

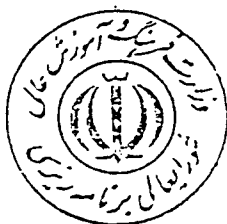


جمهوری اسلامی ایران
وزارت فرهنگ و آموزش عالی
شورای عالی برنامه ریزی

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس

دوره کارشناسی ناپیوسته تربیت دبیر
رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه هماهنگی تربیت معلم



مصوب سیصد و شصت و نهمین جلسه شورای عالی برنامه ریزی

مورخ: ۱۳۷۷/۱۱/۴



بسم الله الرحمن الرحيم

برنامه آموزشی دوره کارشناسی ناپیوسته تربیت دبیر رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه: هماهنگی تربیت معلم
رشته: تربیت دبیر رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی
دوره: کارشناسی ناپیوسته
کمیته تخصصی:
گرایش:
کد رشته:

شورای عالی برنامه ریزی در سیصد و شصت و نهمین جلسه مورخ ۱۳۷۷/۱۱/۴ بر اساس شرح دوره کارشناسی ناپیوسته تربیت دبیر رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی که توسط گروه هماهنگی تربیت معلم تهیه شده و به تأیید رسیده است، برنامه آموزشی این دوره را در سه فصل (مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس) به شرح پیوست تصویب کرده، و مقرر می دارد:

ماده (۱) برنامه آموزشی دوره کارشناسی ناپیوسته تربیت دبیر رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی از تاریخ تصویب برای کلیه دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی کشور که مشخصات زیر را دارند لازم الاجرا است.

الف: دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی که زیر نظر وزارت فرهنگ و آموزش عالی اداره می شوند.
ب: مؤسساتی که با اجازه رسمی وزارت فرهنگ و آموزش عالی و بر اساس قوانین، تأسیس می شوند و بنابراین تابع مصوبات شورای عالی برنامه ریزی می باشند.

ج: مؤسسات آموزش عالی دیگر که مطابق قوانین خاص تشکیل می شوند و باید تابع ضوابط دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران باشند.

ماده (۲) این برنامه از تاریخ ۱۳۷۷/۱۱/۴ برای دانشجویانی که از این تاریخ به بعد وارد دانشگاه می شوند لازم الاجرا است.

ماده (۳) مشخصات کلی، برنامه درسی و سرفصل دروس دوره کارشناسی ناپیوسته تربیت دبیر رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در سه فصل برای اجرا به معاونت آموزشی وزارت فرهنگ و آموزش عالی ابلاغ می شود.

فصل اول:

مشخصات کلی برنامه دوره کارشناسی ناپیوسته تربیت دبیر رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱- مقدمه

درس تربیت بدنی درسی است که فرصت‌های حرکتی لازم را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد و امکان پرورش قابلیت جسمانی را فراهم می‌آورد. این درس علاوه بر یادگیری مهارت‌های اساسی حرکتی در سلامت روان و شادابی دانش‌آموزان نقش مؤثری دارد. اجرای صحیح دروس تربیت بدنی مستلزم وجود معلمانی است که ارزش و جایگاه تربیت بدنی در برنامه مدارس را در دست‌یابی به اهداف تعلیم و تربیت بدخوبی بشناسند. در تحقق اهداف فرهنگی مبنی بر تربیت دبیران متعبد و متخصص در زمینه‌های مختلف، تأسیس دوره‌های

کارشناسی ناپیوسته رشته‌های مختلف تربیت معلم، توسط شورای عالی برنامه‌ریزی مورد تصویب قرار گرفته است.

به منظور برآوردن این نیاز، دوره کارشناسی ناپیوسته تربیت دبیر در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی توسط کمیته تخصصی برنامه‌ریزی تربیت بدنی از طریق کمیته اصلی برنامه‌ریزی تربیت معلم که از زیرمجموعه‌های گروه هماهنگی برنامه‌ریزی تربیت معلم می‌باشد، تهیه و تدوین یافته است. کمیته اصلی برنامه‌ریزی تربیت معلم، مسئولیت تهیه برنامه‌های درسی دوره‌های کاردانی و کارشناسی (پیوسته و ناپیوسته) تربیت معلم مورد نیاز آموزش عمومی و متوسطه نظری را عهده‌دار می‌باشد.

این برنامه با همکاری عده‌ای از استادان تربیت بدنی دانشگاه‌ها و با بهره‌گیری از دانش و تجارب مدرسان و کارشناسان برنامه‌ریزی با استفاده از منابع مطالعاتی دانشگاهی و تحقیقات انجام شده توسط سازمان‌ها و فدارسیون‌های ورزشی و نهادهای انقلابی از جمله برنامه دروس دوره کاردانی تربیت معلم، تربیت بدنی و علوم ورزشی شورای عالی برنامه‌ریزی برنامه دروس دوره کارشناسی تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی، شورای عالی برنامه‌ریزی و برنامه دروس دوره ادامه تحصیل فرهنگیان در رشته تربیت بدنی اداره کل آموزش‌های ضمن خدمت وزارت آموزش و پرورش، با توجه به نیازها، امکانات و واقعیت‌ها در چهارچوب و اهداف کلی شورای عالی برنامه‌ریزی تهیه شده است.

۲- ضرورت و اهمیت:

به منظور انجام تغییرات کیفی در زمینه‌های مختلف آموزش و پرورش از جمله تربیت بدنی و علوم ورزشی، لزوم تربیت مربیان متخصص و صاحب صلاحیت انکارناپذیر است. با توجه به نقش تربیت بدنی و علوم ورزشی

تقررات مربوط به حداکثر طول دوره و نظام آموزشی آن، تابع آئین‌نامه‌های آموزشی دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی است.

۶- واحدهای درسی:

مجموع واحدهای درسی دوره، شامل ۷۰ واحد است که به‌صورت نظری و عملی تحت عناوین زیر اجرا می‌شود:

الف- دروس عمومی (۱) / ۷ واحد

ب- دروس تربیتی / ۹ واحد

ج- دروس پایه، اصلی و تخصصی (مشترک خواهران و برادران) / ۴۲ واحد

د- دروس تخصصی (خواهران) / ۶ واحد

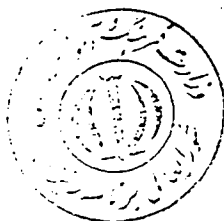
هـ- دروس تخصصی (برادران) / ۶ واحد

و- دروس انتخابی^(۲) (از مجموعه ۱۰ واحد / ۶ واحد)

جمع ۷۰ واحد

(۱) چون درس تربیت‌بدنی (۲)، از مجموعه واحدهای دروس عمومی رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی حذف و در دروس اصلی با محتوای تخصصی آمده‌است، بنابراین جمع واحدهای دروس عمومی برای این رشته به هفت / ۷ واحد تقلیل می‌یابد.

(۲) دروس انتخابی، دروسی هستند که دانشجویان رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی می‌توانند با توجه به شرایط علمی - تخصصی خود تعداد ۶ واحد درسی را از میان دروس مذکور انتخاب و بگذرانند. مرجع تصمیم‌گیری برای ارائه این دروس، گروه‌های آموزشی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی مراکز آموزشی مربوطه می‌باشند.



فصل دوم: (عبدالول و امدهای درسی)

- جدول دروس عمومی دوره های کارشناسی ناپهونده ترکیب معلوم طبق مقررات
مجلسات ۲۸۲ و ۱۹۷ شورای عالی برنامه ریزی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی :

رد درسی	نام درس	تعداد واحد	ساعت			زمان ارائه درس با سیستم نوبت
			جمع	نظری	عملی	
۱	تاریخ اسلام	۲	۳۴	۳۴	-	-
۲	متون اسلامی (دوره زبان عربی)	۲	۳۴	۳۴	-	-
۳	زبان خارجی	۳	۵۱	۵۱	-	زبان خارجی سیستم نوبت
جمع		۷	۱۱۹	۱۱۹		

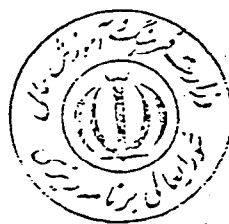
تذکره: ۱- درس زبان خارجی در دو جلسه (هفته) تدریس می گردد.

۲- درس ترکیب بدنی (۲) از دروس عمومی حذف و به صورت اختیاری ارائه خواهد شد.

۲- جدول دروس تربیتی دوره‌های کارشناسی ناپیوسته تربیت دبیر

در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

کد درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیشنیاز/زمان ارائه درس
			جمع	نظری	عملی	
۱	اصول و فلسفه آموزش و پرورش	۳	۵۱	۵۱	-	-
۲	مبانی برنامه‌ریزی درسی	۲	۳۴	۳۴	-	-
۳	سازمان و مدیریت در آموزش و پرورش	۲	۳۴	۳۴	-	-
۴	روش تحقیق در علوم تربیتی	۲	۵۱	۱۷	۳۴	-
جمع			۱۷۰	۱۳۶	۳۴	



۳- برنامه کارشناسی ناپیوسته رشته دبیری تربیت بدنی و علوم ورزشی

جدول دروس پایه، اصلی و تخصصی (مشترک خواهران و برادران)

کد درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیشنیاز یا زمان ارائه درس
			جمع	نظری	عملی	
۱	فیزیک	۲	۳۴	۳۴	-	-
۲	سهانی تربیت بدنی (۳)	۲	۳۴	۳۴	-	امریل تربیت بدنی
۳	تاریخ تربیت بدنی	۲	۳۴	۳۴	-	-
۴	تغذیه و ورزش	۲	۳۴	۳۴	-	-
۵	آسیب شناسی ورزشی	۲	۳۴	۳۴	-	-
۶	رشد و تکامل حرکتی	۲	۳۴	۳۴	-	۴
۷	فیزیولوژی ورزشی (۳)	۲	۳۴	۳۴	-	-
۸	یادگیری حرکتی	۲	۳۴	۳۴	-	۱۳
۹	مدیریت سازمان های ورزشی	۲	۳۴	۳۴	-	مدیریت ورزشی
۱۰	مدیریت و طرز اجرای مسابقات	۲	۳۴	۳۴	-	مدیریت ورزشی ۱۶
۱۱	متون خارجی تخصصی	۲	۳۴	۳۴	-	زبان خارجی ۳
۱۲	حرکت شناسی ورزشی	۲	۳۴	۳۴	-	تربیت بدنی ۸
۱۳	تربیت بدنی و ورزش معلولین	۲	۳۴	۳۴	-	-
۱۴	مقدمات بیومکانیک ورزشی	۲	۳۴	۳۴	-	حرکت شناسی ۱۹
۱۵	روان شناسی ورزشی	۲	۳۴	۳۴	-	-
۱۶	روش تدریس تربیت بدنی در مدارس متوسطه	۲	۳۴	۳۴	-	امریل تربیت بدنی ۴
۱۷	سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲)	۲	۳۴	۳۴	-	سنجش و اندازه گیری ۱۱
۱۸	ژیمناستیک (۳)	۲	۶۸	-	۶۸	-
۱۹	والیبال (۳)	۲	۶۸	-	۶۸	-
۲۰	بسکتبال (۳)	۲	۶۸	-	۶۸	-
۲۱	هندبال (۱)	۲	۶۸	-	۶۸	-
جمع		۴۲	۸۵۰	۵۷۸	۲۷۲	

برنامه کارشناسی ناپیوسته رشته دبیری تربیت بدنی و علوم ورزشی

۴- جدول دروس تخصصی (برادران)

پیشنیاز یا زمان ارائه درس	ساعت			تعداد واحد	نام درس	کد درس
	جمع	نظری	عملی			
-	۶۸	-	۶۸	۲	بدنیتون (۱)	۱ ✓
-	۶۸	-	۶۸	۲	فوتبال (۲)	۲ ✓
-	۶۸	-	۶۸	۲	کشتی (۳)	۳ ✓
	۲۰۴	-	۲۰۴	۶	جمع	



برنامه کارشناسی ناپیوسته رشته دبیری تربیت بدنی و علوم ورزشی

۵- جدول دروس تخصصی (خواهران)

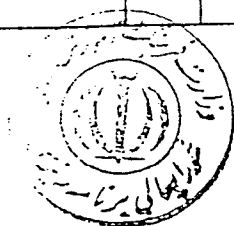
کد درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیشنیاز یا زمان ارائه درس
			جمع	نظری	عملی	
۱	هندبال (۳)	۲	۶۸	-	۶۸	۲۷
۲	تنیس روی میز (۳)	۲	۶۸	-	۶۸	-
۳	بدمینتون (۳)	۲	۶۸	-	۶۸	-
جمع		۶	۲۰۴	-	۲۰۴	



برنامه دوره کارشناسی ناپیوسته رشته دبیری تربیت بدنی و علوم ورزشی

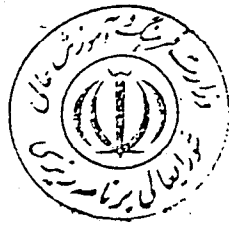
۶- جدول دروس انتخابی (مشترک خواهران و برادران)

کد درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیشنیاز یا زمان ارائه درس
			جمع	نظری	عملی	
۱	علم تمرین	۲	۳۴	۳۴	-	۱۴
۲	ورزش تخصصی، انفرادی، اجتماعی	۲	۶۸	-	۶۸	ورزش ۱ و ۲ مربوطه
۳	حقوق ورزشی	۲	۳۴	۳۴	-	-
۴	شطرنج	۲	۶۸	-	۶۸	-
۵	بازیهای پرورشی و بومی - محلی	۲	۵۱	۱۷	۳۴	-
جمع		۱۰	۲۵۵	۸۵	۱۷۰	



تذکر:

از مجموع دروس انتخابی، دانشجو موظف است ۶ واحد را با موفقیت بگذراند.



نام درس: فیزیک

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش‌نیاز:-

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با مفاهیم و قوانین مقدماتی فیزیک نسبت به

کاربرد آن‌ها در ارتباط با اهداف و برنامه‌های درس تربیت‌بدنی بینش پیدا می‌کنند.

سرفصل‌های درس: (۳۴ ساعت)

- نیرو (خواص نیرو، انواع نیرو با تأکید بر نیروی عضله، مؤلفه‌های نیرو)

- گشتاور (تعادل دورانی، گرانیگاه، توازن با تأکید بر مثال‌های ورزشی)

- دینامیک (سرعت و شتاب، حرکت، قوانین حرکت با تأکید بر مثال‌های ورزشی)

- انرژی (انرژی پتانسیل و کاربرد آن در ورزش‌های مختلف، بقاء انرژی)

- سیالات (خواص سیالات، ویسکوزیته، جریان خون، فشار با تأکید بر فشار خون، اصل ارشمیدس)

منبع اصلی:

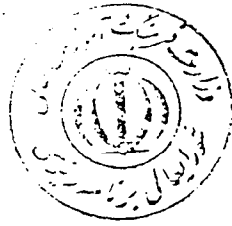
- کرومر، آلن، فیزیک برای علوم حیاتی، جمیل آریانی (مترجم) / چاپ علوی / کرمان / ۱۳۶۸

نام درس: مبانی تربیت بدنی (۲)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز: اصول و فلسفه آموزش و پرورش



اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با ماهیت و قلمرو تربیت بدنی و ورزش بینش خود را

نسبت به مبانی فلسفی و علمی این رشته و کاربرد آن در تعلیم و تربیت عمومی گسترش می دهند.

سرفصل های درس: (۳۴ ساعت)

- ماهیت و قلمرو تربیت بدنی و ورزش

- تربیت بدنی

- ورزش

- تفریحات سالم

- مبانی تاریخی و فلسفی تربیت بدنی به عنوان بخشی از تعلیم و تربیت عمومی

- مبانی علمی تربیت بدنی در زمینه های: بیولوژی

فیزیولوژی

بیومکانیک

روانی و اجتماعی

مدیریت

رشد و تکامل و یادگیری حرکتی

منبع اصلی:

دبورا آ. وست، چارلز، بوچه / مبانی تربیت بدنی و ورزش / احمد آزاد (مترجم) / انتشارات کمیته ملی المپیک

۱۳۷۴

منابع کمکی:

نام درس: تاریخ تربیت بدنی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز: -

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس با سیر تکوینی و تحولات تاریخی ورزش و تربیت بدنی در ایران و جهان از دوران باستان تا قرون معاصر آشنا می شوند.

سرفصل های درس: (۳۴ ساعت)

- تعریف و ماهیت تاریخ تربیت بدنی و ورزش

- تاریخ تربیت بدنی ایران در قبل و بعد از اسلام

- تاریخ تربیت بدنی در دوران باستان (چین، هند، مصر، یونان، روم)

- تاریخ تربیت بدنی در قرون وسطی

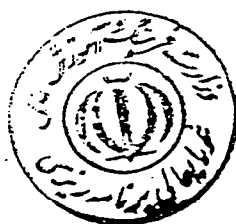
- تاریخ تربیت بدنی کشورهای اروپایی در قرون معاصر

- تاریخ تربیت بدنی کشورهای آسیایی

- تاریخ تربیت بدنی ایران در قرون معاصر

- تاریخ بازی های المپیک قدیم

- تاریخ بازی های المپیک جدید



منبع اصلی: کریمی، جواد. تاریخ تربیت بدنی / از انتشارات نشر دانشگاهی. سال

منابع کمکی: ۱- آریا جمشید و عباس بهرام، تاریخ تربیت بدنی و ورزش، انتشارات دانشگاه و فنی و مهندسی،

اردیبهشت ۱۳۶۴

نام درس: تغذیه و ورزش

تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش‌نیاز: -

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با مواد غذایی و انرژی‌زایی آن‌ها به نقش و اهمیت

آن‌ها در بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران قبل و ضمن و بعد از تمرین‌های ورزشی پی می‌برند.

سرفصل‌های درس (۲۴ ساعت)

کلیات (مواد غذایی انرژی‌زا، اهمیت رژیم غذایی متعادل، عادات غذا خوردن)

نقش تغذیه در ورزش

- نیازهای غذایی اصلی برای ورزش و تمرین

- کربوهیدرات‌ها و عملکرد ورزشی

- چربی‌ها و عملکرد ورزشی

- نیازهای پروتئین ورزشکاران

- مایعات و فعالیت‌های ورزشی

- نیازهای ویتامینی و املاح معدنی ورزشکاران

- استفاده از مکمل‌های ویتامینی و املاح معدنی ورزشکاران

تغذیه و تمرین‌های ورزشی

- تغذیه قبل از تمرین: غذاهای قبل از مسابقه

- تغذیه هنگام تمرین و مسابقه

- تغذیه بعد از تمرین: غذاهای دوره بازیافت

- نقش تغذیه در کاهش وزن و حفظ وزن ایده‌آل

منبع اصلی:

منابع کمکی:



نام درس: آسیب‌شناسی ورزشی

تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش‌نیاز: -

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن کسب آگاهی از صدمات و آسیب‌های بدنی ممکن و احتمالی ناشی از حرکات و فعالیت‌های ورزشی، نکات ایمنی، راه‌های پیشگیری، درمان و مراقبت‌های ویژه در مورد هر یک از آن‌ها را می‌آموزند.

سرفصل‌های درس (۳۴ ساعت)

- آشنایی مختصر با عضلات، تاندون‌ها و ساختمان انواع مفاصل

- صدمات ورزشی بافت عضلانی - وتری

- صدمات ورزشی استخوان‌ها

- صدمات ورزشی مفاصل و رباط‌ها

- صدمات ورزشی مربوط به هر رشته ورزشی

- روش‌های پیشگیری و درمان هر صدمه ورزشی

منبع اصلی:

۱- قراخانو، رضا / صدمات ورزشی، اداره کل تربیت بدنی آموزش و پرورش / ۱۳۷۱

۲- خداداد کاشی، حمید / آسیب‌های ورزشی.



نام درس: رشد و تکامل حرکتی

تعداد واحد: ۲

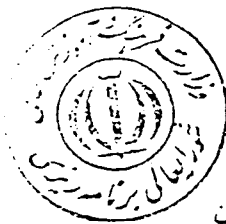
نوع واحد: نظری

پیش نیاز:

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با اصول، مبانی، نظریه‌ها و مراحل رشد حرکتی، روند

تکاملی و تحولات رشد جسمانی و تغییرات فیزیولوژیکی را می‌آموزند.

سرفصل‌های درس: (۲۴ ساعت)



- تاریخچه، مفهوم‌شناسی، روش‌های مطالعه و اصول رشد حرکتی

- نظریه‌های رشد حرکتی

- مراحل مختلف و ویژگی‌های رشد جسمانی حیات انسان و عوامل مؤثر آن

- روند تکاملی حرکت انسان در طول حیات و عوامل مؤثر آن

- رشد و تکامل قابلیت‌های جسمانی، ادراکی - حرکتی و ذهنی در طول حیات انسان

- فعالیت بدنی و تغییرات فیزیولوژیکی در طول رشد

منبع اصلی:

- واعظ موسوی، مهدی نمازی‌زاده / رشد و تکامل حرکتی / انتشارات سمت / سال ۱۳۷۷

منابع کمکی:

۱- خلجی، حسن / رشد و تکامل حرکتی، از انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش / سال ۱۳۷۴

۱۳۷۴

۲- خلجی، حسن. رشد و تکامل حرکتی / از انتشارات دانشگاه پیام نور / سال ۱۳۷۴

۳- مؤلفان، روان‌شناسی رشد (۱) / سازمان تدوین کتب درسی علوم انسانی دانشگاه‌ها.

نام درس: فیزیولوژی ورزش (۲)

تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش نیاز:-

اهداف آموزشی: آشنایی دانشجویان با سازگاریهای فیزیولوژیکی مربوط به ورزش و فعالیت های بدنی و مطالعه آثار این گونه فعالیت ها بر روی ساختار آناتومیک و فیزیولوژیکی اندام های مختلف بدن.

سرفصل های درس (۳۴ ساعت)

- مطالعه مفاهیم عصبی عضلانی در ورزش ها و فعالیت های بدنی

- مطالعه و بررسی تغییرات غدد درون ریز در ارتباط با فعالیت های بدنی

- مطالعه عوامل گوناگون محیطی و فعالیت های بدنی

- دهیدراسیون و ورزش

- ارتفاع و تمرین های ورزشی

- مشکلات مربوط به گرما و فعالیت های ورزشی

- دوران قبل از بلوغ و رقابت های ورزشی

- مطالعه فرایند بازگشت به حالت اوله (بازیافت)

- آمادگی جسمانی، بدنسازی و مطالعه سازگاری های فیزیولوژیکی مربوط

منبع اصلی:

شیور، لاری / مبانی فیزیولوژی ورزشی / عباسعلی کائینی و قوام الدین جلیلی (مترجمان) / چاپ دوم،

انتشارات اداره کل تربیت بدنی / وزارت آموزش و پرورش / ۱۳۷۰

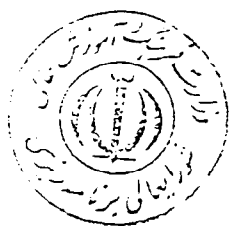
منابع کمکی:

۱- فاکس و ماتیوس، فیزیولوژی ورزش، اصغر خالدان (مترجم) / جلد اول و دوم، انتشارات دانشگاه تهران،

سال ۱۳۷۰

۲- شارکی، پریان جی / فیزیولوژی آمادگی جسمانی، محمدرضا دهخدا، بهروز زاله دوست (مترجمان)،

انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش / سال ۱۳۷۳



نام درس: یادگیری حرکتی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش‌نیاز:

اهداف آموزشی: آشنایی دانشجویان با نحوه یادگیری مهارت‌های حرکتی، طبقه‌بندی، تمرین، ارزش‌یابی

پیشرفت و زمان‌بندی آن‌ها.

سرفصل‌های درس (۳۴ ساعت)

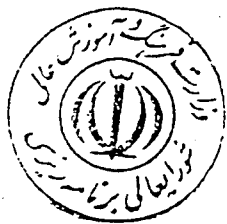
- موقعیت (عملیات پردازش اطلاعات، درونداد، تصمیم‌گیری، برونداد، بازخورد)
- طبقه‌بندی مهارت‌ها (تمرین، تمرکز حواس، تصمیم‌گیری، پاسخ، بازخورد، مهارت‌های باز و بسته و...)
- تمرین (تعیین اولویت‌ها در تمرین، تمرین مهارت‌های باز و بسته، تمرین جزء و کل و...)
- روش‌های تمرین (ثبت یا تنوع در تمرینات)
- ارزش‌یابی پیشرفت (دقت، فاصله، سرعت، زمان، ارتفاع، وزن، راه‌های دیگر ارزش‌یابی فعالیت)
- زمان‌بندی (درونی، بیرونی، زمان عکس‌العمل و زمان حرکت)

منبع اصلی:

ورتستین، آنه و امیلی وگالتر / یادگیری حرکتی، محسن بلوریان (مترجم)، از انتشارات اداره کل تربیت بدنی

وزارت آموزش و پرورش / چاپ دوم / بهار ۱۳۷۴

منابع کمکی:



نام درس: مدیریت سازمان‌های ورزشی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش‌نیاز: مدیریت آموزشی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با اصول و مبانی مدیریت سازمان‌های ورزشی و

سازمان‌ها فنون و روش‌های اداره یک سازمان ورزشی را یاد می‌گیرند.

سرفصل‌های درس (۳۴ ساعت)

- اصول و مبانی سازمان و مدیریت

- آشنایی با سازمان‌های ورزشی داخلی و بین‌المللی

- برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی و فوق برنامه در مدارس

- سازمان‌دهی فعالیت‌های ورزشی و چگونگی استفاده از نیروهای مجرب و داوطلب

- مدیریت جلسات و شوراهای ورزشی

- مدیریت اداری و مالی در تربیت بدنی

- مدیریت اردوهای ورزشی و فوق برنامه

- مدیریت اماکن و تأسیسات ورزشی

- ارزش‌یابی مدیریت سازمان‌های ورزشی

منبع اصلی: حمیدی، مهرزاد / سازمان و مدیریت ورزشی. از انتشارات دانشگاه پیام نور / زمستان ۱۳۷۴

منابع کمکی:

۱- کمیسون المپیک سولید ایتی، مدیریت و رهبری در ورزش، رحمتا- صدیق - روستایی (مترجم)، از

انتشارات کمیته ملی المپیک / ۱۳۷۴

نام درس: مدیریت و طرز اجرای مسابقات

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز: سازمان و مدیریت ورزشی



اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با اصول شیوه‌ها و ضوابط برنامه‌ریزی مسابقات

ورزشی مدیریت اجرایی مسابقات را یاد می‌گیرند.

سرفصل‌های درس (۳۴ ساعت)

- شیوه‌های برنامه‌ریزی مسابقات ورزشی

- نحوه سازمان‌دهی مسابقات ورزشی و تعیین شرح وظایف واحدها

- نحوه ارزیابی مسابقات ورزشی و چگونگی استفاده از فرم‌های ارزیابی

- چگونگی تنظیم یک خبر یا اطلاعیه ورزشی

- برنامه‌ریزی و اجرای مراسم افتتاحیه مسابقات ورزشی

- آشنایی با نحوه ترسیم جداول مسابقات (یک حذفی - دو حذفی - دوره‌ای)

- آشنایی با ابعاد و نحوه ترسیم میادین رشته‌های مختلف ورزشی

منبع اصلی: ندارد

منابع کمکی:

۱- حمزه علی‌پور، فخرالدین / آموزش جداول و ترسیمات زمین‌های ورزشی، از انتشارات اداره کل

تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش / ۱۳۶۷

۲- کوپال، عبدالحسین / راهنمای اجرای مسابقات و فعالیت‌های ورزشی، از انتشارات مدرسه عالی

ورزشی / ۱۳۵۴



نام درس: متون خارجی تخصصی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز: زبان خارجی

اهداف آموزشی: دانشجویان با گذراندن این درس ضمن آشنایی با واژه‌ها، اصطلاحات و متون انگلیسی علوم

ورزشی در استفاده و کاربرد متون خارجی این رشته آمادگی پیدا می‌کنند.

سرفصل‌های درس (۲۴ ساعت)

- آشنایی با واژه‌ها و متون فیزیولوژی ورزشی

- آشنایی با واژه‌ها و متون بیومکانیک ورزشی

- آشنایی با واژه‌ها و متون حرکت‌شناسی

- آشنایی با واژه‌ها و متون رشد و تکامل - یادگیری حرکتی

- آشنایی با واژه‌ها و متون مدیریت ورزشی

- آشنایی با واژه‌ها و متون روان‌شناسی ورزشی

منبع اصلی:

گروه تربیت بدنی و گروه زبان خارجه دانشکده علوم انسانی دانشگاه گیلان، زبان تخصصی تربیت بدنی،

انتشارات سازمان سمت

منابع کمکی:

مقالات متون در زمینه‌های مختلف از نشریات علمی معتبر علوم ورزشی.

نام درس: حرکت‌شناسی ورزشی

تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش‌نیاز: فیزیک

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با عضلات، مفاصل و انواع حرکت عضلات و تأثیر آن‌ها بر مفاصل روش تجزیه و تحلیل مهارت‌ها و حرکات ورزشی را می‌آموزند.

سرفصل‌های درس: (۳۴ ساعت)

- آشنایی با سطوح و محورهای فرضی بدن

- آشنایی با وضعیت قرار گرفتن انواع عضلات بدن

- آشنایی با انواع مفاصل و حرکات آن‌ها

- آشنایی با حرکات‌های انواع مفاصل بدن

- آشنایی با وسعت دامنه حرکتی انواع مفاصل بدن

- آشنایی با انواع عضلات و نوع تأثیر آن‌ها بر سانس

- آشنایی با نحوه تحلیل حرکات در مهارت‌های ورزشی

منبع اصلی:

تندنویس، فریدون / حرکت‌شناسی، ناشر: مؤلف / چاپ دوم ۱۳۷۱

منابع کمکی:

۱- نمازی‌زاده، مهدی / مفاهیم در حرکت‌شناسی، از انتشارات کمیته ملی المپیک / ۱۳۶۵

۲- ویرهد، رولف، آناطومی حرکت، نورالدین نخستین انصاری، آذر معزی (مترجمان) / انتشارات شرکت به

نشر، چاپ اول / ۱۳۷۰



نام درس: تربیت بدنی و ورزش معلولین

تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش نیاز:-



اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن کسب آگاهی از انواع معلولیت‌ها و طبقه‌بندی آن‌ها، نقش وسایلی کمکی و تأثیر فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی فعالیت‌های ورزشی معلولین، قوانین، مقررات و تشکیلات بین‌المللی این ورزش را در جهت اجرای مسابقات ورزشی معلولین می‌آموزند.

سرفصل‌های درس: (۳۴ ساعت)

- مطالعه آثار فیزیولوژیکی، روانی، اجتماعی، فعالیت‌های بدنی برای معلولین

- مطالعه سیر تاریخی ورزش معلولین در ایران و جهان

- مطالعه نحوه طبقه‌بندی انواع معلولیت‌ها و فعالیت‌های ورزشی ویژه برای هر طبقه

- نقش وسایل کمکی و نحوه استفاده از آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی توسط معلولین.

- مطالعه سازمان‌ها و تشکیلات ملی و بین‌المللی مربوط به ورزش معلولین.

- آشنایی با قوانین و مقررات رشته‌های ورزش ویژه معلولین.

- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات ورزشی ویژه معلولین.

منبع کمکی:

- حاج میرفتاح، فاطمه / ورزش ویژه جانبازان و معلولان / ناشر: مؤلف / سال ۱۳۶۱

منبع اصلی:

- حاج میرفتاح، فاطمه / ورزش معلولین (کد ۸۰۵۳)، از انتشارات دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی وزارت

آموزش و پرورش / سال ۱۳۶۸

نام درس: مقدمات بیومکانیک ورزشی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز: حرکت شناسی ورزشی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن کسب آگاهی از اصول و قواعد مقدماتی بیومکانیک ورزشی.

روش تجزیه و تحلیل مکانیکی حرکات و مهارت های ورزشی را می آموزند.

سرفصل های درس: (۳۴ ساعت)



- آشنایی با واژه ها و تعاریف مفاهیم بیومکانیک ورزشی

- آشنایی با صفحات حرکتی و محورهای آن و اهرم های بدن

- بررسی نقش مرکز ثقل بدن و چگونگی تعیین آن هنگام اجرای مهارت های ورزشی.

- آشنایی با انواع حرکت در ورزش

- اصطکاک و نقش آن در انجام فعالیت های ورزشی

- آشنایی با کمیت های برداری و اسکالر در ورزش.

- بررسی و مطالعه انواع ضربه ها و چگونگی عکس العمل آنها.

- آشنایی با قوانین نیوتون در رابطه با حرکت

- آشنایی با اصول تحلیل مکانیکی حرکات و مهارت های ورزشی

منبع اصلی:

- هی، جیمز / مقدمات بیومکانیک مهارت های ورزشی / مترجم: دکتر مهدی نمازی زاده / از انتشارات

دانشگاه تهران / در دست چاپ

منابع کمکی:

نام درس: روان‌شناسی ورزشی

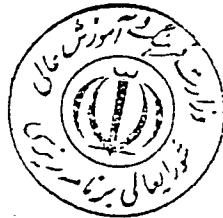
تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش‌نیاز: -

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس پس از کسب آگاهی از مفاهیم و اصول روان‌شناسی ورزشی و جایگاه آن، به کاربرد آن در برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های ورزشی ترغیب می‌شوند.

سرفصل‌های درس (۲۴ ساعت)



- تعریف و ماهیت روان‌شناسی ورزشی
- تاریخچه روان‌شناسی ورزش در جهان
- کاربرد مفاهیم روان‌شناسی در ورزش
- انگیزش در ورزش
- مهارت‌های تصویرسازی ذهنی در ورزش
- تنظیم نیروی روانی
- کنترل فشارهای روانی
- مهارت‌های توجه در ورزش
- اعتماد به نفس

منبع اصلی:

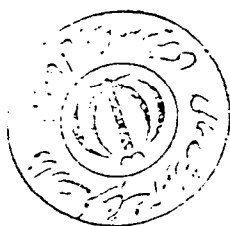
رینر مارتنز / روان‌شناسی ورزشی «راهنمای مربیان» محمد خیبری (مترجم) از انتشارات کمیته ملی

المپیک، چاپ اول / بهار ۱۳۷۳

منابع کمکی:

- گراهام ونیتر، کتی مارتین / راهنمای عملی روان‌شناسی ورزشی / محمد کاظم واعظ موسوی / از انتشارات

کمیته ملی المپیک / ۱۳۷۴



نام درس: روش تدریس تربیت بدنی در مدارس متوسطه

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز: اصول و مبانی تربیت بدنی (۲)

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با اهداف و اصول آموزش تربیت بدنی در دوره

متوسطه روش تدریس تربیت بدنی و ورزش در دوره متوسطه را می آموزند.

سرفصل های درس: (۲۴ ساعت)

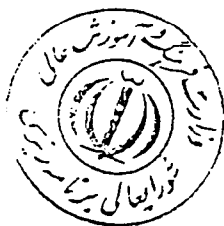
- هدف های عمومی آموزش و پرورش
- هدف های تربیت بدنی در رابطه با هدف های عمومی آموزش و پرورش
- هدف های تربیت بدنی و ارتباط آن ها با برنامه تربیت بدنی در مدارس متوسطه
- ویژگی های دانش آموزان دوره دبیرستان
- برنامه ریزی (اهمیت برنامه ریزی، اهمیت و ارزش روش تک آموزشی، طراحی تک آموزشی)
- تندرستی و یا بهداشت (هدف های تندرستی، معلومات تندرستی، گرایش های تندرستی)
- آموزش - یادگیری (رابطه یادگیری با نیازها، سلسله مراحل یادگیری، رهنمودهای لازم آموزشی)
- اصول آموزش مربوط به آمادگی جسمانی، دو و میدانی، فوتبال، والیبال و تنیس روی میز.

منبع اصلی:

- پویانفرد، علیرضا و هاشم معینی، راهنمای تدریس تربیت بدنی در مدارس متوسطه، از انتشارات اداره کل

تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول / زمستان ۱۳۷۱

منابع کمکی:



نام درس: سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز: سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی ۱ + حدود ۵۰ درصد دروس دوره کارشناسی ناپیوسته

اهداف: شناخت مبانی نظری ارزش یابی مورد نیاز در تربیت بدنی و روش های عملی سنجش و اندازه گیری

قابلیت های جسمانی و مهارت های ورزشی.

سرفصل های درس: (۵۱ ساعت)

فصل اول: کلیات

- مفهوم ارزش یابی و رابطه آن با سنجش و اندازه گیری

- اهمیت و لزوم ارزش یابی در آموزش و پرورش

- نقش ارزش یابی در تربیت بدنی و دیدگاه اندیشمندان در این مورد

- کلیاتی از ارزش یابی حیطه های سه گانه با تأکید بر جنبه روانی - حرکتی

- روش های اندازه گیری هر یک از حیطه های یادگیری شامل: مشاهده، مصاحبه، آزمون کتبی، شفاهی، عملی

و ابزارهای اندازه گیری متناسب با آن.

فصل دوم: طراحی امتحان

- تعیین هدف های آموزشی درس

- رابطه هدف ها و محتوای درس

- تهیه و تنظیم جدول دو بعدی

- انواع سؤالات امتحانی

فصل سوم: توانایی های جسمانی و معرفی آزمون های استاندارد برای سنجش آن ها (ملی و بین المللی) شامل:

ظرفیت ریوی، حداکثر اکسیژن مصرفی، قدرت عضلانی، نیروی عضلانی، توان غیرهوازی، اندازه گیری ضخامت

چربی زیر پوست و درصد چربی بدن.

فصل چهارم: معرفی آزمون های استاندارد مهارتی در رشته های مختلف ورزشی:

- آزمون های فوتبال، والیبال، بسکتبال، بدمینتون، هندبال، پینگ پنگ و...

فصل پنجم: روش‌های آمار استنباطی

- مروری بر آمار مقدماتی با تکیه بر نقاط و مرتبه‌های درصدی

- روش‌های بررسی ارتباط قابلیت‌های جسمانی.

- ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون.

- ضریب همبستگی اسپیرمن

- آزمون T. استودنت



فصل ششم: طرز تهیه نورم‌های ورزشی

- مراحل تهیه نورم‌های استاندارد با استفاده از درصد‌های زیر منحنی طبیعی و با استفاده از نقاط و

مرتبه‌های درصدی.

- اجرا و تهیه نورم‌های ورزشی کلاسی

منابع درس:

اصلی: سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، همتی‌نژاد، مهرعلی / انتشارات دانشگاه پیام نور ۱۳۷۵

کملکی: ۱- سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، انتشارات دانشگاه شهید چمران - اهواز ۱۳۷۶

۲- سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، کاشف - مجید / انتشارات تربیت بدنی آموزش و پرورش

۱۳۷۴

نام درس: ژیمناستیک (۲)

تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های پیشرفته ورزش

ژیمناستیک، روش سنجش و تحلیل مهارت‌ها و چگونگی برگزاری مسابقات این رشته را می‌آموزند.

سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):

- آشنایی با اثرات فیزیولوژیکی و جنبه‌های روانی اجتماعی ژیمناستیک

- آموزش و تمرین تکنیک‌های پیشرفته ژیمناستیک در حرکات زمینی، بارفیکس، پارالل، خرک و چوب

موازنه برای دختران مانند پشتک، وارو، نیم‌وارو، شیرجه، غلت، بالانس غلت، آفتاب، مهتاب، اسکوبکا،

اسکوبکا و...

- آشنایی با مهارت‌های کمک به ورزشکار در حین اجرای مهارت‌های پیشرفته

- آشنایی با نحوه استفاده از وسایل کمک آموزشی مخصوص ژیمناستیک

- آشنایی با آزمون‌های مختلف برای سنجش مهارت‌های ژیمناستیک

- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات ژیمناستیک

منبع کمکی:

- حسن نائینی، رحیم، ژیمناستیک، اصول آموزش حرکات زمینی از انتشارات دفتر مرکزی جهاد

دانشگاهی، ۱۳۶۴.

منبع اصلی:

- زارع خلیلی، م - حسن نائینی، رحیم، ژیمناستیک آموزش نوین حرکات زمینی، فدراسیون ژیمناستیک،

۱۳۶۵.

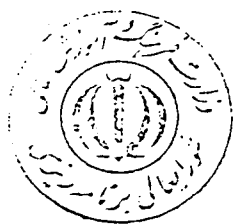


نام درس: والیبال (۳)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس پس از آشنایی با مهارت‌های پیشرفته و تاکتیک‌های ساده و کاربرد آن‌ها در شرایط ویژه بازی، روش تحلیل و سنجش مهارت‌ها را در بازی و برگزاری مسابقات این رشته می‌آموزند. سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):



- آثار فیزیولوژیکی و جنبه‌های روانی اجتماعی والیبال

- آموزش و تمرین تکنیک‌های پیشرفته رشته والیبال

- آموزش تاکتیک‌های مقدماتی والیبال

- آشنایی با اجرای تمرین‌های مختلف برای آموزش تاکتیک‌های مقدماتی والیبال

- نحوه استفاده از وسایل کمک آموزشی

- آشنایی با آزمون‌های مهارتی والیبال

- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات والیبال

منبع اصلی:

- سراج‌زاده، رضا و حسین توسلی، آموزش تکنیک و تاکتیک به وسیله تمرین، از انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۶۷.

منابع کمکی:

۱- نعمتی، ابراهیم، ۳۰۰ تمرین در والیبال، ناشر (مؤلف)، ۱۳۶۲.

۲- صفاری، حسین، آموزش مهارت‌های والیبال، از انتشارات دانشگاه مشهد، ۱۳۷۲.

۳- توسلی، حسین، اصول فنی مهارت‌های والیبال توسط بهترین بازیکنان جهان، از انتشارات فدراسیون

والیبال، ۱۳۷۰.



نام درس: بسکتبال (۲)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: آشنایی دانشجویان با تکنیک‌های پیشرفته و تاکتیک‌های مقدماتی بسکتبال و آزمون‌های

مختلف برای سنجش مهارت‌های مختلف بسکتبال و توانایی برگزاری مسابقات بسکتبال

سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):

- آشنایی با آثار فیزیولوژیکی و جنبه‌های روانی اجتماعی بسکتبال
- آموزش و تمرین تکنیک‌های پیشرفته و بسکتبال مانند شوت سه گام و شوت جفت و هوک
- آموزش تاکتیک‌های مقدماتی بسکتبال مانند انواع دفاع و انواع حمله
- آشنایی با اجرای تمرین‌های مختلف برای آموزش تاکتیک‌های مقدماتی بسکتبال
- آشنایی با نحوه استفاده از وسایل کمک آموزشی مخصوص بسکتبال
- آشنایی با آزمون‌های مهارتی بسکتبال مانند پرش و شوت، دقت و سرعت
- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات بسکتبال

منبع اصلی:

- جلالی فراهانی، مجید، آموزش بسکتبال برای دانش‌آموزان و نوجوانان (۱) و (۲)، انتشارات اداره کل

تربیت بدنی آموزش و پرورش، ۱۳۷۲.

منابع کمکی:

۱- نعمت پور، ناصر، آموزش و مجموعه‌ای از تمرینات بسکتبال، امور فنی و هنری سازمان پژوهش، انتشارات

روزپیان، ۱۳۶۱.

۲- سبکتکین، امیر، بسکتبال، مهارت‌های اساسی، ناشر: مؤلف، ۱۳۶۱.

نام درس: هندبال (۱)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با مهارت‌ها و تکنیک‌های بنیادی و مقدماتی هندبال روش آموزش این مهارت‌ها را می‌آموزند.

سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):

- تاریخچه‌ای از ورزش هندبال

- سیر تاریخی ورزش هندبال

- آشنایی با نکات ایمنی و بهداشتی ورزش هندبال

- آموزش مهارت‌های بنیادی مربوط به ورزش هندبال

- مهارت‌های حمل توپ، پرتاب توپ، دریافت‌های توپ‌های زمینی و هوایی، حرکات جهشی و جنبشی،

دوهای سرعت، و توقف‌های سریع

- آموزش مهارت‌های مقدماتی ورزش هندبال

- دریافت‌ها، نگه‌داشتن توپ، پرتاب‌ها، جلوبردن توپ، انواع شوت، ربودن یا تصاحب توپ، بلوک‌کردن انواع

توپ‌ها، حرکات مقدماتی دفاع در هندبال

- آشنایی با اجرای تمرین‌های مختلف برای آموزش‌های مهارت‌های مقدماتی ورزش هندبال

- آشنایی با قوانین و مقررات ورزش هندبال

منبع اصلی:

- هووست، کسلر، آموزش هندبال برای دانش‌آموزان و نوجوانان، مجید جلالی‌فراهانی (مترجم)، انتشارات

اداره کل تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش

منابع کمکی:

۱- امیرتاش، علی‌محمد، هندبال، انتشارات سازمان سمت، ۱۳۷۳.

۲- مارتینی، کارل، آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های هندبال، واحد آموزش و پژوهش (مترجم)، انتشارات

اداره کل تربیت‌بدنی وزارت آموزش و پرورش.



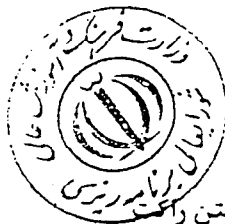
نام درس: بدمینتون (۱)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس پس از شناخت، اصول، قوانین و مقررات و مهارت‌های بنیادی و مقدماتی ورزش بدمینتون، روش آموزش این رشته را یاد می‌گیرند.

سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):



- آشنایی با تاریخچه ورزش بدمینتون

- آشنایی با نکات ایمنی و بهداشتی بدمینتون

- آموزش مهارت‌های بنیادی بدمینتون مانند طریقه گام برداشتن و نحوه گرفتن راکت

- آموزش مهارت‌های مقدماتی بدمینتون مانند ضربه تاس (بلند)، ضربه کوتاه، ضربه زیر دست، ضربه آبشار و

ضربه‌های جلو و پشت راکت و سرویس بلند

- آموزش و اجرای تمرین‌های مختلف مربوط به مهارت‌های مقدماتی مانند ضربه‌های مستقیم و ضربدری و

تمرینات دونفره، سه نفره و چهارنفره و روش بدن سازی ویژه بدمینتون

- آشنایی با قوانین و مقررات ورزش بدمینتون

منبع اصلی:

ندارد

منابع کمکی:

۱- نظری، شاپور و حمزه‌لو، رضا، آموزش بدمینتون برای بچه‌ها، انتشارات فدراسیونی بدمینتون، ۱۳۶۰.

۲- آریا، جمشید - خداینده‌لو، مینا، آموزش بدمینتون، انتشارات مدرسه عالی ورزش، ۱۳۵۷.

۳- یاروی، منوچهر، اصول علمی آموزش بدمینتون، ناشر: فدراسیون بدمینتون.

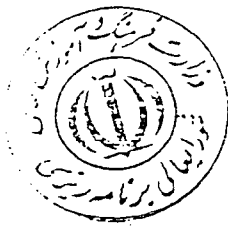
نام درس: فوتبال (۲)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس پس از آشنایی با مهارت‌ها و فنون پیشرفته و تاکتیک‌های ساده و مقدماتی ورزش فوتبال، روش تحلیل و سنجش و آزمون و نحوه ارزیابی کاربرد آن‌ها در شرایط ویژه بازی، روش تحلیل و سنجش مهارت‌ها را در بازی و برگزاری مسابقات این رشته می‌آموزند.

سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):



- آثار فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی فوتبال بر دانش‌آموزان

- آموزش و تمرین‌های تکنیک‌های پیشرفته فوتبال

- آموزش و تمرین‌های تاکتیک‌های مقدماتی فوتبال

- چگونگی اجرای مهارت‌ها و تکنیک‌های پیشرفته فوتبال در حین بازی فوتبال

- کسب آمادگی‌های لازم در جهت اجرای تمرین‌های مختلف برای آموزش تاکتیک‌های مقدماتی فوتبال

- نحوه به کارگیری وسایل کمک آموزشی ویژه فوتبال

- آشنایی با آزمون‌های مهارتی فوتبال

- چگونگی برگزاری مسابقات فوتبال

منبع اصلی:

- هیوز، چارلز، تاکتیک‌ها و مهارت‌های فوتبال، احمد خداداد (مترجم)، از انتشارات در دست چاپ، سازمان

سمت.

منابع کمکی:

۱- چراغپور، جلال، آموزش تکنیک‌های فوتبال، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش،

۱۳۶۵.

۲- چراغپور، جلال، آموزش تکنیک‌های فوتبال، انتشارات کمیته ملی المپیک، ۱۳۶۸.

نام درس: کشتی (۲)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس پس از آشنایی با فنون و مهارت‌های پیشرفته ورزش کشتی ۲.

روش تحلیل سنجش و ارزیابی فنون و طرز اجرای مسابقات این رشته می‌آموزند.

سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):

- اثرات فیزیولوژیکی و جنبه‌های روانی و اجتماعی کشتی مانند سیستم انرژی غالب در فعالیت و افراط در

تمرین

- آموزش و تمرین فنون پیشرفته کشتی فرنگی و آزاد مانند انواع کنده‌کشی، سالتو، زیرها، سنگ‌ها و

پل‌شکن‌های آزاد و فرنگی و انواع بدل‌ها

- آشنایی با طرز استفاده از وسایل کمک آموزشی مخصوص کشتی مانند استفاده از آدمک‌ها و...

- آشنایی با انواع آزمون‌های جسمانی و مهارتی برای سنجش قابلیت‌های کشتی‌گیران

- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات کشتی و جدول مسابقات

- آشنایی با قوانین بیومکانیکی مؤثر بر فنون مختلف

منبع اصلی:

ندارد

منابع کمکی:

۱- بلور، حبیب‌ا...، فن و بند کشتی، انتشارات مدرسه عالی ورزش، ۱۳۵۴.

۲- رفوگر، سیدجواد، اصول آموزش کشتی، از انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۶۵.



نام درس: هندبال (۲)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس پس از آگاهی از مهارت‌های پیشرفته و تاکتیک‌های ساده و مقدماتی ورزش هندبال، روش تحلیل و سنجش مهارت‌ها و نحوه برگزاری مسابقات این رشته را یاد می‌گیرند.

سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):



- اثرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی ورزش هندبال

- آموزش و تمرین تکنیک‌های پیشرفته هندبال

- انواع حرکات دفاعی هندبال، تکنیک‌های مربوط به حمله در ورزش هندبال

- تکنیک‌های دروازه‌بان (حرکات درون دروازه، دریافت توپ، دفع توپ)، حرکات گول‌زننده

- آموزش تاکتیک‌های مقدماتی هندبال

- تاکتیک و حمله (فردی، گروهی، تیمی)، تاکتیک دفاعی (فردی، گروهی، تیمی)

- آشنایی با اجرای تمرین‌های مختلف برای آموزش تاکتیک‌های مقدماتی هندبال

- آشنایی با به‌کاربردن وسایل کمک‌آموزشی در آموزش ورزش هندبال

- آشنایی با آزمون‌های مهارتی رشته هندبال

- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات ورزش هندبال

منبع اصلی:

- مارتینی، کارل، آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های هندبال، واحد آموزش و پژوهش (مترجم)، انتشارات

اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۶۷.

منبع کمکی:

۱- ایترناش، علی محمد، هندبال، انتشارات سازمان سمت، ۱۳۷۳.

۲- هورست، کسپر، آموزش هندبال برای دانش‌آموزان و نوجوانان، مجید جلالی فراهانی (مترجم)، انتشارات

اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۰.

نام درس: تنیس روی میز (۳)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس پس از آشنایی با مهارت‌های پیشرفته و تاکتیک‌های ساده و کاربرد آن‌ها در شرایط ویژه بازی تنیس، روش تحلیل و سنجش مهارت‌ها و نحوه برگزاری مسابقات این رشته را می‌آموزند.

سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):

- آثار فیزیولوژیکی و جنبه‌های روانی-اجتماعی تنیس روی میز

- آموزش و تمرین تکنیک‌های پیشرفته تنیس روی میز

- آموزش تاکتیک‌های مقدماتی

- آشنایی با اجرای تمرینات برای آموزش تاکتیک‌های مقدماتی

- نحوه استفاده از وسایل کمک آموزشی

- آشنایی با آزمون‌های مهارتی

- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات



منبع اصلی:

- آموزش تنیس روی میز برای دانش‌آموزان و نوجوانان، جلالی‌فراهانی، مجید و آرمند، علی‌اکبر (مترجمان).

انتشارات اداره کل تربیت بدنی، وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۳

منابع کمکی:

میرصادقی، امیر، چگونه روی میز بازی کنیم (تکنیک، تاکتیک و روش‌های تمرین)، انتشارات اطاق چاپ

نام درس: بدمینتون (۳)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با تکنیک‌ها و مهارت‌های پیشرفته و تاکتیک‌های ساده و مقدماتی ورزش بدمینتون، روش‌های تحلیل و سنجش در آزمون مهارت‌های این درس را در بازی‌های و مسابقات این رشته می‌آموزند.

سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):

- آشنایی با آثار فیزیولوژیکی و جنبه‌های روانی-اجتماعی ورزش بدمینتون مانند سیستم انرژی درگیر

فعالیت و نوع تمرینات آن

- آموزش و تمرین تکنیک‌های پیشرفته بدمینتون مانند ضربه آبشار، ضربه بالای سر، ضربه‌های ترکیبی،

سرویس با پشت راکت



- آموزش تاکتیک‌های مقدماتی بدمینتون در رشته دونفره

- آشنایی با اجرای تمرینات مربوط به تاکتیک‌های مختلف

- آشنایی با آزمون‌های مهارتی رشته بدمینتون برای سنجش سطح مهارت دانش‌آموزان

- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات بدمینتون در رشته‌های انفرادی و دونفره

منبع اصلی:

ندارد

منابع کمکی

۱- نظری، شاپور - حمزه‌لو، رضا، آموزش بدمینتون برای بچه‌ها، انتشارات فدراسیون بدمینتون، ۱۳۶۰.

۲- آریا، جمشید - خدابنده‌لو، مینا، آموزش بدمینتون، انتشارات مدرسه عالی ورزش، ۱۳۵۷.

۳- یاوری، منوچهر، اصول علمی آموزش بدمینتون، ناشر: فدراسیون بدمینتون.

نام درس: علم تمرین

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: تئوری

پیش نیاز: فیزیولوژی ورزش (۳)

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با اصول و قواعد آماده سازی تمرین های ورزشی،

روش طراحی و برنامه ریزی تمرین کردن و گسترش آن را همراه با نحوه تحلیل و ارزیابی مهارت ها می آموزند.

سرفصل های درس (۶۸ ساعت):

- کلیات:

اصول حاکم بر علم تمرین (اصول تمرین)

اجزاء و عناصر تمرین ها (قدرتی، استقامتی، سرعتی، انعطاف پذیری، اینتروال و...)

- تمرین برای آمادگی عضلانی

عوامل آمادگی عضلانی

تمرین های آمادگی عضلانی

- تمرین برای آمادگی انرژی

سیستم های انرژی

تمرین های آمادگی انرژی

- طراحی برنامه تمرین

ارزیابی عملکرد ورزشی

توسعه برنامه تمرین (سالانه، فصلی، هفتگی، روزانه)

- بررسی آثار بیش تمرینی و بی تمرینی

منبع اصلی:

- شارکی، برایان، فیزیولوژی ورزش، راهنمای مربیان، فرهاد رحمانی نیا (مترجم)، تهران، انتشارات اداره کل

تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۴



نام درس: ورزش تخصصی انفرادی / اجتماعی

تعداد واحد: ۲

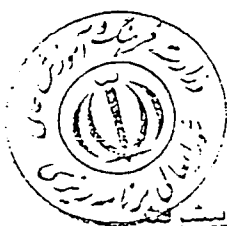
نوع واحد: عملی

پیش نیاز: ورزش (۳) مربوطه

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با روش ها و فنون پیشرفتد توسعه آمادگی جسمانی و

مهارت های ورزشی، مربیگری، نحوه داوری و آماده سازی ورزشکاران برای مسابقات را می آموزند.

سرفصل های درس (۶۸ ساعت):



- آشنایی با روش های بدنسازی

- آموزش تاکتیک های پیشرفته

- آشنایی با اجرای تمرین های مختلف برای آموزش تاکتیک های پیشرفته

- آشنایی با نحوه مربیگری

- نحوه آماده سازی ورزشکاران برای مسابقات

- نحوه داوری رشته مربوط به صورت عملی

منبع اصلی:

- منابع بین المللی رشته مربوط (کتاب / نوار آموزشی ویدیویی).

نام درس: حقوق ورزشی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز: حداقل $\frac{3}{4}$ از واحدهای درسی را گذرانده باشد.

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با حوادث ورزشی و راه‌های جلوگیری از وقوع حوادث، با جرائم، مسئولیت‌های کیفری، مجازات‌های اسلامی و اختیارات مربیان ورزشی در این زمینه‌ها به مسئولیت حقوقی در مدیریت‌های ورزشی پی می‌برند.

سرفصل‌های درس (۳۴ ساعت):

- تعریف حقوق - اوصاف قواعد حقوقی - اصول حاکم بر علم حقوق

- ورزش از دیدگاه قانون اساسی

- مسئولیت کیفری - جرم - مجازات

- مسئولیت کیفری ناشی از حوادث ورزشی

- ورزش و حوادث ناشی از آن از نظر قانون مجازات اسلامی

- اختیارات مربیان و معلمان ورزش در تنبیه ورزشکاران

- تحلیل قانون مجازات خودداری‌کنندگان از کمک به مصدومین ورزشی

- مسئولیت مدنی مدیریت‌های ورزشی

منبع اصلی:

- آقای نیایا، حسین، حقوق ورزشی، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، چاپ سوم، ۱۳۷۱.

منبع کمکی:

- آقای نیایا، حسین، میانی حقوقی ورزش‌ها، انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، ۱۳۷۴.



نام درس: شطرنج

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با روش‌ها و فنون اجرایی بازی شطرنج تا حد مهارت.

قوانین، مقررات و تاکتیک‌های مختلف این رشته را می‌آموزند.

سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):

- آشنایی با تاریخچه شطرنج

- شطرنج و ادبیات ایران

- معرفی مهره‌ها

- صفحه شطرنج و قوانین مربوط به آن

- چگونگی حرکت مهره‌ها و ارزش و علائم اختصاری آن‌ها

- تعریف و تشریح اصطلاحات معمول در بازی شطرنج

- آشنایی با چگونگی حرکات بازی

- کسب مهارت با اجرای مسابقات شطرنج

- آشنایی با قوانین و مقررات رشته شطرنج

- آشنایی با تاکتیک‌های دفاع و حمله در بازی شطرنج

منبع اصلی:

- نوایی، عبدالحسین، شطرنج سریع‌ترین راه پیشرفت از مهارت تا استادی، از انتشارات دفتر مرکزی جهاد

دانشگاهی، ۱۳۶۹.



نام درس: بازی‌های پرورشی و بومی و محلی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

اهداف آموزشی: دانشجویان در این درس پس از آشنایی با اهمیت، ضرورت و اثرات سازنده بازی، انواع

بازی‌های پرورش، بومی و محلی و اصول مهارت‌های اردویی و گردش‌های علمی را می‌آموزند.

سرفصل‌های درس (۶۸ ساعت):

- بررسی دیدگاه‌های مختلف درباره بازی

- بازی و نقش آن در شکوفایی شخصیت کودک

- بازی و نقش آن در آمادگی جسمی و مهارتی کودک

- بازی و فرهنگ (بازی فولکلور هر قوم و ملت)

- آشنایی با اجرای انواع بازی‌های پرورشی و بومی و محلی

- بازی و مهارت‌های اردویی و گردش‌های علمی

- آشنایی با شیرین‌کاری‌های معمول در بازی‌های کودکان

منبع اصلی:

ندارد

منابع کمکی:

۱- پویانفرد، علیرضا، بازی‌های پرورشی، از انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۶۴.

۲- حمیدی، مهرزاد، بازی‌های پرورشی، از انتشارات دفتر تحقیقات و برنامه‌ریزی و تألیف کتب درسی.

۱۳۷۱

