور. آزمایشگاه و کامپیوتر

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی و عملکردی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس ترجیحاً ۵ سال.

۳-۷- درس حرکت شناسی

نوع درس: تخصصی

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت

هدف کلی درس: شناخت سطوح و محورهای حرکتی، عضلات عمل کننده در انواع حرکات و تحلیل عضلانی مهارت های پایه و ورزشی



الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

ردیف	رئوس محتوا	زمان	
		نظری	عملی
۱	سطوح و محورهای حرکتی	۴	-
۲	انواع حرکت و عضلات عمل کننده در ران، زانو و مچ پا	۴	-
۳	انواع حرکات مفاصل کتف، بازو، آرنج و عضلات عمل کننده در هر یک از حرکات آنها	۴	-
۴	حرکات ستون فقرات حول محورها و سطوح حرکتی	۴	-
۵	عضلات عمل کننده در حرکات مهره های گردنی، پشتی و کمری	۴	-
۶	تحلیل عضلانی مهارت های پایه و مهارت های ورزشی	۴	-
۷	آناتومی سطحی (لند مارس ها)	۴	-
۸	سطوح و محورهای حرکتی	۴	-
	جمع	۳۲	-

ب- مهارت های عمومی و تخصصی مورد انتظار

آشنایی با عضلات، مفاصل و ستون فقرات انواع حرکات آنها و نحوه عمل آنها
--

ج- منابع درسی (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
حرکت شناسی	فریدون تندنویس		دانشگاه خوارزمی	۱۳۹۶
حرکت شناسی	آر. تی فلویید	حمید طباطبایی - میر	نشر ورزش	۱۳۹۶
مقدمات مکانیک حرکت انسان	شاهین کتابی		بامداد کتاب	۱۳۹۷
حرکت شناسی	رسول محمدی - مهدی دستگردی		ملائک	۱۳۹۴

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، تمرین و تکرار



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی و پرسش‌های عملی انشایی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس ترجیحاً ۵ سال.

۳-۸- درس روش‌های آموزش در ورزش

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: -

هم‌نیاز: -

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت

هدف کلی درس: آشنایی با روش‌های آموزش ورزش و تربیت‌بدنی در سنین و اماکن مختلف (برنامه‌ریزی، اجرا و ارزشیابی)

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب



ردیف	رئوس محتوا	زمان پیاپی (ساعت)	نظری	عملی
۱	مفاهیم کلی در آموزش ورزش و تربیت‌بدنی	۴	-	-
۲	روش‌های آموزش ورزش در مهدهای کودک	۸	-	-
۳	روش‌های آموزش ورزش در پارک‌ها	۴	-	-
۴	روش‌های آموزش ورزش در کانون‌های ورزشی دانش‌آموزی، ایستگاه‌های شهرداری و ...	۶	-	-
۵	روش‌های آموزش ورزش در مدارس ابتدایی	۱۰	-	-
	جمع	۳۲	-	-

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

آشنایی با روش‌های آموزش فعالیت ورزشی در اماکن مختلف و برای افراد متفاوت.

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
روش‌های آموزش تربیت‌بدنی	محمد نبوی		سمت	۱۳۹۳
روش‌های آموزش تربیت‌بدنی	امید صفری		نامه پارسی	۱۳۹۱
روش‌های آموزش تربیت‌بدنی در مدارس	احمد آذر بانی		آوای ظهور	۱۳۹۱

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، پژوهشی گروهی، مطالعه‌ی موردی.



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس کلاس

تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس ترجیحاً ۵ سال.

۳-۹- درس فیزیولوژی ورزشی

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: آناتومی انسان - بیوشیمی

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: آشنایی با دستگاه‌های تولید انرژی، تغییرات عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن هنگام فعالیت و پس از آن در شرایط محیطی

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	دستگاه‌های تولید انرژی (دستگاه هوایی- دستگاه بی‌هوایی)	۲	-
۲	دستگاه‌های مختلف انرژی هنگام استراحت و تمرین	۲	-
۳	بازسازی منابع انرژی و مفهوم وام اکسیژن	۴	-
۴	سازوکار انقباض عضلانی (انواع انقباضها- انواع تارهای عضلانی و ارتباط با نوع فعالیت ورزشی)	۴	-
۵	خستگی عضلانی و علل آن- تأثیر فعالیت بر عضلات	۲	-
۶	سازوکار تنفس- تغییرات عملکرد دستگاه تنفسی هنگام فعالیت بدنی	۴	-
۷	عملکرد دستگاه قلبی- عروقی و تغییرات عملکرد آن هنگام فعالیت بدنی	۴	-
۸	سازوکار دستگاه عصبی و تغییرات عملکرد آن هنگام فعالیت‌های ورزشی	۴	-
۹	اثرات محیطی (گرما - سرما - ارتفاع) بر فعالیت‌های بدنی	۶	-
جمع		۳۲	-

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

آشنایی با دستگاه‌های تولید انرژی در بدن انسان عملکرد قلب، عصب و تنفس را در ارتباط با نوع فعالیت ورزشی و تأثیر آن‌ها

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی	جک اچ. ویلمور	ضیاء معینی	مبتکران	۱۳۹۴
فیزیولوژی ورزش کاربردی	حمید آقا علی نژاد		پژوهشگاه تربیت بدنی	۱۳۹۵
اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی	رابرت رابرتگز	عباسعلی گائینی	سمت	۱۳۹۵

د- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، پژوهشی گروهی، مطالعه‌ی موردی، آزمایشگاه



مساحت، تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی) در فرآیند یادگیری و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی - عملکردی، پرسش‌های عینی و انشایی، ارائه مقالات.

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

۳-۱۰- درس یادگیری حرکتی

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: روش‌های آموزش در ورزش

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: توانمندسازی دانشجویان در آموزش مهارت‌های حرکتی از طریق طبقه‌بندی و تمرین

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت



رئوس محتوا		ردیف
نظری	عملی	
-	۲	۱ تعاریف مفاهیم و اصطلاحات یادگیری حرکتی
-	۶	۲ طبقه‌بندی مهارت‌ها (تمرین، تمرکز حواس، تصمیم‌گیری، پاسخ، بازخورد، مهارت‌های باز و بسته و ...)
-	۶	۳ تمرین (تعیین اولویت‌ها در تمرین، تمرین مهارت‌های باز و بسته، تمرین جزء و کل و ...)
-	۶	۴ روش‌های تمرین (ثابت یا تنوع در تمرینات)
-	۶	۵ ارزش‌یابی پیشرفت (دقت، فاصله، سرعت، زمان، ارتفاع، وزن، راه‌های دیگر ارزیابی فعالیت)
-	۶	۶ زمان‌بندی (درونی، بیرونی، زمان عکس‌العمل و زمان حرکت)
-	۳۲	جمع

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

بکار بردن طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی در تمرین و روش‌های تمرین
--

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
یادگیری حرکتی و اجرا	اشمیت	مهدی نمازی	سمت	۱۳۹۷
یادگیری حرکتی مفاهیم و کاربردها	مگیل	کاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی	بامداد کتاب	۱۳۹۶
یادگیری و کنترل حرکتی	اشمیت، لی	رسول حمایت‌طلب، قاسمی	علم و حرکت	۱۳۹۳

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی و تمرین و تکرار، مطالعه موردی



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی، پژوهش‌های علمی، مشاهده رفتار و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی و عملکردی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس ترجیحاً ۵ سال.

۱۱-۳- درس اندازه‌گیری و ارزشیابی در ورزش

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: ریاضیات عمومی و مقدمات آمار

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: آشنایی با روش‌های سنجش و اندازه‌گیری و مواد قابل اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان باادبکیری نظری	عملی
۱	مفاهیم اندازه‌گیری و ارزشیابی	۴	-
۲	آزمون‌های ورزشی در حوزه سلامت و اجرای میدانی	۶	-
۳	آزمون‌های ورزشی در حوزه استعدادیابی و اجرای میدانی	۶	-
۴	آزمون‌های ورزشی در حوزه هنجاریابی و اجرای میدانی	۶	-
۵	آزمون‌های ورزشی در حوزه مهارت‌های ورزشی و اجرای میدانی	۶	-
۶	فرایند ارزشیابی در ورزش و تربیت‌بدنی	۴	-
جمع		۳۲	-

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

آشنایی با آزمون ورزشی و اجرای میدانی هریک

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
اندازه‌گیری سنجش و ارزشیابی در تربیت‌بدنی	فریده هادوی، ابوالفضل فراهانی		حتمی	۱۳۹۵
سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی	رسول حمایت‌طلب		علم و حرکت	۱۳۹۲
سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی	تیمور درزایی		حتمی	۱۳۹۲

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور و زمین‌های ورزشی جهت اجرای میدانی آزمون‌ها

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خودسنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه):

کارشناسی ارشد ریاضی و یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی با دیپلم ریاضی و سابقه تدریس این درس

۳-۱۲- درس زبان فنی

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: زبان خارجی

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: توانمندسازی دانشجویان در درک متون متداول ورزشی

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	نظری	عملی
۱	واژگان و اصطلاحات مرتبط با حیطه‌های چهارگانه ورزش	۸		
۲	واژگان و اصطلاحات مرتبط با رشته‌های تیمی و انفرادی ورزشی/توپ‌پوی و غیر توپ‌پوی/با وسیله بدون وسیله	۸		-
۳	درک متون خارجی در حیطه ورزش	۸		-
۴	برقراری ارتباط در محیط‌های ورزشی بین‌المللی	۸		-
جمع		۳۲		-

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

ترجمه متون خارجی و مکالمه با حیطه‌های ورزشی

ج - منابع درسی (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
Oxford Word Skills	هیئت مؤلفین		جنگل	۱۳۹۷
واژگان تخصصی تربیت‌بدنی	هیئت مؤلفین		جنگل	۱۳۹۷
زبان انگلیسی	فرشید طهماسبی		حتمی	۱۳۹۰
مطالعه زبان انگلیسی	مهدی شریعتی		تیک‌تاک	۱۳۹۴

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی) ...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه):

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دارای یکی از مدارک معتبر زبان بین‌المللی از قبیل آیلتس آکادمیک و جنرال، تافل آی بی تی و پی بی تی و ...

۳-۱۳- درس کارآفرینی

نوع درس: تخصصی

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

هدف کلی درس: توانمندسازی دانشجویان برای بازار کسب و کارهای نوپا ورزشی

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۱	۱	تعداد واحد
۴۸	۱۶	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	نظری	عملی
۱	مفاهیم کارآفرینی، نوآفرینی و کسب و کارهای نوپا با رویکرد ورزشی (فرآیند و تکنیک‌های ایده پردازی، سازمان‌های حامی استارت‌آپ‌ها، مراکز رشد، شتاب‌دهنده‌ها، پارک علم و فناوری و...)	۶	-	-
۲	مفاهیم بازار در کارآفرینی ورزشی (کارآفرینی فرد محور و کارآفرینی سازمان محور، شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها به عنوان ابزار تولید محتوی)	۶	۱۸	-
۳	مطالعه کسب و کارهای نوپا موفق ورزشی در ایران و جهان (کشورهای اقتصاد نوظهور در مقایسه با کشورهای اقتصاد دولت محور)	۴	۳۰	-
جمع		۱۶	۴۸	-

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

آشنایی با کسب و کارهای نوپا موفق ورزشی ایران و جهان و توانایی ارائه یک ایده در حوزه ورزش

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
Start ups in new age	Roxana Varza		Routledhe	۲۰۱۹
کارآفرینی در ورزش	محمدکاظمی و همکاران		پژوهشگاه وزارت علوم	۱۳۹۲
کارآفرینی در ورزش	احسانی و مندعلی زاده		دانشگاه تربیت مدرس	۱۳۹۵
کارآفرینی ورزشی با رویکرد کسب و کارهای نوپا	مهدی شریعتی مهدی دستگردی		طنین دانش	۱۳۹۷

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...) سخنرانی و مباحثه



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی) پژوهش‌های علمی و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه):

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی یا کارآفرینی با حداقل ۳ سال تجربه بازار کسب‌وکار ورزشی

۳-۱۴- درس کاربرد نرم افزارهای تخصصی در ورزش

نوع درس: تخصصی

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

هدف کلی درس: آشنایی با مهارت‌های نحوه کاربرد نرم افزارهای تخصصی در ورزش

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۱	۱	تعداد واحد
۴۸	۱۶	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری	
		نظری	عملی
۱	آشنایی با مفاهیم سخت افزار و نرم افزار	۴	
۲	آشنایی با محیط و کاربرد نرم افزارهای سه گانه (ورد-اکسل-پاورپوینت)	۴	۱۴
۳	آشنایی با محیط اینترنت و موتورهای جستجوگر در ارتباط با ورزش	۲	۱۲
۴	آشنایی با شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان	۲	۱۰
۵	کاربرد نرم افزارهای استعدادیابی، تحلیل حرکت، مدیریت باشگاه	۴	۱۲
جمع		۱۶	۴۸

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

به کارگیری محیط‌های نرم افزار در ارتباط با ورزش

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
کاربرد نرم افزارهای رایانه‌ای در تربیت بدنی	مهرداد محرم زاده		جهاد دانشگاهی	۱۳۹۶
کاربرد spss در علوم ورزشی	ابوالفضل فراهانی، لقمان کشاورز		دانشگاه پیام نور	۱۳۹۷
کاربرد spss در تربیت بدنی	رضا نوبخت، عبدالحمید دانشجو، محمد ثالثی		حتمی	۱۳۹۲

د- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، کار در کارگاه و سایت، پروژه موردی



مساحت تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس

ویژگی‌های کلاس معمول، سایت کامپیوتر، ویدیو پروژکتور و به تعداد دانشجویان کامپیوتر

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی) در فرآیند یادگیری و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

آزمون شناسایی - پرسش‌های عملی و عملکردی - تولید نمونه کار (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه):

کارشناسی ارشد کامپیوتر و یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی با دیپلم ریاضی و فیزیک یا کامپیوتر و داشتن تجربه تدریس این درس

۳-۱۵- درس حفظ و نگهداری اماکن و تجهیزات ورزشی

نوع درس: تخصصی

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت

هدف کلی درس: توانمندسازی دانشجویان در نگهداری اماکن و تجهیزات با رعایت استاندارد

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	نظری
۱	مفاهیم مربوط به استانداردها در ورزش (اماکن - تجهیزات)	۲	-
۲	انواع اماکن روباز و سرپوشیده و استاندارد آنها	۸	-
۳	اصول نگهداری اماکن روباز و سرپوشیده بر اساس استاندارد	۸	-
۴	انواع تجهیزات ورزشی و استاندارد آنها	۶	-
۵	اصول نگهداری تجهیزات بر اساس استاندارد	۸	-
جمع		۳۲	-

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

آشنایی با اماکن ورزشی و اصول نگهداری آن بر اساس استانداردها

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
Sport Architecture	Flowers	اسدی و همکاران	پژوهشگاه تربیت بدنی وزارت علوم	در دست چاپ
استانداردها و ابعاد فضاها و اماکن رشته‌های ورزشی	کیوان شعبانی مقدم		بامداد	۱۳۹۶
مدیریت طراحی و نگهداری اماکن و تجهیزات ورزشی	سید نصرالله سجادی		آوای ظهور	۱۳۹۷
راهنمای جامع زمین‌های چمن ورزشی	شعبانی مقدم و همکاران		آوای ظهور	۱۳۹۵

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی دانش فنی و عملی) و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی و عملکردی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس ترجیحاً ۵ سال.

۳-۱۶- درس تهیه و کاربرد وسایل و تجهیزات ورزشی

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: -

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: شناخت، تهیه و کاربرد وسایل و تجهیزات موردنیاز در دروس مربوطه

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۱	۱	تعداد واحد
۳۲	۱۶	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری ساعت	
		نظری	عملی
۱	آشنایی با انواع پوشش‌ها (دیوار، کف، سقف)	۴	۸
۲	انواع پوشش‌ها از ابتدا تاکنون	۳	۶
۳	فرایند ساخت انواع پوشش‌ها	۳	۶
۴	آشنایی با انواع توپ‌ها از ابتدا تاکنون و فرایند ساخت آن‌ها و مواد تشکیل‌دهنده	۴	۸
۵	ارائه مراحل ساخت پوشش‌ها و توپ‌ها به صورت فیلم	۲	۴
جمع		۱۶	۳۲

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

در مورد وسایل و تجهیزات اماکن ورزشی و وسایل ورزشی اطلاعات نحوه ساخت را به دست آورد

ج - منابع درسی (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
تهیه و کاربرد مواد آموزشی در تربیت بدنی	منصور افشار		ملائک	۱۳۹۵
تهیه و کاربرد مواد آموزشی در تربیت بدنی	نصر اصفهانی، پور فرهمند		بامداد کتاب	۱۳۹۷
استانداردها و ابعاد فضاها و اماکن رشته‌های ورزشی	کیوان شعبانی مقدم		بامداد کتاب	۱۳۹۶

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، مباحثه و ارائه فیلم آموزشی



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خودسنجی و...

آزمون عملکردی - پرسش‌های عملی انشایی و آزمون کتبی

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس ترجیحاً ۵ سال.

۳-۱۷- درس ورزش کودکان

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: روش‌های آموزش در ورزش

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: آشنایی با فرایند بهبود مهارت‌های حرکتی پایه و بازی‌های هدفمند در کودکان

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۱	۱	تعداد واحد
۳۲	۱۶	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان (تعداد واحد)	نظری	عملی
۱	تعریف بازی، تمرین و ورزش با رویکرد ورزش کودکان	۲	-	-
۲	الگوهای صحیح مهارت‌های پایه حرکتی کودکان	۲	۴	-
	اصول ایمنی و آماده‌سازی فضاهای ورزشی کودکان	۴	۴	-
۴	معرفی چند نمونه از بازی‌ها و ابزارهای موردنیاز برای بهبود مهارت‌های جابجایی: راه رفتن، دویدن، پریدن، لی لی کردن، سورتمه و ...	۲	۶	-
۵	معرفی چند نمونه از بازی‌ها و ابزارهای موردنیاز برای بهبود مهارت‌های دست‌کاری: ضربه زدن بادست‌وپا، سردادن، پرتاب کردن، دریافت کردن، کنترل	۲	۶	-
۶	معرفی چند نمونه از بازی‌ها و ابزارهای مورد بازی برای مهارت‌های کنترل بدن: چرخیدن، تاب خوردن، فرود آمدن، هل دادن، کشیدن، بالا رفتن، تعادل	۲	۶	-
۷	اجرای بازی‌های هدفمند گروهی مفرح در کلاس، فضاهای ورزش کودکان، پارک‌ها،	۲	۶	-
جمع		۱۶	۳۲	-

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

دانشجویان از طریق بازی‌های هدفمند مهارت‌های حرکتی پایه کودکان را با حفظ اصول ایمنی بهبود ببخشند

ج - منابع درسی (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
بازی‌های دبستانی و ورزش	نازنین افلاطونی		بامداد کتاب	۱۳۹۷
بازی‌های ایستگاهی	مگی سی پارک	علیرضا براری	بامداد کتاب	۱۳۹۶
بازی‌های گروهی برای کودکان	جودینوفر	لطفی و همکاران	حتمی	۱۳۹۵

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و.)

سخنرانی، تمرین و تکرار، گروهی



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس‌های تئوری تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

زمین‌بازی ویژه کودکان

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

آزمون عملکردی - پرسش‌های عملی انشایی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس ترجیحاً ۵ سال.

۳-۱۸- درس ورزش در آب

نوع درس: تخصصی

پیش نیاز: شنا

هم نیاز: -

هدف کلی درس: توانایی اجرای مهارت‌های ورزشی در اماکن آبی.

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۲	-	تعداد واحد
۶۴	-	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان	نظری
		با همکاری اساتید	عملی
۱	ویژگی و اهداف ورزش در آب در هر یک از اماکن آبی استخر، پارک‌های آبی، آبگرم، دریاچه، سواحل دریا و ...	-	۴
۲	اصول ایمنی ورزش در آب در اماکن آبی فوق	-	۴
۳	به‌کارگیری هر یک از وسایل تخصصی ورزش در آب (دمبل، نودل، تخته شن، دوقلو انواع کش ها و ...) برای هر یک از اماکن آبی فوق	-	۸
۴	مهارت‌ها و حرکات بنیادی در کم عمق و عمیق با وسیله و بدون وسیله	-	۱۴
۵	تمرینات انعطاف‌پذیری، استقامتی، قدرتی با وسیله و بدون وسیله و... در کم عمق و عمیق	-	۱۴
۶	ورزش‌های نوین در آب (اکوا فیتنس، اسپیننگ و ...)	-	۱۲
۷	اصول اجرای تمرینات در آب برای سطوح مبتدی	-	۶
۸	ورزش در آب و بیماری‌های خاص	-	۲
جمع		-	۶۴

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

اجرا ورزش در آب در اماکن مختلف آبی ورزش با وسایل کاربردی ورزش در آب و آشنایی با ورزش‌های نوین آب

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
آب‌درمانی و تمرینات توان‌بخشی	فریده باباخانی وهم کاران		حتمی	۱۳۹۶
اصول نوین ورزش در آب	امیر عباسقلی پور		علوم ورزشی	۱۳۹۵
آمادگی جسمانی و تمرینات هوازی در آب	تامی هیروشمیزو	عفت لطفعلی پور	حتمی	۱۳۹۶

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و.)

سخنرانی، تمرین و تکرار



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

استخر، مکان آبی مورد استفاده شنا، استخر، دریاچه، سواحل آبی، رودخانه و... وسایل کمک آموزشی شامل تخته‌شمار، دابل، کفی، نودل، دمبل‌های آبی، انواع کش‌های مقاومتی، دوچرخه آبی و ... یا گروه‌های ۱۲ تا ۱۶ نفره

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خودسنجی و...

آزمون عملی تمرین و تکرار در استخر و اماکن آبی فوق به صورت گروهی

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه):

کارشناس یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دارای مدرک از فدراسیون مربوطه و یا کارشناس یا کارشناس ارشد سایر رشته‌ها دارای مدرک مربی‌گری و حداقل سه سال سابقه کار در رشته شنا

۳-۱۹- درس ماساژ ورزشی

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: آناتومی انسان

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: توانمندسازی دانشجویان در به‌کارگیری روش‌های مناسب ماساژ در حوزه ورزش

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۱	۱	تعداد واحد
۳۲	۱۶	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری	
		نظری	عملی
۱	تاریخچه و فلسفه ماساژ با رویکرد ورزشی	۴	
۲	نحوه کاربرد لوازم موردنیاز ماساژ و چگونگی انتخاب آنها	۴	-
۳	تکنیک‌های دست و نحوه اجرای آنها در ماساژ در ورزش	۲	۸
۴	وضعیت صحیح استقرار ماسور و ماساژ گیرنده	۲	۸
۵	انواع ماساژ و کاربرد آنها در ورزش	۲	۸
۶	ماساژ قبل، حین و بعد مسابقه	۲	۸
جمع		۱۶	۳۲

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

استفاده از تکنیک‌های ماساژ در موقعیت‌های مختلف ورزشی

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
ماساژ ورزشی	سوزان فیندلی	نورعلی خواجهوند و حمزه عیسی زاده	نشر ورزش	۱۳۹۷
ماساژ ورزشی برای بهبود عملکرد	میکائیل بیل مک گیلی کودی	امیر کریمی نژاد	بامداد کتاب	۱۳۹۵
ماساژ ورزشی: مفاهیم و روش‌ها	پاتریشیا بنجامین، اسکات لمپ،	حمید طباطبائی، فریبرز هوانلو	بامداد کتاب	۱۳۹۶

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، تمرین و تکرار (کار عملی)



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

تخت ماساژ به ازا هر ۶ نفر ۱ عدد و روغن ماساژ، کاور بهداشتی تخت و ژل ضد عفونی کننده کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون عملکردی - پرسش‌های عملی (ارزیابی مستمر عملی و ارزیابی پایانی عملی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناس یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دارای مدرک از فدراسیون مربوطه و یا کارشناس یا کارشناس ارشد سایر رشته‌ها دارای مدرک ماساژ و حداقل سه سال سابقه کار در رشته ماساژ ورزشی

۳-۲۰- درس نجات غریق

نوع درس: تخصصی

پیش نیاز: شنا

هم نیاز: -

هدف کلی درس: کاربرد تکنیک‌های نجات غریق

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۲	-	تعداد واحد
۶۴	-	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	اجرای مهارت‌های شنای کرال و قورباغه	-	۱۰
۲	فنون نجات غریق کرال سینه سربالا، شنای پهلو به دو طرف، پشت مقدماتی، زیرآبی، غوس زدن و درآوردنشی، پای دوچرخه در قسمت عمیق، نزدیک شدن، گرفتگی‌ها، حمل‌ها، بیرون کشیدن غریق	-	۲۰
۳	توانایی به کارگیری وسایل نجات غریق بدون ورود به آب	-	۸
۴	توانایی کمک‌های اولیه و وسایل احیای غریق	-	۱۰
۵	آشنایی با کنترل و ثبت اطلاعات فنی استخر سیستم تصفیه، لوله‌های تأمین آب، درجه حرارت، کلر، PH، شفافیت، روشنایی، کنترل استخر قبل و پس از فعالیت، گزارش صحت عملکرد تجهیزات، گزارش تعمیرات آشنایی با تأسیسات فنی صدمات و حوادث در استخرهای سرپوشیده، روباز و پارک‌های آبی	-	۱۰
۶	نکات کاربردی در نجات غریق در هر یک از اماکن آبی	-	۶
جمع		-	۶۴

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

به کارگیری مهارت‌های آموخته شده در بازار کار نجات غریق
--

ج- منابع درسی (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
آموزش اصول نجات غریق	زهره نوری، شهلا ترابی		مهر زهرا	۱۳۹۵
آموزش نجات غریق و کمک‌های اولیه	اعظم دانایی		بامداد کتاب	۱۳۹۶
اصول امداد و نجات و فوریت‌های حیات‌بخش در اماکن آبی	افشین کثیرمعلم		مهرمانا	



د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، تمرین و تکرار و کار عملی

مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس‌های تئوری تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئو پروژکتور. کلاس‌های عملی، لاین‌های تجهیز شده با وسایل کمک‌آموزشی شامل تخته‌شنا، دوقلو، فین غواصی، کرومتر، وسایل کمک‌های اولیه، وسایل نجات، کپسول‌های اکسیژن،

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

آزمون عملکردی، آزمون عملی انشایی، آزمون شناسایی، مشاهده رفتار

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناس یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دارای مدرک از فدراسیون مربوطه و یا کارشناس یا کارشناس ارشد سایر رشته‌ها دارای مدرک مربی‌گری و حداقل سه سال سابقه کار در رشته شنا و نجات غریق

۳-۲۱- درس شنا

نوع درس: تخصصی

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

هدف کلی درس: توانایی اجرای چهار شنای اصلی، استارت و برگشت‌ها در آب با وسایل تخصصی و بدون وسیله در بخش کم عمق و عمیق استخر



الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (آموزش)	
		نظری	عملی
۱	تکمیل و اصلاح شناهای کرال سینه و پشت	-	۱۰
۳	آموزش و تمرینات شنای پروانه	-	۱۲
۴	آموزش و تمرینات شنای قورباغه	-	۱۲
۵	آموزش و تمرینات استارت و برگشت‌های پروانه و قورباغه آسالتو، نیم سالتو استارت دومیدانی	-	۸
۶	بازی‌های مربوط به آشنایی با آب	-	۴
۷	روش‌های آموزش شنا به مبتدی	-	۶
۸	اشتباه‌های رایج چهار شنا و روش اصلاح آن‌ها	-	۶
۹	قوانین مربوط به چهار شنا	-	۶
جمع		-	۶۴

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

به‌کارگیری مهارت‌های آموخته‌شده در رشته شنا

ج- منابع درسی (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
آشنایی با مسابقات شنا	سحرپ اشازاده وهمکاران		سخن‌گو	۱۳۹۶
بهداشت شنا و شناگر	علیرضا رحیمی و مه‌رسا فریدنیا		ورزش	۱۳۹۶
آموزش جامع چهار شنای اصلی	جان لاتون	محمد کاظم مظلومی و دیگران	سما دانشگاه آزاد	۱۳۹۶

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

تکرار و تمرین و اجرای عملی



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس‌های تئوری تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

کلاس‌های عملی، لاین‌های تجهیز شده با وسایل کمک‌آموزشی شامل تخته‌شنا، دوقلو، فین غواصی، کرومتر، وسایل کمک‌های

اولیه، وسایل نجات، کپسول‌های اکسیژن

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار

(مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود

سنجی و...

آزمون عملکردی، آزمون شناسایی، پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناس یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دارای مدرک مربی‌گری شنا یا کارشناس یا کارشناس ارشد سایر رشته‌ها دارای مدرک

مربی‌گری و حداقل سه سال سابقه کار در رشته شنا

۳-۲۲- درس کبدي

نوع درس: تخصصی

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

هدف کلی درس: کاربرد مهارت‌های اساسی در رشته کبدي

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۲	-	تعداد واحد
۶۴	-	تعداد ساعت



سرفصل و ریز محتوا		ردیف
نظری	عملی	
-	۴	۱ تاریخچه، مفاهیم و اصلاحات کبدي
-	۴	۲ نفس‌گیری و انواع گارد در کبدي
-	۸	۳ انواع پست‌ها و شرح وظایف هر پست در کبدي
-	۱۲	۴ انواع حرکات پا، دست و تنه در بازی کبدي
-	۱۲	۶ انواع تاکتیک‌های دفاع و حمله در بازی کبدي
-	۱۲	۷ نحوه اجرای بازی کبدي
-	۱۰	۸ قوانین و مقررات کبدي
-	۲	۹ تجهیزات و وسایل موردنیاز
-	۶۴	جمع

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

به‌کارگیری مهارت‌های آموخته‌شده رشته کبدي

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
آموزش مربیگری کبدي	پراساد رائو	منصوره ابوجعفری، معصومه میرزایی‌پور، زهرا رحیمی‌نژاد نودیجه	کمیته المپیک جمهوری اسلامی ایران	۱۳۹۲
کبدي (ویژه)	محمدرضا نگهبان		اسفند	۱۳۹۵
آموزش کبدي استاندارد	حسن دلروز، حسن شفیع‌زاده، حدیث امرائی		شمال پایدار	۱۳۸۹

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

تمرین و تکرار و کار گروهی



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

تاتامی به ابعاد زمین‌بازی کبدمی، کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتبی، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی) و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خودسنجی و...

ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی (عملکردی) - آزمون شناسایی و پرسش‌های عملی (انجام کار در زمین‌بازی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه):

کارشناس یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دارای مدرک مربی‌گری از فدراسیون مربوطه و یا کارشناس یا کارشناس ارشد سایر رشته‌ها دارای مدرک مربی‌گری و حداقل سه سال سابقه کار در رشته کبدمی

۳-۲۳- درس تمرینات با وزنه

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: حرکت‌شناسی

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: اجرای تمرینات با وزنه جهت افزایش قوای جسمانی

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۲	-	تعداد واحد
۶۴	-	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	اهداف تمرینات با وزنه و رعایت اصول ایمنی	-	۲
۲	انواع وزنه و برنامه‌ریزی تمرینات با وزنه	-	۱۰
۳	تعریف قدرت و استقامت (انواع قدرت، انواع استقامت)، روش‌های افزایش قدرت و استقامت	-	۱۰
۴	اجرای تمرینات	-	۱۲
۵	تمرینات کششی	-	۱۰
۶	دستگاه‌های بدن‌سازی (ایزومتریک، ایزو تونیک، ایزوکتیک)	-	۱۰
۷	اجرای آزمون‌های اندازه‌گیری قدرت و استقامت	-	۱۰
جمع		-	۶۴

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

شناخت انواع وزنه و اجرا تمرینات

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
آماده‌سازی ورزشکاران جوان	بومپا و کاررا	محسن ثالثی همکاران	علم و حرکت	۱۳۹۶
آناتومی بدن‌سازی	نیک اونز	حیدر صادقی و همکاران	علم و حرکت	۱۳۹۶
آسیب‌شناسی کا با وزنه		مه‌دوی محتشم و همکاران	فدراسیون بدن‌سازی	۱۳۹۶

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، تمرین و تکرار



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

سالن بدن‌سازی و کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی) - رفع عیب) و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

آزمون عملکردی، آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب)، پرسش‌های عملی انشایی

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناس یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دارای مدرک مربی‌گری از فدراسیون مربوطه و یا کارشناس یا کارشناس ارشد سایر رشته‌ها دارای مدرک مربی‌گری و حداقل سه سال سابقه کار در رشته مربوطه

۳-۲۴- درس تغذیه ورزشی

نوع درس: تخصصی

پیش نیاز: بیوشیمی

هم نیاز: -

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت



هدف کلی درس: آشنایی دانشجویان با مواد غذایی، منابع و ارتباط آن‌ها با فعالیت‌های ورزشی، متابولیسم با کنترل وزن و برنامه غذایی ورزشکاران قبل، هنگام و بعد از مسابقه

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	تعریف علم تغذیه و متابولیسم	۱	-
۲	نقش کربوهیدرات‌ها در بدن و منابع غذایی و مقدار لازم آن‌ها، ارتباط کربوهیدرات‌ها با فعالیت‌های ورزشی	۴	-
۳	نقش چربی‌ها در بدن، چربی‌های ضروری- منابع غذایی و مقدار لازم آن‌ها و ارتباط چربی‌ها با فعالیت‌های ورزشی	۴	-
۴	نقش پروتئین‌ها در بدن- اسیدهای آمینه ضروری- منابع غذایی و مقدار لازم آن‌ها و ارتباط پروتئین‌ها با فعالیت‌های ورزشی	۴	-
۵	نقش مواد معدنی و ویتامین‌ها در بدن- منابع غذایی و میزان لازم آن‌ها و نقش آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی	۴	-
۶	نقش آب و الکترولیت‌ها در بدن و فعالیت‌های ورزشی	۴	-
۷	تعریف و محاسبه متابولیسم پایه	۱	-
۸	کنترل وزن - محاسبه انرژی مورد نیاز روزانه افراد عادی و ورزشکار	۴	-
۹	تنظیم یک برنامه غذایی روزانه ورزشکاران (قبل، حین و بعد از مسابقه)	۶	-
	جمع	۳۲	-

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

مهارت‌های آموخته شده در مورد تغذیه و مواد مورد نیاز یک ورزشکار را بکار بندد

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
مبانی تغذیه ورزشی	محمدحسن دشتی		آموزش‌های بنیادی	۱۳۹۴
تغذیه ورزشی	گلن کاردول	عباسعلی گائینی	حتمی	۱۳۹۳
تغذیه ورزشی پیشرفته	دن بناردوت	مینو باسامی	پژوهشکده تربیت بدنی	۱۳۹۱

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، مباحثه‌ای



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی) ...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون کتبی (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس ترجیحاً ۵ سال.

۳-۲۵- درس کارآموزی

نوع درس: تخصصی

پیش‌نیاز: -

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: فراگیر با شرایط محیط‌های ورزشی در یکی سازمان‌ها یا سالن‌های ورزشی آشنا می‌شود

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۲	-	تعداد واحد
۲۴۰	-	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یا تکمیلی (ساعت)	نظری	عملی
۱	آشنایی با فلسفه فرایند اجرای درس کارورزی در سازمان‌ها ...			
۲	انجام کارآموزی در یکی از رشته‌های ورزشی با توجه به شیوه‌نامه اجرایی			
۳	بازدید از محل کارآموزی			
۴	ارائه گزارش نهایی بر اساس دفترچه کارآموزی			
۵	ارزشیابی			
جمع		۲۴۰	-	

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

نحوه همکاری و تعامل با افراد، شکوفای خلاقیت دانشجویان، انتقال یافته‌های دانشگاهی به محیط کارآموزی، کسب تجربه عملی و ایجاد آمادگی شغلی

ج- منابع درسی (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
شیوه‌نامه اجرایی درس کارآموزی	معاونت پژوهشی		دانشگاه فنی و حرفه‌ای	۱۳۹۴

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...) بازدید و ارائه گزارش



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی) پژوهش‌های علمی) (مشارکت‌محور و...) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پوشه مجموعه کار و گزارش فعالیت‌های انجام داده - مشاهده رفتار در محل کار

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و دارای تجربه کافی. کارشناس ارشد سایر رشته‌ها دارای تجربه کاری در زمینه کارآموزی

۳-۲۶- درس قایقرانی

نوع درس: اختیاری

پیش‌نیاز: -

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: پرورش مهارت‌های اساسی در رشته قایقرانی (کانو، کایاک، روئینگ،

تروئینگ و دراگون بوت)

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۲	-	تعداد واحد
۶۴	-	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یا مدت (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	تاریخچه، اصطلاحات و انواع رشته قایقرانی (کانو، کایاک، روئینگ، تروئینگ و دراگون بوت)	-	۴
۲	تجهیزات در رشته قایقرانی (انواع پارو، انواع قایق، دستکش، کاور و کلاه)	-	۲
۳	اجرای تکنیک‌های پایه در قایقرانی در خشکی و در آب (گرفتن پارو، گرفتن آب و کشیدن و خارج کردن)	-	۱۴
۴	نشستن سوار و پیاده شدن قایق و اجرای صحیح مسیر پاروکشی (سیکل پاور کشی)	-	۲۰
۵	کاربرد قوانین در قایقرانی	-	۶
۶	چگونگی تقویت توانمندی‌های لازم برای رشته قایقرانی (تمرینات سرعتی، قدرتی و استقامتی و تمرینات اینتروال و دویدن‌ها و...)	-	۱۰
۷	نحوه‌ی نگهداری و تجهیزات قایقرانی	-	۸
جمع		-	۶۴

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

یادگیری مهارت‌های آموخته‌شده را در رشته قایقرانی
--

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
قایقرانی آب‌های آرام (کایاک و کانو) آموزش - تکنیک و تاکتیک - قوانین و مقررات ویژه مربیان و ورزشکاران	میترا عزیزی ماسوله (گردآورنده)، فاطمه بی‌باک گردآورنده، پژمان احمدی گردآورنده		نشر ورزش	۱۳۸۹
قایقرانی	آوند گرافیک		عابد	۱۳۹۶
تمرینات قایقرانی (روئینگ)	جانانان پی	صبا شایسته، سیده سحر ریحانی، بهنام حیدری	توپ	۱۳۹۶

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و.)

سخنرانی، تکرار و تمرین (کار عملی)



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

۱- اگر قایق درآگون بوت باشد یک قایق و ۲۰ پارو ۲- قایق ترورینگ باشد ۱۰ قایق ۱۰ پارو ۳- اگر قایق کانو باشد ۱۰ قایق ۴- اگر قایق کایاک باشد ۱۰ قایق ۱۰ پارو

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی- آزمون شناسایی (عیب‌یابی- رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خودسنجی و...

انجام کار در محیط شبیه‌سازی شده، ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی (کتبی - عملی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناس یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دارای مدرک مربی‌گری قایقرانی و یا کارشناس یا کارشناس ارشد سایر رشته‌ها دارای مدرک مربی‌گری و حداقل سه سال سابقه کار در رشته قایقرانی

۳-۲۷- درس گلف

نوع درس: اختیاری

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

هدف کلی درس: پرورش مهارت‌های اساسی رشته گلف

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۲	-	تعداد واحد
۶۴	-	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	تاریخچه، مفاهیم و ساختار سازمانی گلف در ایران و جهان (معرفی زمین‌ها در فعالیت کلاسی)	-	۴
۲	انواع تجهیزات و کاربرد آن‌ها (دستکش، کفش، لباس، ساک، توپ، پایه توپ، وود، آهن، پاتر و ...)	-	۲
۳	ترمیم و تعمیر تجهیزات و زمین گلف (رویکرد تخصصی چمن‌های ورزشی)	-	۱۴
۴	مکان‌بایی زمین‌های ورزشی گلف	-	۲۰
۵	کاربرد قوانین و مقررات در برگزاری مسابقات	-	۶
۶	یادگیری انواع مهارت‌های گلف	-	۱۸
جمع			-

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

به‌کارگیری مهارت‌های آموخته‌شده در زمینه کار رشته گلف

ج- منابع درسی (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
مهارت‌های بازی گلف	گروه انتشاراتی دی کی	رضا صادقی و همکاران	ورزش	۱۳۹۶
The complete Manual of Golf	Steve Newel	دکتر رحیمی و همکاران	حتمی	۱۳۹۷
۱۰۱ نکته ضروری گلف	پیتر بالینگال	شهلا حجت و مانده	کتاب راه	۱۳۹۲

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

روش تدریس به صورت سخنرانی، گروهی و تمرین تکرار و تلفیقی از موارد مذکور خواهد بود



مساحت تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس

داشتن تجهیزات کامل رشته ورزشی گلف شامل توپ، پایه توپ، کلاب، پاتر و ...

داشتن فضای کلاس معمول و زمین استاندارد برای گلف به مساحت ۳۰ تا ۴۰ هزار مترمربع با ۱۸ حفره

زمین مینی گلف با حداقل ۳۶ ایستگاه

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

آزمون عملکردی - مشاهده رفتار - پوشه مجموعه کار (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناس یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دارای مدرک مربی‌گری گلف و یا کارشناس یا کارشناس ارشد سایر رشته‌ها دارای مدرک مربی‌گری و حداقل سه سال سابقه کار در رشته گلف

۳-۲۸- درس اسکواش

نوع درس: اختیاری

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

هدف کلی درس: پرورش مهارت‌های اساسی رشته اسکواش

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۲	-	تعداد واحد
۶۴	-	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری
		نظری
۱	تاریخچه، مفاهیم و ساختار سازمانی اسکواش در ایران و جهان	-
۲	انواع تجهیزات و کاربرد آن‌ها (راکت، انواع توپ، انواع زه و ...)	-
۳	ترمیم و تعمیر تجهیزات و زمین اسکواش (شیشه‌ای و سالنی)	-
۴	کاربرد قوانین و مقررات در برگزاری مسابقات	-
۵	بازار تولید و توزیع تجهیزات شمشیربازی	-
۶	یادگیری انواع مهارت‌های اسکواش درایو، والی، لای، کیل، و مینی اسکواش و اسکواش ساحلی	-
جمع		۶۴

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

به‌کارگیری مهارت‌های آموخته‌شده در رشته اسکواش
--

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
آموزش اسکواش	یارو فیلیپ	حمید طباطبایی	برهمن	۱۳۸۴
آموزش کاربردی	جهانگیرخان	ژاله گودرزی	بامداد کتاب	۱۳۸۷
اسکواش به زبان ساده	غلامحسن اصغری		کاتبان	۱۳۹۶
کتاب جامع اسکواش ایران	سلیمانی و همکاران		اندیشه آرا	۱۳۹۷

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

داشتن فضایی محصور شیشه‌ای یا سالن منطبق بر ابعاد زمین اسکواش و کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد و ...
پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

مشاهده رفتار - پوشه مجموعه کار و آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و ...)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناس یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دارای مدرک در رشته اسکواش و یا کارشناس یا کارشناس ارشد سایر رشته‌ها دارای مدرک مربی‌گری و حداقل سه سال سابقه کار در رشته اسکواش

۳-۲۹- درس شطرنج

نوع درس: اختیاری

پیش‌نیاز: -

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: کاربرد مهارت‌های اساسی در رشته شطرنج

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
۲	-	تعداد واحد
۶۴	-	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری	
		نظری	عملی
۱	هدف و مقررات بازی	-	-
۲	نحوه حرکت مهره‌ها	-	۱۶
۳	آموزش مفاهیم کیش و مات	-	۴
۴	آموزش مفهوم و شرایط تساوی	-	۴
۵	ارزش نسبی مهره‌ها	-	۸
۶	قلعه رفتن، ترفیع پیاده	-	۴
۷	آموزش تکنیک‌های مختلف مانند آچمزی، حمله دوگانه، مات کردن با یک رخ	-	۲۸
جمع		-	۶۴

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

به‌کارگیری مهارت‌های آموخته‌شده در رشته شطرنج

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
قوانین شطرنج	فیزو (فدراسیون جهانی)		فدراسیون جهانی شطرنج	۱۳۹۶
تئوری شطرنج	Leonard barden	طلوعی فروبلوچ	شباهنگ	۱۳۹۵ (چاپ یازدهم)
خودآموز شطرنج	آندروشن و همکاران	روزبه	موج	۱۳۹۴

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

روش تمرین و تکرار، مباحثه‌ای



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

حداقل ۱۰ سری تجهیزات شطرنج

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

مشاهده رفتار - پوشه مجموعه کار و آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و ...)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناس یا کارشناس ارشد تربیت‌بدنی دارای مدرک در رشته شطرنج و یا کارشناس یا کارشناس ارشد سایر رشته‌ها دارای مدرک مربی‌گری و حداقل سه سال سابقه کار در رشته شطرنج

۳-۳۰- درس اصول سرپرستی در تربیت بدنی

نوع درس: اختیاری

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

هدف کلی درس: آشنایی با قوانین و مقررات کار و اصول سرپرستی در تربیت بدنی

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان
		نظری
۱	آشنایی با قوانین کار (ساعات کار روزانه - اضافه کار - مرخصی - مأموریت)	۴
۲	آشنایی با خدمات بیمه	۲
۳	تشکیلات ورزشی	۴
۴	تهیه فرم‌های آماری و گزارش‌های اداری و صورت‌جلسات	۴
۵	آئین‌نامه‌ها و مقررات حقوقی	۶
۶	سرپرستی تیم‌های ورزشی - سرپرستی میدان‌ها روباز و سرپوشیده	۴
۷	سرپرستی مسابقات و فعالیت‌های فوق برنامه	۴
۸	سرپرستی جلسات و شوراها سرپرستی	۴
جمع		۳۲

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

آشنایی با قوانین و مقررات و مسئولیت سرپرستی و هدایت و اداره یک مجموعه ورزشی

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
اصول سرپرستی در تربیت بدنی	وحید شجاعی		حفیظ	۱۳۹۳
اصول سرپرستی و مدیریت در تربیت بدنی	حمید طباطبایی		بامداد کتاب	۱۳۹۴
اصول سرپرستی در تربیت بدنی	مهدی دستگردی		ملائک	۱۳۹۴

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، پژوهشی گروهی، مطالعه‌ی موردی.



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی - عملکردی، پرسش‌های عینی و انشایی، ارائه مقالات.

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

۳-۳۱- درس خبرنگاری ورزشی

نوع درس: اختیاری

پیش نیاز: -

هم نیاز: -

هدف کلی درس: آشنایی با اصول خبر و خبرنگاری در حوزه ورزش و تربیت بدنی

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان	
		نظری	عملی
۱	کاربرد ادبیات در خبر	۴	-
۲	خبرنویسی مقدماتی	۴	-
۳	مصاحبه خبری	۴	-
۴	گزارش نویسی	۲	-
۵	خلاصه نویسی	۶	-
۶	اخلاق رسانه	۴	-
۷	حقوق مطبوعات	۸	-
جمع		۳۲	-

ب- مهارت های عمومی و تخصصی مورد انتظار

به کارگیری مهارت های آموخته شده را در حوزه خبر

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
خبرنگاری و روزنامه نگاری ورزشی	دکتر حمید قاسمی و همکاران		پیام نور	۱۳۹۶
روزنامه نگاری ورزشی	فیل اندروس	سارا تشکر و حمید قاسمی	علم و تربیت	۱۳۹۳
نوشتن برای روزنامه نگاران	مالی آدامز	علی اکبر قاضی زاده و همکاران	ثانیه	۱۳۹۴

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...) سخنرانی، موردی



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

آزمون کتبی - پوشه مجموعه کار (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه)

کارشناسی ارشد علوم ارتباطات، خبرنگار ورزشی، کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی با محوریت ارتباطات ورزشی در پایان‌نامه و رساله

۳-۳۲- درس روانشناسی ورزشی

نوع درس: اختیاری

پیش‌نیاز: -

هم‌نیاز: -

هدف کلی درس: آشنایی با مفاهیم روانشناسی و کاربرد آن در ورزش و تربیت‌بدنی

الف- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	تعداد واحد
-	۳۲	تعداد ساعت



ردیف	رئوس محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	تعاریف و تاریخچه روانشناسی ورزشی	۳	-
۲	سلامت روان ورزش	۳	-
۳	پایبندی به ورزش	۲	-
۴	مهارت‌های روانی: انگیزش - تمرکز - اعتماد به نفس - کنترل استرس	۸	-
۵	راهبردهای روانی در روانشناسی ورزش	۸	-
۶	خشونت و پرخاشگری در ورزش	۳	-
۷	تماشاچیان و هواداران در ورزش	۲	-
۸	کشف و رشد استعداد در ورزش	۳	-
جمع		۳۲	-

ب- مهارت‌های عمومی و تخصصی مورد انتظار

<p>آشنایی با کلیات و مفاهیم روانشناسی ورزشی</p> <p>آشنایی با اثرات روانشناسی ورزشی بر جامعه</p> <p>آشنایی با کاربرد روانشناسی ورزشی برای ورزشکاران-مربیان و سایر حوزه‌های ورزشی</p>

ج- منبع درسی (حداقل ۳ منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
روانشناسی ورزشی	سید کاظم واعظ موسوی- فتح‌الله مبینی		سمت	۱۳۹۵
روانشناسی ورزشی راهنمای مربیان	مارتنز رینر	محمد خیبری	بامداد	۱۳۹۴
آشنایی با روانشناسی ورزشی (راهنمای عملی)	آرنولد لیونس	محمد خیبری- محسن پورمندی	حتمی	۱۳۹۷

د - استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه‌ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه‌ای، پژوهشی، گروهی، مطالعه موردی و...)

سخنرانی به همراه تمرین و تکرار



مساحت تجهیزات و وسایل موردنیاز درس

کلاس تجهیز شده با صندلی، تخته وایت برد، ویدئو پروژکتور.

روش سنجش و ارزشیابی (پرسش‌های شفاهی، حل مسئله، آزمون کتب، عملکردی - آزمون شناسایی (عیب‌یابی - رفع عیب و...)) انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست‌ساخته) پرسش‌های عملی انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیر، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...) پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها گزارش فعالیت‌های تحقیق، خود سنجی و...

آزمون کتبی و پوشه مجموعه کار (ارزیابی مستمر و ارزیابی پایانی)

ویژگی‌های مدرس مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تحصیلی و تجربه

مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی، سابقه تدریس ترجیحاً ۵ سال.



پیوست ها

پیوست یک

تجهیزات استاندارد موردنیاز دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی

ردیف	تجهیزات سرمایه‌ای	تجهیزات مصرفی
۱	استخر آموزشی ۲۵ متر تا ۵۰ متر طول ۱۰ - ۲۱ متر عرض عمق کمتر از ۸۰/۱ نباشد.	کلاه شنا - دوقلو - فین - کلر - کات کبود - کیت آزمایشگاهی آب - تخته آموزش شنا
۲	تفنگ بادی کالیبر ۴/۵ - تپانچه بادی - لباس تیراندازی	تیر - سیبل - ساچمه - عینک
۳	کمان (تیر و کمان)	زه کمان - سیبل - عینک تیراندازی - تیر کمان
۴	زمین بدمیتون	توپ - تور - پایه - راکت
۵	جعبه کمک‌های ایمنی	جعبه کمک‌های اولیه و تجهیزات و داخلی
۶	وزنه (انواع وزنه) - تردمیل	دمبل - هالتر
۷	زمین گلف	توپ - پایه توپ - کلاب - پاتر
۸	شمشیر - پیست زمین	لباس شمشیربازی
۹	قایق	پارو - کنز و علائم روی آب - کفش - کاور - کلاه
۱۰	زمین کورت اسکواش - راکت اسکواش	توپ اسکواش - کفش اسکواش - راکت - انواع زه
۱۱	فوتبال دستی کودکان - تردمیل کودکان - ترامپلین حفاظدار - پایه بسکتبال خانگی	توپ استخر - توپ بادی - حلقه - کنز - مانع - پله
۱۲	تردمیل آبی (استخر) - دوچرخه آبی (استخر) - ترامپلین یا جامپلین آب (ترامپلین استخری) - الپتیکال آبی	وسایل بدن‌سازی آبی - لباس شنا - کلاه شنا - سوت



پیوست دو

مشخصات استاندارد مدرس مورد نیاز دوره کاردانی پیوسته رشته تربیت بدنی

ردیف	عنوان مدرک تحصیلی	مقطع			سابقه تدریس و تجربه کاری	نام دروس مجاز به تدریس
		کارشناسی	کارشناسی ارشد	دکترا		
۱	ریاضی		*		۵	ریاضی - فیزیک - اندازه گیری و ارزشیابی - کاربرد بیوشیمی
۲	تربیت بدنی - شیمی		*		۵	بیوشیمی
۳	فیزیک		*		۵	فیزیک عمومی
۴	تربیت بدنی - زبان انگلیسی		*			زبان فنی زبان خارجی
۵	تربیت بدنی		*		۵	آناتومی انسان - برنامه ریزی تمرین - حرکات اصلاحی - حرکت شناسی - روش های آموزش تربیت بدنی - فیزیولوژی ورزشی - یادگیری حرکتی
۶	تربیت بدنی		*		۵	کارآفرینی در ورزش - حفظ و نگهداری اماکن و تجهیزات ورزشی - تعمیر و کاربرد وسایل و تجهیزات ورزشی - ورزش کودکان

- کارشناس ارشد تربیت بدنی با سابقه تدریس و تجربه کاری ۵ سال برای دروس تخصصی نظری.
- کارشناس یا کارشناس ارشد تربیت بدنی دارای مدرک مربی گری یا کارشناس ارشد سایر رشته های دارای مدرک مربی گری و حداقل ۳ سال سابقه کار در رشته مربوطه برای تدریس دروس تخصصی عملی.