



جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مشخصات کلی برنامه، جداول و سرفصل دروس

دوره کارشناسی ناپیوسته فنی و حرفه‌ای مربیگری ورزش



مصوب ۸۶۱ جلسه شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی

مورخ ۱۳۹۴/۰۳/۱۶

# فصل اول

## مشخصات کلی برنامه درسی

## ۱- تعریف و هدف

مربیان متخصص در رشته‌های گوناگون ورزشی به منظور تربیت و پرورش مهارت‌های لازم جسمانی، حرکتی، روانی و اجتماعی کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان سهم به‌سزایی در جوامع بشری دارند. بنابر این هدف از تأسیس دوره کارشناسی ناپیوسته فنی و حرفه‌ای مربیگری ورزش، تربیت مربیان کارشناس و متعهد برای اجرا و آموزش صحیح مهارت‌های ورزشی و هدایت تیم‌های ورزشی پایه در سطح کشور می‌باشد.

## ۲- اهمیت و ضرورت

در تمامی جوامع رو به رشد و پیشرفته تربیت نیروهای متخصص در هر رشته جزو آرمان‌های آن جامعه می‌باشد. با توجه به تنوع استعدادها و ورزشی در هریک از مناطق جغرافیایی کشور و همچنین کمبود نیروی انسانی متخصص، نیاز به مربیان کارشناس از ضروریات است تا بتوانند آموزش مهارت‌های ورزشی را در تمام گروه‌های سنی، و هدایت تیم‌های ورزشی را در سطوح پایه به طور علمی مطابق با نیاز جامعه به انجام رسانند.

## ۳- نقش و توانایی فارغ‌التحصیلان

- اجرای مهارت‌های رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی در سطح مطلوب
- برخورداری از سطح آمادگی جسمانی مطلوب در رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- برقراری ارتباط با متریبان (کلامی - دیداری - شنیداری) در رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- شناخت اصول مربیگری در رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- شناخت ساختار جسمانی افراد و ارزیابی و اصول استعدادیابی در رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- آموزش و ارتقاء مهارت با رعایت اصول آموزشی در رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- هدایت تیم‌های ورزشی سطوح پایه، در مسابقات ورزشی رشته تخصصی انفرادی و گروهی
- برنامه‌ریزی و اجرای علمی تمرینات ورزشی در رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- تشخیص و رفع ایرادهای تکنیکی در رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- شناخت تشریحی و عملکردی اندام‌های بدن در رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- رعایت ایمنی و اصول پیشگیری از صدمات احتمالی در رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- رعایت اصول تغذیه مناسب در هنگام تمرین، پیش از مسابقات، هنگام مسابقات و پس از مسابقات در رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- شناسایی و بکارگیری صحیح فضاها و تجهیزات ورزشی در رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- بکارگیری قوانین و مقررات رشته ورزشی تخصصی انفرادی و رشته ورزشی گروهی
- آماده سازی متریبان به منظور شرکت در مسابقات ورزشی
- شناخت سازمان‌های ورزشی
- شناخت حقوق ورزشی
- تعیین سطح ناتوانی معلولین جسمی در رشته‌های ورزشی
- رعایت اصول ایمنی و پیشگیری از صدمات احتمالی هنگام اجرای فعالیت‌های ورزشی

## ۴- مشاغل قابل احراز

- مربی باشگاه‌های ورزشی
- مربی کانون‌های ورزشی در رشته‌های ورزشی تخصصی
- مربی انجمن‌های ورزشی در رشته‌های ورزشی تخصصی
- مربی ادارات تربیت بدنی سازمان‌های دولتی و غیر دولتی

## ۵- طول دوره و شکل نظام

طول این دوره ۲ سال است که دروس نظری و عملی آن به صورت واحد و مستقل از یکدیگر تعریف می‌شود به طوری که هر واحد نظری معادل ۱۶ ساعت درسی، هر واحد آزمایشگاهی معادل ۳۲ ساعت درسی، هر واحد کارگاهی معادل ۴۸ ساعت درسی و هر واحد کارآموزی معادل ۱۲۰ ساعت درسی در طول نیمسال تحصیلی می‌باشد. آزمایشگاه‌ها و کارگاه‌های یک واحدی را می‌توان به ترتیب ۴۸ و ۶۴ ساعت در نظر گرفت. طول هر ترم ۱۶ هفته معادل یک نیمسال تحصیلی می‌باشد. تعداد کل واحدهای درسی این دوره ۷۲ واحد است.

## ۶- ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو

- فارغ التحصیلان دوره کاردانی تربیت بدنی

تبصره: قبول شدگان با مدرک کاردانی غیرمرتبط ملزم به گذراندن حداکثر ۶ واحد از دروس جبرانی تعریف شده با تشخیص گروه آموزشی مربوطه می‌باشند.

- قبولی در آزمون.

- داشتن شرایط عمومی.

- برخورداری از سلامت عمومی

## ۷- سهم دروس نظری و عملی بر حسب ساعت

نوع درس	تعداد واحد	تعداد ساعت	درصد (بر حسب ساعت)	درصد مجاز	ملاحظات
نظری	۵۳	۸۴۸	۴۸,۶	۴۰-۵۵	
عملی	۱۹	۸۹۶	۵۱,۴	۴۵-۶۰	
جمع	۷۲	۱۷۴۴	۱۰۰	۱۰۰	

# فصل دوم

## جداول دروس

جدول دروس جبرانی دوره کارشناسی ناپیوسته فنی و حرفه‌ای مربیگری ورزش

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیشنیاز	همنیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	والیبال	۱	-	۴۸	۴۸		
۲	بسکتبال	۱	-	۴۸	۴۸		
۳	بدمینتون	۱	-	۴۸	۴۸		
۴	تنیس روی میز	۲	-	۹۶	۹۶		
۵	شنا	۱	-	۴۸	۴۸		
۶	هندبال	۱	-	۴۸	۴۸		
۷	فوتسال (یا فوتبال)	۱	-	۴۸	۴۸		
۸	دو و میدانی	۱	-	۴۸	۴۸		
	جمع	۹	-	-	-		

\* گذراندن حداکثر ۶ واحد از دروس دوره کاردانی پیوسته رشته "تربیت بدنی - تربیت بدنی" بر اساس عناوین جدول فوق با نظر گروه آموزشی مرکز الزامی است.

\* براساس سرفصل دروس دوره کاردانی پیوسته رشته «تربیت بدنی- تربیت بدنی» محتوا ارائه شود.

جدول دروس عمومی دوره کارشناسی ناپیوسته فنی و حرفه‌ای مربیگری ورزش

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیشنیاز	همنیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام »	۲	۳۲	-	۳۲		
۲	یک درس از گروه درس « انقلاب اسلامی »	۲	۳۲	-	۳۲		
۳	یک درس از گروه درس « تاریخ و تمدن اسلامی »	۲	۳۲	-	۳۲		
۴	یک درس از گروه درس « آشنایی با منابع اسلامی »	۲	۳۲	-	۳۲		
	جمع	۸	۱۲۸	-	۱۲۸		

جدول دروس پایه دوره کارشناسی ناپیوسته فنی و حرفه‌ای رشته مربیگری ورزش

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیشنیاز	همنیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	آمار	۲	۳۲	-	۳۲		
۲	آناتومی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲		
۳	فیزیولوژی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲		
۴	فیزیک عمومی	۲	۳۲	-	۳۲		
۵	بیوشیمی	۲	۳۲	-	۳۲		
	جمع	۱۰	۱۶۰	-	۱۶۰		

جدول دروس تخصصی دوره کارشناسی ناپیوسته فنی و حرفه ای رشته مربیگری ورزش

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیشنیاز	همنیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	رشد و تکامل حرکتی	۲	۳۲	-	۳۲		
۲	یادگیری و اجرای حرکتی	۲	۳۲	-	۳۲	رشد و تکامل حرکتی	
۳	آسیب شناسی ورزشی (۲)	۲	۳۲	-	۳۲	آناتومی انسانی - فیزیولوژی انسانی	
۴	سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲)	۲	۳۲	-	۳۲	آمار	
۵	تغذیه ورزشی (۲)	۲	۳۲	-	۳۲	بیوشیمی	
۶	مدیریت سازمان های ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲		
۷	حقوق ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲		
۸	مدیریت و طرز اجرای مسابقات	۲	۳۲	-	۳۲		
۹	حرکت شناسی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	آناتومی انسانی - فیزیولوژی انسانی	
۱۰	روش تحقیق در تربیت بدنی	۲	۳۲	-	۳۲	سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲)	
۱۱	روانشناسی مربیگری ورزش	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۱۲	فیزیولوژی ورزشی (۲)	۲	۳۲	-	۳۲	آناتومی انسانی - فیزیولوژی انسانی - بیوشیمی	
۱۳	کاربرد نرم افزارهای رایانه ای در ورزش	۲	۱۶	۳۲	۴۸	سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲)	
۱۴	تمرینات با وزنه	۲	-	۹۶	۹۶	حرکت شناسی ورزشی	
۱۵	ورزش تخصصی انفرادی (۱)	۲	-	۹۶	۹۶	-	
۱۶	ورزش تخصصی انفرادی (۲)	۲	-	۹۶	۹۶	ورزش تخصصی انفرادی (۱)	



۱۷	ورزش تخصصی انفرادی (۳)	۲	-	۹۶	۹۶	ورزش تخصصی انفرادی (۲)
۱۸	ورزش تخصصی گروهی (۱)	۲	-	۹۶	۹۶	-
۱۹	ورزش تخصصی گروهی (۲)	۲	-	۹۶	۹۶	ورزش تخصصی گروهی (۱)
۲۰	ورزش تخصصی گروهی (۳)	۲	-	۹۶	۹۶	ورزش تخصصی گروهی (۲)
۲۱	اصول مربیگری ورزش	۲	۳۲	-	۳۲	ورزش تخصصی انفرادی (۱) - ورزش تخصصی گروهی (۱)
۲۲	تمرین مربیگری انفرادی	۲	-	۹۶	۹۶	ورزش تخصصی انفرادی (۳)
۲۳	تمرین مربیگری گروهی	۲	-	۹۶	۹۶	ورزش تخصصی گروهی (۳)
۲۴	زبان تخصصی	۲	۳۲	-	۳۲	-
۲۵	علم تمرین	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی ورزشی (۲)
۲۶	بیومکانیک ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیک عمومی - حرکت شناسی ورزشی
	جمع	۵۲	۵۲۸	۸۹۶	۱۴۲۴	

جدول دروس اختیاری دوره کارشناسی ناپیوسته فنی و حرفه‌ای رشته مربیگری ورزش

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیشنیاز	همنیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	بهداشت ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲		
۲	تاریخ تربیت بدنی	۲	۳۲	-	۳۲		
۳	تربیت بدنی و ورزش معلولین	۲	۳۲	-	۳۲		
	جمع	۲	۳۲	-	۳۲		

توجه : دانشجویان ملزم به گذراندن ۲ واحد درسی از دروس جدول فوق الذکر می باشند.

جداول ترم بندی  
جدول دروس پیشنهادی نیمسال اول

پیشنیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
	۹۶	۹۶	-	۲	ورزش تخصصی انفرادی (۱)
	۹۶	۹۶	-	۲	ورزش تخصصی گروهی (۱)
	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیک عمومی
	۳۲	-	۳۲	۲	بیوشیمی
	۳۲	-	۳۲	۲	آمار
	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی
	۳۲	-	۳۲	۲	آناتومی انسانی
	۳۲	-	۳۲	۲	مدیریت و طرز اجرای مسابقات
	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس «تاریخ و تمدن اسلامی»
	۴۱۶	۱۹۲	۲۲۴	۱۸	جمع

جدول دروس پیشنهادی نیمسال دوم

پیشنیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
ورزش تخصصی انفرادی (۱)	۹۶	۹۶	-	۲	ورزش تخصصی انفرادی (۲)
ورزش تخصصی گروهی (۱)	۹۶	۹۶	-	۲	ورزش تخصصی گروهی (۲)
بیوشیمی - آناتومی انسانی - فیزیولوژی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی (۲)
ورزش تخصصی انفرادی (۱) - ورزش تخصصی گروهی (۱)	۳۲	-	۳۲	۲	اصول مربیگری ورزش
آمار	۳۲	-	۳۲	۲	سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲)
-	۳۲	-	۳۲	۲	رشد و تکامل حرکتی
آناتومی انسانی - فیزیولوژی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	حرکت شناسی ورزشی
-	۳۲	-	۳۲	۲	حقوق ورزشی
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس «انقلاب اسلامی»
-	۴۱۶	۱۹۲	۲۲۴	۱۸	جمع

جدول دروس پیشنهادی نیمسال سوم

پیشنیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
ورزش تخصصی انفرادی (۲)	۹۶	۹۶	-	۲	ورزش تخصصی انفرادی (۳)
ورزش تخصصی گروهی (۲)	۹۶	۹۶	-	۲	ورزش تخصصی گروهی (۳)
حرکت شناسی ورزشی	۹۶	۹۶	-	۲	تمرینات با وزنه
سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲)	۳۲	-	۳۲	۲	روش تحقیق در تربیت بدنی
رشد و تکامل حرکتی	۳۲	-	۳۲	۲	یادگیری و اجرای حرکتی
فیزیک عمومی - حرکت شناسی ورزشی	۳۲	-	۳۲	۲	بیومکانیک ورزشی
بیوشیمی	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه ورزشی
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس «آشنایی با منابع اسلامی»
فیزیولوژی ورزشی (۲)	۳۲	-	۳۲	۲	علم تمرین
-	۴۸۰	۲۸۸	۱۹۲	۱۸	جمع

جدول دروس پیشنهادی نیمسال چهارم

پیشنیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
ورزش تخصصی انفرادی (۳)	۹۶	۹۶	-	۲	تمرین مربیگری انفرادی
ورزش تخصصی گروهی (۳)	۹۶	۹۶	-	۲	تمرین مربیگری گروهی
سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲)	۴۸	۳۲	۱۶	۲	کاربرد نرم افزارهای رایانه‌ای در ورزش
-	۳۲	-	۳۲	۲	زبان تخصصی
-	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی مربیگری ورزش
آناتومی انسانی - فیزیولوژی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	آسیب شناسی ورزشی (۲)
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس «مبانی نظری اسلام»
-	۳۲	-	۳۲	۲	مدیریت سازمان‌های ورزشی
-	۳۲	-	۳۲	۲	درس اختیاری
-	۴۳۲	۲۲۴	۲۰۸	۱۸	جمع

# فصل سوم

## سرفصل دروس

پیشنیاز:-

همنیاز:-

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با مباحث آمار توصیفی و مقدمات آمار استنباطی

- سرفصل آموزشی و رؤوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۱	تعریف آمار توصیفی و ضرورت بررسی آن	۱
	۲	طبقه بندی، تشکیل جداول توزیع فراوانی ساده و طبقاتی	۲
	2	رسم انواع نمودارهای فراوانی مطلق و فراوانی تراکمی	۳
	۲	شاخص های اندازه های گرایش به مرکز	۴
	۲	روش محاسبه میانگین	۵
	۲	روش محاسبه میانه	۶
	۱	روش محاسبه نما	۷
	۲	شاخص ها و انواع مقادیر پراکندگی	۸
	1	روش محاسبه چارکها	۹
	۳	روش محاسبه انحراف استاندارد	۱۰
	2	مفهوم و شاخص همبستگی	۱۱
	۴	روش محاسبه ضریب همبستگی پیرسون	۱۲
	۴	روش محاسبه ضریب همبستگی اسپیرمن	۱۳
	4	منحنی طبیعی و نمره Z	۱۴
	۳۲	جمع	

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
روش‌های آمار در تربیت بدنی	مجید کاشف			
آمار در علوم تربیتی و تربیت بدنی	لوئیس کوهن - میشل هالیدی	دکتر علی دلاور		
شرح جامع آمار، سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی	مهدی مرادی			

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت‌برد، ماژیک وایت‌برد، ویدئو پروژکتور.

– 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، مطالعه موردی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، رایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...  
پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی - عملکردی، پرسش‌های عینی و انشایی، رایه مقالات.

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با ساختمان اندام‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن انسان

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

ردیف	سرفصل و ریز محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	تعریف آناتومی	۱	
۲	ساختمان و استخوان بندی بخش‌های گوناگون بدن	۶	
۳	ساختمان انواع مفاصل در بدن	۲	
۴	ساختمان عضلات اسکلتی	۲	
۵	انواع عضلات در اندام‌های فوقانی و تحتانی بدن	۷	
۶	ساختمان سیستم اعصاب مرکزی و محیطی	۲	
۷	ساختمان دستگاه گردش خون و اجزاء آن	۲	
۸	ساختمان دستگاه تنفس	۲	
۹	ساختمان دستگاه گوارش و اجزا تشکیل دهنده آن	۶	
۱۰	ساختمان دستگاه ادراری	۲	
	جمع	۳۲	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
آناتومی و فیزیولوژی انسان هولز	شی‌یر- باتلر- لوئیس	خسرو ابراهیم- مجید کوزه‌چیان- سیده مونا حسینی	حتمی	۱۳۹۰
آناتومی حرکتی	رابرت راس	رحمانی‌نیا- مبارک‌آبادی- ماجلام	مبتکران	۱۳۸۵
آناتومی حرکتی	وایتینگ داگ	رحمن سوری- آذر علی‌پور	حتمی	۱۳۹۱
آناتومی انسان	علی اصغر رواسی		پیام‌نور	۱۳۷۲

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور، مولاژ بدن انسان.

- 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، مطالعه موردی.

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار

در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق

حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، رایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

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



عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با فیزیولوژی اندامها و دستگاههای مختلف بدن انسان

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۴	ساختمان سلول	۱
	۴	فیزیولوژی بافت عضلانی	۲
	۲	فیزیولوژی خون و مایع یافتی	۳
	۴	فیزیولوژی قلب	۴
	۳	فیزیولوژی دستگاه تنفس	۵
	۳	فیزیولوژی دستگاه گردش خون	۶
	۳	فیزیولوژی سیستم عصبی محیطی - مرکزی	۷
	۳	فیزیولوژی دستگاه گوارش	۸
	۳	فیزیولوژی ادراری	۹
	۳	فیزیولوژی غدد درون ریز	۱۰
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
۱۳۹۰	حتمی	خسرو ابراهیم - مجید کوزه چیان - سیده مونا حسینی	شی-یر - باتلر - لوئیس	آناتومی و فیزیولوژی انسان هولز
۱۳۹۳	حتمی		عیدی علیجانی	فیزیولوژی انسان
۱۳۷۲	پیام نور		عباسعلی گائینی	فیزیولوژی انسان

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور، مولاژ.

– 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، مطالعه موردی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی – عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در

محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای

و...)، پوشه مجموعه کار، رایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی – عملکردی، پرسش های عینی و انشایی، رایه مقالات.

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۱	کمیت‌های فیزیکی و دستگاه‌های اندازه‌گیری	۱
	۲	بردارها و کاربرد قوانین فیزیکی آن	۲
	۲	حرکت یک بعدی و کاربرد مفاهیم مربوطه	۳
	۳	حرکت در صفحه، جابجایی، سرعت و شتاب	۴
	۲	حرکت با شتاب ثابت، پرتابی و دورانی یکنواخت	۵
	۲	قوانین نیوتن و برخی از کاربردهای آن درباره حرکت	۶
	۲	نیرو، وزن و جرم	۷
	۲	نیروهای اصطکاک	۸
	۲	کار و انرژی و کاربردهای آن	۹
	۲	انرژی جنبشی و پتانسیل	۱۰
	۲	برخورد، ضربه و واکنش آنها	۱۱
	۲	قانون بقا و اندازه حرکت	۱۲
	۲	گشتاور نیرو	۱۳
	۲	حرکت دورانی، انرژی جنبشی دورانی و لختی دورانی	۱۴
	۲	قوانین حرارت و دما	۱۵
	۲	گرانش و قوانین آن در سیالات	۱۶
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
مبانی فیزیک	هالیدی			
فیزیک و تربیت بدنی	متین متقی‌پور		راهبرد نوین دانش	
فیزیک برای رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی	حیدر صادقی		سمت	۱۳۹۳

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

– حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

– کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

– 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، مطالعه موردی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی – عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار

در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق

حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، رایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی – عملکردی، پرسش‌های عینی و انشایی، رایه مقالات.

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با ترکیبات و واکنش‌های شیمیایی در بدن

انسان و نقش آن در فعالیت‌های ورزشی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۱	تعریف بیوشیمی و هدف مطالعه آن	۱
	۱	ترکیبات تشکیل دهنده جانداران	۲
	۲	نقش عناصر لازم برای زندگی سلول	۳
	۳	آب، الکترولیت‌ها و نقش آن در فعالیت‌های ورزشی	۴
	۶	ساختمان و عملکرد کربوهیدرات‌ها و نقش آن در فعالیت‌های ورزشی	۵
	۶	ساختمان و عملکرد پروتئین‌ها و نقش آن در فعالیت‌های ورزشی	۶
	۶	ساختمان و عملکرد لیپیدها و نقش آن در فعالیت‌های ورزشی	۷
	۳	آنزیم‌ها، خواص و فعالیت حیاتی آنها و نقش آن در فعالیت‌های ورزشی	۸
	۴	سازگاری‌های متابولیکی با ورزش	۹
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
بیوشیمی ورزش و متابولیسم		دریانوش		
بیوشیمی علوم ورزشی		گائینی		
بیوشیمی فعالیت ورزشی		گائینی		
متابولیسم ورزشی		گائینی		
پایش بیوشیمی		گائینی		
مبانی بیوشیمی و علوم ورزشی	هوستون	امید صالحیان		

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و شیمی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

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

سخنرانی، پروژه.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی – عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در

محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای

و...)، پوشه مجموعه کار، رایحه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

پرسش هر جلسه کلاسی، ۲ جلسه یک بار امتحان کتبی، میان ترم.

نام درس (به فارسی و انگلیسی): رشد و تکامل حرکتی Growth and motor development

پیشنیاز:-

همنیاز:-

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی با روند طبیعی رشد و جسمانی و حرکتی و عوامل تاثیر گذار بر آن

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۲	آشنایی با تاریخچه، روش شناسی تحقیق، واژه‌های تخصصی و مسائل و مشکلات موجود در رشد حرکتی	۱
	۶	نظریه‌های رفتارگرایی، بالیدگی، شناختی و بوم شناختی رشد و نمو قبل از تولد، رشد و نمو دستگاه‌های اسکلتی، عضلانی، عصبی، بافت چربی و غدد درون ریز	۲
	۶	عوامل ژنتیکی و محیطی مؤثر در رشد جسمانی، عوامل فیزیکی و مکانیکی مؤثر در حرکت و رشد حرکتی	۳
	۶	حرکات بازتابی، حرکات کلیشه‌ای، حرکات پایه یا مراحل برجسته حرکتی	۴
	۶	الگوهای جابجایی، الگوهای پرتابی، الگوهای دریافت کردن و الگوهای انتقال وزن	۵
	۶	تغییرات سرعت، قدرت یا چابکی، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی در دوره های پیش دبستانی، دبستانی و نوجوانی و پیری	۶
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حدافل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
۱۳۹۱		حمایت طلب- ناصری	کاتلین ام هی وود- تانسی کچل	رشد و تکامل حرکتی در طول عمر
۱۳۹۰	سمت	نمازی زاده - اصلانخانی	کاتلین ام هی وود	رشد و تکامل حرکتی در طول عمر
۱۳۹۰	پیام نور		حسن خلجی	رشد و تکامل حرکتی

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حدافل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره) کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت‌برد، ماژیک وایت‌برد، ویدئوپروژکتور، مولاژ بدن انسان.

- 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، مطالعه موردی.

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته‌ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت‌پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

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



نام درس (به فارسی و انگلیسی): یادگیری و اجرای حرکتی

Learning and motor performance

پیشنیاز: رشد و تکامل حرکتی

همنیاز:-

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با مفاهیم یادگیری مهارت‌های حرکتی، طبقه بندی، اصول زمانبندی‌های اجرای حرکتی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

ردیف	سرفصل و ریز محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	تعریف مهارت و معیارهای طبقه بندی مهارت‌ها	۱	
۲	نقش دستگاه عصبی مرکزی و اجرای حرکات	۲	
۳	عوامل مؤثر در اجرای مهارت‌ها	۵	
۴	تعریف یادگیری حرکتی و عوامل مؤثر در یادگیری مهارت‌ها	۵	
۵	انواع تمرین و نقش هر کدام در یادگیری حرکتی	۵	
۶	بازخورد و یادگیری حرکتی	۵	
۷	شیوه‌های ارزشیابی یادگیری حرکتی	۴	
۸	تفاوت‌های فردی در اجرا و یادگیری	۵	
	جمع	۳۲	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
یادگیری حرکتی و اجرا از اصول تا تمرین	ریچارد ای اشمیت	مهدی نمازی زاده- واعظ موسوی	سمت	۱۳۷۶
یادگیری حرکتی	ریچارد مگیل	واعظ موسوی- شجاعی	بامداد	۱۳۸۶
یادگیری و اجرای مهارت‌های ورزشی	سعید ارشم		نگارخانه	۱۳۹۳

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

- 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، مطالعه موردی.

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، ارایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...  
پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی - عملکردی، پرسش‌های عینی و انشایی، ارایه مقالات.

نام درس: آسیب شناسی ورزشی (۲) Sport injuries

پیشنیاز: آناتومی انسانی - فیزیولوژی انسانی

همنیاز:-

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با صدمات و آسیب‌های بدنی ناشی از ضربات و فعالیت‌های ورزشی، نکات

ایمنی و راه‌های پیشگیری و مراقبت‌های ویژه با تأکید بر ورزش‌های تخصصی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۲	شناسایی بافت‌ها، مفاصل و استخوان‌های درگیر در ورزش	۱
	۴	آسیب بخش‌های مختلف عضلانی و تری	۲
	۴	آسیب استخوان‌های درگیر در ورزش	۳
	۴	آسیب مفاصل درگیر در ورزش	۴
	۴	روش‌های پیشگیری در ورزش	۵
	۴	روش‌های ترمیم در دوران نقاهت بیماری‌ها پس از بروز آسیب	۶
	۴	شناخت ابزار و وسایل ایمنی در پیشگیری از صدمات	۷
	۶	شناخت انواع آسیب‌ها در ورزش‌های مختلف و طبقه بندی آنها	۸
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
۱۳۹۰	حتمی		سید محمد حسینی	آسیب شناسی ورزشی
۱۳۸۵	سمت		قراخانلو- دانشمندی- علیزاده	پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی
۱۳۸۴	بامداد کتاب		حمید خداداد	آسیب شناسی ورزشی

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

– حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

– کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت‌برد، ماژیک وایت‌برد، ویدئوپروژکتور.

– 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، مطالعه موردی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در

محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای

و...)، پوشه مجموعه کار، ارایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

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

نام درس (به فارسی و انگلیسی): سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲)

Measured in physical education

پیشنیاز: آمار

همنیاز: -

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با روش های سنجش و اندازه گیری و موارد قابل اندازه گیری در تربیت بدنی  
- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۱	تاریخچه سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی	۱
	۱	تعاریف و مفاهیم در سنجش و اندازه گیری	۲
	۲	کلیاتی در مورد اصول اندازه گیری و سنجش در تربیت بدنی	۳
	۲	مروری بر روش های آماری مورد استفاده در سنجش و اندازه گیری	۴
	۶	موارد قابل اندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش	۵
	۵	روش اندازه گیری و سنجش قابلیت های جسمانی و حرکتی	۶
	۶	روش تهیه آزمون ها و نحوه اجرای آن در تربیت بدنی و ورزش	۷
	۵	نحوه ساختن نورم های ورزشی و موارد استفاده آنها	۸
	۲	روش نمره دادن	۹
	۲	اعتباریابی آزمون ها	۱۰
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
۱۳۸۹	حتمی		مهرعلی همتی نژاد	اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی
۱۳۹۱	حتمی		فریده هادوی	اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی
۱۳۹۳	علم و حرکت		رسول حمایت طلب	سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

– ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

– 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، مطالعه موردی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، ارایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی - عملکردی، پرسش‌های عینی و انشایی، ارایه مقالات.

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

اهداف کلی درس: فراگیری دانشجویان با اصول کلی تغذیه و عناصر انرژی زا در مواد غذایی و تاثیر آن بر فعالیت‌های ورزشی با تأکید بر ورزش‌های تخصصی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

ردیف	سرفصل و ریز محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	تعریف علم تغذیه، مواد سازنده غذا و نقش آن در بدن	۱	
۲	انرژی درجیره غذایی، منبع انرژی و میزان انرژی مورد نیاز بدن درحالت‌های گوناگون	۱	
۳	عوامل مغذی کالری زا و ارزش مواد خوراکی	۲	
۴	سوخت و ساز پایه بدن، تعادل انرژی و تنظیم غذای مصرفی، کنترل وزن	۲	
۵	اندازه‌گیری ارزش حرارتی مواد غذایی به روش مستقیم و غیرمستقیم	۲	
۶	گوارش غذاها درلوله گوارش، اعمال کلی آن و آنزیم‌های گوارشی	۲	
۷	کربوهیدرات‌ها در انواع منابع غذایی و نقش آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی	۲	
۸	لیپیدها در انواع منابع غذایی و نقش آنها در فعالیت‌های ورزشی	۲	
۹	پروتئین‌ها در انواع منابع غذایی و نقش آنها در فعالیت‌های ورزشی	۲	
۱۰	نیازهای روزانه غذایی و ارتباط آن با فعالیت ورزشی	۲	
۱۱	آب و الکترولیت‌ها و نقش آنها در فعالیت‌های ورزشی	۲	
۱۲	ویتامین‌ها، نقش آنها در بدن و فعالیت‌های ورزشی	۲	
۱۳	مواد معدنی، نقش آنها در بدن و فعالیت‌های ورزشی	۲	
۱۴	چگونگی تغذیه مطلوب ورزشی قبل، هنگام و پس از فعالیت‌های ورزشی	۶	
۱۵	آشنایی با مواد نیروزا در فعالیت‌های ورزشی	۲	
	جمع	۳۲	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
تغذیه ورزشی	رونالد موگان	عیدی علیجانی - مهنوش نوربخش	حتمی	۱۳۹۳
اصول ورزش و تغذیه ورزشی	ماریا دانفورد	محمد رضا اسد- فرح حدادی	حتمی	۱۳۹۲
تغذیه ورزشی مقدمه‌ای بر تولید انرژی و عملکرد ورزشی	آسکرای جاکندروپ- مایکل گلیسون	حمید محبی- رضا نوری - هادی روحانی	حتمی	۱۳۹۱
راهنمای تغذیه ورزشی نوین	رونالد جی مورگان		حتمی	۱۳۸۵

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

- ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

- 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، مطالعه موردی.

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، ارایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی - عملکردی، پرسش‌های عینی و انشایی، ارایه مقالات.



عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

نام درس (به فارسی و انگلیسی): مدیریت سازمان‌های ورزشی

Management of sports organizations

پیشنیاز:-

همنیاز:-

اهداف کلی درس: آشنایی با اصول و مبانی مدیریت، فنون و روش‌های اداره یک سازمان ورزشی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۲	اصول و مبانی سازمان و مدیریت	۱
	۴	آشنایی با سازمان‌های ورزشی داخلی و بین‌المللی	۲
	۴	برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی و فوق برنامه ورزشی	۳
	۴	سازماندهی فعالیت‌های ورزشی و چگونگی استفاده از نیروهای مجرب و داوطلب	۴
	۲	مدیریت جلسات و شوراها و ورزشی	۵
	۲	مدیریت اداری و مالی در تربیت بدنی	۶
	۲	مدیریت اردوهای ورزشی و فوق برنامه ورزشی	۷
	۴	مدیریت اماکن و تأسیسات ورزشی	۸
	۴	نظارت، کنترل و ارزشیابی در تربیت بدنی	۹
	۴	مدیریت بحران و زمان در تربیت بدنی	۱۰
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
۱۳۸۰	سمت		نصراله سجادی	مدیریت سازمان‌های ورزشی
۱۳۸۸	اندیشه حقوقی		لقمان کشاورز - فراهانی	مدیریت سازمان‌های ورزشی
۱۳۹۱	حتمی		محمد احسانی	مدیریت سازمان‌های ورزشی
۱۳۸۰	کمیته ملی المپیک	عباسعلی گائینی	راجر جکسون - ریچارد پالمیر	راهنمای مدیریت ورزشی

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

– حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

– کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

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

– سخنرانی، مباحثه‌ای، مطالعه‌ی موردی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی – عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در

محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای

و...)، پوشه مجموعه کار، ارایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی، فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی.

نام درس (به فارسی و انگلیسی): حقوق ورزشی Sports rights

پیشنیاز:-

همنیاز:-

اهداف کلی درس: بهره گیری دانشجویان از قوانین و مقررات حقوقی در ورزش

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۴	کلیاتی در رابطه با حقوق ورزشی و قواعد عمومی حقوق جزا	۱
	۲	مسئولیت‌های قانون در ورزش	۲
	۲	مبانی مسئولیت جزایی	۳
	۲	مسئولیت‌های جزایی در ورزش	۴
	۲	نقش مقررات ورزشی در مسئولیت‌های جزایی ورزشکاران	۵
	۲	مسئولیت‌های مدنی در ورزش	۶
	۲	اجرای قواعد عمومی در باب مسئولیت مدنی در ورزش	۷
	۲	آشنایی با مسئولیت‌ها و اخلاق ورزشی در برخورد با گروه‌های ویژه (کودکان - بیماران - افراد مسن و...)	۸
	۴	اماکن ورزشی و خطرات آنها و توصیه‌های ایمنی بر اماکن ورزشی از دیدگاه حقوق ورزشی	۹
	۲	مسئولیت‌های قانونی داوران	۱۰
	۴	اقدامات حقوقی احتیاطی و حمایتی قبل از وقوع سوانح ورزشی	۱۱
	۲	بیمه حوادث در ورزش	۱۲
	۲	آشنایی با مسئولیت در قبال تماشاگران	۱۳
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
حقوق ورزشی	حسین آقایی‌نیا		میزان	۱۳۸۹
حقوق جزا	پیمان			
حقوق عمومی	پیمان			

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت‌برد، ماژیک وایت‌برد، ویدئوپروژکتور.

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

سخنرانی، مباحثه‌ای، پروژه‌ای، مطالعه موردی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی – عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار

در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق

حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی.

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

نام درس (به فارسی و انگلیسی): مدیریت و طرز اجرای مسابقات

Management and operation of the competitions

پیشنیاز:-

همنیاز:-

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی با تنظیم برنامه‌های برگزاری مسابقات ورزشی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

ردیف	سرفصل و ریز محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	هدف از برگزاری مسابقات	۱	
۲	برنامه ریزی مسابقات و رویداد های ورزشی	۴	
۳	سازماندهی و اجرای مسابقات ورزشی	۴	
۴	شرح وظایف عوامل اجرایی	۲	
۵	راه کارهای جذب حامیان مالی	۲	
۶	مدیریت و سرپرستی کاروان های ورزشی انواع مسابقات داخلی (منطقه ای، استانی، کشوری) و خارجی (ملی بین المللی، جهانی)	۵	
۷	جداول مسابقات ورزشی	۱۰	
۸	مقررات و سیاست های رویداد های ورزشی	۲	
۹	اجرای مسابقات ورزشی، افتتاحیه و اختتامیه	۲	
	جمع	۳۲	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
مدیریت و طرز اجرا	مهرزاد حمیدی		بامداد کتاب	۱۳۸۴
جداول و طرز اجرای مسابقات ورزشی	شعبانی بهار		بوعلی سینا- همدان	
طرز اجرای مسابقات ورزشی	هاشم کوزه چیان- معصومه کلاته سفیری		کاشفان مجد	۱۳۸۷
مدیریت برگزاری مسابقات و رویدادها و اردوهای ورزشی	حمید قاسمی		حتمی	
جزوه مسابقات جهانی برگزار شده (اینترنت)				

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

– ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

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

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی – عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...))، پوشه مجموعه کار، رایحه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی – عملکردی.

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

نام درس (به فارسی و انگلیسی): حرکت شناسی ورزشی Kinesiology of Sports  
پیشنیاز: آناتومی انسانی - فیزیولوژی انسانی  
همنیاز:-

اهداف کلی درس: تجزیه و تحلیل انواع حرکات و عملکرد مفاصل و عضلات در اندام‌های بدن به هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی  
با تاکید بر رشته ورزشی تخصصی  
- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

ردیف	سرفصل و ریز محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	تاریخچه و تعریف حرکت شناسی	۱	
۲	سطوح و محورهای حرکتی به هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی	۲	
۳	مفاصل و حرکات‌های آن به هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی	۳	
۴	اندازه گیری زوایای حرکتی مفاصل بدن به هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی	۲	
۵	بررسی حرکات و عملکرد، مفاصل و عضلات اندام فوقانی و کمر بند شانه ای به هنگام اجرای مهارت-های ورزشی	۶	
۶	بررسی حرکات و عملکرد، مفاصل و عضلات اندام تحتانی به هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی	۶	
۷	بررسی حرکات و عملکرد، مفاصل و عضلات تنه به هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی	۶	
۸	تجزیه و تحلیل حرکات و مهارت‌های ورزشی به هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی	۶	
	جمع	۳۲	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
اصول حرکت شناسی ساختاری	تامپسون - فلوید	دبیدی روشن		
حرکت شناسی	فریدون تندنویس		دانشگاه تربیت معلم	۱۳۸۱
اصول بیومکانیک و تحلیل حرکت	گرینیت	آذر آقاپاری		

- استناداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

- ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، مازیک وایت برد، ویدئوپروژکتور، مولاز بدن انسان.

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

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...))، پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، پرسش های عینی و انشایی.



نام درس (به فارسی و انگلیسی): روش تحقیق در تربیت بدنی

### Research Methods in Physical Education

پیشنیاز: سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲)

همینااز:-

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با انواع روش های تحقیق

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۲	آشنایی با روش علمی تحقیق	۱
	۴	آشنایی با اهداف و روش های تحقیق	۲
	۳	آشنایی با اهداف و روش های نمونه گیری	۳
	۶	آشنایی با طرح تحقیق و چگونگی تهیه آن	۴
	۳	آشنایی با ادبیات تحقیق	۵
	۴	آشنایی با چگونگی جمع آوری اطلاعات	۶
	۴	آشنایی با توصیف داده ها	۷
	۳	آشنایی با چگونگی استفاده از منابع اطلاعات	۸
	۳	آشنایی با چگونگی گزارش تحقیق	۹
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
		محمد رضا حامدی نیا- طیبه امیری- مرضیه سادات آذرنبوه	کریس برگ- ریچارد لاتین	روش تحقیق در تربیت بدنی
			علی محمد تاش- فرشاد تجاری	روش تحقیق در تربیت بدنی
۱۳۹۲		افسانه شمشکی	جری آرتامس - جک کی نلسون	روش پژوهش در علوم ورزشی
		هاشم کوزه چیان- رسول نوروزی حسینی- اکبر حیدری		طراحی و روش های تحقیق در مدیریت ورزشی

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

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

سخنرانی، مباحثه‌ای، مطالعه‌ی موردی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی – عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در

محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای

و...)، پوشه مجموعه کار، رایحه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی، فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی.

نام درس (به فارسی و انگلیسی): روانشناسی مربیگری ورزش

Coaching Psychology of Sports

پیشنیاز:-

همنیاز:-

اهداف کلی درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم و اصول روانشناسی ورزشی و کاربرد آن در برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های ورزشی توسط ورزشکاران

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

ردیف	سرفصل و ریز محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	تعریف روانشناسی ورزشی و نقش آن در زمینه مربیگری	۲	
۲	تاریخچه و جایگاه روانشناسی ورزشی	۲	
۳	رویکرد کاربرد در روانشناسی ورزشی برای مربیان و اثر متقابل آن با سایر رویکردها	۶	
۴	آشنایی با مهارت‌های روانی مورد نیاز برای ورزشکاران: تعیین هدف، کنترل انگیزتگی، مهار استرس، اعتماد به نفس، تمرکز، انتقاد از عملکرد ورزشی، مدارا با آسیب دیدگی	۱۶	
۵	ارزشیابی روانی ورزشکاران و راهکارهای لازم آن	۶	
	جمع	۳۲	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
روانشناسی ورزشی	مت جاوید	شهناز محمدی	بامداد کتاب	۱۳۸۸
مبانی روانشناسی ورزشی	رابرت اف دنیل گوید	کاظم واعظ موسوی	بامداد کتاب	۱۳۹۲
روانشناسی ورزشی		دکتر خبیری	بامداد کتاب	۱۳۹۰
روانشناسی ورزشی		علی مدد	اطلاعات	۱۳۸۵

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

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

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...))، پوشه مجموعه کار، رایحه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...  
پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی، فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی.

نام درس (به فارسی و انگلیسی): فیزیولوژی ورزشی (۲) Sport physiology

پیشنیاز: آناتومی انسانی - فیزیولوژی انسانی - بیوشیمی

همنیاز:-

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی با تغییر و سازگاری اعمال فیزیولوژیکی بدن به هنگام اجرای فعالیت‌های ورزشی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۴	سیستم‌های انرژی هوازی و بی هوازی و نقش هر کدام در زمان استراحت و فعالیت	۱
	۲	دفع اسید لاکتیک - دوران کاهش تمرینات - روزه مواد قندی	۲
	۳	عملکرد دستگاه قلبی عروقی هنگام ورزش	۳
	۳	عملکرد دستگاه تنفسی هنگام ورزش	۴
	۴	سازگاری های قلبی - تنفسی با ورزش	۵
	۴	انواع تارهای عضلانی - چگونگی انقباض و تئوری‌های مربوطه و نقش آنها در فعالیت‌های ورزشی	۶
	۳	نقش واحد حرکتی، سیستم عصبی مرکز و محیطی در فعالیت‌های ورزشی	۷
	۳	نقش هورمون‌ها در رشد و فعالیت‌های ورزشی	۸
	۲	تاثیر عوامل محیطی بر عملکردهای ورزشی	۹
	۲	آشنایی با فیزیولوژی ورزش در دوران کهولت	۱۰
	۲	فیزیولوژی ورزش در غواصی و ارتفاع	۱۱
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
	حتمی	گائینی - دبیدی روشن	رابرگز - رابرتس	اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی (۲جلد)
۱۳۸۷	مبتکران	۵ استاد	ویلمور - گاستیل	فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی (۲جلد)
		سجاد احمدی زاده	پاورز - هولی	فیزیولوژی ورزشی
۱۳۹۱	حتمی	احمدی زاده طهماسبی - صالح پور - سلطانی		فیزیولوژی ورزشی (۲جلد)
۱۳۹۲	حتمی	گائینی - دریانوش	ویلیام گرام	فیزیولوژی ورزشی (تلفیق نظریه و عمل)

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

– ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت‌برد، ماژیک وایت‌برد، ویدئوپروژکتور.

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

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، ارایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی، آزمون شناسایی، پرسش‌های عینی و انشایی، ارائه مقالات و طرح‌ها.

عملی	نظری	
۱	۱	واحد
۳۲	۱۶	ساعت

نام درس (به فارسی و انگلیسی): کاربرد نرم افزارهای رایانه‌ای در ورزش

**Computer software applications in sport**

پیشنیاز: سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲)

همنیاز:-

اهداف کلی درس: کاربرد نرم افزارهای رایانه‌ای در ورزش

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
۳	۲	نرم افزار و کاربردهای آن در حیطه ورزش	۱
۳	۲	نحوه کار با نرم افزار هنجار	۲
۸	۴	نحوه کار با نرم افزار spss	۳
۳	۲	نرم افزارهای ثبت نتایج در جریان مسابقات ورزشی	۴
۳	۲	نرم افزارهای اندازه گیری درصد چربی بدن	۵
۳	۲	نرم افزارهای ترکیبات بدن	۶
۳	۲	نرم افزارهای آمادگی جسمانی و بدنسازی ورزشی	۷
۶	-	نرم افزارهای تمرینی و تخصصی ورزشی ( پروژه عملی )	۸
۳۲	۱۶	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
۱۳۹۰	حتمی		نوبخت و همکاران	Spss در تربیت بدنی
	حتمی		همتی نژاد	Spss در تربیت بدنی
			گروه پویش دهکده‌ی جهانی	مبانی رایان در تربیت بدنی
			جزوه‌ی مجتمع فنی تهران	ICDL

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، مازیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

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

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه‌سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته‌ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، رایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

ارائه‌ی پروژه، آزمون کتبی و عملی.



نام درس (به فارسی و انگلیسی): تمرینات با وزنه weight training

پیشنیاز: حرکت شناسی ورزشی

همنیاز:-

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با روش های افزایش توانایی جسمانی با استفاده از تمرینات با وزنه

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

ردیف	سرفصل و ریز محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	اهداف تمرینات با وزنه		۲
۲	اصول ایمنی		۲
۳	اجرا و آموزش روش های مختلف تمرینات مقاومتی (استقامتی- افزایش حجم- قدرتی - سرعتی- توانی و...)		۴۰
۵	اجرای تمرینات با انواع وزنه های آزاد		۲۰
۶	اجرای تمرینات با دستگاه های بدنسازی		۲۰
۷	تمرینات دایره ای مقاومتی		۱۲
	جمع		۹۶

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
علم تمرین	عبیدی، علیجانی		پژوهشکده تربیت بدنی	۱۳۸۷
علم تمرین (روش های آماده سازی ورزشکاران)	حسین مجتهدی		دانشگاه اصفهان	۱۳۸۹
علم تمرین و بدنسازی در ورزش	گمبل	بهزاد نوشادی	توپ	۱۳۹۰

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

<p>- ویژگی های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی) حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.</p>
---

<p>- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره) متناسب با ویژگی رشته تمرین با وزنه</p>
---

<p>- روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه ای، پژوهشی گروهی، مطالعه موردی و ...) سخنرانی، مباحثه ای، پژوهشی گروهی.</p>
---

<p>- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش های شفاهی، حل مساله، آزمون های کتبی- عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه ای و...))، پوشه مجموعه کار، رایحه مقالات و طرح ها، گزارش فعالیت های تحقیقاتی، خودسنجی و... پرسش های شفاهی، آزمون های کتبی- عملکردی، آزمون شناسایی، پرسش های عینی و انشایی، ارائه مقالات و طرح ها.</p>
---

عملی	نظری	
۲	-	واحد
۹۶	-	ساعت

نام درس (به فارسی و انگلیسی): ورزش تخصصی انفرادی (۱) Individual specialty sport

پیشنیاز:-

همنیاز:-

اهداف کلی درس: افزایش سطح توانمندی در اجرای مهارت‌های رشته ورزشی تخصصی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
۲		تاریخچه ورزش تخصصی	۱
۲		شرح وظایف مربی	۲
۲		رعایت بهداشت فردی، گروهی و محیط رشته ورزشی	۳
۱۰		مرور تکنیک‌های آموخته شده قبلی رشته ورزشی	۴
۳۰		آموزش و اجرای تکنیک‌های پیشرفته رشته ورزشی	۵
۲۰		اجرای تمرینات مقدماتی و پیشرفته رشته ورزشی	۶
۱۰		فراگیری مراحل آموزش هر یک از تکنیک‌های رشته ورزشی	۷
۶		روش‌های آموزش هر یک از تکنیک‌ها (از کل به جزء - از جزء به کل - ترکیبی) رشته ورزشی	۸
۴		استفاده از وسایل کمک آموزشی در آموزش و تمرین رشته ورزشی	۹
۶		اجرای تمرینات آمادگی جسمانی رشته ورزشی	۱۰
۴		فراگیری قوانین و مقررات رشته ورزشی	۱۱
۹۶		جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
			مورد تأیید فدراسیون مربوطه	کتاب‌های آموزشی مربوط به رشته
			مورد تأیید فدراسیون مربوطه	قوانین و مقررات مربوط به رشته
۱۳۹۱	حتمی		احمد فرخی	استعدادیابی در حوزه‌ی رفتار حرکتی
۱۳۹۱	حتمی	فرناز ترابی - شقایق جعفرپور	ریچارد فیشر - ریچارد بیلی	استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

– ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
حداقل مدرک تحصیلی فوق لیسانس تربیت بدنی، حداقل درجه کارت مربیگری در رشته ورزشی مورد نظر درجه ۲ دارای سوابق مربیگری یا بازیکنی در رشته ورزشی مورد نظر

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
متناسب با هریک از رشته‌های ورزشی تخصصی انفرادی

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

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی- عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
آزمون شفاهی، آزمون کتبی، عملکردی، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی، مشاهده رفتار

نام درس (به فارسی و انگلیسی): ورزش تخصصی انفرادی (۲)

Individual specialty sport

پیشنیاز: ورزش تخصصی انفرادی (۱)

همینااز:-

اهداف کلی درس: افزایش سطح توانمندی در اجرا و آموزش هر یک از مهارت های ورزشی

- سرفصل آموزشی و رؤس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
۶		مرور تکنیک های آموخته شده قبلی در رشته ورزشی تخصصی انفرادی یک	۱
۸		آموزش تکنیک های پیشرفته رشته ورزشی	۲
۱۲		اجرای تمرینات مقدماتی و پیشرفته تکنیک های رشته ورزشی	۳
۱۰		اجرای تکنیک های دفاعی و حمله ای مقدماتی رشته ورزشی	۴
۸		اجرای تمرینات مختلف به منظور دستیابی به رکورد بهتر در رشته ورزشی	۵
۸		اجرای مراحل آموزش هر یک از تکنیک های رشته ورزشی	۶
۱۲		اجرای تکنیک های آموخته شده در شرایط مسابقه	۷
۲		استفاده از وسایل کمک آموزشی در اجرای تکنیک های جدید رشته ورزشی	۸
۸		اجرای تمرینات آمادگی جسمانی پیشرفته رشته ورزشی	۹
۶		اجرای قوانین و مقررات رشته ورزشی	۱۰
۹۶		جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
کتاب های آموزشی مربوط به رشته	مورد تأیید فدراسیون مربوطه			
قوانین و مقررات مربوط به رشته	مورد تأیید فدراسیون مربوطه			
استعدادیابی در حوزه رفتار حرکتی	احمد فرخی		حتمی	۱۳۹۱
استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش	ریچارد فیشر - ریچارد بیلی	فرناز ترابی - شقایق جعفرپور	حتمی	۱۳۹۱

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی فوق لیسانس تربیت بدنی، حداقل درجه کارت مربیگری در رشته ورزشی مورد نظر درجه ۲ دارای سوابق مربیگری یا بازیکنی در رشته ورزشی مورد نظر

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

متناسب با هریک از رشته‌های ورزشی تخصصی انفرادی

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

تمرین و تکرار، کارگاه، پروژه‌ای، پژوهشی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی – عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در

محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای

و...)، پوشه مجموعه کار، رایحه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

آزمون شفاهی، آزمون کتبی، عملکردی، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی، مشاهده رفتار.

عملی	نظری	
۲		واحد
۹۶		ساعت

نام درس (به فارسی و انگلیسی): ورزش تخصصی انفرادی (۳) Individual specialty sport  
پیشنیاز: ورزش تخصصی انفرادی (۲)  
همنیاز: -

اهداف کلی درس: افزایش سطح توانمندی در اجرای مهارت و اصول اولیه مربیگری  
- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
۶		مرور تکنیک های آموخته شده قبلی در رشته ورزشی تخصصی گروهی دو	۱
۱۲		آموزش و اجرای تکنیک های پیشرفته رشته ورزشی	۲
۱۰		اجرای تاکتیک های دفاعی و حمله ای پیشرفته رشته ورزشی	۳
۱۰		اجرای تمرینات مختلف به منظور دستیابی به رکورد بهتر در رشته ورزشی	۴
۱۰		اجرای تکنیک و تاکتیک های انفرادی و تیمی پیشرفته رشته ورزشی	۵
۱۰		اجرای تکنیک و تاکتیک ساده در شرایط مسابقه رشته ورزشی	۶
۱۲		تجزیه و تحلیل بیومکانیکی هریک از مهارت های رشته ورزشی	۷
۶		اجرای تمرینات مورد نیاز جهت برطرف نمودن ایرادهای تکنیکی رشته ورزشی	۸
۴		داوری رشته ورزشی	۹
۸		برنامه ریزی یک دوره تمرین با تعیین اهداف هر جلسه تمرین	۱۰
۸		طراحی برنامه روزانه آموزش هر مهارت در رشته ورزشی و اجرای آن	۱۱
۹۶		جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
			مورد تأیید فدراسیون مربوطه	کتاب های آموزشی مربوط به رشته
			مورد تأیید فدراسیون مربوطه	قوانین و مقررات مربوط به رشته
۱۳۹۱	حتمی		احمد فرخی	استعدادیابی در حوزه رفتار حرکتی
۱۳۹۱	حتمی	فرناز ترابی - شقایق جعفرپور	ریچارد فیشر - ریچارد بیلی	استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

- ویژگی های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
حداقل مدرک تحصیلی فوق لیسانس تربیت بدنی، حداقل درجه کارت مربیگری در رشته ورزشی مورد نظر درجه ۲ دارای سوابق مربیگری یا بازیکنی در رشته ورزشی مورد نظر.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
متناسب با هریک از رشته های ورزشی تخصصی انفرادی

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

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون های کتبی- عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...), انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار(انواع دست ساخته ها)، پرسش های عینی و انشایی، مشاهده رفتار(مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...), پوشه مجموعه کار، ارایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
آزمون شفاهی، آزمون کتبی، عملکردی، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی، مشاهده‌ی رفتار.

عملی	نظری	
۲		واحد
۹۶		ساعت

نام درس (به فارسی و انگلیسی): ورزش تخصصی گروهی (۱) Professional sports team

پیشنیاز:-

همنیاز:-

اهداف کلی درس: افزایش سطح توانمندی در اجرای مهارت‌های رشته ورزشی تخصصی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
۲		تاریخچه ورزش تخصصی	۱
۲		شرح وظایف مربی	۲
۲		رعایت بهداشت فردی، گروهی و محیط رشته ورزشی	۳
۱۰		مرور تکنیک‌های آموخته شده قبلی رشته ورزشی	۴
۳۰		آموزش و اجرای تکنیک‌های پیشرفته رشته ورزشی	۵
۲۰		اجرای تمرینات مقدماتی و پیشرفته رشته ورزشی	۶
۱۰		فراگیری مراحل آموزش هر یک از تکنیک‌های رشته ورزشی	۷
۶		روش‌های آموزش هر یک از تکنیک‌ها (از کل به جزء- از جزء به کل- ترکیبی) رشته ورزشی	۸
۴		استفاده از وسایل کمک آموزشی در آموزش و تمرین رشته ورزشی	۹
۶		اجرای تمرینات آمادگی جسمانی رشته ورزشی	۱۰
۴		فراگیری قوانین و مقررات رشته ورزشی	۱۱
۹۶		جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
کتاب‌های آموزشی مربوط به رشته	مورد تأیید فدراسیون مربوطه			
قوانین و مقررات مربوط به رشته	مورد تأیید فدراسیون مربوطه			
استعدادیابی در حوزه‌ی رفتار حرکتی	احمد فرخی		حتمی	۱۳۹۱
استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش	ریچارد فیشر- ریچارد بیلی	فرناز ترابی - شقایق جعفرپور	حتمی	۱۳۹۱



– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی فوق لیسانس تربیت بدنی، حداقل درجه کارت مربیگری در رشته ورزشی مورد نظر درجه ۲ دارای سوابق مربیگری یا بازیکنی در رشته ورزشی مورد نظر

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

متناسب با هریک از رشته‌های ورزشی تخصصی اجتماعی

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

تمرین و تکرار، کارگاه، پروژه‌ای، پژوهشی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی – عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در

محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای

و...))، پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

آزمون شفاهی، آزمون کتبی، عملکردی، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی، مشاهده رفتار.

عملی	نظری	
۲	-	واحد
۹۶	-	ساعت

نام درس (به فارسی و انگلیسی): ورزش تخصصی گروهی (۲) Professional sports team  
پیشنیاز: ورزش تخصصی گروهی (۱)  
همنیاز:-

اهداف کلی درس: افزایش سطح توانمندی در اجرا و آموزش هر یک از مهارت های ورزشی  
- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
۶		مرور تکنیک های آموخته شده قبلی در رشته ورزشی تخصصی گروهی یک	۱
۸		آموزش تکنیک های پیشرفته رشته ورزشی	۲
۱۲		اجرای تمرینات مقدماتی و پیشرفته تکنیک ها رشته ورزشی	۳
۱۰		اجرای تکنیک های دفاعی و حمله ای مقدماتی رشته ورزشی	۴
۸		اجرای تمرینات مختلف به منظور دستیابی به رکورد بهتر در رشته ورزشی	۵
۸		اجرای مراحل آموزش هر یک از تکنیک های رشته ورزشی	۶
۱۲		اجرای تکنیک های آموخته شده در شرایط مسابقه	۷
۲		استفاده از وسایل کمک آموزشی در آموزش و تمرین رشته ورزشی	۸
۸		اجرای تمرینات آمادگی جسمانی رشته ورزشی	۹
۶		فراگیری قوانین و مقررات رشته ورزشی	۱۰
۹۶		جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
کتاب های آموزشی مربوط به رشته	مورد تأیید فدراسیون مربوطه			
قوانین و مقررات مربوط به رشته	مورد تأیید فدراسیون مربوطه			
استعدادیابی در حوزه رفتار حرکتی	احمد فرخی		حتمی	۱۳۹۱
استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش	ریچارد فیشر - ریچارد بیلی	فرناز ترابی - شقایق جعفرپور	حتمی	۱۳۹۱

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

- ویژگی های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
حداقل مدرک تحصیلی فوق لیسانس تربیت بدنی، حداقل درجه کارت مربیگری در رشته ورزشی مورد نظر درجه ۲ دارای سوابق مربیگری یا بازیکنی در رشته ورزشی مورد نظر

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
متناسب با هریک از رشته های ورزشی تخصصی اجتماعی

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

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...), انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها), پرسش های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...), پوشه مجموعه کار، رایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
آزمون شفاهی، آزمون کتبی، عملکردی، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی، مشاهده‌ی رفتار.

عملی	نظری	
۲	-	واحد
۹۶	-	ساعت

نام درس (به فارسی و انگلیسی): ورزش تخصصی گروهی (۳) Professional sports team  
 پیشنیاز: ورزش تخصصی گروهی (۲)  
 همنیاز: -

اهداف کلی درس: افزایش سطح توانمندی در اجرای مهارت و اصول اولیه مربیگری  
 - سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
۶		مرور تکنیک های آموخته شده قبلی در رشته ورزشی تخصصی گروهی دو	۱
۱۲		آموزش و اجرای تکنیک های پیشرفته رشته ورزشی	۲
۱۰		آشنایی و اجرای تاکتیک های دفاعی و حمله ای رشته ورزشی	۳
۱۰		اجرای تمرینات مختلف به منظور دستیابی به رکورد بهتر در رشته ورزشی	۴
۱۰		اجرای تکنیک و تاکتیک های انفرادی و تیمی رشته ورزشی	۵
۱۰		اجرای تکنیک و تاکتیک ساده در شرایط مسابقه رشته ورزشی	۶
۱۲		تجزیه و تحلیل بیومکانیکی هر یک از مهارت های رشته ورزشی	۷
۶		اجرای تمرینات مورد نیاز جهت برطرف نمودن ایرادهای تکنیکی رشته ورزشی	۸
۴		داوری رشته ورزشی مربوطه به صورت عملی	۹
۸		برنامه ریزی یک دوره تمرین و اهداف هر جلسه تمرین	۱۰
۸		طراحی برنامه روزانه آموزش هر مهارت در رشته ورزشی و اجرای آن	۱۱
۹۶		جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
			مورد تأیید فدراسیون مربوطه	کتاب های آموزشی مربوط به رشته
			مورد تأیید فدراسیون مربوطه	قوانین و مقررات مربوط به رشته
۱۳۹۱	حتمی		احمد فرخی	استعدادیابی در حوزه رفتار حرکتی
۱۳۹۱	حتمی	فرناز ترابی - شقایق جعفرپور	ریچارد فیشر - ریچارد بیلی	استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی فوق لیسانس تربیت بدنی، حداقل درجه کارت مربیگری در رشته ورزشی مورد نظر درجه ۲ دارای سوابق مربیگری یا بازیکنی در رشته ورزشی مورد نظر ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی) فوق لیسانس تربیت بدنی، مربی، مربیگری درجه ۲، سوابق مربیگری و بازیکنی.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

متناسب با هر یک از رشته‌های ورزشی تخصصی اجتماعی

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

تمرین و تکرار، کارگاه، پروژه‌ای، پژوهشی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی – عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته‌ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...))، پوشه مجموعه کار، رایحه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)

آزمون شفاهی، آزمون کتبی، عملکردی، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی، مشاهده رفتار.

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

نام درس ( به فارسی و انگلیسی): اصول مربیگری ورزش Sports Coaching principles

پیشنیاز: - ورزش تخصصی انفرادی (۱) - ورزش تخصصی گروهی (۱)

همنیاز: -

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با اصول، فلسفه و روش های مربیگری

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۴	فلسفه مربیگری	۱
	۴	اهداف مربیگری	۲
	۴	روش های مربیگری (انواع سبک های مربیگری ...)	۳
	۲	مربیگری ورزشکاران نا همگون (کودکان، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان، سالمندان)	۴
	۲	ارتباط با ورزشکار (کلامی، بصری و....)	۵
	۲	رفتار ورزشکار (روش های برانگیختگی روانی تفاوت های فردی و...)	۶
	۴	اصول آموزش	۷
	۴	اصول تمرینی	۸
	۶	اخلاق در ورزش (اخلاق فردی - حرفه ای - اخلاق در جامعه - اخلاق در مدیریت)	۹
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
مربیگری موفق	رینر مارتنز	نصرالله سجادی - حمید رجبی - رضا قراخانو و....	کمیته ملی المپیک	۱۳۸۷

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

- ویژگی های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور

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

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...), انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار(انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار(مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...), پوشه مجموعه کار، رایحه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی، فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی.

عملی	نظری	
۲	-	واحد
۹۶	-	ساعت

اهداف کلی درس: توانایی دانشجویان در اجرای مهارت‌های پیشرفته، تجزیه و تحلیل بیومکانیکی مهارت‌ها، طراحی و اجرای برنامه‌های تمرینی ورزشکاران در رشته ورزشی تخصصی

الف: سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
۴		شرح وظایف مربی تیم	۱
۴		سیستم‌های انرژی غالب متناسب با ورزش تخصصی	۲
۲		روش‌های سیستماتیک و روند طبیعی در انتخاب ورزشکاران ورزش تخصصی	۳
۴		اجرای روش‌های در گرم کردن و سرد کردن متناسب با ورزش تخصصی	۴
۴		اجرای اصول و ویژگی‌های تمرینی مانند (اصل اضافه بار اصل افزایش تدریجی متناسب با ورزش تخصصی)	۵
۴		اجرای تمرینات تناوبی - تداومی - فارتلک - پلیومتریک متناسب با ورزش تخصصی	۶
۴		اجرای روش‌های توسعه (قدرت - توان - انعطاف پذیری - استقامت - سرعت و چابکی) متناسب با ورزش تخصصی	۷
۴		ویژگی‌های تمرینات قبل از فصل، حین و بعد از فصل مسابقات متناسب با ورزش تخصصی	۸
۴		taper یا کاهش فشار تمرین متناسب با ورزش تخصصی	۹
۴		نحوه آماده سازی ورزشکاران برای مسابقات	۱۰
۲۰		اصول کلی برنامه ریزی و زمان بندی در برنامه های تمرینی رشته ورزشی تخصصی (یک جلسه - هفتگی - ماهیانه - سالیانه)	۱۱
۱۰		برنامه ریزی تمرین در گروه‌های سنی مختلف در رشته ورزشی تخصصی	۱۲
۱۰		طراحی یک برنامه متناسب با ورزش تخصصی (یک جلسه - هفتگی - ماهیانه - سالیانه)	۱۳
۱۰		اجرای برنامه طراحی شده در بخش‌های روزانه - هفتگی و ماهانه متناسب با ورزش تخصصی	۱۴
۸		تشخیص و رفع ایرادهای تکنیکی بر اساس اطلاعات حاصله از تجزیه و تحلیل بیومکانیکی	۱۵
۹۶		جمع	



– منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
کتاب‌های آموزشی مربوط به رشته	مورد تأیید فدراسیون مربوطه			
قوانین و مقررات مربوط به رشته	مورد تأیید فدراسیون مربوطه			
استعدادیابی در حوزه‌ی رفتار حرکتی	احمد فرخی		حتمی	۱۳۹۱
استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش	ریچارد فیشر – ریچارد بیلی	فرناز ترابی – شقایق جعفرپور	حتمی	۱۳۹۱

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

– ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
حداقل مدرک تحصیلی فوق لیسانس تربیت بدنی، حداقل درجه کارت مربیگری در رشته ورزشی مورد نظر درجه ۲ دارای سوابق مربیگری یا بازیکنی در رشته ورزشی مورد نظر

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
متناسب با هریک از رشته‌های ورزشی تخصصی انفرادی

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

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی – عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته‌ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...))، پوشه مجموعه کار، رایحه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...  
آزمون شفاهی، آزمون کتبی، عملکردی، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی، مشاهده‌ی رفتار.

نام درس ( به فارسی و انگلیسی): تمرین مربیگری گروهی Coaching Practice Group

پیشنیاز: ورزش تخصصی گروهی (۳)

همنیاز:-

اهداف کلی درس: توانایی دانشجویان در اجرای مهارت‌های پیشرفته، تجزیه و تحلیل بیومکانیکی مهارت‌ها، طراحی و اجرای برنامه‌های تمرینی ورزشکاران در رشته ورزشی تخصصی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

ردیف	سرفصل و ریز محتوا	زمان یادگیری (ساعت)	
		نظری	عملی
۱	شرح وظایف مربی تیم		۴
۲	سیستم‌های انرژی غالب متناسب با ورزش تخصصی		۴
۳	روش‌های سیستماتیک و روند طبیعی در انتخاب ورزشکاران ورزش تخصصی		۲
۴	اجرای روش‌های در گرم کردن و سرد کردن متناسب با ورزش تخصصی		۴
۵	اجرای اصول و ویژگی‌های تمرینی مانند ( اصل اضافه بار اصل افزایش تدریجی متناسب با ورزش تخصصی)		۴
۶	اجرای تمرینات تناوبی - تداومی - فارتلک - پلیومتریک متناسب با ورزش تخصصی		۴
۷	اجرای روش‌های توسعه (قدرت - توان - انعطاف پذیری - استقامت - سرعت و چابکی) متناسب با ورزش تخصصی		۴
۸	ویژگی‌های تمرینات قبل از فصل، حین و بعد از فصل مسابقات متناسب با ورزش تخصصی		۴
۹	taper یا کاهش فشار تمرین متناسب با ورزش تخصصی		۴
۱۰	نحوه آماده سازی ورزشکاران برای مسابقات		۴
۱۱	اصول کلی برنامه ریزی و زمانبندی در برنامه‌های تمرینی رشته ورزشی تخصصی (یک جلسه - هفتگی - ماهیانه - سالیانه)		۲۰
۱۲	برنامه ریزی تمرین در گروه‌های سنی مختلف در رشته ورزشی تخصصی		۱۰
۱۳	طراحی یک برنامه متناسب با ورزش تخصصی (یک جلسه - هفتگی - ماهیانه - سالیانه)		۱۰
۱۴	اجرای برنامه طراحی شده در بخش‌های روزانه - هفتگی و ماهانه متناسب با ورزش تخصصی		۱۰
۱۵	تشخیص و رفع ایرادهای تکنیکی بر اساس اطلاعات حاصله از تجزیه و تحلیل بیومکانیکی		۸
	جمع		۹۶

– منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
کتاب‌های آموزشی مربوط به رشته	مورد تأیید فدراسیون مربوطه			
قوانین و مقررات مربوط به رشته	مورد تأیید فدراسیون مربوطه			
استعدادیابی در حوزه‌ی رفتار حرکتی	احمد فرخی		حتمی	۱۳۹۱
استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش	ریچارد فیشر – ریچارد بیلی	فرناز ترابی – شقایق جعفرپور	حتمی	۱۳۹۱

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی فوق لیسانس تربیت بدنی، حداقل درجه کارت مربیگری در رشته ورزشی مورد نظر درجه ۲ دارای سوابق مربیگری یا بازیکنی در رشته ورزشی مورد نظر.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
متناسب با هریک از رشته‌های ورزشی تخصصی اجتماعی

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

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته‌ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، ارایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...  
آزمون شفاهی، آزمون کتبی، عملکردی، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی، مشاهده‌ی رفتار.

نام درس (به فارسی و انگلیسی): زبان تخصصی Technical language

پیشنیاز:-

همنیاز:-

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با متون تربیت بدنی و اصلاحات تخصصی در ورزش های انفرادی و گروهی

- سرفصل آموزشی و رؤس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۴	متون زبان تخصصی در رشته های مختلف ورزشی	۱
	۴	متون زبان تخصصی در رشته های مختلف ورزشی با تاکید بر رشته های ورزشی تخصصی	۲
	۴	واژه ها و اصطلاحات تخصصی ورزشی انفرادی	۳
	۶	واژه ها و اصطلاحات تخصصی ورزشی گروهی	۴
	۶	ترجمه متون خارجی ورزشی تخصصی انفرادی	۵
	۶	ترجمه متون خارجی ورزشی تخصصی گروهی	۶
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
۱۳۹۰	عصر انتظار		طهامسی- فرزانه حاتمی	۲۰۰ متن تخصصی
۱۳۸۶	بامداد کتاب	ابراهیم علی دوستی	مهدی شهبازی	متون تخصصی تربیت بدنی
۱۳۹۰	آوای انتظار		محسن شوشتری	۵۰ متن تخصصی تربیت بدنی
۱۳۸۹	سمت		محمدعلی محمودی- بابک دبیر- خسرو ابراهیم	انگلیسی برای دانشجویان تربیت بدنی
۱۳۸۵	بامداد کتاب		رضایی پور	دکشنری تخصصی واژه های تربیت بدنی
۱۳۸۷	رهنما		منوچهر سرخابی	گرامر جامع زبان انگلیسی

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

- ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
- حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
- کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

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

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...))، پوشه مجموعه کار، رایه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
- پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی، فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی.

نام درس ( به فارسی و انگلیسی): علم تمرین Training Science

پیشنیاز: فیزیولوژی ورزشی (۲)

همنیاز:-

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با روش‌های برنامه ریزی و آماده سازی ورزشکاران

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۱	سیستم‌های انرژی هوازی و غیر هوازی در ورزش ها	۱
	۱	روش‌های انتخاب سیستماتیک و روند طبیعی در انتخاب ورزشکاران	۲
	۲	اصول و ویژگی‌های تمرینی ( اصل اضافه بار ...)	۳
	۲	روش‌های گرم کردن و سرد کردن در تمرینات ورزشی	۴
	۴	تمرینات تناوبی - تداومی - فارتلک - پلیومتریک و....	۵
	۴	روش‌های توسعه قدرت- توان - انعطاف پذیری - استقامت - سرعت، چابکی و...	۶
	۴	ویژگی‌های تمرینات قبل از فصل مسابقات، حین مسابقات و بعد از فصل مسابقات	۷
	۲	Taper یا کاهش فشار تمرین	۸
	۶	اصول کلی برنامه ریزی و زمان بندی در برنامه‌های تمرینی رشته‌های ورزشی تخصصی (یک جلسه - هفتگی - ماهیانه - سالیانه)	۹
	۶	برنامه ریزی تمرین در گروه‌های سنی مختلف در رشته‌های ورزشی تخصصی	۱۰
	۳۲	جمع	

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
ارزیابی پوسچر	جین جانین	نادر رهنما- سپیده رهنما	حتمی	۱۳۹۲
تئوری و روش شناسی تمرین	تئودور بومپا	محمد رضا حامدی نیا- امیر حسین حقیقی	حتمی	۱۳۹۱
زمان بندی تمرین	تئودور بومپا	رجبی- آقاعلی نژاد- سیاه کوهیان	حتمی	۱۳۹۱
بهینه سازی تمرین های قدرتی (به روش غیر خطی)		نعیما خواجوی	حتمی	۱۳۹۲
مبانی و کاربرد تمرینات مقاومتی	میکائیل اچ استون- مگ استون- ویلیام ای سندز	اراضی- عزیزی- کاظم رنجبر	حتمی	۱۳۹۱

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

– ویژگی های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

– روش تدریس و ارائه درس (سخنرانی، مباحثه ای، تمرین و تکرار، کارگاه، آزمایشگاه، پروژه ای، پژوهشی گروهی، مطالعه موردی و ...)  
سخنرانی، مباحثه ای، مطالعه موردی.

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش های شفاهی، حل مساله، آزمون های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه ای و...)، پوشه مجموعه کار، ارایه مقالات و طرح ها، گزارش فعالیت های تحقیقاتی، خودسنجی و...  
پرسش های شفاهی، آزمون های کتبی، فعالیت های تحقیقاتی، خودسنجی.

نام درس (به فارسی و انگلیسی): بیومکانیک ورزشی Sports Biomechanics

پیشنیاز: فیزیک عمومی - حرکت شناسی ورزشی

همنیاز: -

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با مفاهیم علم مکانیک و کاربرد آن هنگام اجرای مهارت های ورزشی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۲	تعاریف واژه‌ها و مفاهیم بیومکانیک ورزشی	۱
	۲	صفحات حرکتی و انواع حرکت	۲
	۲	حرکت خطی در ورزش	۳
	۲	بردارها و کمیت های برداری در ورزش	۴
	۲	حرکات پرتابی و برد پرتاب در فعالیت های ورزشی	۵
	۳	توصیف حرکت زاویه‌ای و بردارهای حرکت زاویه‌ای در ورزش	۶
	۲	جنبش شناسی خطی در رابطه با ماده، جرم و نیرو در فعالیت های ورزشی	۷
	۲	قوانین نیوتن در رابطه با حرکت در مهارت های ورزشی	۸
	۲	اصطکاک در انواع حرکت ورزشی	۹
	۲	انواع ضربه‌ها و چگونگی عکس العمل آنها در فعالیت های ورزشی	۱۰
	۲	کار، توان، انرژی و انواع آن در فعالیت های ورزشی	۱۱
	۳	جنبش شناسی زاویه‌ای در رابطه با ماده، جرم و نیرو در فعالیت های ورزشی	۱۲
	۲	اهرم‌ها و کاربرد آن در مهارت های ورزشی	۱۳
	۲	مرکز گرانش و انواع تعادل در حرکات ورزشی	۱۴
	۲	مکانیک محیط های سیال در اجرای فعالیت های ورزشی	۱۵
	۳۲	جمع	



سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
۱۳۸۸	عصر انتظار		امیر سرشین - رستمی - شهلا حجت	مفاهیم بنیادی بیومکانیک ورزش
	حتمی		حیدر صادقی	بیومکانیک ورزشی - اصول و کاربردها
		آذر آقایی	گریفیت	اصول بیومکانیک و تجزیه و تحلیل حرکت
	حتمی		صادق حیدری	مقدمات بیومکانیک ورزشی

– استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

– ویژگی‌های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)  
حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

– مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)  
کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

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

– روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...  
پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی، فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی.

نام درس (به فارسی و انگلیسی): بهداشت ورزشی Sports Health

پیشنیاز:-

همنیاز:-

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی با بهداشت ورزشی

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۴	فلسفه و هدف بهداشت عمومی و ورزشی	۱
	۴	بهداشت فردی ورزشکاران	۲
	۴	بهداشت جسمانی ورزشکاران	۳
	۴	بهداشت روانی ورزشکاران	۴
	۴	پیشگیری از بیماری های واگیردار و غیر واگیردار در میدان و اماکن ورزشی	۵
	۴	بهداشت اماکن ورزشی (استخر، سالن ها، میادین، رختکن، حمام و دستشویی)	۶
	۴	بهداشت البسه ورزشکاران	۷
	۴	اثر داروها، مواد مخدر، الکل و... بر ورزشکاران	۸
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

عنوان منبع	مؤلف	مترجم	ناشر	سال انتشار
بهداشت و ورزش	عهديه يدالهزاده		حتمی	۱۳۹۲
بهداشت در ورزش	محمدحسین علیزاده- مهدی کسب پرست		حتمی	۱۳۸۸
بهداشت و ورزش	محمد حسین اقبالی		بامداد کتاب	۱۳۹۳

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

- ویژگی های مدرس (مدرک تحصیلی، مرتبه علمی، سوابق تخصصی و تجربی)

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، ماژیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

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

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش‌های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، رایحه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...  
پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی، فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی.

نام درس (به فارسی و انگلیسی): تاریخ تربیت بدنی **History of Physical Education**

پیشنیاز:-

همنیاز:-

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با سیر تکوینی و تحولات تاریخی ورزش و تربیت بدنی در ایران و جهان از دوران باستان تا قرون معاصر.

- سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۲	تعریف و ماهیت تاریخ تربیت بدنی و ورزش	۱
	۴	تاریخ تربیت بدنی ایران در قبل و بعد از اسلام	۲
	۴	تاریخ تربیت بدنی در دوران باستان (چین، هند، مصر، یونان، روم)	۳
	۴	تاریخ تربیت بدنی در قرون وسطی	۴
	۴	تاریخ تربیت بدنی کشورهای اروپایی در قرون معاصر	۵
	۴	تاریخ تربیت بدنی کشورهای آسیایی	۶
	۴	تاریخ تربیت بدنی ایران در قرون معاصر	۷
	۳	تاریخ بازی‌های المپیک قدیم	۸
	۳	تاریخ بازی‌های المپیک جدید	۹
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
۱۳۸۳	پیام نور		مجید کاشف	تاریخ تربیت بدنی
۱۳۸۷	دانشگاه اصفهان		پژمان معتمدی	تاریخ تربیت بدنی و ورزش
۱۳۸۸	سمت		محمد رضا اسمعیلی	تاریخ تربیت بدنی و ورزش

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحاً ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره)

کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت‌برد، ماژیک وایت‌برد، ویدئوپروژکتور.

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

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها)، پرسش های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، ارائه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
پرسش‌های شفاهی، آزمون های کتبی، فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی.

عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت

نام درس (به فارسی و انگلیسی): تربیت بدنی و ورزش معلولین

Physical education and sport for the disabled

پیشنیاز:-

همنیاز:-

اهداف کلی درس: فراگیری و آشنایی دانشجویان با انواع معلولیت‌ها و تعیین سطح ناتوانی معلولین جسمی در رشته‌های ورزشی - سرفصل آموزشی و رئوس مطالب

زمان یادگیری (ساعت)		سرفصل و ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
	۴	آثار فیزیولوژیکی، روانی، فعالیت‌های بدنی برای معلولین	۱
	۴	سیر تاریخی ورزش معلولین در ایران و جهان	۲
	۸	نحوه طبقه بندی انواع معلولیت‌ها و فعالیت‌های ورزشی ویژه برای هر طبقه	۳
	۴	نقش وسایل کمکی و نحوه استفاده از آنها در فعالیت‌های ورزشی توسط معلولین	۴
	۴	سازمان و تشکیلات ملی و بین المللی مربوط به ورزش معلولین	۵
	۴	قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی ویژه معلولین	۶
	۴	نحوه برگزاری مسابقات ورزشی ویژه معلولین	۷
	۳۲	جمع	

- منبع درس (حداقل سه مورد منبع فارسی و خارجی)

سال انتشار	ناشر	مترجم	مؤلف	عنوان منبع
۱۳۹۲	حتمی	نادر رهنما- سپیده رهنما	جین جانین	ارزیابی پوسچر
۱۳۹۰	حتمی		مجید جلال فراهانی	اصول مبانی و اهداف ورزش معلولان
۱۳۸۸	حتمی		مهدی رستگار	قوانین و استانداردهای اماکن ورزشی معلولین
۱۳۸۸	حتمی		مهدی رستگار	اماکن ورزشی مناسب برای معلولین

- استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب درس)

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

حداقل مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، سابقه تدریس در این درس ترجیحا ۵ سال.

- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز درس (براساس کلاس ۳۰ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی ۲ نفره) کلاس تجهیز شده با صندلی و میز استاد، تخته وایت برد، مازیک وایت برد، ویدئوپروژکتور.

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

- روش سنجش و ارزیابی درس (پرسش‌های شفاهی، حل مساله، آزمون‌های کتبی - عملکردی، آزمون شناسایی (عیب یابی، رفع عیب و...))، انجام کار در محیط‌های شبیه سازی شده، تولید نمونه کار (انواع دست ساخته ها) ، پرسش های عینی و انشایی، مشاهده رفتار (مسئولیت پذیری، رعایت اخلاق حرفه‌ای و...)، پوشه مجموعه کار، رایحه مقالات و طرح‌ها، گزارش فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی و...)  
پرسش‌های شفاهی، آزمون‌های کتبی، فعالیت‌های تحقیقاتی، خودسنجی.