



جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
شورای عالی برنامه ریزی آموزشی

برنامه درسی

دوره: کارشناسی

رشته: علوم ورزشی



گروه: علوم اجتماعی

تجمع و بازنگری شده نود و یکمین جلسه مورخ ۹۵/۱۲/۲۱ کمیته علوم ورزشی

۳۰, ۲۹۲۰۴

شماره :

۹۷, ۶, ۳

تاریخ :

پیوست :

دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی



بسمه تعالی

**بخشنامه به واحدها و مراکز آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی**

**موضوع: ابلاغ سرفصل بازنگری شده رشته علوم ورزشی در مقطع کارشناسی**

سرفصل تجمیع و بازنگری شده مورخ ۹۵/۱۲/۲۱ دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی، جهت بهره‌برداری در سایت مرکز برنامه‌ریزی درسی به آدرس: [www.iausep.com](http://www.iausep.com) قرار داده شده است و به آگاهی می‌رساند: ضمن دریافت آن از سایت، اجرای این سرفصل از نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۹۷-۱۳۹۸ برای دانشجویان ورودی سال ۱۳۹۷ و به بعد لازم‌الاجراست. این برنامه جایگزین برنامه درسی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی با گرایش‌های علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش مصوب جلسه ۷۸۶ مورخ ۱۳۹۰/۷/۴ شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی و دوره کارشناسی مربیگری ورزش مصوب جلسه ۷۸۶ مورخ ۱۳۹۰/۷/۴ شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، می‌گردد.

علیرضا رهایی

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه

## بسم الله الرحمن الرحيم

### عنوان برنامه: دوره تجميع و بازنگري کارشناسي رشته علوم ورزشي

- به پیشنهاد گروه برنامه ریزی و گسترش علوم ورزشی، برنامه تجميع و بازنگري شده دوره کارشناسي رشته علوم ورزشي در نود و یکمین جلسه مورخ مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۱۰ کمیسیون برنامه ریزی آموزشی، به شرح زیر مورد تصویب قرار گرفت.

ماده ۱. این برنامه از تاریخ ۱۳۹۵/۱۰/۱۱ جایگزین برنامه های درسي دوره کارشناسي علوم ورزشي با دوگرايش علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش مصوب هفتصد و هشتاد و ششمین جلسه مورخ ۱۳۹۰/۷/۴ شورای برنامه ریزی آموزش عالی و دوره کارشناسي رشته مربیگری ورزشي با دوگرايش مربیگری فعالیت بدنی و تندرستی و مربیگری ورزش مصوب هفتصد و هشتاد و ششمین جلسه مورخ ۱۳۹۰/۷/۴ شورای برنامه ریزی آموزش عالی می شود.

ماده ۲. برنامه درسي مذکور در سه فصل: مشخصات کلی، جدول واحد های درسي و سرفصل دروس تنظيم شده و برای تمامی دانشگاه ها و مؤسسه های آموزش عالی و پژوهشي کشور که طبق مقررات مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری فعالیت می کنند، برای اجرا ابلاغ می شود.

ماده ۳. این برنامه درسي از شروع سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ به مدت ۵ سال قابل اجراست و پس از آن نیازمند بازنگري می باشد.

عبدالرحيم نوه ابراهيم

دبير شورای عالی برنامه ریزی آموزشی

ر. ن. ا.



## الف) مقدمه

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان شناخته شده ترین عبارت در زمینه علم مربوط به ورزش که با اسامی دیگری همچون حرکت شناسی، علوم حرکتی، علوم حرکتی و ورزش نیز معرفی شده است، یک رشته بین رشته ای محسوب می شود که از علوم مختلف در جهت کمک به ارتقاء ورزش بهره می گیرد. با توسعه این رشته در سال های متمادی، اکنون این باور وجود دارد که این رشته جامعیت لازم را دارد و بر همین اساس واژه "علوم ورزشی" برای این رشته جایگزین واژه قبلی شد تا بیان بهتر و روشنی از محتوای آن را به جامعه ارائه دهد. در حقیقت رشته علوم ورزشی از جمله نظام های علمی است که موضوع حرکت را محور اصلی خود قرار داده و با این محوریت به آموزش و پرورش در رابطه با ابعاد وجودی انسان در زمینه های جسمانی، زیستی، علوم مهندسی، روان شناختی، جامعه شناختی و ... می پردازد. بنابراین، هدف از تاسیس این رشته، تربیت افرادی کارآمد است که با نوآوری در زمینه های مختلف آموزشی، پژوهشی، برنامه ریزی و اجرا، راهنمایی و نظارت در پیشرفت و گسترش مرزهای دانش در رشته علوم ورزشی گام های مؤثری بردارند. این اهداف کلی ویژه رشته علوم ورزشی باعث شده است در اکثر دانشگاه های دنیا، به این رشته حداقل در ۲ یا ۳ سال اولیه در مقطع کارشناسی به عنوان یک رشته واحد نگریسته شود و تخصص جانبی در این رشته را منوط به مقاطع بالاتر نموده اند. به علاوه، لازمه پایه ریزی محکم هر علمی، تقویت مباحث اصولی و پایه آن علم و آشنایی با جوانب آن در دوره کارشناسی است. از این رو، علوم ورزشی در دوره کارشناسی فقط با یک رشته و یک گرایش تدوین شده است که اطلاعات مفصل آن در ادامه ارائه شده است.

## ب) هدف

آشنایی دانشجویان با اصول، مبانی و دانش عمومی در علوم ورزشی و ارتقای آمادگی جسمانی عمومی و یادگیری مهارت های حرکتی اصلی در رشته های ورزشی پایه و تخصصی و همچنین آمادگی برای ورود به دوره های تخصصی دانشگاهی و غیر دانشگاهی جهت نزدیک شدن به بازار کار

## پ) اهمیت و ضرورت

ورزش از دو جنبه کلی، طیف وسیعی از افراد جامعه را در برمی گیرد. جنبه اول، از بعد قهرمانی است که ورزشکاران با هدف مدال آوری به رقابت می پردازند و موفق شدن در این زمینه در سطح ملی و بین المللی مستلزم به کار گرفتن کلیه امکانات و قابلیت های جسمانی، روانی، اجتماعی، مدیریتی و ... است. جنبه دوم، از بعد همگانی آن است که تقریباً تمام افراد از این جنبه با ورزش کردن و به بیان بهتر با تحرک داشتن، سر و کار دارند. جنبه دوم، چه بسا می تواند مهم تر از جنبه اول باشد چون مستقیم با سلامت انسان ارتباط دارد. ورزش را از این نظر که تقریباً تمامی افراد به نوعی با آن سرو کار دارند باید منحصر به فرد دانست. بنابراین، علم ورزش یک ضرورت انکارناپذیر در جهت تعالی انسان است. بهره گیری از ورزش برای اهداف مختلف، در گرو اشراف داشتن به این علم و توسعه آن است که این علم با ابعاد گوناگون می تواند به افراد کمک کند.



## ت) تعداد و نوع واحدهای درسی

طول دوره کارشناسی ۴ سال و حداقل ۷ نیمسال تحصیلی است و نظام آموزشی آن مطابق آیین نامه شورای عالی برنامه ریزی درسی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است. دروس این دوره، ترکیبی از دروس نظری و عملی می باشد. طول هر نیم سال تحصیلی ۱۶ هفته آموزشی کامل و مدت هر واحد نظری ۱۶ ساعت و درس عملی ۳۲ ساعت می باشد. تعداد کل واحدهای درسی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی، ۱۳۰ واحد به شرح جدول ۱ می باشد:

جدول ۱. دروس دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی

| تعداد واحد | دروس        |              |
|------------|-------------|--------------|
| ۲۰         | دروس عمومی* |              |
| ۱۶         | نظری        | دروس پایه    |
| ۱۰         | عملی        |              |
| ۳۸         | نظری        | دروس تخصصی   |
| ۳۴         | عملی        |              |
| ۶          | نظری        | دروس انتخابی |
| ۶          | عملی        |              |
| ۱۳۰        | جمع         |              |

\* دروس عمومی برابر ابلاغیه های وزارت متبوع اجرا می شود.

### ث) نقش، توانایی و شایستگی دانش آموختگان

- دروس کارشناسی علوم ورزشی با هدف توانمند سازی دانشجویان در موضوعات زیر طراحی شده است:
- کارشناس عمومی ورزش در زمینه های طراحی، ارزیابی و نظارت تمرین و فعالیت ورزشی با اهداف ورزش همگانی
  - داشتن دانش عمومی در حوزه های گوناگون علوم ورزشی برای ورود به دوره های تخصصی مربیگری، معلمی، باشگاه داری، مهارت های رسانه ای و ...
  - کارشناس عمومی ورزش در سازمان ها و نهادهای دولتی و غیردولتی در زمینه مشاوره ورزشی، مدیریت ورزشی و برگزاری رویدادهای ورزشی تفریحی

### ج) شرایط و ضوابط ورود به دوره

کلیه متقاضیان واجد شرایط ورود به دوره تحصیلات دانشگاهی بر اساس ضوابط سازمان سنجش آموزش کشور می توانند با شرکت در کنکور سراسری و همچنین آزمون عملی ویژه رشته علوم ورزشی و کسب امتیاز لازم در این دوره تحصیل نمایند.



## فصل دوم

### جدول عناوین و مشخصات دروس



جدول ۱-۲. عنوان و مشخصات دروس پایه

| ردیف | عنوان درس                       | تعداد واحد | تعداد جلسات | نوع واحد |      |             | پیش نیاز / هم نیاز |
|------|---------------------------------|------------|-------------|----------|------|-------------|--------------------|
|      |                                 |            |             | نظری     | عملی | نظری - عملی |                    |
| ۱.   | مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | -                  |
| ۲.   | متون خارجی در علوم ورزشی        | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | زبان انگلیسی عمومی |
| ۳.   | آمار و ریاضی در علوم ورزشی      | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | -                  |
| ۴.   | ایمنی و بهداشت فردی در ورزش     | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | -                  |
| ۵.   | آناتومی انسان                   | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | -                  |
| ۶.   | فیزیولوژی انسان                 | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | آناتومی انسان      |
| ۷.   | مقدمات مکانیک حرکت انسان        | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | آناتومی انسان      |
| ۸.   | مبانی مدیریت                    | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | -                  |
| ۹.   | آمادگی جسمانی ۱                 | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | -                  |
| ۱۰.  | آمادگی جسمانی ۲                 | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۱۱.  | شنا ۱                           | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | -                  |
| ۱۲.  | دو و میدانی ۱                   | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | -                  |
| ۱۳.  | ژیمناستیک ۱                     | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | آمادگی جسمانی ۱    |





جدول ۲-۲. عنوان و مشخصات دروس تخصصی

| ردیف | عنوان درس                            | تعداد واحد | تعداد جلسات | نوع واحد |      |             | پیش نیاز / هم نیاز              |
|------|--------------------------------------|------------|-------------|----------|------|-------------|---------------------------------|
|      |                                      |            |             | نظری     | عملی | نظری - عملی |                                 |
| ۱.   | فیزیولوژی ورزشی                      | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | فیزیولوژی انسان                 |
| ۲.   | فعالیت بدنی و تندرستی                | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | فیزیولوژی ورزشی                 |
| ۳.   | سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی     | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | آمار و ریاضی در علوم ورزشی      |
| ۴.   | حرکت شناسی ورزشی                     | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | آناتومی انسان                   |
| ۵.   | آسیب شناسی ورزشی                     | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | آناتومی انسان                   |
| ۶.   | حرکات اصلاحی                         | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | آناتومی انسان                   |
| ۷.   | تاریخ تربیت بدنی و ورزش              | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | -                               |
| ۸.   | رشد حرکتی                            | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | آناتومی انسان                   |
| ۹.   | یادگیری حرکتی                        | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | رشد حرکتی                       |
| ۱۰.  | مقدمات روان شناسی ورزشی              | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | یادگیری حرکتی                   |
| ۱۱.  | مبانی استعدادیابی ورزشی              | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | فیزیولوژی ورزشی، رشد حرکتی      |
| ۱۲.  | مقدمات جامعه شناسی ورزشی             | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش |
| ۱۳.  | تغذیه ورزشی و کنترل وزن              | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | فیزیولوژی ورزشی                 |
| ۱۴.  | اصول برنامه ریزی آموزش تربیت بدنی    | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | یادگیری حرکتی                   |
| ۱۵.  | مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی       | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | مبانی مدیریت                    |
| ۱۶.  | مبانی کار آفرینی و اشتغال زایی ورزشی | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | -                               |
| ۱۷.  | مقدمات بیومکانیک ورزشی               | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | مقدمات مکانیک حرکت انسان        |
| ۱۸.  | اصول و روش شناسی تمرین               | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | فیزیولوژی ورزشی                 |
| ۱۹.  | مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | مبانی مدیریت                    |
| ۲۰.  | دو و میدانی ۲                        | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | دوومیدانی ۱                     |
| ۲۱.  | زیمناستیک ۲                          | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | زیمناستیک ۱                     |
| ۲۲.  | شنا ۲                                | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | شنا ۱                           |
| ۲۳.  | فوتبال / فوتسال ۱                    | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | آمادگی جسمانی ۱                 |
| ۲۴.  | والیبال ۱                            | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | آمادگی جسمانی ۱                 |
| ۲۵.  | بسکتبال ۱                            | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | آمادگی جسمانی ۱                 |
| ۲۶.  | هندبال ۱                             | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | آمادگی جسمانی ۱                 |
| ۲۷.  | تنیس روی میز ۱                       | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | آمادگی جسمانی ۱                 |
| ۲۸.  | بدمینتون ۱                           | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | آمادگی جسمانی ۱                 |
| ۲۹.  | کشتی ۱ (ویژه پسران)                  | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | آمادگی جسمانی ۱                 |
| ۳۰.  | فعالیت موزون ۱ (ویژه دختران)         | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | آمادگی جسمانی ۱                 |

| ردیف | عنوان درس                                                         | تعداد واحد | تعداد جلسات | نوع واحد |      |             | تعداد ساعات | پیش نیاز / هم نیاز                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------|------------|-------------|----------|------|-------------|-------------|------------------------------------------------------------|
|      |                                                                   |            |             | نظری     | عملی | نظری - عملی |             |                                                            |
| ۳۱   | ورزش ها و بازی های بومی و سنتی                                    | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱                                            |
| ۳۲   | ورزش های رزمی *<br>(جودو، کاراته، تکواندو، موئی تای، ووشو و...)   | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱                                            |
| ۳۳   | ورزش های جسمی-ذهنی **<br>(پيلاتس، یوگا، تای چی، بادی بالانس و...) | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱                                            |
| ۳۴   | ورزش های آبی ***<br>(واترپلو، نجات غریق، قایقرانی، شیرجه و...)    | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | شنا ۲                                                      |
| ۳۵   | کارورزی ورزش های پایه                                             | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | دوومیدانی ۲، ژیمناستیک ۲، شنا ۲                            |
| ۳۶   | کارورزی ورزش های انفرادی                                          | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | گذراندن حداقل سه درس از دروس عملی انفرادی غیر از دروس پایه |
| ۳۷   | کارورزی ورزش های گروهی                                            | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | گذراندن حداقل سه درس عملی از دروس ورزش های گروهی           |

\* فقط یکی از ورزش های رزمی ارائه گردد.

\*\* فقط یکی از ورزش های جسمی - ذهنی ارائه گردد.

\*\*\* فقط یکی از ورزش های آبی ارائه گردد.





جدول ۲-۳. عنوان و مشخصات دروس انتخابی

| ردیف | عنوان درس                             | تعداد واحد | تعداد جلسات | نوع واحد |      |             | تعداد ساعات | پیش نیاز / هم نیاز                                                     |
|------|---------------------------------------|------------|-------------|----------|------|-------------|-------------|------------------------------------------------------------------------|
|      |                                       |            |             | نظری     | عملی | نظری - عملی |             |                                                                        |
| ۱.   | فعالیت رسانه ای در ورزش               | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی<br>مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی |
| ۲.   | مقدمات بازاریابی در ورزش              | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | مبانی کارآفرینی و اشتغال زایی ورزشی                                    |
| ۳.   | تربیت بدنی در مدارس                   | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | اصول برنامه ریزی آموزش تربیت بدنی                                      |
| ۴.   | اصول و روش مربیگری                    | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | مقدمات روان شناسی ورزشی<br>اصول و روش شناسی تمرین                      |
| ۵.   | ورزش معلولین                          | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | حرکات اصلاحی                                                           |
| ۶.   | اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | مقدمات روان شناسی ورزشی                                                |
| ۷.   | مدیریت سازمان های ورزشی               | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی                                         |
| ۸.   | فیزیولوژی تمرین                       | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | اصول و روش شناسی تمرین                                                 |
| ۹.   | تحلیل تدریس تربیت بدنی                | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | اصول برنامه ریزی آموزش تربیت بدنی                                      |
| ۱۰.  | آنتروپومتری حرکتی                     | ۲          | ۲۴          |          |      | ✓           | ۴۸          | آناتومی انسان                                                          |
| ۱۱.  | روش تحقیق در علوم ورزشی               | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی                                       |
| ۱۲.  | حقوق و اخلاق در ورزش                  | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | مقدمات جامعه شناسی ورزشی                                               |
| ۱۳.  | متون خارجی در مبانی علوم زیستی ورزش   | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | متون خارجی در علوم ورزشی                                               |
| ۱۴.  | متون خارجی در مبانی علوم انسانی ورزش  | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | متون خارجی در علوم ورزشی                                               |
| ۱۵.  | فیزیولوژی ورزشی کودکان                | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | فیزیولوژی ورزشی                                                        |
| ۱۶.  | آزمایشگاه علوم ورزشی                  | ۲          | ۲۴          |          |      | ✓           | ۴۸          | فیزیولوژی ورزشی، حرکات اصلاحی، یادگیری حرکتی، مقدمات بیومکانیک ورزشی   |
| ۱۷.  | اختلالات رشد و یادگیری و ورزش         | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | یادگیری حرکتی                                                          |
| ۱۸.  | فناوری در ورزش                        | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | -                                                                      |
| ۱۹.  | بیومکانیک آسیب های ورزشی              | ۲          | ۱۶          | ✓        |      |             | ۳۲          | حرکت شناسی ورزشی<br>مقدمات بیومکانیک ورزشی                             |
| ۲۰.  | اصول برنامه نویسی کامپیوتری در ورزش   | ۲          | ۲۴          |          |      | ✓           | ۴۸          | آمار و ریاضی در علوم ورزشی                                             |
| ۲۱.  | فعالیت موزون ۱ (ویژه پسران)           | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱                                                        |
| ۲۲.  | فوتبال / فوتسال ۲                     | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | فوتبال / فوتسال ۱                                                      |
| ۲۳.  | فوتبال / فوتسال تخصصی                 | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | فوتبال / فوتسال ۳                                                      |
| ۲۴.  | والیبال ۲                             | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | والیبال ۱                                                              |
| ۲۵.  | والیبال تخصصی                         | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | والیبال ۲                                                              |
| ۲۶.  | بسکتبال ۲                             | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | بسکتبال ۱                                                              |

| ردیف | عنوان درس               | تعداد واحد | تعداد جلسات | نوع واحد |      |             | تعداد ساعات | پیش نیاز / هم نیاز |
|------|-------------------------|------------|-------------|----------|------|-------------|-------------|--------------------|
|      |                         |            |             | نظری     | عملی | نظری - عملی |             |                    |
| ۲۷   | بسکتبال تخصصی           | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | بسکتبال ۲          |
| ۲۸   | هندبال ۲                | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | هندبال ۱           |
| ۲۹   | هندبال تخصصی            | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | هندبال ۲           |
| ۳۰   | تنیس روی میز ۲          | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | تنیس روی میز ۱     |
| ۳۱   | تنیس روی میز تخصصی      | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | تنیس روی میز ۲     |
| ۳۲   | بدمینتون ۲              | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | بدمینتون ۱         |
| ۳۳   | بدمینتون تخصصی          | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | بدمینتون ۲         |
| ۳۴   | کشتی ۲ (ویژه پسران)     | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | کشتی ۱             |
| ۳۵   | فعالیت موزون ۲          | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | فعالیت موزون ۱     |
| ۳۶   | کار با دستگاه های ورزشی | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۲    |
| ۳۷   | ژیمناستیک تخصصی         | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | ژیمناستیک ۲        |
| ۳۸   | شنا تخصصی               | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | شنا ۲              |
| ۳۹   | کشتی تخصصی              | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | کشتی ۲             |
| ۴۰   | دو و میدانی تخصصی       | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | دو و میدانی ۲      |
| ۴۱   | جودو                    | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | کشتی ۱             |
| ۴۲   | کاراته                  | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۴۳   | تکواندو                 | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۴۴   | موی تای                 | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۴۵   | ووشو                    | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۴۶   | پیلاتس                  | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۴۷   | یوگا                    | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۴۸   | تای چی                  | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۴۹   | واترپلو                 | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | شنا ۲              |
| ۵۰   | نجات غریق               | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | شنا ۲              |
| ۵۱   | قایقرانی                | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | شنا ۱              |
| ۵۲   | شیرجه                   | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | ژیمناستیک ۲، شنا ۱ |
| ۵۳   | تنیس                    | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۵۴   | کوه نوردی               | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۵۵   | اسکی                    | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۲    |
| ۵۶   | تیر و کمان              | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۵۷   | تیراندازی               | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۵۸   | اسکیت                   | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۵۹   | کراس فیت                | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۲    |
| ۶۰   | ورزش های تفریحی آبی     | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | شنا ۱              |
| ۶۱   | دوچرخه سواری            | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۶۲   | هاکی                    | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۶۳   | وزنه برداری             | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۲    |



| ردیف | عنوان درس      | تعداد واحد | تعداد جلسات | نوع واحد |      |             | تعداد ساعات | پیش نیاز / هم نیاز |
|------|----------------|------------|-------------|----------|------|-------------|-------------|--------------------|
|      |                |            |             | نظری     | عملی | نظری - عملی |             |                    |
| ۶۴   | شطرنج          | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۶۵   | سبک تکرا       | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۶۶   | باله           | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | ژیمناستیک ۲        |
| ۶۷   | کببدی          | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۶۸   | شمشیربازی      | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۶۹   | ورزش های ساحلی | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۲    |
| ۷۰   | اسکواش         | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۷۱   | تمرین در آب    | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | شنا ۱              |
| ۷۲   | ماساژ ورزشی    | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۷۳   | اسب سواری      | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۷۴   | گلف            | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۷۵   | سافت بال       | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۷۶   | بیس بال        | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۷۷   | سنگ نوردی      | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۷۸   | ورزش های نوین  | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |
| ۷۹   | بوکس           | ۲          | ۳۲          |          | ✓    |             | ۶۴          | آمادگی جسمانی ۱    |



## جدول دروس عمومی + معارف اسلامی

| ردیف | گرایش                  | نام درس                                   | تعداد واحد | نظری |
|------|------------------------|-------------------------------------------|------------|------|
| ۱    | مبانی نظری اسلام       | اندیشه اسلامی ۱ (مبدأ و معاد)             | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | اندیشه اسلامی ۲ (نبوت و امامت)            | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | انسان در اسلام                            | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | حقوق اجتماعی و سیاسی در اسلام             | ۲          | ۳۲   |
| ۲    | اخلاق اسلامی           | فلسفه اخلاق (با تکیه بر مباحث تربیتی)     | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | اخلاق اسلامی (مبانی و مفاهیم)             | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | اخلاق خانواده                             | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | آیین زندگی (اخلاق کاربردی)                | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | عرفان عملی اسلامی                         | ۲          | ۳۲   |
| ۳    | انقلاب اسلامی          | انقلاب اسلامی ایران                       | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | آشنایی با قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | اندیشه سیاسی امام خمینی «ره»              | ۲          | ۳۲   |
| ۴    | تاریخ و تمدن اسلامی    | تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی                 | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | تاریخ تحلیلی صدر اسلام                    | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | تاریخ امامت                               | ۲          | ۳۲   |
| ۵    | آشنایی با منابع اسلامی | تفسیر موضوعی قرآن                         | ۲          | ۳۲   |
|      |                        | تفسیر موضوعی نهج البلاغه                  | ۲          | ۳۲   |
| ۶    | -                      | زبان فارسی                                | ۳          | ۴۸   |
| ۷    | -                      | زبان انگلیسی                              | ۳          | ۴۸   |
| ۸    | -                      | دانش خانواده و جمعیت                      | ۲          | ۳۲   |

\* دو درس به ارزش ۴ واحد از مجموعه دروس مبانی نظری اسلام

\* یک درس به ارزش ۲ واحد از مجموعه دروس اخلاق اسلامی



• درس اخلاق خانواده براساس مصوبه جلسه ۲۲۶ مورخ ۹۰/۹/۱ شورای اسلامی شدن دانشگاه‌ها در ردیف عناوین دروس گرایش اخلاق اسلامی قرار گرفته است.

• یک درس به ارزش ۲ واحد از مجموعه دروس انقلاب اسلامی

• یک درس به ارزش ۲ واحد از مجموعه دروس تاریخ تمدن اسلامی

• یک درس به ارزش ۲ واحد از مجموعه دروس آشنایی با منابع اسلامی



فصل سوم  
ویژگی‌های دروس



الف) عنوان درس به فارسی: مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: Principles and Philosophy of Physical Education and Sport

|                                                                                                                                      |                                          |                                |                |                |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|----------------|----------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز: | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی |                |                |               |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> انتخابی         | <input type="checkbox"/> عملی  |                |                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                          |                                |                |                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                |                |                |               |
| نظری <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                             |                                          |                                |                |                |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم، اصول و فلسفه تربیت بدنی و ورزش در ایران و جهان

اهداف ویژه:

- آشنایی با مفاهیم و اصول تربیت بدنی
- آشنایی با فلسفه تربیت بدنی

پ) سرفصل:

- ۱- کلیات تربیت بدنی و ورزش
- ۲- مفاهیم تربیت بدنی و واژه های وابسته مثل ورزش، فعالیت بدنی، بازی و ...
- ۳- اهداف تربیت بدنی و ورزش
- ۴- ارزش شناسی تربیت بدنی و ورزش
- ۵- نقش تربیت بدنی و ورزش در سلامتی جسمی
- ۶- مبانی اجتماعی ورزش و تربیت بدنی
- ۷- مبانی فرهنگی ورزش و تربیت بدنی
- ۸- مبانی سیاسی ورزش و تربیت بدنی
- ۹- مبانی اقتصادی ورزش و تربیت بدنی
- ۱۰- دیدگاه فلسفی
- ۱۱- اصول و فلسفه تربیت بدنی از دیدگاه مکاتب مختلف

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. دبورا آ. وست، چارلز آ. بوچر (۱۳۹۰)، مبانی تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش (۱) و (۲)، ترجمه: احمد آزاد، چاپ اول، سازمان سمت، تهران.
۲. خلجی، حسن؛ بهرام، عباس؛ آقاپور، مهدی (۱۳۹۴)، اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی، چاپ هشتم، سازمان سمت، تهران.
۳. نبوی، محمد و حق دوستی، احمد (۱۳۸۵)، اصول و فلسفه تربیت بدنی، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم، تهران.
۴. رمضانی نژاد، رحیم (۱۳۹۴)، اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد کتاب، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: متون خارجی در علوم ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: English Text in Exercise Sciences

| تعداد واحد: ۲                                                                              | نوع واحد                                 |                                                                 | تعداد ساعت: ۳۲                  | دروس پیش‌نیاز:<br>زبان انگلیسی عمومی | دروس هم‌نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------|
|                                                                                            | <input checked="" type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی |                                 |                                      |               |
|                                                                                            |                                          | <input checked="" type="checkbox"/> نظری                        |                                 |                                      |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/> |                                          |                                                                 |                                 |                                      |               |
| <input type="checkbox"/> سفر علمی                                                          | <input type="checkbox"/> آزمایشگاه       | <input type="checkbox"/> سمینار                                 | <input type="checkbox"/> کارگاه |                                      |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه اصطلاحات و متون متداول در علوم ورزشی و رشته‌ها و سازمان‌های ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با اصطلاحات متداول در علوم ورزشی
- آشنایی دانشجویان با اصطلاحات متداول در رشته‌های ورزشی
- آشنایی دانشجویان با اصطلاحات متداول در سازمان‌ها و مراکز ورزشی

پ) سرفصل:

۱. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات متداول در علوم زیستی ورزش
۲. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات متداول در علوم انسانی ورزش
۳. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات مهم در رویدادهای ورزشی
۴. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات مهم در رشته‌های مختلف ورزشی
۵. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات مهم در سازمان‌ها و مراکز مختلف ورزشی
۶. یادگیری چگونگی ترجمه متون تخصصی

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

آموزش کلامی مشارکتی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی تلفظ و ترجمه اصطلاحات تخصصی
- ارزیابی فن ترجمه متون تخصصی

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

چ) فهرست منابع:

۱. محمودی، محمد علی، دبیر، بابک، ابراهیم، خسرو (۱۳۹۵). انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی، چاپ شانزدهم، انتشارات سمت، تهران.
۲. ملاکریمی، سحر (۱۳۹۱). انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، چاپ اول، انتشارات آوای ظهور، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: آمار و ریاضی در علوم ورزشی  
 عنوان درس به انگلیسی: Statistics and Mathematics in Sport Sciences

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                          |                               |                |                |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |                                          |                               | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز: | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی |                                          |                               |                |                |               |
|                                                                                                                                      |                                                                                                          | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | <input type="checkbox"/> عملی |                |                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |                                          |                               |                |                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |                                          |                               |                |                |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه مباحث منتخب و مقدماتی آمار و ریاضی با هدف کاربرد در علوم ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با مفاهیم ساده و پایه ی ریاضی شامل بردار، ماتریس، معادلات ریاضی، توابع و ترسیم متحنی
- آشنایی با آمار توصیفی و کاربرد آن در علوم ورزشی
- آشنایی با مهارت در حل مسائل ساده و کاربردی علوم ورزشی

پ) سرفصل:

۱. معادلات جبری ساده، مفاهیم متغیر مستقل و تابع و نحوه ی ترسیم آن ها
۲. توابع ساده ریاضی و مثلثاتی
۳. مفهوم مشتق و نحوه محاسبه آن به صورت پارامتری و عددی
۴. مفهوم انتگرال و نحوه محاسبه آن به صورت پارامتری و عددی
۵. کاربرد نرم افزارهای مرتبط در موارد فوق به صورت مثال های کاربردی در علوم ورزشی
۶. آمار توصیفی، شاخص های گرایش مرکزی و شاخص های پراکندگی
۷. آشنایی مقدماتی با آمار استنباطی
۸. استفاده از Excel برای محاسبه شاخص های آمار توصیفی، فرمول نویسی

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

ارائه درس در سایت کامپیوتر همراه با اجرای همزمان موارد عملی توسط دانشجویان

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی دانش کاربرد آمار و ریاضی در علوم ورزشی
- ارزیابی فن استفاده از کامپیوتر در عملیات ریاضی و آمار

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

سایت کامپیوتر

چ) فهرست منابع:

- ۱- امیرتاش علی محمد، حاتمی امیدوار (۱۳۹۵) ریاضیات پایه و مقدمات آمار، چاپ هشتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- هوسکینگ، جویس و ترنر. نخستین گامها در آنالیز عددی، ترجمه: بابلیان، اسماعیل، میر کمال، میرنیا (۱۳۸۵). مرکز نشر دانشگاهی.
- ۳- حمایت طلب، رسول (۱۳۹۳). آمار در تربیت بدنی و علوم ورزشی، نشر علم و حرکت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ایمنی و بهداشت فردی در ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: Safety and Personal Hygiene in Sport

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |                               |                |                         |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|-------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |                               | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>ندارد | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input type="checkbox"/> |                               |                |                         |               |
|                                                                                                                                      | نظری <input checked="" type="checkbox"/>                                                                 | عملی <input type="checkbox"/> |                |                         |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |                               |                |                         |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |                               |                |                         |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه تامین ایمنی در ورزش و حفظ سلامتی در محیطهای ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با استانداردهای ایمنی در محیطهای ورزشی
- آشنایی دانشجویان با موارد بهداشتی در محیطهای ورزشی
- آشنایی دانشجویان با کمکهای اولیه و نحوه برخورد با مصدومیت ها

پ) سرفصل:

۱. استانداردهای ایمنی مکان ها، تجهیزات و وسایل ورزشی
۲. نحوه تامین ایمنی فرد در هنگام ورزش و در محیطهای ورزشی
۳. بهداشت فردی در زمان ورزش و ملزومات رعایت آن
۴. بهداشت محیطهای ورزشی و ملزومات رعایت آن
۵. تعریف، اهداف، اهمیت و ضرورت کمک های اولیه
۶. توصیه های کلی در برخورد با حوادث
۷. ارزیابی مصدومین و تعیین اولویت ها
۸. عملیات احیای قلبی تنفسی و جابجایی مصدوم
۹. کمک های اولیه زخم ها و سوختگی ها
۱۰. تعریف، علائم و نحوه برخورد با گرمزدگی
۱۱. تعریف، علائم و نحوه برخورد با سرمازدگی
۱۲. تعریف، علائم و نحوه برخورد با مسمومیت

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

آموزش کلامی - تصویری

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

۱. اسدی، حسن (۱۳۹۵). کمک های اولیه در صدمات ورزشی. انتشارات دانشگاه تهران، تهران.
۲. علیزاده، محمد حسین، کسب پرست، مهدی (۱۳۹۲). بهداشت در ورزش. انتشارات عصر انتظار.
۳. استیو قراسدیک، لین والی. مدیریت ایمنی در ورزش. ترجمه: دباغان، ابوالقاسم، رضوی محمدحسین (۱۳۸۴). انتشارات فوزان فاخر.



الف) عنوان درس به فارسی: آناتومی انسان  
عنوان درس به انگلیسی: Human Anatomy

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز: | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی |                |                |               |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | <input type="checkbox"/> عملی  |                |                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                          |                                |                |                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                |                |                |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه ساختار بدن

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با ساختار دستگاه هایی از بدن که ساختار قامت را حفظ می کنند
- آشنایی دانشجویان با ساختار دستگاه هایی از بدن که عملکردهای حیاتی دارند

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم کلی در آناتومی
۲. ساختار دستگاه اسکلتی
۳. ساختار مفاصل
۴. ساختار دستگاه عضلانی
۵. آنترپومتری عضلات
۶. مباحث مکانیک عضلات
۷. ساختار دستگاه اعصاب
۸. ساختار دستگاه قلبی - عروقی
۹. دستگاه تنفس

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

آموزش کلامی - تصویری

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی فعالیت کلاسی

ارزیابی اطلاعات آناتومی

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

چ) فهرست منابع:

۱. هینکل، زد، کارلا (۱۹۹۷). مبانی آناتومی و حرکت، ترجمه: دبیدی روشن، ولی الله (۱۳۹۵). سازمان سمت، چاپ نهم، تهران.
۲. Milner, C. E (۲۰۰۸). Functional anatomy for Sport and exercise , Quick reference. Routledge Inc.



الف) عنوان درس به فارسی: فیزیولوژی انسان  
عنوان درس به انگلیسی: Human Physiology

|                                                                                                                                      |                                          |                                  |                |                                 |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|----------------|---------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                  | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش‌نیاز:<br>آناتومی انسان | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی   |                |                                 |               |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | <input type="checkbox"/> انتخابی |                |                                 |               |
|                                                                                                                                      |                                          | <input type="checkbox"/> عملی    |                |                                 |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                          |                                  |                |                                 |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                  |                |                                 |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه عملکرد دستگاه‌های بدن

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با چگونگی عملکرد دستگاه‌هایی از بدن که ساختار قامت را حفظ می‌کنند
- آشنایی دانشجویان با چگونگی عملکرد دستگاه‌هایی از بدن که عملکردهای حیاتی دارند

پ) سرفصل:

۱. مقدمات فیزیولوژی و مبانی شیمیایی حیات
۲. مفاهیم فیزیولوژیکی در سطح سلول
۳. چگونگی عملکرد دستگاه عضلانی
۴. چگونگی عملکرد دستگاه گردش خون
۵. چگونگی عملکرد دستگاه تنفس
۶. چگونگی عملکرد دستگاه غدد درون ریز
۷. چگونگی عملکرد دستگاه عصبی
۸. چگونگی عملکرد دستگاه گوارش
۹. چگونگی عملکرد دستگاه لنفاوی و ایمنی
۱۰. چگونگی عملکرد دستگاه ترشح ادرار و تعادل الکترولیت‌ها

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

آموزش کلامی - تصویری

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی فعالیت کلاسی

ارزیابی اطلاعات فیزیولوژی انسان

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

چ) فهرست منابع:

۱. اراضی، حمید، صفری موسوی، صالح، کرم قاسمی، منصور (۱۳۹۱)، فیزیولوژی انسان (ویژه دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی)، انتشارات علم و حرکت.
۲. مک لوگین داتیل، استامفورد، دیوید وایت (۱۳۹۱)، فیزیولوژی انسان، ترجمه: عباسعلی گائینی، انتشارات پیام نور.



الف) عنوان درس به فارسی: مقدمات مکانیک حرکت انسان  
 عنوان درس به انگلیسی: Introduction to Mechanics of Human Motion

|                                                                                                                                      |                                          |                                          |                                  |                |               |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------|----------------|---------------|---------------------------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                          |                                  | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس هم‌نیاز: | دروس پیش‌نیاز:<br>آناتومی انسان |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی           | <input type="checkbox"/> انتخابی |                |               |                                 |
|                                                                                                                                      |                                          | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | <input type="checkbox"/> عملی    |                |               |                                 |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                          |                                          |                                  |                |               |                                 |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                          |                                  |                |               |                                 |

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول مقدماتی فیزیک مکانیک و نحوه‌ی استفاده از آن در توصیف و تحلیل حرکات ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با فیزیک مکانیک و مباحث آن
- آشنایی با سینماتیک و سینتیک حرکت خطی و زاوی‌های
- آشنایی با مفاهیم کار و انرژی
- مهارت در حل مسائل کاربردی علوم ورزشی در حوزه‌ی مکانیک

پ) سرفصل:

۱. بردارها و کمیات برداری
۲. کمیات سینماتیکی موقعیت، جابجایی، سرعت و شتاب
۳. حرکت با سرعت ثابت، حرکت با شتاب ثابت، سقوط آزاد
۴. حرکت پرتابی و کاربرد آن در تکتیک‌های ورزشی
۵. نیروها و قانون دوم نیوتن
۶. قانون بقای اندازه حرکت خطی، ضربه و کاربرد آن در ورزش‌های برخوردی
۷. کار، انرژی مکانیکی و پایداری انرژی
۸. مرکز جرم، تعادل و پایداری و کاربرد آن در ورزش
۹. حرکت دورانی، گشتاور و کاربرد آن در اهرم‌ها، قرقره‌ها، نمونه‌های آن در بدن ورزشکار

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

ارائه درس به صورت تئوری و برگزاری جلسات حل تمرین به مدت ۱ ساعت در هفته، استفاده از مثال‌های ورزشی در تمامی موارد مذکور در سرفصل الزامی است.

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی فعالیت کلاسی

ارزیابی اطلاعات مکانیک حرکت انسان

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



چ) فهرست منابع:

- ۱- هی، ج. ج، بیومکانیک فنون ورزشی، ترجمه: نمازی زاده، مهدی (۱۳۸۹)، انتشارات دانشگاه تهران، تهران.
- ۲- رزنیک، ر، واکر، ج. و هالیدی، د، مبانی فیزیک: مکانیک، ترجمه دیانی، محمود (۱۳۹۰)، انتشارات نص.
- ۳- کرامر، آ. ا. ج، فیزیک برای علوم زیستی، ترجمه بهار، محمود (۱۳۹۴)، انتشارات مبتکران، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: مبانی مدیریت  
 عنوان درس به انگلیسی: Fundamental of Management

|                                                                                                             |                                                                                                          |                                          |                               |                |                |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|----------------|----------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                               | نوع واحد                                                                                                 |                                          |                               | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز: | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                             | <input checked="" type="checkbox"/> پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی |                                          |                               |                |                |               |
|                                                                                                             |                                                                                                          | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | <input type="checkbox"/> عملی |                |                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد                  |                                                                                                          |                                          |                               |                |                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه |                                                                                                          |                                          |                               |                |                |               |

ب) هدف کلی:

گسترش دانش مبانی و نظریه‌های مدیریت

اهداف ویژه:

- آشنایی با اصول مدیریت
- آشنایی با وظایف مدیران
- آشنایی با نظریه‌های سازمان و مدیریت

پ) سرفصل:

۱. نظریه‌های سازمان و مدیریت
۲. تصمیم‌گیری و فرایند آن
۳. مبانی برنامه‌ریزی و روش‌ها و ابزارهای آن
۴. مبانی سازماندهی
۵. مبانی رهبری
۶. ارتباطات و فرآیند و روش‌های آن
۷. فرهنگ سازمانی
۸. مدیریت منابع انسانی



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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. رابینز و همکارانش (۱۹۹۸). مبانی مدیریت، ترجمه: اعرابی، سید محمد و همکارانش (۱۳۹۵). دفتر پژوهش‌های فرهنگی، تهران.
۲. الوانی، سیدمهدی (۱۳۹۲). مدیریت عمومی، چاپ چهل و نهم، نشر نی، تهران.
۳. رضائیان، علی (۱۳۸۴). اصول مدیریت، انتشارات سمت، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: آمادگی جسمانی ۱  
عنوان درس به انگلیسی: Physical Fitness ۱

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

ب) هدف کلی:

مطالعه اهداف، مفاهیم و ارزیابی تمرینات هوازی و استقامت عضلاتی و روش های تقویت آمادگی هوازی و استقامت عضلاتی

اهداف ویژه:

- تقویت آمادگی هوازی و روش های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت انعطاف پذیری و روش های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت استقامت عضلاتی و روش های مختلف تمرینی و ارزیابی آن

پ) سرفصل:

- ۱- اهداف و مفاهیم عمومی آمادگی جسمانی
- ۲- روش های مختلف شروع (گرم کردن) و خاتمه (سرد کردن) جلسه تمرین
- ۳- روش های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی آمادگی هوازی
- ۴- روش های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی استقامت عضلاتی
- ۵- روش های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی انعطاف پذیری
- ۶- حرکات ساده و پایه برای تقویت هماهنگی عصبی عضلاتی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- فعالیت کلاسی
- آزمون آمادگی هوازی
- آزمون ایستگاهی استقامت عضلاتی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- گایینی، عباسعلی، رجبی، حمید (۱۳۹۴). آمادگی جسمانی، چاپ دوازدهم، انتشارات سمت، تهران.
۲. هیوارد، اچ. ویویان (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی (۱۳۹۵)، چاپ سوم، انتشارات سمت.



|                                                                                                                                      |                                          |                                |                                  |                |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                |                                  | تعداد ساعت: ۶۴ | آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                      | پایه <input checked="" type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                |                                                                                            |
|                                                                                                                                      |                                          |                                |                                  |                |                                                                                            |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                |                                  |                |                                                                                            |

ب) هدف کلی:

مطالعه اهداف، مفاهیم و ارزیابی تمرینات مقاومتی، استقامت بی هوازی و آمادگی حرکتی عضلانی

اهداف ویژه:

- تقویت قدرت عضلانی و روش‌های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت استقامت بی هوازی و روش‌های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت سرعت و چابکی و روش‌های مختلف تمرینی و ارزیابی آن

پ) سرفصل:

- ۱- اهداف و مفاهیم تمرین مقاومتی
- ۲- روش‌های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی قدرت عضلانی
- ۳- اهداف و مفاهیم تمرین استقامت بی هوازی
- ۴- روش‌های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی استقامت بی هوازی
- ۵- اهداف و مفاهیم تمرین سرعتی و چابکی
- ۶- روش‌های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی سرعت و چابکی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- فعالیت کلاسی
- آزمون قدرت
- آزمون استقامت بی هوازی
- آزمون سرعت و چابکی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- گایینی، عباسعلی، رجبی، حمید (۱۳۹۴). آمادگی جسمانی، چاپ دوازدهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- هیوارد، اچ، ویویان (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی (۱۳۹۵). چاپ سوم، انتشارات سمت.
- ۳- هافمن، جی، ار (۲۰۱۲). راهنمای NSCA در طراحی تمرین، ترجمه: آوندی، محسن، خرمی پور، کیوان (۱۳۹۴). انتشارات دانشگاه سمنان.
- ۴- قراخلو، رضا و همکارانش (۱۳۹۶). آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی ورزشکاران نخبه رشته‌های مختلف ورزشی، انتشارات حتمی.



الف) عنوان درس به فارسی: شنا ۱  
عنوان درس به انگلیسی: Swimming ۱

|                                                                                                                                      |                                          |                                |                                  |                |                |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                |                                  | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز: | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی | <input type="checkbox"/> انتخابی |                |                |               |
|                                                                                                                                      |                                          |                                |                                  |                |                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                          |                                |                                  |                |                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                |                                  |                |                |               |

ب) هدف کلی:

توانمند شدن در اجرا و آموزش مهارت‌های شنای کرال سینه و کرال پشت

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش شنای کرال سینه
- آشنایی با اجرا و آموزش شنای کرال پشت

پ) سرفصل:

- ۱- اهمیت، مقررات ایمنی و بهداشتی استخر
- ۲- اجرا و آموزش مهارت های آب
- ۳- اجرا و آموزش مهارت‌های شناوری در آب
- ۴- اجرا و آموزش مهارت‌های سرخوردن در آب
- ۵- اجرا و آموزش مهارت‌های شنای کرال سینه
- ۶- اجرا و آموزش مهارت‌های شنای کرال پشت
- ۷- اجرا و آموزش مهارت پای دوچرخه و انواع استارت
- ۸- اجرا و آموزش مهارت برگشت ساده در شنای کرال سینه و پشت

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت کرال سینه و پشت
- سنجش عملکرد شنای کرال سینه و پشت در مسافت ۵۰ متر

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- گالینی، عباسعلی (۱۳۸۲) اصول آموزش شنای ۱ و ۲، انتشارات دانشگاه پیام نور
- ۲- گازمان، جی، روبن، تمرینات مهارتی شنا، چهار شنای رقابتی، ترجمه سلامی، فاطمه و صدیقی، پرناز (۱۳۸۱)، انتشارات فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران
- ۳- علیرضایی، فاطمه، صابر اورنگ (۱۳۹۵)، آموزش شنا (راهنمای مربیان و ورزشکاران)، انتشارات گسترش علوم پایه،



| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                |                                  | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز: | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input checked="" type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                |                |               |
|                                                                                                                                      |                                          |                                |                                  |                |                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                          |                                |                                  |                |                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                |                                  |                |                |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه اجرا و آموزش تکنیک‌های دویدن، پرش طول، پرش ارتفاع و پرتاب وزنه و مقررات مقدماتی مربوط به آنها

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک صحیح دویدن
- آشنایی با اجرا و آموزش دوهای با مانع
- آشنایی با اجرا و آموزش پرش طول و ارتفاع

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش حرکات پایه در دو و میدانی (ABC)
- ۲- اجرا و آموزش انواع استارت
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک صحیح دویدن
- ۴- اجرا و آموزش تنظیم ریتم دویدن در دوهای نیمه استقامت و استقامت
- ۵- اجرا و آموزش تکنیک‌های متداول تعویض چوب در دوهای امدادی
- ۶- اجرا و آموزش تکنیک عبور از مانع
- ۷- اجرا و آموزش تکنیک‌های ساده (قوس کمر و قیچی) در پرش طول
- ۸- اجرا و آموزش تکنیک خطی در پرتاب وزنه
- ۹- اجرا و آموزش تکنیک فاسپوری در پرش ارتفاع

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌های آموزش داده شده و فعالیت‌های کلاسی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- بیات، محمد رضا، کلهر، علی، شادمهر، بیژن، صفادی، جواد، ابراهیمی عطری، احمد (۱۳۸۹). دو و میدانی، جلد اول، چاپ هفتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- شادمهر، بیژن، رجبی، حمید، خواجوی، نعیم (۱۳۹۳). دو و میدانی، جلد دوم، چاپ نهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- یتربی، محمد علی (۱۳۹۵). دو و میدانی: آموزش گام به گام، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۴- خواجوی، نعیم، صفادی، جواد (۱۳۸۸). تکنیک‌های دو و میدانی، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ژیمناستیک ۱

عنوان درس به انگلیسی: ۱ Gymnastics

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

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در حرکات زمینی، پارالل و پرش خرک و بارفیکس

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پایه زمینی
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در بارفیکس و پارالل
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های ساده در پرش خرک

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، تجهیزات و انواع رشته‌ها در ورزش ژیمناستیک
- ۲- اجرا و آموزش انواع غلت‌ها
- ۳- اجرا و آموزش بالانس دو دست و سه پایه
- ۴- اجرا و آموزش چرخ و فلک
- ۵- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی جفتی
- ۶- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی پرش خرک
- ۷- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی روی بارفیکس و پارالل
- ۸- اجرای برنامه حرکات زمینی ساده

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها و اجرای برنامه در حرکات زمینی

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

چ) فهرست منابع:

۱. رضوی، آمنه (۱۳۸۵). ژیمناستیک پیشرفته دختران. انتشارات دانشگاه الزهراء، چاپ اول، تهران
۲. طاهری، حمیدرضا، محمدی، سردار (۱۳۸۸). اصول آموزش ژیمناستیک، دانشگاه رازی، چاپ اول، تهران.
۳. سبحانی، سعود، زیرکی، ابوالفضل (۱۳۹۵). اصول آموزش ژیمناستیک، انتشارات ملانک.



الف) عنوان درس به فارسی: فیزیولوژی ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Exercise Physiology

|                                                                                                                                      |                                          |                                           |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                           | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش‌نیاز:<br>فیزیولوژی انسان | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه            | <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | <input type="checkbox"/> عملی             |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                          |                                           |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                           |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

گسترش دانش رفتار دستگاه‌های بدن در پاسخ به فعالیت بدنی و ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با پاسخ‌های حاد و مزمن دستگاه‌های بدن به فعالیت بدنی و ورزشی
- آشنایی دانشجویان با تأثیرات فعالیت‌های ورزشی مختلف بر دستگاه‌های بدن

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه، اهمیت و مفاهیم فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی
۲. پاسخ و سازگاری ساختاری عضلات اسکلتی به ورزش و فعالیت مقاومتی
۳. پاسخ و سازگاری سوخت و سازی عضله به ورزش و فعالیت هوازی
۴. پاسخ و سازگاری سوخت و سازی عضله به ورزش و فعالیت بی‌هوازی
۵. پاسخ و سازگاری کنترل هورمونی عملکرد عضلاتی به ورزش و فعالیت بدنی
۶. پاسخ و سازگاری کنترل عصبی عملکرد عضلاتی به ورزش و فعالیت بدنی
۷. پاسخ و سازگاری عملکرد قلبی عروقی به ورزش و فعالیت بدنی
۸. پاسخ و سازگاری عملکرد تنفسی به ورزش و فعالیت بدنی
۹. پاسخ و سازگاری فیزیولوژیکی در فعالیت‌های ورزشی در آب و هوای گرم



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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. رابرتز، آ.، رابرت و رابرتس، ا. اسکات (۲۰۰۰). اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی (۱) (انرژی، سازگاری‌ها و عملکرد ورزشی)، ترجمه: گایینی، عباسعلی و دبیدی روشن، ولی الله (۱۳۹۴). چاپ دهم، سازمان سمت، تهران.
۲. ویلمور، اچ.، جک؛ کاستیل، ال. دیوید؛ کنی، دبلیو. لاری (۲۰۰۸). فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، ترجمه: معینی، ضیاء؛ رحمانی نیا، فرهاد؛ رجبی، حمید؛ آقاعلی نژاد، حمید؛ سلامی، فاطمه (۱۳۹۴). چاپ یازدهم انتشارات مبتکران، جلد اول، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت بدنی و تندرستی  
عنوان درس به انگلیسی: Physical Activity and Health

|                                                                                                                                      |                                          |                                           |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                           | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>فیزیولوژی ورزشی | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/>            | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      | انتخابی <input type="checkbox"/>         |                                           |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      | نظری <input checked="" type="checkbox"/> | عملی <input type="checkbox"/>             |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                          |                                           |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                           |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه فواید فعالیت بدنی و ورزش در پیشگیری و درمان بیماری های مختلف

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با فواید فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های جسمانی
- آشنایی دانشجویان با فواید فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های روانی
- آشنایی دانشجویان با نحوه ورزش دادن افراد بیمار

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم فعالیت بدنی، تندرستی و کیفیت زندگی
۲. سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های قلبی عروقی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۳. سازوکارهای پیشگیری و کنترل چاقی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۴. سازوکارهای پیشگیری و کنترل استرس روانی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۵. سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های دیابت بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۶. سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های تنفسی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۷. سازوکارهای پیشگیری و کنترل اختلالات دوران سالمندی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۸. سازوکارهای پیشگیری و کنترل بیماری سرطان بر اثر فعالیت بدنی و ورزش

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. جان گورملی، جولیت هوسی، ورزش درمانی: پیشگیری و درمان بیماری ها، ترجمه: خورشیدی حسینی، مهدی، نخستین روحی، بابک، خوش خواهش، فائقه (۱۳۹۳)، انتشارات ورزش.
۲. باران چشمه، مهر علی، سالیانه، محمد علی (۱۳۹۴)، فعالیت بدنی و تندرستی، انتشارات دانشگاه سمنان، سمنان.
۳. محمد نیا احمدی، محسن، حاجی نیا، مرتضی (۱۳۹۵)، فعالیت بدنی و تندرستی، انتشارات باعداد کتاب، تهران.
۴. بوچارد، کلود، هسکل، ویلیام ال. فعالیت بدنی و تندرستی، ترجمه: ابراهیم نیا، مهدیه، مازنی، علی اصغر، محسنی نیا، داوود، حامدی نیا، محمد رضا (۱۳۹۴)، انتشارات آب و آینه، کاشمر.



الف) عنوان درس به فارسی: سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Measurement and Evaluation in Exercise Sciences

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                  | دروس پیش نیاز:<br>آمار و ریاضی در علوم ورزشی | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                                              |               |
| تعداد ساعت: ۳۲                                                                                                                       |                               | نظری <input checked="" type="checkbox"/>  | عملی <input type="checkbox"/>    |                                              |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                  |                                              |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                  |                                              |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم، اصول و اهمیت سنجش و اندازه گیری و موارد قابل اندازه گیری و شیوه های مختلف سنجش در علوم ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با اصول و اهمیت اندازه گیری در علوم ورزشی
- آشنایی با موارد قابل اندازه گیری در حوزه های مختلف علوم ورزشی

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم، اهداف و ویژگی های اندازه گیری معیار در علوم ورزشی
۲. مواد قابل اندازه گیری در علوم ورزشی
۳. ویژگی های ابزار و آزمون
۴. ابزارهای متداول اندازه گیری در علوم ورزشی
۵. نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های متداول آمادگی جسمانی و حرکتی
۶. نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های متداول مهارتی در ورزش های منتخب
۷. نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های متداول روانی و پرسشنامه ای در علوم ورزشی
۸. چگونگی تبدیل امتیاز آزمون های ورزشی به نمرات T, Z و نقاط درصدی
۹. مفاهیم، انواع و چگونگی تهیه نورم های استاندارد در آزمون های ورزشی

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

آموزش کلامی مشارکتی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی فعالیت های کلاسی
- ارزیابی پروژه در موضوع سنجش و اندازه گیری
- ارزیابی دانش و اطلاعات در موضوع سنجش ورزشی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هادوی، فریده (۱۳۹۰). اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی، مفاهیم و آزمون ها، چاپ هشتم، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- ۲- گارتنر، بوم، جکسونفاس اندرو (۱۹۹۱). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، ترجمه: سپاسی، حسین، نوربخش، پریوش (۱۳۹۳)، انتشارات سمت.
- ۳- شیخ، محمود، شهبازی، مهدی (۱۳۹۵). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات پامداد کتاب، تهران.
- ۴- حمایت طلب، رسول (۱۳۹۲). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات علم و حرکت، تهران.



|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                |                                 |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------|---------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                  | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>آناتومی انسان | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                |                                 |               |
|                                                                                                                                      |                               | نظری <input checked="" type="checkbox"/>  | عملی <input type="checkbox"/>    |                |                                 |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                  |                |                                 |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                  |                |                                 |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه ساختار و عملکرد سیستم اسکلتی و عضلانی

اهداف ویژه:

- آشنایی با ویژگی‌های ساختاری مفاصل و عضلات و قابلیت‌ها و محدودیت‌های آنها
- آشنایی با اصول تولید حرکت و مکانیسم‌های عصبی عضلانی مرتبط
- آشنایی با الگوهای حرکتی هماهنگ کننده حرکات مفاصل و عضلات جهت بهبود کیفی حرکت

پ) سرفصل:

۱. درآمدی بر آناتومی عملکردی و حرکت شناسی
۲. حرکات اندام فوقانی
۳. عضلات درگیر در حرکات اندام فوقانی
۴. حرکات ستون مهره‌ها، اندام‌های گردن، تنه و کمریند لگنی
۵. عضلات درگیر در حرکات ستون مهره‌ها، اندام‌های گردن، تنه و کمریند لگنی
۶. حرکات اندام تحتانی
۷. عضلات درگیر در حرکات اندام تحتانی
۸. حرکت شناسی مربوط به تعادل ایستا و پویای بدن
۹. حرکت شناسی راه رفتن و دویدن (Gait)

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

ارائه درس به صورت تئوری است. سعی شود از نمایش فیلم‌های مرتبط به منظور آموزش بهتر استفاده شود.

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون میان ترم

آزمون پایان ترم

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

کلاس دارای ویدئوپروژکتور و اسپیکر

چ) فهرست منابع:

۱- فلویید، آر تی، تامپسون، کلیم. اصول حرکت شناسی ساختاری، ترجمه: دبیدی روشن (۱۳۹۵). انتشارات سمت، تهران.

۲- تند نویس، فریدون (۱۳۹۴). حرکت شناسی، انتشارات دانشگاه خوارزمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: آسیب شناسی ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Sport Injuries

|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                |                                 |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------|---------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                  | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>آناتومی انسان | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه | <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی | <input type="checkbox"/> انتخابی |                |                                 |               |
|                                                                                                                                      |                               | <input checked="" type="checkbox"/> نظری  | <input type="checkbox"/> عملی    |                |                                 |               |
| آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد                                           |                               |                                           |                                  |                |                                 |               |
| <input type="checkbox"/> سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه |                               |                                           |                                  |                |                                 |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه آسیب های متداول در ورزش و راه های پیشگیری و درمان آنها

اهداف ویژه:

- آشنایی با آسیب های متداول در ورزش
- آشنایی با راه های پیشگیری از آسیب های ورزشی
- آشنایی با اقدامات اولیه در آسیب های ورزشی

پ) سرفصل:

۱. تعریف و شناخت انواع آسیب های شکستگی، دررفتگی، آسیب های وارده به ضریع استخوان، خونمردگی و کبودی
۲. آسیب های عضلانی و تاندونی، دسته بندی آنها و علائم هر دسته
۳. آسیب های وتری، دسته بندی آنها و علائم هر دسته
۴. آرتريت ها، آسیب های بورس، دسته بندی آنها و علائم هر دسته
۵. تعریف، علائم و نشانه های آسیب های اندام طرفی در ورزش
۶. تعریف، علائم و نشانه های آسیب های ستون فقرات در ورزش
۷. تعریف، علائم و نشانه های آسیب های کشاله ران و ران در ورزش
۸. تعریف، علائم و نشانه های آسیب های اندام تحتانی در ورزش
۹. روش های درمان آسیب های حاد بافت نرم
۱۰. روش های پیشگیری از آسیب های ورزشی

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

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع آسیب شناسی ورزشی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- قراخانو، رضا؛ دانشمندی، حسن و علیزاده، محمد حسین (۱۳۹۰). راهنمای پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی؛ سازمان سمت و پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ چاپ سوم، تهران.
- ۲- نادر رهنما و همکارانش، راهنمای جامع آسیب های ورزشی (۱۳۹۱)، انتشارات پژوهشکده علوم ورزشی، چاپ اول، تهران
- ۳- محمدحسین علیزاده، سپیده لطیفی، آناتومی آسیب های ورزشی (۱۳۹۳)، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران



الف) عنوان درس به فارسی: حرکات اصلاحی  
عنوان درس به انگلیسی: Corrective Exercise

|                                                                                                                                      |          |                                           |                                  |                |                                 |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------|---------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                                           |                                  | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش‌نیاز:<br>آناتومی انسان | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی | <input type="checkbox"/> انتخابی |                |                                 |               |
|                                                                                                                                      |          | <input checked="" type="checkbox"/> نظری  | <input type="checkbox"/> عملی    |                |                                 |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                                           |                                  |                |                                 |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                                           |                                  |                |                                 |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه وضعیت بدنی و تعریف، نشانه‌ها، علائم و حرکات اصلاحی ناهنجاری‌های وضعیتی بدن

اهداف ویژه:

- آشنایی با وضعیت بدنی استاندارد
- آشنایی با ناهنجاری‌های متداول و راه‌های اصلاح آنها

پ) سرفصل:

- ۱- مفاهیم تعادل، مرکز ثقل، خط کشش ثقل و سیستم حسی و کنترل تعادل و استراتژی‌های حفظ تعادل
- ۲- مفهوم وضعیت بدنی و تاثیر خط کشش ثقل بر وضعیت بدنی
- ۳- انواع وضعیت بدنی، نحوه عبور خط کشش ثقل از مفاصل مختلف بدن
- ۴- تغییرات رشدی تاثیرگذار بر وضعیت بدنی
- ۵- تعریف، نشانه‌ها، ارزیابی ایستا و حرکات اصلاحی ناهنجاری‌های وضعیتی ستون فقرات و اندام طرفی
- ۶- تعریف، نشانه‌ها، ارزیابی ایستا و حرکات اصلاحی ناهنجاری‌های وضعیتی اندام تحتانی
- ۷- آشنایی مقدماتی با ارزیابی پویا ناهنجاری‌های وضعیتی
- ۸- بررسی مراحل راه رفتن و راه رفتن ناهنجار
- ۹- اصول اولیه طراحی برنامه حرکات اصلاحی

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

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع حرکات اصلاحی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- دانشمندی، حسن؛ علیزاده، محمدحسین و قراخانو، رضا (۱۳۸۹). حرکات اصلاحی؛ سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)؛ تهران.
- ۲- جین جانسن، ارزیابی پوسچر (۱۳۹۲) ترجمه، نادر رهنما و همکارانش، انتشارات حتمی، چاپ اول، تهران



الف) عنوان درس به فارسی: تاریخ تربیت بدنی و ورزش  
 عنوان درس به انگلیسی: History of Physical Education and Sport

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |  |  |                |                |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------|----------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |  |  | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز: | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی |  |  |                |                |               |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/> عملی                                   |  |  |                |                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |  |  |                |                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |  |  |                |                |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم و ابعاد تاریخی تربیت بدنی و ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با کلیات تاریخ تربیت بدنی و ورزش
- آشنایی با تربیت بدنی در دوران تاریخی مختلف
- آشنایی با تاریخچه رویدادها و جشنواره های ورزشی

پ) سرفصل:

- ۱- کلیات و انواع تاریخ
  - ۲- کلیات تاریخ تربیت بدنی و ورزش
  - ۳- تربیت بدنی در دوران باستان
  - ۴- تربیت بدنی در دوران جدید
  - ۵- ریشه های ورزش و بازی
  - ۶- تاریخچه ورزشها و بازی ها
  - ۷- تاریخ جشنواره ها و رویدادهای ورزشی
  - ۸- تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران
- ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:
- ث) روش ارزشیابی:
- فعالیت های کلاسی در طول ترم
- آزمون پایان ترم



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

چ) فهرست منابع:

۱. اسمعیلی، محمدرضا (۱۳۹۴). تاریخ تربیت بدنی و ورزش، چاپ چهارم، سازمان سمت، تهران.
۲. فرهادفر، الهام (۱۳۹۵). تاریخ تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد کتاب
۳. کریمی، جواد (۱۳۹۲). نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان. مرکز نشر دانشگاهی.

الف) عنوان درس به فارسی: رشد حرکتی  
عنوان درس به انگلیسی: Motor Development

|                                                                                                                                      |          |                                           |                                  |                |                                 |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------|---------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                                           |                                  | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش‌نیاز:<br>آناتومی انسان | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی | <input type="checkbox"/> انتخابی |                |                                 |               |
|                                                                                                                                      |          | <input checked="" type="checkbox"/> نظری  | <input type="checkbox"/> عملی    |                |                                 |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                                           |                                  |                |                                 |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                                           |                                  |                |                                 |               |

ب) هدف کلی:

گسترش دانش تحول حرکت و عوامل همبسته آن در طول حیات انسان

اهداف ویژه:

- آشنایی با رشد جسمانی و حرکتی
- آشنایی با عوامل موثر بر رشد حرکتی
- آشنایی با حرکات ابتدایی و بنیادی و برنامه ریزی رشد این حرکات

پ) سرفصل:

۱. کلیات رشد حرکتی
۲. عوامل موثر بر رشد در قبل و بعد از تولد
۳. رشد جسمانی در طول عمر
۴. رشد حرکات بازتابی و ابتدایی
۵. مراحل رشد مهارت‌های بنیادی
۶. رشد ادراکی و حرکتی
۷. نظریه‌های رشد حرکتی
۸. رشد عملکرد حرکتی (قدرت، سرعت، استقامت، انعطاف پذیری و...)
۹. رشد حرکات اختصاصی در نوجوانی
۱۰. تغییرات رشد حرکتی در سالمندی
۱۱. تفاوت‌های جنسیتی در رشد حرکتی
۱۲. برنامه ریزی و اجرای برنامه‌های رشدی حرکتی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هی وود، کی و کجل، آن (۲۰۱۴). رشد حرکتی در طول عمر. ترجمه: نمازی زاده، مهدی، شمس، امیر (۱۳۹۶). چاپ اول. پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۲- هی وود، کاتلین. رشد و تکامل حرکتی در طول عمر. ترجمه: نمازی زاده، مهدی (۱۳۹۵). انتشارات سمت، تهران. شهبازی، مهدی، ثنایی، فرهاد (۱۳۹۴). سنجش عوامل روان شناختی و رشد حرکتی در علوم ورزشی، انتشارات بامداد کتاب، تهران.



| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>رشد حرکتی | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                             |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                             |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                             |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                             |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی و بهره‌گیری از آنها در آموزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با انواع مهارت‌های حرکتی
- آشنایی با نظریه‌های یادگیری حرکتی
- آشنایی با برنامه ریزی برای یادگیری مهارت‌های حرکتی

پ) سرفصل:

- ۱- مفاهیم پایه در یادگیری حرکتی
- ۲- طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی
- ۳- مراحل یادگیری حرکتی
- ۴- نظریه‌های یادگیری حرکتی
- ۵- روش‌های سنجش پیشرفت اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی
- ۶- عوامل موثر بر اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی (فرد، محیط، تکلیف)
- ۷- کمیت و کیفیت تمرین
- ۸- انواع بازخورد و نقش آن در یادگیری مهارت
- ۹- سازماندهی تمرین، توزیع تمرین، تغییر پذیری تمرین و تداخل زمینه‌ای
- ۱۰- کاربرد اصول یادگیری حرکتی در آموزش مهارت‌های حرکتی و ورزشی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- مگیل، ریچارد (۱۳۹۴). یادگیری حرکتی، مفاهیم و کاربردها، ترجمه: واعظ موسوی، محمد کاظم، شجاعی، معصومه، چاپ هفتم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- کاکرو، شریل (۲۰۰۴). یادگیری و کنترل حرکتی برای کاربران، ترجمه: عبدلی، بهروز، اقدسی، محمد تقی، محمد زاده، حسن (۱۳۸۹)، چاپ اول، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
- ۳- اشمیت، ریچارد (۱۹۹۱)، یادگیری حرکتی و اجرا، از اصول تا تمرین، ترجمه: نمازی زاده، مهدی، واعظ موسوی، محمد کاظم (۱۳۹۵)، چاپ هجدهم، انتشارات سمت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: مقدمات روان شناسی ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Fundamentals of Sport Psychology

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                  | دروس پیش نیاز:<br>یادگیری حرکتی | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                                 |               |
| تعداد ساعت: ۳۲                                                                                                                       |                               | نظری <input checked="" type="checkbox"/>  | عملی <input type="checkbox"/>    |                                 |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                  |                                 |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                  |                                 |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول علم روان شناسی ورزش و کاربرد آن در ورزش و فعالیت بدنی

اهداف ویژه:

- آشنایی با کلیات و مفاهیم در روان شناسی ورزش
- آشنایی با اثرات روان شناختی فعالیت بدنی
- آشنایی با کاربرد روان شناسی برای ورزشکاران

پ) سرفصل:

- ۱- کلیات، تعریف و تاریخچه روان شناسی ورزش
- ۲- حیطه های مطالعه در روان شناسی ورزش
- ۳- وظایف و ویژگی های روان شناسان ورزش
- ۴- سلامت روانی و فعالیت بدنی
- ۵- کاربرد روان شناسی برای ورزشکاران، مربیان و داوران
- ۶- شخصیت و ورزش
- ۷- انگیزش در ورزش و فعالیت بدنی
- ۸- مهارت های روانی در ورزش
- ۹- خشونت و پرخاشگری در ورزش (ورزشکاران و تماشاچیان)

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- واعظ موسوی، محمد کاظم، مسیبی، فتح الله (۱۳۹۵). روان شناسی ورزشی، چاپ هشتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- عبدلی، بهروز (۱۳۹۳). مبانی روانی- اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، چاپ پنجم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۳- مارتنز، رینر (۱۳۹۴). روانشناسی ورزشی، راهنمای مربیان، ترجمه: خبیری، محمد، چاپ هشتم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: مبانی استعدادیابی ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Sport Talent Identification Fundamental

| تعداد واحد: ۲                            | نوع واحد                         |                                                                                            | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>فیزیولوژی ورزشی<br>رشد حرکتی | دروس هم نیاز: |  |
|------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|---------------|--|
|                                          | <input type="checkbox"/> پایه    | <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی                                                  |                |                                                |               |  |
|                                          | <input type="checkbox"/> انتخابی | <input type="checkbox"/> عملی                                                              |                |                                                |               |  |
| <input checked="" type="checkbox"/> نظری |                                  | آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                                |               |  |
| <input type="checkbox"/> سفر علمی        |                                  | <input type="checkbox"/> آزمایشگاه                                                         |                |                                                |               |  |
| <input type="checkbox"/> سمینار          |                                  | <input type="checkbox"/> کارگاه                                                            |                |                                                |               |  |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه شناسایی و پرورش ورزشکاران با استعداد در توسعه ورزش قهرمانی

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با عوامل جسمانی، روان شناختی و فیزیولوژیکی مورد نیاز رشته های ورزشی
- آشنایی دانشجویان با روش های ارزیابی عوامل استعدادیابی در ورزش
- آشنایی دانشجویان با راهکارهای استعدادپروری در ورزش

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم، اهداف و اهمیت استعدادیابی در ورزش
۲. ویژگی های جسمانی در استعدادیابی
۳. ویژگی های روانی و عاطفی در استعدادیابی
۴. ویژگی های ادراکی - شناختی در استعدادیابی
۵. عوامل مؤثر در پرورش ورزشکاران با استعداد
۶. نظام های استعدادیابی و پرورش استعداد در کشورهای پیشرفته
۷. روش های توسعه و تکامل سیاست های ورزش قهرمانی در کشورهای پیشرفته
۸. روندهای استعدادیابی در ورزش های منتخب (بسکتبال، دو و میدانی، ژیمناستیک، شنا، فوتبال، کشتی و والیبال)



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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. براون، جیم (۲۰۰۱). استعدادیابی در ورزش، ترجمه: ارشم، سعید، رادنیاء، الهام (۱۳۸۵). انتشارات علم و حرکت، چاپ اول، تهران.
۲. گرین، مایک و هولیهان، باری. سیاست گذاری و اولویت بندی در توسعه ورزش قهرمانی، ترجمه: قراخلو، رضا، و قراخلو، احسان (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.
۳. ابراهیم، خسرو، حلاجی، محسن (۱۳۹۱). استعدادیابی ورزشی، چاپ چهارم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۴. بیکر، جوزف، کوبلی، استیو، اسکورر، جرج. شناسایی و پرورش استعدادهای ورزشی، ترجمه: ترابی، فرناز، جعفرپور، شقایق (۱۳۹۴). چاپ اول، نشر علوم ورزشی، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: مقدمات جامعه شناسی ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Introduction to Sport Sociology

|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                |                                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------|---------------------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۳                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                  | تعداد ساعت: ۳۳ | دروس پیش نیاز:<br>مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                |                                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               | نظری <input checked="" type="checkbox"/>  | عملی <input type="checkbox"/>    |                |                                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                  |                |                                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                  |                |                                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم و کلیات جامعه شناسی ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با نظریات جامعه شناسی در ورزش
- آشنایی با مفاهیم فرهنگ، جامعه پذیری و اجتماع در ورزش
- آشنایی با مفاهیم خشونت، انحرافات، قومیت و نژاد در ورزش

پ) سرفصل:

- ۱- نظریه های جامعه شناسی در ورزش
- ۲- اجتماع و جامعه پذیری در ورزش
- ۳- فرهنگ و ورزش
- ۴- سیاست و اقتصاد در ورزش
- ۵- جنسیت و ورزش
- ۶- خشونت در ورزش
- ۷- انحرافات در ورزش
- ۸- قومیت و نژاد در ورزش
- ۹- رسانه ها و ورزش
- ۱۰- جامعه، فرهنگ، بهداشت، تندرستی و ورزش
- ۱۱- جامعه شناسی اوباشگری در ورزش

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. ویس، اتمار (۱۳۸۹)، مبانی جامعه شناسی ورزش، ترجمه: راسخ، کرامت الله (۱۳۸۹)، تهران: نشر نی، تهران.
۲. نادریان چهارمی، مسعود (۱۳۸۸)، مبانی جامعه شناسی در ورزش، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۳. انورالخی، امین (۱۹۹۶)، ورزش و جامعه، ترجمه: شیخی، حمیدرضا (۱۳۸۱)، سازمان سمت و بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ اول، مشهد.



الف) عنوان درس به فارسی: تغذیه ورزشی و کنترل وزن  
عنوان درس به انگلیسی: Sport Nutrition and Weight Control

|                                                                                                                                      |                                          |                                           |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                           | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>فیزیولوژی ورزشی | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه            | <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | <input type="checkbox"/> عملی             |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                          |                                           |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                           |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه مبانی تغذیه و راهکارهای کنترل وزن با استفاده از ورزش و تغذیه

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با مبانی تغذیه
- آشنایی دانشجویان با تغذیه در ورزش
- آشنایی دانشجویان با راهکارهای کنترل وزن

پ) سرفصل:

۱. ساختمان دستگاه گوارش و فرایند هضم و جذب غذا
۲. درشت مغذی ها و ریزمغذی ها
۳. مفاهیم، اهداف و اهمیت کنترل وزن و انرژی
۴. رژیم غذایی متعادل و اصلاح رفتار برای حفظ وزن بدن
۵. طراحی برنامه های تمرینی و رژیم های غذایی برای کاهش وزن چربی
۶. طراحی برنامه های تمرینی و رژیم غذایی برای افزایش وزن بدون چربی
۷. عوامل موثر در انرژی دریافتی و انرژی مصرفی
۸. روش های متداول در ارزیابی انرژی مصرفی و انرژی دریافتی
۹. روش های متداول در ارزیابی ترکیب بدن، اضافه وزن و چاقی



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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. برونس، فرد، کارگیل، سرستار، مبانی تغذیه ورزشی، ترجمه: محبی، حمید، قرامرزی، محمد (۱۳۹۴)، چاپ هشتم، انتشارات سمت، تهران.
۲. جاکندروپ آسکر ای، گلیسون مایکل (۱۳۹۵)، تغذیه ورزشی: مقدمه ای بر تولید انرژی و عملکرد ورزشی، ترجمه: محبی، حمید، نوری، رضا، روحانی، هادی (۱۳۹۵)، چاپ سوم، انتشارات حتمی، تهران.
۳. گائینی، عباسعلی (۱۳۹۶)، راهبردهای تغذیه ای در فعالیت های ورزشی و کنترل وزن، انتشارات بامداد کتاب، چاپ نهم، تهران.
۴. بین، آیتا، راهنمای کامل تغذیه ورزشی، ترجمه: گائینی، عباسعلی، شفیعی نیک، لیلا، رضائی، نسرین (۱۳۹۶)، چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: اصول برنامه ریزی آموزش تربیت بدنی  
عنوان درس به انگلیسی: Planning for Physical Education Teaching

|                                                                                                                                      |                                          |                                           |                |                                 |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|---------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                           | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش‌نیاز:<br>یادگیری حرکتی | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه            | <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی |                |                                 |               |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | <input type="checkbox"/> عملی             |                |                                 |               |
| آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد                                           |                                          |                                           |                |                                 |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                           |                |                                 |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول برنامه ریزی در آموزش و استاندارد های آموزش تربیت بدنی و شناخت برنامه مبتنی بر پیشرفت

اهداف ویژه:

- آشنایی با روش‌های برنامه ریزی در آموزش درس تربیت بدنی
- آشنایی با روش‌های آموزش درس تربیت بدنی در کلاس و خارج از کلاس

سرفصل‌ها:

۱. مفاهیم و کلیات (مقدمه ای بر تدوین برنامه استاندارد)
۲. ساخت برنامه کیفی تربیت بدنی
۳. ارزیابی تدوین برنامه تربیت بدنی
۴. آموزش برای دانش آموزان
۵. موضوعات ضروری برای مدل های برنامه ریزی
۶. رویکرد موضوع مهارت
۷. آموزش چالش زا در تربیت بدنی
۸. آموزش خارج از کلاس
۹. آموزش بازی برای یادگیری
۱۰. آموزش ورزش: تجارب ورزشی خلاق
۱۱. مسایل فرهنگی در برنامه ریزی در تربیت بدنی
۱۲. آموزش آمادگی جسمانی



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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. مایکل دبلیو. متسلا (۱۳۹۴). الگوهای آموزشی در تربیت بدنی. ترجمه: رضوان رضوانی اصل و همکارانش. چاپ اول، انتشارات سمت، تهران.

۲. Lund. J. , Tannehill. D (۲۰۱۰). Standards – Based Physical Education Curriculum Development, (۲nd. Ed.) , Jones & Bartlett Learning .

۳. Capel. S (۲۰۱۰). Learning to teach Physical education in the Secondary School , (۵th. Ed.) , Taylor & Francis .

الف) عنوان درس به فارسی: مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Facility and Events Management

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>مبانی مدیریت | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|--------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                                |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                                |               |

ب) هدف کلی:

گسترش دانش مدیریت و راهبری اماکن و تاسیسات ورزشی و نحوه برنامه ریزی و برگزاری مسابقات ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه احداث، تکمیل و بهره برداری بهینه از اماکن، فضاها و تاسیسات ورزشی
- آشنایی با اصول نگهداری اماکن، فضاها و تاسیسات ورزشی
- آشنایی با نحوه برنامه ریزی و برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه اماکن و فضاها و ورزشی
- ۲- مکان یابی پروژه های ورزشی
- ۳- ملاحظات محیطی، ساختی، و بافتی در اماکن ورزشی
- ۴- چگونگی مراحل اجرایی پروژه های ورزشی
- ۵- نحوه نگهداری، تعمیر و بهره برداری از فضاها و ورزشی
- ۶- ایمن سازی اماکن و تاسیسات ورزشی
- ۷- نحوه برنامه ریزی و سازماندهی مسابقات و رویدادهای ورزشی
- ۸- شیوه های اطلاع رسانی و انعکاس اخبار در مسابقات ورزشی
- ۹- مقررات و دستورالعمل های مسابقات و رویدادهای ورزشی
- ۱۰- مدیریت و سرپرستی هیئت های ورزشی اعزامی به رقابت های برون مرزی
- ۱۱- مدیریت بلیت فروشی رویدادهای ورزشی
- ۱۲- جدول های مسابقات ورزشی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- سجادی، نصراله (۱۳۸۹). مدیریت طراحی و نگهداری تجهیزات ورزشی، چاپ اول، انتشارات آوای ظهور، تهران.
- ۲- اسدی، حسن؛ شعبانی مقدم، کیوان، اصفهانی، نوشین (۱۳۹۴). مدیریت اماکن ورزشی، انتشارات دانشگاه تهران، تهران.
- ۳- جلالی فراهانی، مجید (۱۳۹۳). مدیریت اماکن، تاسیسات و تجهیزات ورزشی، انتشارات دانشگاه تهران، تهران.
- ۴- مظفری، امیر و محمدی، سردار (۱۳۸۸). مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی، چاپ اول، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۵- حمیدی، مهرزاد (۱۳۸۷). مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی، چاپ چهارم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: مبانی کارآفرینی و اشتغال در ورزش  
 عنوان درس به انگلیسی: Fundamental of Entrepreneurship and Occupation in Sport

|                                                                                                             |                                                                                                          |  |  |                |                |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------|----------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                               | نوع واحد                                                                                                 |  |  | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش‌نیاز: | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                             | <input type="checkbox"/> پایه <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی |  |  |                |                |               |
|                                                                                                             | <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/> عملی                                   |  |  |                |                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد                  |                                                                                                          |  |  |                |                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه |                                                                                                          |  |  |                |                |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول کارآفرینی و اشتغال در صنعت ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تعاریف، مدل‌ها و مبانی نظری کارآفرینی در ورزش
- آشنایی با چگونگی راه اندازی کسب و کارهای ورزشی
- آشنایی با مشاغل ورزشی، بازار کار و استخدام در ورزش

پ) سرفصل:

- ۱- مفاهیم، اصول و مبانی کارآفرینی
- ۲- نظریه‌های متداول در کارآفرینی
- ۳- موانع و انگیزه‌های کارآفرینی در ورزش
- ۴- ویژگی‌های کارآفرینان ورزشی
- ۵- کارآفرینان، سازمانها و بازارهای ورزشی
- ۶- اهداف کسب و کارها در ورزش
- ۷- فنون کارآفرینی
- ۸- انواع مشاغل ورزشی
- ۹- بازار کار و استخدام در ورزش از نگاه ملی و بین‌المللی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. محمد کاظمی، رضا زیویار، فرزاد، مشاری، هما (۱۳۹۲)، کارآفرینی در ورزش، پژوهشگاه فروست زیر نظر استانداری اصفهان
۲. طالب پور، مهدی؛ روحانی، میثم و آزادواری، سمیرا (۱۳۹۳)، کارآفرینی ورزشی، انتشارات حتمی.
۳. احسانی، محمد، مندلی زاده، زینب (۱۳۹۵)، کار آفرینی در ورزش، انتشارات دانشگاه تربیت مدرس
۴. هلالی زاده معصومه؛ قربانی، محمد حسین، فرجی وفا، وحید (۱۳۹۶)، کارآفرینی در فیزیولوژی ورزشی، چاپ اول، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
۵. احمدپور داریانی، محمود؛ مقیمی، محمد (۱۳۸۸)، مبانی کارآفرینی، انتشارات فراندیش، چاپ هشتم، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: مقدمات بیومکانیک ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Introductory Biomechanics of Sport

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                          |                               |                |                                               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |                                          |                               | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>مقدمات مکانیک حرکت<br>انسان | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> انتخابی <input type="checkbox"/> |                                          |                               |                |                                               |               |
|                                                                                                                                      |                                                                                                          | نظری <input checked="" type="checkbox"/> | عملی <input type="checkbox"/> |                |                                               |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |                                          |                               |                |                                               |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |                                          |                               |                |                                               |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم و کاربرد سینماتیک و سینتیک در تجزیه و تحلیل حرکات بدن انسان

اهداف ویژه:

- درک مفاهیم و متغیرهای مورد استفاده در مباحث بیومکانیکی
- آشنایی کلی با نام و کاربرد عمومی سیستم‌های اندازه گیری در بررسی‌های بیومکانیکی
- توانایی انجام محاسبات مربوط به مسایل ساده در بیومکانیک و انجام یک تجزیه و تحلیل کیفی از یک حرکت

پ) سرفصل:

۱. بیومکانیک و کاربرد آن در ورزش
۲. ابزارها و روش های رایج در بیومکانیک
۳. جنبه‌های کینماتیک دو بعدی در بیومکانیک
۴. پارامترهای بیومکانیکی اندام‌های بدن
۵. نیرو و اندازه گیری آن در مقاصد
۶. تجزیه و تحلیل راه رفتن
۷. عملکرد عضلانی و الکترومیوگرافی
۸. خواص مکانیکی بافت‌های بیولوژیکی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت کلاسی، میان ترم، پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. جوزف همیل، کتلین ام. نوتزن (۱۳۹۳) اساس بیومکانیک حرکت انسان (جلد اول و دوم). ترجمه: ولی الله دبیدی روشن و همکاران. انتشارات سمت، چاپ سوم.
۲. اسلامی، منصور، دماوندی، محسن. اصول و مبانی بیومکانیک و تجزیه و تحلیل حرکت. پژوهشگاه تربیت بدنی، تهران ۱۳۹۲.
۳. صادقی، حیدر (۱۳۹۳). مقدمات بیومکانیک ورزشی. انتشارات سمت، چاپ هشتم.



الف) عنوان درس به فارسی: اصول و روش شناسی تمرین  
عنوان درس به انگلیسی: Training Principle and Methodology

|               |                                  |                                                                                                                                      |                                                                                            |                                   |               |
|---------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲ | نوع واحد                         |                                                                                                                                      | تعداد ساعت: ۳۲                                                                             | دروس پیش نیاز:<br>فیزیولوژی ورزشی | دروس هم نیاز: |
|               | پایه <input type="checkbox"/>    | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                            |                                                                                            |                                   |               |
|               | انتخابی <input type="checkbox"/> | نظری <input checked="" type="checkbox"/>                                                                                             |                                                                                            |                                   |               |
|               |                                  | عملی <input type="checkbox"/>                                                                                                        | آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/> |                                   |               |
|               |                                  | سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                            |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول و طراحی شیوه‌های مختلف تمرین با اهداف سلامتی و قهرمانی

اهداف ویژه:

- آشنایی با مفاهیم، اصول و متغیرهای تمرینی
- آشنایی با شیوه‌های مختلف تمرینی در قابلیت‌های مختلف زیست حرکتی
- آشنایی با دوره بندی و طراحی تمرین

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم، مبانی و اهداف تمرین
۲. سیستم‌های مختلف طبقه بندی ورزش ها و جلسات تمرینی
۳. متغیرهای تمرینی و چگونگی اندازه گیری و ثبت آنها (حجم، شدت، تواتر و...)
۴. توانایی‌های زیست حرکتی و اهمیت آنها در ورزش‌های مختلف
۵. روش‌های مختلف تمرین استقامت هوازی و بی هوازی
۶. روش‌های مختلف تمرین مقاومتی
۷. روش‌های مختلف تمرین سرعتی، چابکی، چالاکي
۸. روش‌های مختلف تمرین تعطاف پذیری
۹. چگونگی طراحی یک جلسه و یک دوره تمرین



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

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش طراحی تمرین

ارزیابی برنامه‌های طراحی شده در موضوعات در رشته‌های مختلف

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هیوارد، اچ (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجبی، حمید، گابینی، عباسعلی (۱۳۹۵). چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- بومیا، تئودور، آ (۱۹۹۹). نظریه و روش شناسی تمرین (علم تمرین). ترجمه: کردی، محمد رضا، قرامرزی، محمد (۱۳۹۴). چاپ چهارم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- هافمن، جی، آر (۲۰۱۲). راهنمای NSCA در طراحی تمرین، ترجمه: آوندی، محسن، خرمی پور، کیوان (۱۳۹۴). انتشارات دانشگاه سمنان، سمنان.

الف) عنوان درس به فارسی: مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی  
عنوان درس به انگلیسی: Leisure and Recreational Sport Management

|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                |                                |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------|--------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                  | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>مبانی مدیریت | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                |                                |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                |                                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                  |                |                                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                  |                |                                |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم اوقات فراغت، تفریح و ورزش های تفریحی

اهداف ویژه:

- آشنایی با مبانی و نظریه های اوقات فراغت و ورزش های تفریحی
- آشنایی با ریشه های تاریخی اوقات فراغت، تفریح و ورزش برای همه
- آشنایی با جنبه های مدیریتی اوقات فراغت و ورزش های تفریحی

پ) سرفصل:

- ۱- تعاریف اوقات فراغت، تفریح، بازی، مسابقه، ورزش و کار
- ۲- ارتباط بین اوقات فراغت، بازی، تفریح، ورزش
- ۳- هرم مدیریت ورزش و بخش های پنجگانه ورزش های تفریحی
- ۴- تفریحات فعال و ماجراجویانه در فضاهای آزاد
- ۵- تاریخچه اوقات فراغت، تفریح و ورزش برای همه
- ۶- نظریه های اوقات فراغت و تفریح
- ۷- اهمیت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی در ابعاد فردی و اجتماعی
- ۸- صنعت اوقات فراغت
- ۹- مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی
- ۱۰- معرفی سازمان های مرتبط با اوقات فراغت و ورزش های تفریحی (دولتی، خصوصی و عمومی)

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. جلالی فراهانی، مجید (۱۳۹۳). مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی. انتشارات دانشگاه تهران.
۲. احسانی، محمد؛ کشکر، سارا؛ (۱۳۹۲). مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی؛ انتشارات تربیت مدرس.
۳. لس هیوود و همکارانش (۱۳۹۳). اوقات فراغت، مترجم: احسانی، محمد، چاپ اول، بامداد کتاب.



الف) عنوان درس به فارسی: دوومیدانی ۲  
عنوان درس به انگلیسی: Track and Field ۲

|                                                                                                                                      |                                                                                            |                                           |                                  |                               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                   |                                           |                                  | دروس پیش نیاز:<br>دوومیدانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/>                                                              | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                               |               |
|                                                                                                                                      |                                                                                            |                                           |                                  |                               |               |
| تعداد ساعت: ۶۴                                                                                                                       | آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/> |                                           |                                  |                               |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                            |                                           |                                  |                               |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک پرش سه گام، پرتاب نیزه، دیسک و چکش و مقررات پایه مربوط به آنها

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرش سه گام
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرتاب نیزه
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرتاب دیسک و چکش

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش تکنیک پرش سه گام
۲. اجرا و آموزش تکنیک پرتاب دیسک
۳. اجرا و آموزش تکنیک چرخشی در پرتاب وزنه
۴. اجرا و آموزش تکنیک راه رفتن در هوا در پرش طول
۵. اجرا و آموزش تکنیک پرتاب نیزه
۶. اجرا و آموزش تکنیک پرتاب چکش



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌های آموزش داده شده و فعالیت‌های کلاسی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- بیات، محمد رضا، کلهر، علی، شادمهر، بیژن، صفادی، جواد، ابراهیمی عطری، احمد (۱۳۸۹). دوومیدانی، جلد اول، چاپ هفتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- شادمهر، بیژن، رجبی، حمید، خواجهی، نعیم (۱۳۹۳). دوومیدانی، جلد دوم، چاپ نهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- یثربی، محمد علی (۱۳۹۵). دوومیدانی: آموزش گام به گام، انتشارات یامداد کتاب، تهران.
- ۴- خواجهی، نعیم، صفادی، جواد (۱۳۸۸). تکنیک‌های دوومیدانی، انتشارات حتمی، تهران.

|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                |                               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------|-------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                  | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>ژیمناستیک ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                |                               |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                |                               |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                  |                |                               |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                  |                |                               |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های نسبتاً پیشرفته در حرکات زمینی، بارفیکس، پارالل، دارحلقه و چوب موازنه و آشنایی مقدماتی با

ژیمناستیک هنری

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پشتک، نیم پشتک، وارو و نیم وارو
- آشنایی با اجرا و آموزش تاب‌ها در بارفیکس، پارالل و دارحلقه
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های ساده در پرش خرک

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش حرکت پشتک و نیم پشتک
۲. اجرا و آموزش حرکت وارو و نیم وارو
۳. اجرا و آموزش تاب‌های مقدماتی روی اسباب (ویژه پسران)
۴. اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی اسباب (ویژه پسران)
۵. اجرا و آموزش ژیمناستیک هنری (ویژه دختران)
۶. اجرا و آموزش حرکات مقدماتی روی چوب موازنه (ویژه دختران)



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها و اجرای برنامه روی اسباب

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

چ) فهرست منابع:

۱. رضوی، آمنه (۱۳۸۵). ژیمناستیک پیشرفته دختران، انتشارات دانشگاه الزهراء، چاپ اول، تهران
۲. طاهری، حمیدرضا، محمدی، سردار (۱۳۸۸). اصول آموزش ژیمناستیک، دانشگاه رازی، چاپ اول، تهران
۳. سیحانی، مسعود، زیرکی، ابوالفضل (۱۳۹۵). اصول آموزش ژیمناستیک، انتشارات ملاتک.

الف) عنوان درس به فارسی: شنا ۲  
عنوان درس به انگلیسی: Swimming ۲

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |                               |                                          |                |                         |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|----------------|-------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |                               |                                          | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>شنا ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی |                               |                                          |                |                         |               |
|                                                                                                                                      |                                                                                                          | <input type="checkbox"/> نظری | <input checked="" type="checkbox"/> عملی |                |                         |               |
| آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد                                           |                                                                                                          |                               |                                          |                |                         |               |
| <input type="checkbox"/> سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه |                                                                                                          |                               |                                          |                |                         |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های شنای قورباغه و پروانه

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش شنای قورباغه
- آشنایی با اجرا و آموزش شنای پروانه

پ) سرفصل:

۱. مروری بر مهارت‌های پایه شنا
۲. اجرا و آموزش مهارت شنای قورباغه
۳. اجرا و آموزش مهارت شنای پروانه
۴. اجرا و آموزش مهارت برگشت ساده در شنای قورباغه و پروانه
۵. قوانین و مقررات مسابقات شنا



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت شنای قورباغه و پروانه
- سنجش عملکرد شنای قورباغه و پروانه در مسافت ۵۰ متر

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- گائینی، عباسعلی (۱۳۸۲) اصول آموزش شنای ۱ و ۲، انتشارات دانشگاه پیام نور
- ۲- گازمان، جی، روبن. تمرینات مهارتی شنا، چهار شنای رقابتی، ترجمه سلامی، فاطمه و صدیقی، پرناز (۱۳۸۱)، انتشارات فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران
- ۳- جول ام، استاگردیوید. تانر (۱۳۸۷) راهنمای پزشکی و علوم ورزشی شنا، ترجمه: فتح الله مسیبی و همکارانش، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.

الف) عنوان درس به فارسی: فوتبال - فوتسال ۱

عنوان درس به انگلیسی: Soccer- Futsal ۱

|                                                                                                                                      |          |                                           |                                          |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                                           |                                          | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی | <input type="checkbox"/> انتخابی         |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | <input type="checkbox"/> نظری             | <input checked="" type="checkbox"/> عملی |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                                           |                                          |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                                           |                                          |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در فوتبال یا فوتسال

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در فوتبال یا فوتسال
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع ضربه در فوتبال یا فوتسال

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در فوتبال یا فوتسال (روپایی، روی سر و...)
۲. اجرا و آموزش انواع پاس ساده
۳. اجرا و آموزش انواع کنترل ساده توپ
۴. اجرا و آموزش انواع حمل توپ در مسافت کوتاه و بلند
۵. اجرا و آموزش انواع دریبل ساده
۶. اجرا و آموزش انواع ضربه کوتاه و بلند
۷. اجرا و آموزش انواع شوت ساده
۸. اجرا و آموزش مهارت‌های دروازه بانی
۹. اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در قالب بازی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- بنیان، عباس (۱۳۸۹). فوتبال ۱ و ۲، چاپ اول، انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران.
- ۲- هیوز، چارلز (۱۹۹۱). آموزش مهارت‌های فوتبال، ترجمه: خداداد، احمد (۱۳۸۸) چاپ سوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- رعدی، علیرضا، زندی پور، علی (۱۳۹۳). شیوه‌های تمرینی در فوتسال، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                          | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/>         |                                   |               |
| تعداد ساعت: ۶۴                                                                                                                       |                               | نظری <input type="checkbox"/>             | عملی <input checked="" type="checkbox"/> |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                          |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                          |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و اصول اولیه در والیبال

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های پایه
- آشنایی با اجرا و آموزش اصول اولیه در بازی

پ) سرفصل:

- ۱- اجرای تمرینات و آشنایی با توپ
- ۲- اجرا و آموزش حرکت پنجه
- ۳- اجرا و آموزش حرکت ساعد
- ۴- چگونگی ایستادن و جاگیری در والیبال
- ۵- اجرا و آموزش پاس کوتاه و بلند
- ۶- اجرا و آموزش آبشار
- ۷- اجرا و آموزش سرویس ساده و چکشی
- ۸- قوانین و مقررات والیبال

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- اجرای مهارت‌ها در جریان بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- کلایمن، تنو، کرویر، رویتز. مدرسه والیبال، ترجمه: موسوی، ساسان، نصیری، فرهاد (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- دیرینگ، جوئل (۲۰۰۳). آموزش والیبال، ترجمه: قائمی، رضا (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات معیار علم، تهران.
- ۳- شوندی، نادر، خسروی زاده، اسفندیار (۱۳۹۶). آموزش والیبال (مهارت‌ها و تاکتیک‌ها) چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۴- جانانان سی. ریسر، روالد بار (۱۳۸۷) راهنمای پزشکی و علوم ورزشی والیبال. ترجمه: خسرو ابراهیم و همکارانش، انتشارات کمیته ملی المپیک ایران، تهران.



|                                                                                                                                      |          |                                           |                                          |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                                           |                                          | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی | <input type="checkbox"/> انتخابی         |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | <input type="checkbox"/> نظری             | <input checked="" type="checkbox"/> عملی |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                                           |                                          |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                                           |                                          |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و اصول اولیه در بسکتبال

اهداف ویژه:

- ۱- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های پایه بسکتبال
- ۲- آشنایی با اجرا و آموزش اصول اولیه در بازی بسکتبال

پ) سرفصل:

۱. اجرای تمرینات و آشنایی با توپ
۲. اجرای تمرینات کار با توپ (بال هندلینگ)
۳. اجرا و آموزش انواع پاس ساده
۴. اجرا و آموزش انواع دریبل ساده
۵. اجرا و آموزش شوت ثابت
۶. اجرا و آموزش لی آپ
۷. ایستادن و جاگیری در زمین
۸. آموزش اولیه دفاع و حمله
۹. قوانین و مقررات بسکتبال



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی مهارت‌های پایه
- ارزیابی اجرای مهارت‌ها در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هادوی، فریده (۱۳۸۶). اصول اساسی حمله و دفاع در بسکتبال، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- لک، مسعود، نقره ای، مصطفی، نصرت آبادی، رحیم (۱۳۹۴). تمرین لذت بسکتبال، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۳- ریت، فرانک (۲۰۰۳). بسکتبال، ترجمه: محمدی منش، رضا، لک، مسعود (۱۳۹۰). چاپ اول، انتشارات صبورا، تهران.

|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                          |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                          | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/>         |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               | نظری <input type="checkbox"/>             | عملی <input checked="" type="checkbox"/> |                                   |               |
| تعداد ساعت: ۶۴                                                                                                                       |                               |                                           |                                          |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                          |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                          |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و اصول اولیه در هندبال

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش اصول اولیه در بازی

پ) سرفصل:

۱. اجرای تمرینات و آشنایی با توپ
۲. اجرای تمرینات کار با توپ
۳. اجرا و آموزش انواع پاس
۴. اجرا و آموزش انواع دریبل
۵. اجرا و آموزش شوت
۶. تمرینات پرفشار برای مهارت‌های پایه به شکل ساده و ترکیبی
۷. سیستم‌های ساده حمله در هندبال
۸. سیستم‌های ساده دفاع در هندبال

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه بصورت مجزا و در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- امیرناش، علی محمد (۱۳۹۱). هندبال تیمی (۱). چاپ هفتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- انتظاری زارچ، مصطفی، ابراهیم پور، مجید (۱۳۹۵). آموزش هندبال با روشی متفاوت با ۱۰۰ روش تمرینی، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۳- پورکیانی، محمد، نجف پور، محمدناصر (۱۳۹۴). هندبال تیمی: آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، قوانین و مقررات، انتشارات نشر ورزش.



الف) عنوان درس به فارسی: تنیس روی میز ۱

عنوان درس به انگلیسی: Table Tennis ۱

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در تنیس روی میز

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش نحوه گرفتن راکت و تمرینات آشنایی توپ و راکت
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش روش‌های مختلف گرفتن راکت
۲. اجرا و آموزش حرکات مقدماتی بازی با توپ و راکت
۳. اجرا و آموزش ضربه فورهند ساده، لوپ، پیچ زیر و رو
۴. اجرا و آموزش ضربه بک هند ساده، لوپ، پیچ زیر و رو
۵. اجرا و آموزش سرویس ساده و پیچشی
۶. اجرا و آموزش ضربات مرزی (دراپ شات)
۷. قوانین و مقررات بازی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- سنجش مهارت‌های پایه در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- آرمندنیان، مهدی، سروش، ژیلای (۱۳۸۶). آموزش مقدماتی و پیشرفته پینگ پونگ، چاپ اول، انتشارات پامداد کتاب، تهران.
- ۲- دان، سیمیلو، هالوچاک، ماری (۱۹۹۷). تنیس روی میز پیشرفته، ترجمه: سهرابی، مهدی، حکاک، الهام (۱۳۸۵). چاپ اول، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد.
- ۳- احدی، مهران، اصغری، زهرا (۱۳۹۳). آموزش تنیس روی میز، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: بدمینتون ۱  
عنوان درس به انگلیسی: ۱ Badminton

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                          | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/>         |                                   |               |
| تعداد ساعت: ۶۴                                                                                                                       |                               | نظری <input type="checkbox"/>             | عملی <input checked="" type="checkbox"/> |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                          |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                          |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت ها و حرکات پایه در رشته بدمینتون یک نفره

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت های پایه
- آشنایی با اصول بازی بدمینتون

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه و تجهیزات بدمینتون
۲. اجرا و آموزش نحوه ی گرفتن راکت و ضربه ساده به توپ
۳. اجرا و آموزش ضربه تاس
۴. اجرا و آموزش سرویس کوتاه و تیز با روی راکت
۵. اجرا و آموزش ضربه درایو و دراپ
۶. اجرا و آموزش انواع حرکت در زمین بدمینتون
۷. اجرا و آموزش ضربه اندرهند و اندرهند دراپ
۸. اجرا و آموزش انواع حرکت در زمین بدمینتون
۹. قوانین و مقررات بدمینتون در بازی یک نفره



ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب یا محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت های پایه
- اجرای مهارت های پایه در قالب بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- مداحی، مرتضی (۱۳۸۲). آموزش بدمینتون، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران
- ۲- مداحی، مرتضی (۱۳۸۳)، آموزش مهارت های بدمینتون ۲، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران.
- ۳- اخوان، حمیده، قادری، فرح بانو (۱۳۹۵). بدمینتون: آموزش آسان تکنیک ها و تاکتیک های نوین، انتشارات بامداد کتاب

الف) عنوان درس به فارسی: کشتی ۱ (ویژه پسران)

عنوان درس به انگلیسی: Wrestling ۱

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت های پایه در کشتی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین در کشتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع گارد در کشتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش فنون پایه در سرشاخ و خاک

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه کشتی در ایران و جهان
۲. آشنایی مقدماتی با قوانین و مقررات کشتی
۳. اجرا و آموزش انواع گارد در کشتی
۴. اجرا و آموزش انواع زیر گیری
۵. اجرا و آموزش انواع پیش انداز
۶. اجرا و آموزش فن میانکوب
۷. اجرا و آموزش فنون ساده لنگ
۸. اجرا و آموزش فن دست تو
۹. اجرا و آموزش انواع بارانداز در خاک
۱۰. اجرا و آموزش فن فیتله پیچ
۱۱. اجرا و آموزش فن کمر
۱۲. اجرا و آموزش کننده یک چاک



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش فنون پایه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- گودرزی، محمود، نصیرزاده، عبدالمهدی (۱۳۹۰). اصول علمی کشتی گرفتن، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۲- عسگرزاده، مرتضی، براتی، حسین (۱۳۸۶). اصول آموزش کشتی، چاپ اول، انتشارات مرجان علم، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت موزون ۱ (ویژه دختران)

عنوان درس به انگلیسی: Aerobic ۱

|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                          |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                          | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/>         |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               | نظری <input type="checkbox"/>             | عملی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                          |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                          |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در فعالیت موزون (ایروبیک)

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در فعالیت موزون
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در ایروبیک ژیمناستیک

پ) سرفصل:

۱. انواع ایروبیک
۲. ضرب آهنگ در فعالیت موزون
۳. اجرا و آموزش انواع حرکات گام
۴. چگونگی طراحی حرکتی در فعالیت موزون
۵. مبانی و انواع ایروبیک ژیمناستیک



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

اجرای یک برنامه در فعالیت موزون

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- قاسم نژاد، مه پری (۱۳۸۹). ایروبیک استپ، چاپ اول، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- مویدی، یاسمن (۱۳۸۵). راهنمای ورزش ایروبیک، چاپ اول، انتشارات مولف، تهران.
- ۳- کمیته ایروبیک ژیمناستیک فدراسیون ژیمناستیک ایران، لوح فشرده آموزشی.

الف) عنوان درس به فارسی: ورزش ها و بازی های بومی و سنتی

عنوان درس به انگلیسی: Traditional Games

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                  | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                  |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                  |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه بازی ها و ورزش های بومی و محلی اقوام مختلف ایران

اهداف ویژه:

- آشنایی با جایگاه، اهمیت و تقسیم بندی ورزش های بومی و سنتی
- آشنایی با ورزش ها و بازی های بومی و محلی ایران

پ) سرفصل:

۱. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان مازندران
۲. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان گیلان
۳. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان خراسان
۴. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان کرمانشاه
۵. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان سیستان و بلوچستان
۶. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان خوزستان
۷. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان لرستان
۸. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان تهران
۹. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان آذربایجان شرقی و غربی
۱۰. بازی ها و ورزش های بومی و محلی سایر مناطق کشور (همدان، کردستان و ...)

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

اجرای برخی بازی های بومی و محلی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- حسن پور، غلامحسین (۱۳۸۷). ورزش های بومی، سنتی و محلی، چاپ دوم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- کاشف، مجید (۱۳۸۹). نرم افزار بازی های بومی و محلی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۳- خدادادی، محمد رسول، عسگریان، فریبا (۱۳۸۹). بازی های بومی و محلی شمال غرب ایران، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های رزمی

عنوان درس به انگلیسی: Martial Arts

|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                          |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                          | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/>         |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               | نظری <input type="checkbox"/>             | عملی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                          |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                          |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش فنون نمایشی و مبارزه در یکی از رشته‌های هنرهای رزمی (جودو، کاراته، تکواندو، فموی تای، ووشو و...).

اهداف ویژه:

- تاریخچه، قوانین و اجرا و آموزش مهارت‌های اصلی یکی از رشته‌های هنرهای رزمی

پ) سرفصل:

۱- طبق سرفصل دروس هنرهای رزمی در جدول دروس انتخابی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش تکنیک‌های پایه

اجرای برنامه نمایشی یا استفاده از مهارت‌ها در حین مبارزه

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

چ) فهرست منابع:

۱- منابع جدید به پیشنهاد مدرس متناسب با رشته ورزشی مربوطه



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های جسمی-ذهنی  
عنوان درس به انگلیسی: Physically-Mentally Sports

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                  | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                  |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                  |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش ورزش‌ها و حرکات جسمی-ذهنی (پيلاتس، یوگا، تای چی، بادی بالانس و...).

اهداف ویژه:

- مطابق با یکی از دروس پيلاتس، یوگا و... در جدول دروس انتخابی

پ) سرفصل:

۱- طبق سرفصل یکی از دروس مورد نظر در جدول دروس انتخابی

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

مطابق با درس مورد نظر در جدول دروس انتخابی

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

چ) فهرست منابع:



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های آبی

عنوان درس به انگلیسی: Aquatic Sports

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

ب) هدف کلی:

آشنایی با نحوه اجرا و آموزش یکی از ورزش‌ها و فعالیت‌های آبی (واترپلو، قایقرانی، نجات غریق، شیرجه و...).

اهداف ویژه:

مطابق با یکی از دروس واترپلو، نجات غریق و... در جدول دروس انتخابی

پ) سرفصل:

طبق سرفصل یکی از دروس مورد نظر در جدول دروس انتخابی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

مطابق با درس مورد نظر در جدول دروس انتخابی

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

چ) فهرست منابع:



الف) عنوان درس به فارسی: کارورزی ورزش‌های پایه  
 عنوان درس به انگلیسی: Internship in Basic Sports

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

ب) هدف کلی:

فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی، طراحی، اجرا و اداره کلاس‌ها و جلسات تمرینی رشته‌های ورزشی پایه

اهداف ویژه:

- آشنایی عملیاتی با اصول و مبانی آموزش و کلاس داری
- آشنایی عملیاتی با نحوه طراحی، اجرا و اداره کلاس‌های ورزشی پایه

پ) سرفصل:

- ۱- اصول و مبانی آموزش دروس عملی
- ۲- روش‌های کلاس داری و تدریس
- ۳- چگونگی نوشتن طرح درس
- ۴- نوشتن ۶ جلسه طرح درس و اجرای آن در ۶ جلسه واحدهای دوومیدانی
- ۵- نوشتن ۶ جلسه طرح درس و اجرای آن در ۶ جلسه واحدهای شنا
- ۶- نوشتن ۶ جلسه طرح درس و اجرای آن در ۶ جلسه واحدهای ژیمناستیک

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی طرح درس و اجرای آن

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

چ) فهرست منابع:



الف) عنوان درس به فارسی: کارورزی ورزش‌های انفرادی  
 عنوان درس به انگلیسی: Internship in Individual Sports

|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                                                                                    |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                  | دروس پیش‌نیاز:<br>گذراندن حداقل سه درس از<br>دروس عملی انفرادی غیر از<br>دروس پایه | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                                                                                    |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                                                                                    |               |
| تعداد ساعت: ۶۴                                                                                                                       |                               |                                           |                                  |                                                                                    |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                  |                                                                                    |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                  |                                                                                    |               |

ب) هدف کلی:

فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی، طراحی، اجرا و اداره کلاس‌ها و جلسات تمرینی رشته‌های ورزشی انفرادی

اهداف ویژه:

- آشنایی عملیاتی با نحوه طراحی یک جلسه کلاس یا تمرین در ۳ رشته ورزشی انفرادی
- آشنایی عملیاتی با اجرا و اداره کلاس یا جلسه تمرین در ۳ رشته ورزشی انفرادی

پ) سرفصل:

- ۱- چگونگی نوشتن طرح درس و برنامه تمرین انفرادی
- ۲- نوشتن ۶ جلسه طرح درس و اجرای آن در ۶ جلسه واحدهای درسی در سه واحد درسی ورزشی (شامل واحد تربیت بدنی عمومی) و جلسات تمرینی تیم‌های ورزشی دانشگاه (مجموعاً ۱۸ جلسه)

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی طرح درس و اجرای آن

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

چ) فهرست منابع:



الف) عنوان درس به فارسی: کارورزی ورزش‌های گروهی  
عنوان درس به انگلیسی: Internship in Team Sports

|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                                                       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                           |                                  | دروس پیش‌نیاز:<br>گذراندن سه درس از<br>ورزش‌های گروهی | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> | انتخابی <input type="checkbox"/> |                                                       |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                           |                                  |                                                       |               |
| تعداد ساعت: ۶۴                                                                                                                       |                               |                                           |                                  |                                                       |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                           |                                  |                                                       |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                           |                                  |                                                       |               |

ب) هدف کلی:

فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی، طراحی، اجرا و اداره کلاس‌ها و جلسات تمرینی رشته‌های ورزشی گروهی

اهداف ویژه:

- آشنایی عملیاتی با نحوه طراحی یک جلسه کلاس یا تمرین در ۳ رشته ورزشی گروهی
- آشنایی عملیاتی با اجرا و اداره کلاس یا جلسه تمرین در ۳ رشته ورزشی گروهی

پ) سرفصل:

نوشتن ۶ جلسه طرح درس و اجرای آن در ۶ جلسه واحدهای درسی در سه واحد درسی ورزشی (شامل واحدورزشی گروهی دانشجویان غیر علوم ورزشی) و جلسات تمرینی تیم‌های ورزشی دانشگاه (مجموعاً ۱۸ جلسه)

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی طرح درس و اجرای آن

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

چ) فهرست منابع:



الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت رسانه ای در ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: Media Activity in Sport

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |                                                                        |  | تعداد ساعت: ۳۲ |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|----------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                                                                        |  |                |
|                                                                                                                                      | عملی <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>                                   |                                                                        |  |                |
| دروس پیش نیاز:                                                                                                                       |                                                                                                          | مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی<br>مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی |  |                |
| دروس هم نیاز:                                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                        |  |                |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |                                                                        |  |                |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |                                                                        |  |                |

ب) هدف کلی:

مطالعه انواع رسانه های گوناگون ورزشی، نحوه خبرنگاری و سیاست گذاری در رسانه ها

اهداف ویژه:

- رسانه های ورزشی و انواع فعالیت های رسانه ای در ورزش
- اصول خبرنگاری و خبرنگاری در ورزش
- اصول اجرای فعالیت های رسانه ای در ورزش

پ) سرفصل:

۱. اهمیت و نقش رسانه های گروهی در ورزش
۲. ورزش های رسانه ای
۳. رسانه های ورزشی
۴. گزارش نویسی و خبرنگاری ورزشی
۵. اصول اجرا در برنامه های رسانه های ورزشی
۶. مسائل اخلاقی و حقوقی در وسائل ارتباط جمعی
۷. نقش رسانه ها در گسترش ورزش در جامعه
۸. نحوه سیاست گذاری در رسانه ها



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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- قاسمی، حمید؛ تجاری، فرشاد، کشکر، سارا (۱۳۹۴). فعالیت های رسانه ای در ورزش، چاپ چهارم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- راندوس، فیل (۲۰۰۵). روزنامه نگاری ورزشی، ترجمه: کشکر، سارا، قاسمی، حمید (۱۳۸۹). چاپ اول انتشارات علم و حرکت، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: مقدمات بازاریابی ورزشی  
 عنوان درس به انگلیسی: Introduction of Sport Marketing

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>مبانی کارآفرینی و اشتغال<br>زایی ورزشی | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                                          |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                                          |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                                                          |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                                                          |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه مقدمات و مفاهیم پایه ای بازاریابی در ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با مفاهیم، اصول و مبانی بازاریابی ورزشی
- آشنایی با آمیخته بازاریابی

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم، اصول، مبانی بازاریابی ورزشی
۲. فرایند برنامه ریزی بازاریابی ورزشی
۳. آمیخته بازاریابی
۴. مدل های بازاریابی ورزش
۵. انواع بازاریابی
۶. نظریه های مدیریت بازاریابی در ورزش
۷. بازاریابی ورزشی در سازمان های دولتی و خصوصی ورزشی



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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. نایگل پوپ، پوپ تورگو (۱۳۹۳) بازاریابی ورزشی و رویداد، ترجمه: محمد خبیری و فرشاد تجاری، انتشارات سمت، چاپ سوم.
۲. احسانی محمد و همکارانش (۱۳۹۴). اصول توسعه بازاریابی ورزشی. انتشارات حتمی
۳. تجاری، فرشاد و همکارانش (۱۳۹۲). بازاریابی ورزشی در فوتبال. انتشارات حتمی.
۴. آندره بولر، گرد نوفر (۱۳۹۶) بازاریابی رابطه مند در ورزش، ترجمه: ناهید اتقیا، انتشارات سمت، چاپ اول.

الف) عنوان درس به فارسی: تربیت بدنی در مدارس  
عنوان درس به انگلیسی: Physical Education in Schools

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                | تعداد ساعت: ۳۲                              | دروس پیش نیاز:<br>اصول برنامه ریزی آموزش<br>تربیت بدنی | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                                                        |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                | نظری <input checked="" type="checkbox"/>    | عملی <input type="checkbox"/>                          |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                                                        |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه اهداف، نحوه برنامه ریزی، آموزش و ارزیابی درس تربیت بدنی در مدارس

اهداف ویژه:

- آشنایی با مبانی تربیت بدنی در مدارس
- آشنایی با مدل ها و الگوهای تدریس در تربیت بدنی
- آشنایی با برنامه ریزی درس تربیت بدنی بر اساس اصول رشد و یادگیری حرکتی

پ) سرفصل:

- ۱- مبانی و اهداف برنامه ریزی تربیت بدنی در مدارس
- ۲- تربیت بدنی در مدارس (گذشته، حال و آینده)
- ۳- رویکردهای بین المللی و ملی به تربیت بدنی در مدارس
- ۴- مدل ها و الگوهای تدریس تربیت بدنی
- ۵- فرآیند طراحی برنامه درس تربیت بدنی در مقاطع مختلف تحصیلی
- ۶- شناخت یادگیرنده در درس تربیت بدنی
- ۷- سازماندهی کلاس در درس تربیت بدنی
- ۸- فرآیند توسعه و اجرای برنامه تربیت بدنی در پیش دبستانی و دبستان
- ۹- فرآیند توسعه و اجرای برنامه تربیت بدنی در مدارس متوسطه
- ۱۰- ارزشیابی درس تربیت بدنی در مقاطع مختلف
- ۱۱- نکات ایمنی در تربیت بدنی در مدارس
- ۱۲- ملاحظات اخلاقی در درس تربیت بدنی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱- رضائی نژاد، رحیم (۱۳۹۵). تربیت بدنی در مدارس، چاپ هفتم، انتشارات سمت.

۲- آزمون، جواد (۱۳۹۱). تربیت بدنی در مدارس، انتشارات نشر ورزش.

۳-Rink, Judith (۲۰۰۹). Designing the Physical Education Curriculum, McGraw-Hill.



الف) عنوان درس به فارسی: اصول و روش مربیگری  
 عنوان درس به انگلیسی: Fundamental and Methods of Coaching

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                          |                                             | دروس پیش نیاز:          | دروس هم نیاز:          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|------------------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/>           | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                         |                        |
| تعداد ساعت: ۳۲                                                                                                                       |                               | نظری <input checked="" type="checkbox"/> | عملی <input type="checkbox"/>               | مقدمات روان شناسی ورزشی | اصول و روش شناسی تمرین |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                          |                                             |                         |                        |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                          |                                             |                         |                        |

ب) هدف کلی:

مطالعه فلسفه و اهداف مربیگری و نقش مربی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با فلسفه مربیگری در ورزش
- آشنایی با وظایف و مسؤولیت‌های مربی
- آشنایی با مربیگری در گروه‌های سنی مختلف

پ) سرفصل:

۱. ارزش فلسفه مربیگری و عوامل موثر بر آن
۲. تعیین اهداف مربیگری و اهمیت آن
۳. سبک‌های مربیگری در ورزش و انتخاب سبک مناسب
۴. رفتار اخلاقی و ورزشی در مربیگری
۵. مسؤولیت‌ها و وظایف مربیان ورزشی
۶. مربیگری در گروه‌های سنی مختلف
۷. تفاوت‌ها و شباهت‌های مربیگری و تدریس
۸. مهارت‌های مدیریتی در مربیگری
۹. ایجاد انگیزه در ورزشکاران
۱۰. ارتباط کارآمد در مربیگری
۱۱. مربیگری ورزش‌های تیمی و انفرادی
۱۲. مدیریت خطر در مربیگری

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- مارتنز، رینر (۱۳۸۸). مربیگری موفق، ترجمه: عباسعلی گائینی و همکارانش، چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک.
- ۲- لینچ، جرمی (۱۳۸۲). خلاقیت در مربیگری، ترجمه: محمد رضا کردی و همکارانش، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب.
- ۳- مشایخ، محمد رضا، معصومی، حسن (۱۳۹۴). اصول مربیگری، انتشارات بامداد کتاب.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش معلولین  
عنوان درس به انگلیسی: Adaptive Exercise

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|--------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>حرکات اصلاحی | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                | نظری <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                                |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه تعریف معلول و معلولیت و انواع معلولیت های جسمی، ذهنی و حسی و ورزش های خاص هر گروه

اهداف ویژه:

- آشنایی با انواع معلولیت ها
- آشنایی با ورزش معلولین

پ) سرفصل:

- ۱- تعریف معلولیت معلول و تقسیم بندی معلولان
- ۲- علل بروز معلولیت ها و اهمیت ورزش برای معلولین و مراحل سازگاری معلولین
- ۳- تاریخچه ورزش معلولان و بازی های پارالمپیک
- ۴- اصول پزشکی و اساسی ورزش معلولان
- ۵- اهداف عمومی و اختصاصی ورزش با معلولان
- ۶- تعریف و کلاس بندی معلولان شنوایی و بازی های آن ها
- ۷- تعریف و کلاس بندی معلولان بینایی و بازی های آن ها
- ۸- تعریف و تقسیم بندی معلولان فلج مغزی و اصول اختصاصی ورزش با معلولان فلج مغزی
- ۹- تعریف و تقسیم بندی معلولان قطع و نقص عضو و اصول اهداف اختصاصی ورزش با آن ها
- ۱۰- تعریف و تقسیم بندی معلولان نخاعی و اصول و اهداف اختصاصی ورزش با معلولان نخاعی
- ۱۱- تعریف و تقسیم بندی معلولان شایع ذهنی و روانی (کم توان ذهنی، داون، بیش فعالی و اوتیسم) و اصول و اهداف اختصاصی ورزش برای آنها



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

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع حرکات اصلاحی

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

چ) فهرست منابع:

۱. دانشمندی حسن (۱۳۹۴) ورزش و تربیت بدنی معلولین، انتشارات حتمی.
۲. سخنگویی یحیی، محمدیان فریبا (۱۳۹۴) کتاب جامع ورزش معلولین انتشارات حتمی.
۳. جلالی فراهانی، مجید (۱۳۹۳) اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان، انتشارات حتمی، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: Principle of Counseling and Guidance in Sport

|                                                                                                                                                 |                |                               |                                          |                                          |               |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                                   | نوع واحد       |                               |                                          | دروس پیش نیاز:<br>مقدمات روانشناسی ورزشی | دروس هم نیاز: |                                             |
|                                                                                                                                                 | تعداد ساعت: ۳۲ | <input type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی           |                                          |               | <input checked="" type="checkbox"/> انتخابی |
|                                                                                                                                                 |                |                               | <input checked="" type="checkbox"/> نظری |                                          |               | <input type="checkbox"/> عملی               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                                      |                |                               |                                          |                                          |               |                                             |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input checked="" type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                |                               |                                          |                                          |               |                                             |

ب) هدف کلی:

مطالعه روش ها و فنون راهنمایی و مشاوره در ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با مشکلات رایج ورزشکاران
- آشنایی با نقش مشاوره در ورزش و تربیت بدنی
- آشنایی با انواع راهنمایی برای ورزشکاران

پ) سرفصل:

۱. شناخت ورزشکار (ماهیت ورزش، شخصیت ورزشکار، مشکلات رایج ورزشکاران، حوزه های مورد نیاز ورزشکاران برای راهنمایی و مشاوره)
۲. فلسفه و تاریخ راهنمایی و مشاوره در ورزش
۳. ضرورت راهنمایی و مشاوره در ورزش
۴. نقش مشاوره و راهنمایی در ورزش
۵. تعریف و اصول راهنمایی ورزشی
۶. اهداف راهنمایی در ورزش
۷. خدمات راهنمایی برای ورزشکاران
۸. انواع راهنمایی برای ورزشکاران (راهنمایی برای رشد فردی، راهنمایی شغلی در ورزش، راهنمایی به شیوه گروهی)
۹. تعریف مشاوره ورزشی
۱۰. تفاوت های راهنمایی و مشاوره ورزشی
۱۱. اهداف مشاوره ورزشی
۱۲. انواع مشاوره ورزشی (مشاوره ورزشی فردی، مشاوره ورزشی گروهی، مشاوره شغلی در ورزش، مشاوره خانوادگی برای ورزشکاران)

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

ت) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

کلاس درس همراه با تجهیزات سمعی و بصری

چ) فهرست منابع:

- ۱- واعظ موسوی، محمد کاظم، موسوی، افروزه (۱۳۹۵). اصول مشاوره در روان شناسی ورزشی، چاپ اول، انتشارات دانشگاه امام حسین (ع).

- ۲- شفیق آبادی، عبدالله (۱۳۹۳). مقدمات راهنمایی و مشاوره، تهران، انتشارات رشد.

- ۳- نوایی نژاد، شکوه و همکارانش (۱۳۹۵). مبانی راهنمایی و مشاوره، تهران، انتشارات سمت.



الف) عنوان درس به فارسی: مدیریت سازمان های ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Managing Sport Organizations

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                                  |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                | نظری <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                                  |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                                                  |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                                                  |               |

ب) هدف کلی:

گسترش دانش مدیریت و برنامه ریزی و انواع سازمان های ورزشی و مختصات سازمان

اهداف ویژه:

- آشنایی با مفاهیم سازمان و مدیریت در سازمان های ورزشی
- آشنایی با انواع سازمان های ورزشی و سلسله مراتب و ارتباط بین آنها

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم مدیریت، سازمان و انواع آن
۲. سازمان های ورزشی داخلی و بین المللی
۳. ویژگی های سازمان های ورزشی موفق
۴. برنامه ریزی در سازمان های ورزشی
۵. فرایند کنترل، مدیریت بودجه و امور مالی در سازمان های ورزشی
۶. مدیریت جلسات و شوراهای مهم در سازمان های ورزشی
۷. حل مسأله و تصمیم گیری در سازمان های ورزشی
۸. مدیریت منابع انسانی در سازمان های ورزشی
۹. انواع سازمان های ملی و بین المللی ورزشی
۱۰. نمودار سازمانی و سطوح مدیریت در تربیت بدنی
۱۱. نحوه اعزام تیم های ورزشی و طبقه بندی سطح مسابقات

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. سجادی، نصرالله (۱۳۹۰). مدیریت سازمان های ورزشی. سازمان سمت، چاپ یازدهم، تهران.
۲. هرناندز، روبن، اگوستا (۲۰۰۲). مدیریت سازمان های ورزشی. ترجمه: الهی، علیرضا، خسروی زاده اسفندیار (۱۳۸۶). چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۳. الوانی، مهدی (۱۳۹۲). مدیریت عمومی، چاپ چهل و نهم، نشر نی، تهران.
۴. احسانی، محمد (۱۳۹۳). مدیریت در سازمان های ورزشی، نشر حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: فیزیولوژی تمرین  
عنوان درس به انگلیسی: Physiology of Training

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                          |                               |                |                                          |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|----------------|------------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |                                          |                               | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>اصول و روش شناسی تمرین | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                                          |                               |                |                                          |               |
|                                                                                                                                      |                                                                                                          | نظری <input checked="" type="checkbox"/> | عملی <input type="checkbox"/> |                |                                          |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |                                          |                               |                |                                          |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |                                          |                               |                |                                          |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه فیزیولوژی تمرینات مختلف ورزشی

اهداف ویژه:

- فیزیولوژی فعالیت‌های مقدماتی (گرم کردن)
- فیزیولوژی تمرین قابلیت‌های زیست حرکتی
- فیزیولوژی فعالیت‌های سرد کردن و ریکاوری

پ) سرفصل:

۱. اصول فیزیولوژیکی تمرین
۲. فیزیولوژی فعالیت‌های گرم کردن
۳. فیزیولوژی فعالیت‌های سرد کردن
۴. فیزیولوژی تمرین استقامت هوازی
۵. فیزیولوژی تمرین قدرتی
۶. فیزیولوژی تمرین توانی - سرعتی
۷. فیزیولوژی تمرین انعطاف پذیری
۸. فیزیولوژی فعالیت‌های ریکاوری

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

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع فیزیولوژی تمرینات ورزشی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- آقاعلی نژاد، حمید، رجبی، حمید، سیاه کوهیان، معرفت (۱۳۹۴). فیزیولوژی ورزشی کاربردی. انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی، چاپ دوم، تهران.
- ۲- وایت، گریگوری. فیزیولوژی تمرین، ترجمه: اراضی، حمید (۱۳۹۱). انتشارات دانشگاه گیلان.



الف) عنوان درس به فارسی: تحلیل تدریس تربیت بدنی  
عنوان درس به انگلیسی: Analyzing the Teaching of Physical Education.

|                                                                                                                                      |                                          |                                |                                                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                 |                                | دروس پیش نیاز:<br>اصول برنامه ریزی آموزش<br>تربیت بدنی | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه            | <input type="checkbox"/> تخصصی |                                                        |               |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | <input type="checkbox"/> عملی  |                                                        |               |
| تعداد ساعت: ۳۲                                                                                                                       |                                          |                                |                                                        |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                          |                                |                                                        |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                          |                                |                                                        |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه روش های تحلیل کمی و کیفی آموزش تربیت بدنی در مقاطع مختلف تحصیلی

اهداف ویژه:

- آشنایی با روش های تحلیل رفتار معلم و دانش آموز در درس تربیت بدنی
- آشنایی با روش های تحلیل تدریس تربیت بدنی

پ) سرفصل:

- ۱- مفاهیم و اهداف تحلیل درس تربیت بدنی
- ۲- تحلیل غیر رسمی در تربیت بدنی
- ۳- تحلیل رفتار دانش آموز در تربیت بدنی
- ۴- تحلیل رفتار معلم تربیت بدنی
- ۵- تحلیل داده های پیشرفت دانش آموزان در تربیت بدنی
- ۶- تحلیل تعامل بین معلم و دانش آموز
- ۷- تحلیل روش خودآموزی
- ۸- تحلیل تربیت بدنی توسط دانش آموزان
- ۹- ارزیابی تطابق بین طرح ها و واقعیت ها
- ۱۰- صلاحیت معلم در ارزیابی آموزش و بازتاب آن در آینده

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- Veal, M.L. & Anderson, W.G. (۲۰۱۱). Analysis of Teaching and Learning in Physical education. Jones & Bartlett Learning.
- ۲- Sergiovanni, T.J. & Starratt, R.J. (۲۰۰۷). Supervision: A Redefinition, ۸ed. Boston, McGraw-Hill.
- ۳- متسیر، مایکل دبلیو. (۲۰۱۱). الگوهای آموزشی در تربیت بدنی. ترجمه: رضوان رضوانی اصل و همکارانش (۱۳۹۴)، چاپ اول. انتشارات سمت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: آنترپومتری حرکتی  
عنوان درس به انگلیسی: Kin Antropometry

|                                                                                                                                                 |                               |                                          |                |                                 |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                                   | نوع واحد                      |                                          | تعداد ساعت: ۴۸ | دروس پیش نیاز:<br>آناتومی انسان | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی           |                |                                 |               |
|                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> نظری | <input checked="" type="checkbox"/> عملی |                |                                 |               |
| آموزش تکمیلی عملی: <input checked="" type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> ندارد                                                      |                               |                                          |                |                                 |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input checked="" type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                          |                |                                 |               |

ب) هدف کلی:

افزایش دانش دانشجویان در زمینه مفاهیم آنترپومتری و کاربرد آن در حرکت

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با مفاهیم و مبانی آنترپومتری
- آشنایی دانشجویان با روش های اندازه گیری شاخص های آنترپومتریک
- ارتقاء درک دانشجویان از ارتباط عوامل آنترپومتریک با حرکات بدن

پ) سرفصل:

۱. ترکیب بدنی، تناسب و رشد
۲. مفاهیم سلامتی و عملکرد
۳. نشانه های اختصاصی آنترپومتریک و تعریف اندازه گیری
۴. جنبه های گونیامتری حرکت
۵. ارزیابی پوسچر
۶. انعطاف پذیری
۷. ارزیابی فعالیت ها و عملکرد جسمانی
۸. روش های میدانی ارزیابی فعالیت های جسمانی و تعادل انرژی
۹. آنترپومتری و تصویر بدنی
۱۰. روش های ایستا در کین آنترپومتری و فیزیولوژی تمرین



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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

- ۴- هیوارد، ویوان (۲۰۱۲). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی (۱۳۹۵). چاپ دوم، انتشارات سمت.
- ۵- استون، راجر، ریلی، توماس. راهنمای آزمایشگاه پیکرسنجی حرکتی و فیزیولوژی، جلد اول: پیکر سنجی، ترجمه: میناسیان، وازگن، علی نژاد، محمد (۱۳۹۲). انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: روش تحقیق در علوم ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Research Methods in Sport Sciences

|                                                                                                                                      |                               |                                          |                                             |                |                                                       |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                          |                                             | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>سنجش و اندازه گیری در<br>علوم ورزشی | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      |                               |                                          |                                             |                |                                                       |               |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی           | <input checked="" type="checkbox"/> انتخابی |                |                                                       |               |
|                                                                                                                                      |                               | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | <input type="checkbox"/> عملی               |                |                                                       |               |
| آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد                                           |                               |                                          |                                             |                |                                                       |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                          |                                             |                |                                                       |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم، فرایندها و مقدمات روش تحقیق در علوم ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تعاریف و دسته بندی های تحقیق در علوم ورزشی
- آشنایی با طرح ها و روش های تحقیق در علوم ورزشی
- آشنایی با ابزارها و روش های جمع آوری، تجزیه و تحلیل داده ها و نشر یافته های تحقیق

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم بنیادی تحقیق (تعاریف، دسته بندی ها و ویژگی ها)
۲. طرح ریزی تحقیق
۳. روش های تحقیق
۴. اجزا و فرایند تحقیق
۵. نمونه گیری
۶. جمع آوری و تجزیه و تحلیل داده ها
۷. ساختار گزارش نویسی در تحقیقات علوم ورزشی
۸. شیوه های انتشار نتایج تحقیق
۹. مسائل اخلاقی در تحقیق



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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. تامس، جری آر، نلسون، جک کی (۱۳۸۶)، روش تحقیق در تربیت بدنی، ترجمه رحمت الله صدیق سروستانی، جلد اول، تهران، سمت.
۲. کاشف، محمد (۱۳۹۵)، روش های تحقیق در علوم ورزشی، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۳. برگ، کریس ای؛ لاتین، ریچارد دبلیو (۱۳۹۳) روش های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات، ترجمه: عبدلی، بهروز، احمدی، منصور، عظیم زاده، انتشارات علم و حرکت، تهران.
۴. فتاحی مسرور، فروغ؛ فتاحی مسرور، فروزان (۱۳۹۴)، روش های تحقیق در علوم ورزشی، چاپ اول، انتشارات طنین دانش، تبریز.

الف) عنوان درس به فارسی: حقوق و اخلاق در ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: Law and Ethics in Sport

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                                          |                                             | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>مقدمات جامعه شناسی<br>ورزشی | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                                    | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                               |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input checked="" type="checkbox"/> | عملی <input type="checkbox"/>               |                |                                               |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                                          |                                             |                |                                               |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                                          |                                             |                |                                               |               |

ب) هدف کلی:

گسترش دانش مبانی حقوق و اخلاق در ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با مفاهیم حقوقی در ورزش
- آشنایی دانشجویان با مفاهیم و نظریات اخلاقی در ورزش

پ) سرفصل:

- ۱- آشنایی با سازمان های حقوقی در ورزش و قواعد عمومی حقوق و کلیات آن در ورزش
- ۲- قوانین فنی حاکم بر ورزش های ملی و بین المللی
- ۳- آشنایی با مبانی حق مالکیت فکری در ورزش
- ۴- مسئولیت های حقوقی ورزشکاران، داوران، مربیان، مدیران و مربیان ورزشی
- ۵- مسئولیت های کیفری در حوادث ورزشی
- ۶- مسائل حقوقی ایمنی محیط و تجهیزات ورزشی
- ۷- قواعد عمومی قراردادهای ورزشی
- ۸- فساد در ورزش و انواع آن
- ۹- اخلاق فردی و مسئولیت سازمانی در ورزش
- ۱۰- اخلاق حرفه ای و مسئولیت اجتماعی در امور ورزش
- ۱۱- بیمه و مبانی مدیریت خطر در امور ورزش
- ۱۲- دوپینگ از منظر حقوق ورزشی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. آقای نی، حسین (۱۳۶۹). حقوق ورزش و مسئولیت های آن. چاپ اول، انتشارات معین، تهران.
۲. مقدادی، محمد مهدی (۱۳۹۳). مبانی فقهی و حقوقی مسئولیت مدنی ورزشکاران. چاپ اول، انتشارات دانشگاه مفید، قم.
۳. تقی بیگلر، ناصر. محمدی مغانی، حجت. کاشف، محمد (۱۳۹۳). اصول و مبانی بیمه در ورزش. چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۴. مورگان، جی، ویلیام، میر، وی، کلاوس؛ اشنایدر، آنملاجی (۲۰۰۱). اخلاق در ورزش. ترجمه: رضوی، محمدحسین، بلوریان، محسن (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: متون خارجی در میانی علوم زیستی ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: English in Biological Basis of Sport

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |                               |                                               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |                               | دروس پیش‌نیاز:<br>متون خارجی در علوم<br>ورزشی | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> انتخابی |                               |                                               |               |
|                                                                                                                                      | <input checked="" type="checkbox"/> نظری                                                                 | <input type="checkbox"/> عملی |                                               |               |
| تعداد ساعت: ۳۲                                                                                                                       |                                                                                                          |                               |                                               |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |                               |                                               |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |                               |                                               |               |

ب) هدف کلی:

توانمند سازی دانشجو برای مطالعه متون انگلیسی تخصصی در زمینه علوم زیستی در ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با واژه‌های تخصصی علوم زیستی ورزش در زبان انگلیسی
- توانایی دانشجو در ترجمه متون تخصصی علوم زیستی ورزش از انگلیسی به فارسی
- ارتقاء درک مطلب دانشجو در مطالعه متون انگلیسی تخصصی علوم زیستی ورزش

پ) سرفصل:

۱. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه مختلف فیزیولوژی ورزش
۲. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه حرکات اصلاحی و درمانی
۳. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه آسیب شناسی ورزشی
۴. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه علوم تندرستی و بهداشتی
۵. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه بیومکانیک ورزشی
۶. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه رشد حرکتی
۷. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه یادگیری و کنترل حرکتی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم



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

چ) فهرست منابع:

۱. محمودی، محمد علی، دبیر، بابک، ابراهیم، خسرو (۱۳۹۵). انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی. چاپ شانزدهم، انتشارات سمت، تهران.
۲. نقی زاده، ساسان، رحمانی تبار، نریمان (۱۳۸۹). متون تخصصی زبان انگلیسی گرایش فیزیولوژی ورزشی. چاپ اول، انتشارات نرسی، تهران.
۳. قیطاسی، مهدی (۱۳۸۵). فرهنگ واژگان تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی. چاپ اول، انتشارات نرسی، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: متون خارجی در مبانی علوم انسانی ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: English in Humanity Basis of Sport

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                                               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | دروس پیش نیاز:<br>متون خارجی در علوم<br>ورزشی | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                                               |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                | نظری <input checked="" type="checkbox"/>    |                                               |               |
| تعداد ساعت: ۳۲                                                                                                                       |                               |                                |                                             |                                               |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                                               |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                                               |               |

ب) هدف کلی:

توانمند سازی دانشجو برای مطالعه متون انگلیسی تخصصی در زمینه علوم انسانی در ورزش

اهداف ویژه:

- توانایی دانشجو در ترجمه متون تخصصی علوم انسانی ورزش از انگلیسی به فارسی
- ارتقاء درک مطلب دانشجو در مطالعه متون انگلیسی تخصصی علوم انسانی ورزش

پ) سرفصل:

۱. تلفظ، معنا و ترجمه اصطلاحات و متون متداول در اصول و فلسفه تربیت بدنی و ورزش
۲. تلفظ، معنا و ترجمه اصطلاحات و متون متداول در جامعه شناسی ورزش
۳. تلفظ، معنا و ترجمه اصطلاحات و متون متداول در مدیریت و رویدادهای ورزش
۴. تلفظ، معنا و ترجمه اصطلاحات و متون متداول در موضوع رسانه های ورزشی
۵. تلفظ، معنا و ترجمه اصطلاحات و متون متداول در موضوع روان شناسی ورزشی
۶. تلفظ، معنا و ترجمه اصطلاحات و متون متداول در موضوع بازاریابی ورزشی
۷. تلفظ، معنا و ترجمه اصطلاحات و متون متداول در موضوع حقوق ورزشی



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

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی تلفظ و ترجمه اصطلاحات تخصصی
- ارزیابی فن ترجمه متون تخصصی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- محمودی، محمد علی، دبیر، بابک، ابراهیم، خسرو (۱۳۹۵). انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی، چاپ شانزدهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- ملاکرمی، سحر (۱۳۹۱). انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، چاپ اول، انتشارات آوای ظهور، تهران.
- ۳- قهیم دوبن، حسن، امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۴). فرهنگ جامع تربیت بدنی - ورزش، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۴- قاسمی، حمید، روغنی، سارا، تجاری، فرشاد، حلاجی، محسن، کهنبدل، مهدی، خدایاری، عباس (۱۳۹۰). فرهنگ بامداد تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات بامداد کتاب، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: فیزیولوژی ورزشی کودکان  
 عنوان درس به انگلیسی: Exercise Physiology in Children

|                                                                                                                                      |                               |                                             |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                             | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>فیزیولوژی ورزشی | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی              |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> نظری | <input checked="" type="checkbox"/> انتخابی |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                             |                | <input type="checkbox"/> عملی     |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

گسترش دانش دانشجویان در زمینه مبانی فیزیولوژیایی ورزش در کودکان

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با ویژگی های فیزیولوژیکی دوران رشد
- آشنایی دانشجویان با روش های توسعه عوامل جسمانی - حرکتی کودکان و نوجوانان با فعالیت بدنی و ورزشی
- آشنایی دانشجویان با ملاحظات ویژه دوران رشد در ارتباط با فعالیت بدنی و ورزشی

پ) سرفصل:

۱۳. تعادل فیزیولوژیکی بین عوامل رشدی و آمادگی جسمانی
۱۴. تعامل فیزیولوژیکی بین فرایند بلوغ و آمادگی جسمانی
۱۵. ویژگی های سوخت و سازی در افراد نوجوان
۱۶. توسعه توان هوازی در افراد نوجوان
۱۷. پاسخ و سازگاری قلبی تنفسی به ورزش و فعالیت بدنی در افراد نوجوان
۱۸. توسعه توان و آمادگی بی هوازی در افراد نوجوان
۱۹. پاسخ و سازگاری تمرین مقاومتی در افراد نوجوان
۲۰. تنظیم حرارت در افراد جوان هنگام فعالیت بدنی و ورزش
۲۱. تکامل سیستم عصبی مرکزی و آمادگی عصبی عضلاتی افراد نوجوان

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. رولند، دلبیو، توماس (۲۰۰۵). فیزیولوژی ورزشی کودکان، ترجمه: گایینی، عباسعلی، خالدی، ندا (۱۳۹۶). سازمان سمت، چاپ هفتم، تهران.
۲. هیلز اندرو پی، کینگ نیل ای، بیرن نوالا ام. (۱۳۹۴). کودکان، چاقی و فعالیت ورزشی (۱۳۹۴). ترجمه: روحانی، هادی و همکارانش. انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران.



|                                                                                                                                                 |                                                                                                          |                                          |                                                                                              |               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                                   | نوع واحد                                                                                                 |                                          | دروس پیش نیاز:<br>فیزیولوژی ورزشی، حرکات<br>اصلاحی، یادگیری حرکتی،<br>مقدمات بیومکانیک ورزشی | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                                 | پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                                          |                                                                                              |               |
|                                                                                                                                                 | نظری <input checked="" type="checkbox"/>                                                                 | عملی <input checked="" type="checkbox"/> |                                                                                              |               |
| تعداد ساعت: ۴۸                                                                                                                                  |                                                                                                          |                                          |                                                                                              |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>                                                      |                                                                                                          |                                          |                                                                                              |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input checked="" type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |                                          |                                                                                              |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه آزمون های ساده آزمایشگاهی در سنجش توانایی های جسمانی، فیزیولوژیکی، ادراکی- حرکتی قامتی و بیومکانیکی

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با ملاحظات ایمنی در آزمایشگاه های علوم ورزشی
- آشنایی دانشجویان با آزمون های میدانی و آزمایشگاهی سنجش عملکرد و مهارت

پ) سرفصل:

- ۱- اهداف، اهمیت و قوانین آزمایشگاه های ورزشی
- ۲- آزمون های ساده دینامومتری (قدرت پویا و ایستا)
- ۳- آزمون های ساده توان افقی و عمودی
- ۴- آزمون های ساده برآورد توان هوازی روی پله، چرخ کارسج و نوارگردان
- ۵- اندازه گیری ضربان قلب، فشار خون و حجم های ریوی استراحتی و پس از فعالیت ورزشی
- ۶- اندازه گیری دامنه حرکتی
- ۷- روش های تعیین ترکیب بدن از طریق اندازه گیری دوره ها و چربی زیر پوستی
- ۸- روش های ساده اندازه گیری تعادل ایستا و پویا
- ۹- روش های ساده در اندازه گیری توانایی های ادراکی- حرکتی (همانگی چند عضوی، زمان واکنش ساده و انتخابی، هدف گیری و...)
- ۱۰- روش های ساده در ارزیابی هم راستایی و ناهنجاری های قامت روش های ساده در ارزیابی توزیع فشار در کف پاها

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون عملی

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- استون، راجر، رابلی، توماس (۱۳۹۲). راهنمای آزمایشگاه پیکرسنجی حرکتی و فیزیولوژی ورزشی، جلد ۱ و ۲، ترجمه: میناسیان، وازگن، علی نژاد، محمد، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، چاپ اول، تهران.
- ۲- آدامز، ام، زن (۲۰۰۶). راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی، ترجمه: رحمانی نیا، فرهاد، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی، مجتهدی، حسین (۱۳۸۹)، انتشارات عصر انتظار، چاپ اول، تهران.
- ۳- صمدی، هادی، رجبی، رضا (۱۳۸۸). راهنمای آزمایشگاه حرکت اصلاحی برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، تهران.
- ۴- سلمان، زهرا، عرب، مجید (۱۳۹۴). آزمایشگاه رفتار حرکتی و روانشناختی، انتشارات علوم ورزشی.



الف) عنوان درس به فارسی: اختلالات رشد و یادگیری و ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: Learning and Development Disorders and Sport

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                 |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|---------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش‌نیاز:<br>یادگیری حرکتی | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                 |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                | نظری <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                 |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                                 |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                                 |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نظریه ها و انواع اختلالات رشد و یادگیری با تاکید بر اختلالات حرکتی

اهداف ویژه:

- آشنایی با اختلالات رشدی و یادگیری
- آشنایی با نحوه ارزیابی اختلالات رشدی و یادگیری

پ) سرفصل:

- ۱- کلیات: تعاریف، تاریخچه، روش ها، میزان شیوع اختلال ها
  - ۲- سبب شناسی: طبقه بندی، توجیه رفتار نابهنجار
  - ۳- نظریه های اختلالات رشد و یادگیری
  - ۴- نشانه شناسی و طبقه بندی اختلال ها
  - ۵- کودکان و نوجوانان با دشواری های حرکتی و غیر حرکتی
  - ۶- اختلالات بالینی: حرکتی، درخودمانده، غیر اداری، کنترل قامت
  - ۷- آشکار سازی های عصب روان شناختی: ناتوانی های رشدی یادگیری حرکتی، ناتوانی های بینایی، فضایی، احساس حرکتی، یکپارچه سازی بینایی حرکتی
  - ۸- نقص های فرایندی کودکان با مسایل توجه و حرکتی
  - ۹- مسایل عملی در زمینه اختلالات رشد و یادگیری حرکتی
  - ۱۰- کاربرد آزمون ها
  - ۱۱- کار و کمک به کودکان و نوجوانان دارای اختلال
  - ۱۲- مداخله های رفتاری مثبت و سیستم های حمایتی
- ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع اختلالات رشدی و یادگیری

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

چ) فهرست منابع:

۱. هالچین، ار، وشون، س. (۱۳۸۹) آسیب شناسی روانی: دیدگاه های بالینی درباره اختلالات روانی. ترجمه: یحیی سید محمدی. نشر روان. چاپ اول، تهران.

۲. Cheatum, A (۲۰۰۱). Physical Activity for Children learning and Behavior improvement, . Hammond.



الف) عنوان درس به فارسی: فناوری در ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: Technology in Sport

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز: | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                |               |

ب) هدف کلی:

گسترش دانش در زمینه مفاهیم فناوری و کارکرد آن در ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی کلی با فناوری، نحوه بکارگیری آن و تاثیر آن بر سیستم ها
- آشنایی با فناوری های بکارگرفته شده در ورزش، فضا ها و تجهیزات ورزشی
- آشنایی با فناوری های بکارگرفته در ابزارهای سنجش ورزشی

پ) سرفصل:

۱. برنامه ریزی و توسعه تکنولوژی در ورزش
۲. تاثیر علم و تکنولوژی بر عملکرد ورزشکاران
۳. تاثیر تکنولوژی های خاص بر بدنه اجرایی ورزش (سازمان های ورزشی)
۴. دانش کاربردی تکنولوژی، مفاهیم اصلی، تئوری ها و روش های انجام کار
۵. خطرات، مسئولیت ها و موازین اخلاقی مرتبط با ورزش و تکنولوژی
۶. نرم افزارهای نوین در حوزه تکنولوژی ورزشی
۷. تکنولوژی های نوین بکارگرفته در البسه، تجهیزات، ابزارهای سنجش، سطوح و فضاهای ورزشی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون میان ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. پیتز کالی، جان پاسکو (۱۳۹۱) فن آوری و امکانات ورزشی. ترجمه: زهرا عبدالوهابی و همکارانش، انتشارات آوای ظهور، چاپ اول، تهران.
۲. همتی نژاد مهرعلی و همکارانش (۱۳۹۶) سیستم اطلاعاتی و فن آوری در ورزش، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران.
۳. رجب زاده رضا، حسینی سکه مهدی (۱۳۹۴) نقش فناوری اطلاعات در تعالی و هوش سازمانی در سازمان های ورزشی، انتشارات هرمزان، چاپ اول، تهران.



| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                | تعداد ساعت: ۳۲                              | دروس پیش‌نیاز:<br>حرکت شناسی ورزشی<br>مقدمات بیومکانیک ورزشی | دروس هم‌نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                                                              |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                | نظری <input checked="" type="checkbox"/>    | عملی <input type="checkbox"/>                                |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                                                              |               |

ب) هدف کلی:

آشنایی با اصول بیومکانیکی حاکم بر آسیب‌های ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با ویژگی‌های مکانیکی بافت‌های مختلف بدن انسان
- آشنایی با تجزیه و تحلیل نیروهای اعمالی بر بافت‌های بدن
- آشنایی با رویکرد بیومکانیک در آسیب‌های ورزشی

پ) سرفصل:

- ۱- مقدمه‌ای بر حیطه‌های بیومکانیک با تأکید بر بیومکانیک آسیب
- ۲- مفاهیم اساسی در بیومکانیک بدن
- ۳- مکانیک مواد
- ۴- ساختمان استخوان و ویژگی‌های بیومکانیکی آن
- ۵- مکانیک مفصل (ساختمان مفصل، لیگامان، انواع مفاصل، درجات آزادی و زنجیره‌های حرکتی)
- ۶- مکانیک عضله
- ۷- بیومکانیک تنه، اندام فوقانی و اندام تحتانی



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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم ۵۰ درصد

آزمون پایان ترم ۵۰ درصد

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- Whiting W, Zernicke R. (۲۰۰۸). Biomechanics of Musculoskeletal Injury-۲nd Edition. Human kinetics
- ۲- Levangie, P., Norkin, C. (۲۰۰۵) Joint Structure and function. Davis Company
- ۳- Oatis C. (۲۰۰۹). Kinesiology: The Mechanics and Pathomechanics of Human Movement. Lippincott Williams & Wilkins

الف) عنوان درس به فارسی: اصول برنامه نویسی کامپیوتری در ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: Fundamentals of Computer Programming in Sport

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                                   | نوع واحد                                 |                                          | تعداد ساعت: ۳۲ | دروس پیش نیاز:<br>مقدمات مکانیک حرکت<br>انسان | دروس هم نیاز: |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> پایه            | <input type="checkbox"/> تخصصی           |                |                                               |               |
|                                                                                                                                                 | <input checked="" type="checkbox"/> نظری | <input checked="" type="checkbox"/> عملی |                |                                               |               |
| آموزش تکمیلی عملی: <input checked="" type="checkbox"/> دارد <input type="checkbox"/> ندارد                                                      |                                          |                                          |                |                                               |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input checked="" type="checkbox"/> |                                          |                                          |                |                                               |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه مبانی برنامه نویسی و کاربرد آن در مباحث علوم ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با الگوریتم به عنوان کلید حل مسائل کاربردی
- آشنایی با زبان برنامه نویسی به عنوان ابزار پیاده سازی الگوریتم
- کسب مهارت در استفاده از یک زبان برنامه نویسی برای حل مسائل کاربردی علوم ورزشی

پ) سرفصل:

- ۱- ساختار کامپیوتر، سیستم باینری، چرایی و چگونگی استفاده از آن در کامپیوتر
- ۲- الگوریتم به عنوان روند منطقی برخورد با مسائل و تلاش برای حل آن ها
- ۳- فلوچارت، انجام تمرینات الگوریتم و فلوچارت برای حل مسائل ساده ی کاربردی
- ۴- محیط برنامه نویسی، متغیرها و عبارات ساده
- ۵- شکلهای مختلف ورودی داده و خروجی اطلاعات
- ۶- پیاده سازی تصمیمات شرطی
- ۷- پیاده سازی حلقه های تکرار
- ۸- توابع و نحوه نوشتن توابع دلخواه
- ۹- مثال های کاربردی برای حل مسائل عملی در حیطه علوم ورزشی مانند محاسبه کمیت های فیزیولوژیک، آنترپومتریک و بیومکانیک
- ۱۰- مثال کاربردی سینماتیک حرکت ورزشکار: بازکردن و نمایش فریم به فریم فیلم اجرای ورزشکار، کلیک کردن بر نقاط دلخواه، استخراج موقعیت نقاط، مشتق گیری و رسم موقعیت، سرعت و شتاب حرکت نقاط)

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

ارائه درس در سایت کامپیوتر همراه با اجرای همزمان موارد عملی توسط دانشجویان

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم ۵۰ درصد

آزمون پایان ترم ۵۰ درصد

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

سایت کامپیوتر

چ) فهرست منابع:

انتخاب زبان برنامه نویسی به عهده مدرس خواهد بود اما پیشنهاد می شود به منظور استفاده های آتی از جعبه ابزارهای قدرتمند مدل سازی، ترم افزار متلب تدریس شود، لذا مرجع زیر پیشنهاد می شود:

- ۱- چاپمن ا. برنامه نویسی متلب برای مهندسين، ترجمه زکایی س. و همکاران، انتشارات دانشگاه صنعتی خواجه نصیر الدین طوسی.



الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت موزون ۱ (پسران)

عنوان درس به انگلیسی: ۱ Aerobic

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در فعالیت موزون (ایروبیک)

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در فعالیت موزون
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در ایروبیک ژیمناستیک

پ) سرفصل:

۱. انواع ایروبیک
۲. ضرب آهنگ در فعالیت موزون
۳. اجرا و آموزش انواع حرکات گام
۴. چگونگی طراحی حرکتی در فعالیت موزون
۵. میانی و انواع ایروبیک ژیمناستیک

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

اجرای یک برنامه در فعالیت موزون

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- قاسم نژاد، مه پری (۱۳۸۹). ایروبیک استپ، چاپ اول، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- مویدی، یاسمن (۱۳۸۵). راهنمای ورزش ایروبیک، چاپ اول، انتشارات مولف، تهران.
- ۳- کمیته ایروبیک ژیمناستیک فدراسیون ژیمناستیک ایران، لوح فشرده آموزشی.



الف) عنوان درس به فارسی: فوتبال - فوتسال ۲  
عنوان درس به انگلیسی: Soccer- Futsal ۲

|                                                                                                                                      |          |       |                                             |                |                                     |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>فوتبال - فوتسال ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                     |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                     |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |                                             |                |                                     |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |                                             |                |                                     |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته و چگونگی بازی فوتبال یا فوتسال

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش سیستم‌های بازی

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی بصورت ترکیبی (ترکیبی از روپایی، روی سر، روی زانو و...)
- ۲- اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته پاس (پاس سر، پاس سینه و...)
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته دریبل
- ۴- اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته کنترل توپ
- ۵- اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته شوت
- ۶- اجرا و آموزش سیستم‌های بازی



ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:  
آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت ها و چگونگی اجرای آنها در قالب بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- بنیان، عباس (۱۳۸۹). فوتبال ۱ و ۲، چاپ اول، انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران.
- ۲- هیوز، چارلز (۱۹۹۱). آموزش مهارت‌های فوتبال، ترجمه: خداداد، احمد (۱۳۸۸) چاپ سوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- رعدی، علیرضا، زندی پور، علی (۱۳۹۳). شیوه‌های تمرینی در فوتسال، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: فوتبال - فوتسال تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Soccer- Futsal

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                     |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>فوتبال - فوتسال ۲ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                     |               |
|                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> پایه | <input type="checkbox"/> تخصصی | <input checked="" type="checkbox"/> انتخابی |                |                                     |               |
|                                                                                                                                      |                               | <input type="checkbox"/> نظری  | <input checked="" type="checkbox"/> عملی    |                |                                     |               |
| آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد                                           |                               |                                |                                             |                |                                     |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                                     |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش انواع تمرینات سیستماتیک برای تقویت تکنیک و تاکتیک‌های اصلی

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تمرینات مختلف برای بهبود تکنیک‌های اصلی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش سیستم‌های پیشرفته در حمله و دفاع

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش روش‌های تقویت دربیول، پاس و ضربه در قالب تمرینات مختلف
۲. اجرا و آموزش تاکتیک‌ها و سیستم‌های پیشرفته در دفاع
۳. اجرا و آموزش تاکتیک‌ها و سیستم‌های پیشرفته در حمله
۴. تمرینات دروازه بانی در وضعیت‌های مختلف
۵. اجرا و آموزش تاکتیک‌های مختلف ضربات ایستگاهی
۶. اصول بازی خوانی و تجزیه و تحلیل بازی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی تمرینات مهارتی و مربیگری

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- کنت ول، ریچارد. ۱۸۰ تمرین فوتبال، ترجمه محمص، مرتضی و خواجه‌وی، نعیم (۱۳۸۴). چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- اقبالی، مسعود (۱۳۹۳). تقابل سیستم‌های مدرن در فوتبال، چاپ اول انتشارات آوای ظهور، تهران.
- ۳- ویلیامز، مارک، کارلینگ، کریستوفر، رایلی، توماس. راهنمای تحلیل مسابقه فوتبال: رویکردی نظام مند برای ارتقای بازی، ترجمه: سلطانی، شیفته (۱۳۸۸). انتشارات ناهید



الف) عنوان درس به فارسی: والیبال ۲  
عنوان درس به انگلیسی: Volleyball ۲

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                             |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>والیبال ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                             |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                             |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                             |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                             |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته و تاکتیک‌های دفاع و حمله در والیبال

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تاکتیک‌های حمله و دفاع

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش انواع پاس روی تور
۲. اجرا و آموزش آبشار سرعتی
۳. اجرا و آموزش سرویس موجی
۴. چگونگی آرایش در دریافت سرویس
۵. چگونگی جاگیری و توپ‌گیری داخل زمین
۶. اجرا و آموزش سیستم‌های دفاعی در والیبال
۷. اجرا و آموزش سیستم‌های حمله در والیبال



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت هنگام بازی و اجرای سیستم‌های حمله و دفاع

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- کلایمن، تنو، کروبر، رویتر. مدرسه والیبال، ترجمه: موسوی، ساسان، نصیری، فرهاد (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- دبیرینگ، جونل (۲۰۰۳). آموزش والیبال، ترجمه: قائمی، رضا (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات معیار علم، تهران.
- ۳- شوندی، نادر، خسروی زاده، اسفندیار (۱۳۹۶). آموزش والیبال (مهارت‌ها و تاکتیک‌ها) چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۴- فریزر، استیون. مبانی استراتژی در والیبال، ترجمه: ثالثی، محسن (۱۳۹۳). انتشارات علم و حرکت، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: والیبال تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Volleyball

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>والیبال ۲ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                             |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                | نظری <input type="checkbox"/>               |                |                             |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                             |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                             |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه درباره تمرینات مختلف جهت تقویت تکنیک ها و تاکتیک های پیشرفته در والیبال و مربیگری والیبال

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک های پیشرفته در والیبال
۲. آشنایی با تمرینات مختلف جهت تقویت مهارت ها و تاکتیک ها
۳. آشنایی با اصول بازی خوانی و مربیگری والیبال

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش تکنیک های پیشرفته (سرویس پرشی، آشار از عقب زمین، شیرجه و ...)
- ۲- تمرینات ترکیبی حمله (یک نفره، دونفره، سه نفره)
- ۳- روش های پوشش مدافعین روی تور و دریافت توپ های عبوری از دفاع
- ۴- روش های پوشش مهاجم روی تور و دریافت توپ های برگشتی
- ۵- اجرای تمرینات ترکیبی سرویس، توپ گیری، حمله و دفاع
- ۶- طراحی برنامه برای یک جلسه و یک فصل
- ۷- تجزیه و تحلیل بازی والیبال

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی مهارت های پیشرفته
  - ارزیابی طراحی و اجرای تاکتیک ها در حین بازی
- ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

- ۱- کلایمن، تئو، کروبر، رویتر، مدرسه والیبال، ترجمه: موسوی، ساسان، نصیری، قهراد (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- دبیرینگ، جونل (۲۰۰۳). آموزش والیبال، ترجمه: قائمی، رضا (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات معیار علم، تهران.
- ۳- شوندی، نادر، خسروی زاده، اسفندیار (۱۳۹۶). آموزش والیبال (مهارت ها و تاکتیک ها) چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۴- فریزر، استیون. مبانی استراتژی در والیبال، ترجمه: ثلثی، محسن (۱۳۹۳). انتشارات علم و حرکت، تهران.



|                                                                                                                                      |          |                               |                                             |                |                             |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>بسکتبال ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                             |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                             |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                             |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                             |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته و تاکتیک‌های دفاع و حمله در بسکتبال

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تاکتیک‌های حمله و دفاع

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش انواع گول زدن، پرش ها، تغییرمسیرها، سد و چرخش
۲. تمرینات تکمیلی برای تقویت مهارت‌های پایه (پاس، شوت، دریبل)
۳. اجرا و آموزش اصول بازی‌های دونفره (دفاع و حمله دوبه دو)
۴. اجرا و آموزش اصول بازی‌های سه نفره (دفاع و حمله سه به سه)
۵. اجرا و آموزش اصول دفاع من تو من
۶. اجرا و آموزش دفاع منطقه ای
۷. اجرا و آموزش حمله تیمی
۸. اجرا و آموزش ضد حمله
۹. علائم داوری



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت ها هنگام بازی و اجرای سیستم‌های حمله، ضدحمله و دفاع

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

چ) فهرست منابع:

۱. لک، مسعود، نقره ای، مصطفی، نصرت آبادی، رحیم (۱۳۹۴). تمرین لذت بسکتبال، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
۲. ریت، فرانک (۲۰۰۳). بسکتبال، ترجمه: محمدی منش، رضا، لک، مسعود (۱۳۹۰). چاپ اول، انتشارات صبورا، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: بسکتبال تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Basketball

|                                                                                                                                      |          |                               |                                             |                |                             |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>بسکتبال ۲ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                             |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                             |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                             |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                             |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه درباره تمرینات مختلف جهت تقویت تکنیک ها و تاکتیک های پیشرفته در بسکتبال و اصول مربیگری

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک های پیشرفته در بسکتبال
- آشنایی با تمرینات مختلف جهت تقویت مهارت ها و تاکتیک ها
- آشنایی با اصول بازی خوانی و مربیگری بسکتبال

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش مهارت های پیشرفته در پاس، شوت و دریبل
۲. اجرا و آموزش بازی های دو و سه نفره پیشرفته (انواع پاس، سد کردن، چرخش و...)
۳. اجرا و آموزش حمله و دفاع نامتقارن (۲ علیه ۱، ۳ علیه ۲ و...)
۴. اجرا و آموزش انواع آرایش دفاع و حمله تیمی
۵. اصول مربیگری و تجزیه و تحلیل بازی

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

آموزش کلامی - عملی



ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت های پیشرفته  
ارزیابی طراحی و اجرای تاکتیک ها در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

۱. هادوی، فریده (۱۳۸۶). اصول اساسی حمله و دفاع در بسکتبال، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۲. ریت، فرانک (۲۰۰۳). بسکتبال، ترجمه: محمدی منش، رضا، لک، مسعود (۱۳۹۰). چاپ اول، انتشارات صبورا، تهران.

|                                                                                                                                      |          |       |                                             |                |                            |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------------------------------------------|----------------|----------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>هندبال ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                            |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                            |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |                                             |                |                            |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |                                             |                |                            |               |

(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تاکتیک‌های دفاع و حمله تیمی در هند بال

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تاکتیک‌های دفاع
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تاکتیک‌های حمله

(پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش سیستم‌های دفاعی ترکیبی
۲. اجرا و آموزش سیستم‌های دفاع تیمی (۱: ۵، ۲: ۴، ۳: ۲، ۴: ۱)
۳. اجرا و آموزش تاکتیک‌های گروهی حمله
۴. اجرا و آموزش انواع روش‌های حمله به دفاع
۵. اجرا و آموزش تمرینات تاکتیکی با برتری نفرات
۶. تمرینات تاکتیکی برای شروع پرتاب آزاد
۷. اجرا و آموزش مهارت‌های دروازه بانی

(ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها هنگام بازی و اجرای سیستم‌های حمله و دفاع

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

(چ) فهرست منابع:

- ۱- انتظاری زارچ، مصطفی، ابراهیم پور، مجید (۱۳۹۵). آموزش هندبال با روشی متفاوت با ۱۰۰ روش تمرینی، پاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۲- پورکیانی، محمد، نجف پور، محمدناصر (۱۳۹۴). هندبال تیمی: آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، قوانین و مقررات، انتشارات نشر ورزش.
- ۳- امیر تاش، علی محمد (۱۳۹۳). هندبال تیمی (۲)، چاپ ششم، انتشارات سمت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: هندبال تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Handball

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | دروس پیش نیاز:<br>هندبال ۲ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                            |               |
| تعداد ساعت: ۶۴                                                                                                                       |                               | نظری <input type="checkbox"/>  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                            |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                            |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                            |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت ها و تاکتیک های پیشرفته هندبال

اهداف ویژه:

- آشنایی با نیازسنجی فیزیولوژیکی و زیست حرکتی در هندبال
- آشنایی با تمرینات پرفشار و تاکتیک های دفاعی ترکیبی
- آشنایی با بازی خوانی

پ) سرفصل:

۱. نیازسنجی فیزیولوژیکی و زیست حرکتی
۲. تمرینات پرفشار برای مهارت های پایه به شکل ساده و ترکیبی
۳. تمرینات ترکیبی برای توسعه سرعت و توان در هندبال
۴. تمرینات پرفشار برای دروازه بان
۵. انواع سیستم های دفاعی ترکیبی
۶. تمرینات تاکتیکی با برتری نفرات
۷. بازی خوانی و مربیگری در هندبال



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

آموزش کلامی - عملی

ت) روش ارزشیابی:

سنجش سیستم ها هنگام بازی و مربیگری

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- آقاعلی نژاد، حمید، قهرمانلو، احسان (۱۳۸۶). فیزیولوژی هندبال، چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک، تهران.
- ۲- انتظاری زارچ، مصطفی، ابراهیم پور، مجید (۱۳۹۵). آموزش هندبال با روشی متفاوت با ۱۰۰ روش تمرینی، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۳- پورکیانی، محمد، نجف پور، محمدناصر (۱۳۹۴). هندبال تیمی: آموزش تکنیک ها و تاکتیک ها، قوانین و مقررات، انتشارات نشر ورزش.

الف) عنوان درس به فارسی: تنیس روی میز ۲

عنوان درس به انگلیسی: Table Tennis ۲

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |                               |                                          |                |                                  |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|----------------|----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |                               |                                          | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>تنیس روی میز ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                               |                                          |                |                                  |               |
|                                                                                                                                      |                                                                                                          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                  |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |                               |                                          |                |                                  |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |                               |                                          |                |                                  |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته و تاکتیک‌های بازی در تنیس روی میز

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته
- آشنایی با تاکتیک‌های مسابقه

ب) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش ضربات کات دار با جلوی راکت
۲. اجرا و آموزش ضربات کات دار با پشت راکت
۳. اجرا و آموزش دفاع در برابر آبشار
۴. اجرا و آموزش تمرینات ترکیبی مربوط به انواع ضربه ها
۵. اجرا و آموزش تمرینات ترکیبی مربوط به سرویش و برگرداندن سرویش
۶. تاکتیک‌های متداول در بازی تنیس روی میز
۷. برگزاری مسابقات تنیس روی میز



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت ها و چگونگی استفاده از آنها در بازی

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

ج) فهرست منابع:

- ۱- آرمندنیان، مهدی، سروش، ژیلای (۱۳۸۶). آموزش مقدماتی و پیشرفته پینگ پونگ، چاپ اول، انتشارات بامداد کتابفروشان.
- ۲- دان، سمیلر، هالوجاک، ماری (۱۹۹۷). تنیس روی میز پیشرفته، ترجمه: سهرابی، مهدی، حکاک، الهام (۱۳۸۵). چاپ اول، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد.
- ۳- قدراسیون بین المللی تنیس روی میز (۲۰۰۹). قوانین و مقررات تنیس روی میز، ترجمه: لیموجی، سیما (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات علم و حرکت، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: تنیس روی میز تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Table Tennis

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

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تمرینات ترکیبی برای تقویت تکنیک و تاکتیک و مربیگری تنیس روی میز

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تمرینات ترکیبی تکنیکی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تمرینات ترکیبی تاکتیکی
- آشنایی با نحوه مربیگری و بازی خوانی

پ) سرفصل:

۱. انجام تمرینات ترکیبی (تک به تک، دوه به یک) برای انواع ضربه ها
۲. انجام تمرینات ترکیبی (دو به یک، دوه دو) برای تاکتیک‌های دفاعی و حمله ای
۳. تاکتیک‌های متداول در بازی دو نفره
۴. روش‌های بازی خوانی و تحلیل مسابقه
۵. مربیگری تنیس روی میز



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- اجرای تمرینات ترکیبی
- طراحی تاکتیک‌های متداول
- مربیگری

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- آرمندینا، مهدی، سروش، ژبلا (۱۳۸۶). آموزش مقدماتی و پیشرفته پینگ پونگ، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- دان، سمیلر، هالوچاک، ماری (۱۹۹۷). تنیس روی میز پیشرفته، ترجمه: سهرابی، مهدی، حکاک، الهام (۱۳۸۵). چاپ اول، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد.

الف) عنوان درس به فارسی: بدمینتون ۲  
عنوان درس به انگلیسی: Badminton ۲

|                                                                                                                                      |          |                               |                                             |                |                              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>بدمینتون ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                              |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                              |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                              |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                              |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات پیشرفته و اصول بازی دونفره

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته
- آشنایی با اصول و قوانین بازی دو نفره

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش سرویس پشت راکت کوتاه و تیز
۲. نحوه ایستادن و چگونگی حرکت در تمامی جهات
۳. اجرا و آموزش ضربه دراپ کج
۴. اجرا و آموزش ضربه اسمش
۵. اجرا و آموزش دفاع اسمش
۶. اجرا و آموزش انواع حرکت در بازی دونفره
۷. اجرا و آموزش ضربات کلیدی در بازی دونفره
۸. قوانین و مقررات بدمینتون در بازی دو نفره



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پیشرفته
- اجرای مهارت هادر بازی دو نفره

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

چ) فهرست منابع:

۱. مداحی، مرتضی (۱۳۸۳)، آموزش مهارت‌های بدمینتون ۲، انتشارات قدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران.
۲. داوونی، جیک (۲۰۰۷)، اصول موفقیت در بازی دونفره بدمینتون، ترجمه: زکی زاده، بهادر، متشرعی، ابراهیم، نیکروان، احمد (۱۳۹۰)، چاپ اول، انتشارات سمت، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: بدمینتون تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Badminton

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

ب) هدف کلی:

گسترش دانش در جهت بهبود تکنیک و تاکتیک با انجام تمرینات ترکیبی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تمرینات ترکیبی برای ضربات تاس، دراپ و آندره‌ند
- آشنایی با تمرینات ترکیبی با تاکتیک و ضربات دفاعی و حمله‌ای
- آشنایی با تجزیه و تحلیل بازی

پ) سرفصل:

- ۱- تمرینات ترکیبی تک به تک برای ضربات تاس، دراپ و آندره‌ند دراپ
- ۲- تمرینات ترکیبی دو به دو برای ضربات اسمش، آندره‌ند و آندره‌ند دراپ
- ۳- تمرینات ترکیبی سه به سه برای تاکتیک دفاعی با ضربات نت و آندره‌ند
- ۴- تمرینات ترکیبی تک به تک با تاکتیک دفاعی و حمله‌ای
- ۵- تمرینات دو به دو به سه و دو به چهار در زمین دو نفره برای تقویت ضربات دفاعی و تاکتیک دفاع
- ۶- تمرینات دو به دو برای تقویت ضربات دراپ و اسمش
- ۷- چرخش و حرکت در بازی دونفره
- ۸- تجزیه و تحلیل بازی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش استفاده از مهارت‌ها در بازی
- مربیگری

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- کردی، محمد رضا، متشرعی، ابراهیم (۱۳۹۵). فیزیولوژی کاربردی بدمینتون، چاپ اول، انتشارات دانشگاه تهران، تهران.
- ۲- مداحی، مرتضی (۱۳۸۳). آموزش مهارت‌های بدمینتون ۲، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران.
- ۳- داوودی، جیک (۲۰۰۷). اصول موفقیت در بازی دونفره بدمینتون، ترجمه: زکی زاده، بهادر، متشرعی، ابراهیم، نیکروان، احمد (۱۳۹۰)، چاپ اول، انتشارات سمت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: کشتی ۲ (ویژه پسران)

عنوان درس به انگلیسی: Wrestling ۲

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>کشتی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|--------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                          |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                          |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                          |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                          |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش فنون پیشرفته کشتی

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع خیمه، کننده و کول انداز
- آشنایی با کشتی گرفتن و جدول مسابقات

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش انواع خیمه
- ۲- اجرا و آموزش انواع کننده
- ۳- اجرا و آموزش سگک
- ۴- اجرا و آموزش رودست بالادست
- ۵- اجرا و آموزش کول انداز
- ۶- اجرا و آموزش پیچ پیچک
- ۷- اجرا و آموزش سالتو
- ۸- اجرا و آموزش انواع بدل در فنون مختلف
- ۹- اجرا و آموزش تبدیل فنون کشتی به یکدیگر
- ۱۰- مسابقه کشتی و جدول مسابقات



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش فنون پیشرفته
- نحوه کشتی گرفتن

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- رایگان تفرشی، ابوالقاسم (۱۳۸۶). گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی، چاپ اول، انتشارات سفیر اردهال، تهران.
- ۲- کیا دلیری، مظاهر (۱۳۹۲). آموزش تکنیک‌های کشتی آزاد و فرنگی، چاپ پنجم، انتشارات بوستان، تهران.
- ۳- عسگرزاده، مرتضی، براتی، حسین (۱۳۸۶). اصول آموزش کشتی، چاپ اول، انتشارات مرجان علم، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت موزون ۲

عنوان درس به انگلیسی: Aerobic ۲

|                                                                                                                                      |          |       |                                             |                                  |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |                                             | دروس پیش نیاز:<br>فعالیت موزون ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                                  |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                                  |               |
| تعداد ساعت: ۶۴                                                                                                                       |          |       |                                             |                                  |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |                                             |                                  |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |                                             |                                  |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته در فعالیت موزون (ایروبیک)

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته و اجرای برنامه در فعالیت موزون
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های ساده و اجرای برنامه در ایروبیک ژیمناستیک

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش حرکات ۴ ضرب ثابت و متغیر
۲. اجرا و آموزش حرکات ۸ ضرب ثابت و متغیر
۳. طراحی و اجرای زنجیره‌های حرکتی پیشرفته
۴. قوانین و مقررات ایروبیک ژیمناستیک
۵. اجرا و آموزش بلوک سازی و برنامه سازی در ایروبیک ژیمناستیک
۶. اجرا و آموزش هماهنگی موزیک با برنامه در ایروبیک ژیمناستیک
۷. اجرا و آموزش مهارت‌های ساده از هر گروه حرکتی (A,B,C,D).



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- اجرای یک برنامه پیشرفته در فعالیت موزون
- اجرای برنامه در ایروبیک ژیمناستیک

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- قاسم نژاد، مه پری (۱۳۸۹). ایروبیک استپ، چاپ اول، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- مویدی، یاسمن (۱۳۸۵). راهنمای ورزش ایروبیک، چاپ اول، انتشارات مولف، تهران.
- ۳- کمیته ایروبیک ژیمناستیک قدراسیون ژیمناستیک ایران، لوح فشرده آموزشی.

الف) عنوان درس به فارسی: کار با دستگاه‌های ورزشی  
 عنوان درس به انگلیسی: Weight Training with Machines and Ergometers

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

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های بدنسازی و کارسج‌ها

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با انواع کارسج‌های متداول

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی ساده
- ۲- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی اسمیت
- ۳- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی هیدرولیکی
- ۴- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی متغیر
- ۵- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های ایزوکیستیک
- ۶- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با انواع نوار گردان و چرخ کارسج
- ۷- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه اسکی فضایی
- ۸- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با سایر کارسج‌ها



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی چگونگی استفاده از دستگاه‌های ورزشی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هیوارد، اچ. ویویان (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی تیا، محمد رضا، رجیبی، حمید، گابینی، عباسعلی (۱۳۹۵)، چاپ سوم، انتشارات سمت.
- ۲- خواجوی، نعیم (۱۳۹۵). بهینه سازی تمرین‌های قدرتی، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: ژیمناستیک تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Gymnastics

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>ژیمناستیک ۲ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|-------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                               |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                               |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                               |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                               |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش برنامه‌های نسبتاً پیشرفته در حرکات زمینی و روی اسباب

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش برنامه‌های نسبتاً پیشرفته زمینی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش برنامه‌های نسبتاً پیشرفته روی اسباب
- آشنایی با سیستم امتیاز گذاری در ژیمناستیک

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش برنامه‌های زمینی نیمه پیشرفته (انواع غلت، پیچ، پشتک و نیم پشتک، وارو و نیم وارو و...)
- ۲- اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی پارالل
- ۳- اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی بارفیکس
- ۴- اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی دارحلقه (چوب موازنه برای دختران)
- ۵- اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی خرک یا خرک حلقه
- ۶- امتیاز گذاری و سیستم طبقه بندی سختی حرکات



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش اجرای برنامه زمینی و روی اسباب

چگونگی داوری برنامه

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

چ) فهرست منابع:

۱. رضوی، آمنه (۱۳۸۵). ژیمناستیک پیشرفته دختران، انتشارات دانشگاه الزهراء، چاپ اول، تهران.
۲. طاهری، حمیدرضا، محمدی، سردار (۱۳۸۸). اصول آموزش ژیمناستیک، دانشگاه رازی، چاپ اول، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: شنا تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Swimming

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>شنا ۲ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|-------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                         |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                         |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                         |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                         |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه روش های تقویت مهارت های شنا و برگزاری مسابقات

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع تمرینات برای تقویت مهارت ها و عملکرد شنا
- آشنایی با چگونگی برگزاری مسابقات شنا

پ) سرفصل:

- ۱- تمرین مهارت ۴ شنا در قالب تمرین
- ۲- آشنایی و اجرای برنامه های مختلف تمرینی (تداومی، تناوبی، هیپوکسی و...)
- ۳- اجرا و آموزش انواع استارت
- ۴- اجرا و آموزش مهارت برگشت سالتو
- ۵- مدیریت و شیوه برگزاری مسابقات شنا



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش عملکرد شنا در مسافت کوتاه و بلند

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- گازمان، جی. روبن. تمرینات مهارتی شنا، چهار شنای رقابتی، ترجمه سلامی، فاطمه و صدیقی، پرناز (۱۳۸۱). انتشارات فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران
- ۲- البراخت، جان (۱۳۸۳). علم پیروزی (برنامه ریزی، دوره بندی و بهینه سازی تمرینات شنا)، ترجمه: خبازیان، بهزاد مهدی، چاپ اول، انتشارات فدراسیون شنا، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: کشتی تخصصی  
 عنوان درس به انگلیسی: Special Wrestling

|                                                                                                                                      |          |       |         |                |                          |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|--------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>کشتی ۲ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                          |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                          |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                          |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                          |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه تاکتیک‌های مختلف رقابت کشتی و آماده سازی ویژه کشتی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاکتیک‌های مختلف کشتی در مبارزه با حریفان مختلف
- آشنایی با علم تمرین و آماده سازی ویژه کشتی
- آشنایی با چگونگی داوری کشتی

پ) سرفصل:

- ۱- تاکتیک‌های مختلف حمله ای، دفاعی و مدیریت مسابقه
- ۲- تجزیه و تحلیل مسابقه کشتی
- ۳- چگونگی بدنسازی در کشتی
- ۴- طراحی برنامه تمرین (یک جلسه تا یک فصل)
- ۵- آزمون‌های تخصصی در کشتی
- ۶- ملاحظات مربوط به کنترل وزن

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- اجرای کشتی
- مربیگری
- برنامه نویسی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- مارتل، بیل. آموزش کشتی، تکنیک، تاکتیک، بدنسازی، ترجمه: دباغان، ابوالقاسم، نوربخش، ناصر (۱۳۸۶). چاپ چهارم، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- گودرزی، محمود، نصیرزاده، عبدالمهدی (۱۳۹۰). اصول علمی کشتی گرفتن، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۳- میرزایی، بهمن (۱۳۸۹). علم تمرین در کشتی، چاپ اول، انتشارات به نشر، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: دوومیدانی تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Track and Field

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |                               |                                          |                |                               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|----------------|-------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |                               |                                          | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>دوومیدانی ۲ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                               |                                          |                |                               |               |
|                                                                                                                                      |                                                                                                          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                               |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |                               |                                          |                |                               |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |                               |                                          |                |                               |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک پرش با نیزه، پیاده روی و چگونگی تمرین و مسابقه مواد ترکیبی (هفت گانه و دهگانه)

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش پرش با نیزه و پیاده روی
- آشنایی با نحوه اجرا و تمرین مواد ترکیبی (هفتگانه و دهگانه)

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش تکنیک پرش با نیزه
- ۲- اجرا و آموزش تکنیک پیاده روی
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک چرخشی در پرتاب وزنه
- ۴- چگونگی تمرینات مواد ترکیبی (هفتگانه دختران و دهگانه پسران)
- ۵- امتیاز گذاری مواد ترکیبی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت های آموزش داده شده و فعالیت های کلاسی

امتیاز اجرای مواد ترکیبی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- بیات، محمد رضا، کلهر، علی، شادمهر، بیژن، صفادی، جواد، ابراهیمی عطری، احمد (۱۳۸۹). دوومیدانی، جلد اول، چاپ هفتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- شادمهر، بیژن، رجبی، حمید، خواجوی، نعیم (۱۳۹۳). دوومیدانی، جلد دوم، چاپ نهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- خواجوی، نعیم، صفادی، جواد (۱۳۸۸). تکنیک های دوومیدانی، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: جودو

عنوان درس به انگلیسی: Judo

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>کشتی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|--------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                          |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                          |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                          |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                          |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در جودو

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین در جودو
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع گارد و نحوه استقرار در جودو
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش فنون پایه در جودو

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه جودو در ایران و جهان
- ۲- آشنایی مقدماتی با قوانین و مقررات جودو
- ۳- اجرا و آموزش انواع گارد و استقرار در جودو
- ۴- اجرا و آموزش فنون پایه در جودو



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش فنون پایه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هیکو کاشی وازاکی، کاتس. آموزش گام به گام جودو، ترجمه: رستگار، محمد علی، رحیمی، بیژن (۱۳۸۹). چاپ اول، انتشارات بوستان، تهران.
- ۲- پدرو، جیمی. جودو: آموزش گام به گام، ترجمه: حامی، محمد (۱۳۹۲). انتشارات ورزش

الف) عنوان درس به فارسی: کاراته

عنوان درس به انگلیسی: Karate

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش فنون نمایشی و مبارزه در یکی از سبک‌های کاراته

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و ویژگی سبک‌های مختلف کاراته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در کاراته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش اجرای برنامه نمایشی (کاتا)

ب) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، مبانی و قوانین ورزش کاراته
- ۲- ویژگی سبک‌های متفاوت کاراته
- ۳- اجرا و آموزش مهارت‌های دست
- ۴- اجرا و آموزش مهارت‌های پا
- ۵- روش‌های دفاع و حمله در مبارزه کاراته
- ۶- تاکتیک‌های مبارزه ای
- ۷- اجرا و آموزش برنامه‌های نمایشی (کاتا)



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- چگونگی استفاده از مهارت‌ها در مبارزه
- اجرای کاتا

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- توریس، چاک. آموزش فنون کاراته، ترجمه: محمد علی نژاد، پژمان (۱۳۸۸). چاپ سوم، انتشارات بوستان، تهران.
- ۲- گراپ، جواجیم. کاتاهای شوتوکان کاراته، ترجمه: بوستانی، محمد علی، بوستانی، محمد حسن (۱۳۹۰). جلد اول و دوم، چاپ اول، انتشارات نوید شیراز، شیراز.

الف) عنوان درس به فارسی: تکواندو  
عنوان درس به انگلیسی: Taekwondo

|                                                                                                                                      |          |       |         |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در تکواندو

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین تکواندو
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در تکواندو

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و قوانین مقدماتی و تجهیزات در ورزش تکواندو
- ۲- اجرا و آموزش تکنیک‌های اصلی دست برای دفاع
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک‌های اصلی پا
- ۴- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی دفاع در ضربات پا
- ۵- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی حمله و دفاع
- ۶- تاکتیک‌های مبارزه ای



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- چگونگی استفاده از مهارت‌ها در مبارزه
- اجرای کاتا

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- کشاورز، لقمان (۱۳۹۱). آموزش تکواندو از مبتدی تا پیشرفته، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۲- تقوایی فر، مصطفی (۱۳۹۴). آموزش تخصصی تکواندو، مبتدی تا پیشرفته، انتشارات رسانه مکتوب.

|                                                                                                                                      |          |                               |                                             |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در موی تای

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین در موی تای
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در موی تای

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، انواع، قوانین مقدماتی و تجهیزات در ورزش موی تای
- ۲- اجرا و آموزش تکنیک‌ها و ضربات اصلی دست
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک‌ها و ضربات اصلی پا
- ۴- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی دفاع در ضربات پا
- ۵- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی دفاع در ضربات دست
- ۶- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی حمله و دفاع
- ۷- اجرا و آموزش تاکتیک‌های مبارزه ای



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه

چگونگی استفاده از مهارت‌ها در مبارزه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- فالک، داوید، موای-تای، بوکس تایلندی، ترجمه: کارآموز، مرتضی (۱۳۷۶)، انتشارات پارسی نژاد، تهران.

|                                                                                                                                      |          |                               |                                             |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در دو بخش نمایشی و مبارزه ای در ووشو

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، قوانین و انواع سبک‌های ووشو
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در سبک نمایشی (تالو)
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در سبک مبارزه ای (سان شو)

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه و قوانین در سبک تالو و سان شو
۲. اجرا و آموزش تکنیک‌های دست و پا در سبک تالو
۳. اجرا و آموزش تکنیک‌های پرشی و پرتابی در سبک تالو
۴. اجرا و آموزش حرکات تعادلی در سبک تالو
۵. اجرا و آموزش فنون جارویی در سبک تالو
۶. چگونگی اجرای یک برنامه
۷. اجرا و آموزش ضربات دست و پا در سبک سان شو
۸. اجرا و آموزش تاکتیک‌های حمله و دفاع در سبک سان شو

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش تکنیک‌های پایه در دو بخش تالو و سان شو

اجرای برنامه نمایشی

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

چ) فهرست منابع:

۱- احمدی، محسن (۱۳۸۱). آموزش و راهنمای کامل ووشو، انتشارات معیار اندیشه، تهران.

۲- ولیزاده، صمد (۱۳۸۵). ووشو، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: پيلاتس

عنوان درس به انگلیسی: Pilates

|                                                                                                                                      |          |       |         |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات پيلاتس

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اهمیت و موارد کاربرد پيلاتس
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکات و برنامه های پيلاتس

پ) سرفصل:

۱. مبانی، تاریخچه و اهمیت پيلاتس
۲. موارد کاربرد پيلاتس در سلامتی، آمادگی و بیماری
۳. اجرا و آموزش حرکات انعطاف پذیری مورد نیاز پيلاتس
۴. اجرا و آموزش حرکات تعادلی و کنترلی مورد نیاز پيلاتس
۵. اجرا و آموزش حرکات قدرتی مورد نیاز پيلاتس
۶. اجرا و آموزش کنترولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)
۷. طراحی برنامه های پيلاتس با اهداف مختلف



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی و اجرای برنامه های پيلاتس

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- دنیل، لیون، مجموعه تمرینات ورزشی پيلاتس، ترجمه: عطری، بهاره، شفیعی، مرتضی (۱۳۹۵). چاپ چهارم، انتشارات حتمی، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: یوگا

عنوان درس به انگلیسی: Yoga

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                          |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/>           | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                          |                                             |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/> |                                             |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                          |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                          |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات یوگا

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اهمیت و انواع یوگا
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکات و برنامه‌های یوگا

پ) سرفصل:

- ۲- مبانی، تاریخچه و اهمیت یوگا
- ۳- انواع یوگا
- ۴- انواع روش‌های کنترل ذهن (مراقبه)
- ۵- اجرا و آموزش حرکات یوگا
- ۶- اجرا و آموزش کنترل‌ولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)
- ۷- طراحی برنامه‌های یوگا با اهداف مختلف



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی و اجرای برنامه‌های یوگا

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- منابع علمی روز توسط مدرس معرفی گردد.

الف) عنوان درس به فارسی: تای چی

عنوان درس به انگلیسی: Thi Chi

|                                                                                                                                      |          |                               |                                             |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات تای چی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اهمیت و انواع تای چی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکات و برنامه‌های تای چی

پ) سرفصل:

- ۱- مبانی، تاریخچه و اهمیت تای چی
- ۲- انواع تای چی
- ۳- اجرا و آموزش حرکات تای چی
- ۴- اجرا و آموزش کنترولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)
- ۵- طراحی برنامه‌های تای چی با اهداف مختلف



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی و اجرای برنامه‌های تای چی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هرمان کاوژ، آموزش تای چی، ترجمه: دوستی، امامعلی (۱۳۸۰)، انتشارات نگارش، تهران.
- ۲- مک فارلین، استوارت، کتاب کامل و اصول بنیادین تای چی جوان، ترجمه: البرزی، منوچهر، ذاکری، مرضیه، انتشارات علم و حرکت، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: واترپلو  
عنوان درس به انگلیسی: Water Polo

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                         |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>شنا ۲ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                         |               |
|                                                                                                                                      |                               | نظری <input type="checkbox"/>  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                         |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                         |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                         |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در واترپلو

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین و تجهیزات ورزش واترپلو
- آشنایی با نحوه تقویت مهارت‌های شناوری در آب
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و سیستم‌های بازی در واترپلو

پ) سرفصل:

تاریخچه و تجهیزات ورزش واترپلو

- ۱- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی و شناوری در واترپلو
- ۲- اجرا و آموزش روش‌های حمل توپ در واترپلو
- ۳- اجرا و آموزش انواع پاس در واترپلو
- ۴- اجرا و آموزش انواع دریافت در واترپلو
- ۵- اجرا و آموزش انواع شوت در واترپلو
- ۶- اجرا و آموزش تکنیک‌های دروازه بانی در واترپلو
- ۷- سیستم‌های دفاع و حمله
- ۸- مقررات و قوانین

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه

چگونگی اجرای مهارت‌ها در بازی

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

چ) فهرست منابع:

۱- بوش، پاول، شیرجه، واترپلو و شنای موزون، ترجمه: آقای حکاک، مسعود (۱۳۸۱). چاپ اول، انتشارات نور، تهران.

۲- Hines, C (۲۰۰۸). Water polo, The Y S way, Author House .



الف) عنوان درس به فارسی: نجات غریق

عنوان درس به انگلیسی: Lifeguard

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

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های نجات و حیات بخشی غریق

اهداف ویژه:

- آشنایی با قوانین نجات غریق
- آشنایی با تکنیک‌های نزدیک شدن، گرفتن و حمل غریق
- آشنایی با چگونگی حیات بخشی غریق

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات ورزش واترپلو
- ۲- قوانین مدنی و حقوقی مرتبط با غریق
- ۳- اجرا و آموزش شنای پشت، شنای پهلو و قوس زدن در عمق
- ۴- تکنیک‌های حمل شناگر خسته
- ۵- روش‌های ورود به آب و نزدیک شدن به غریق
- ۶- روش‌های دفاع از حمله غریق
- ۷- روش‌های حمل غریق
- ۸- روش‌های بیرون آوردن غریق از آب
- ۹- اصول و روش‌های حیات بخشی غریق



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش تکنیک‌های نجات غریق

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- تندنویس، فریدون (۱۳۸۸). نجات غریق، انتشارات جنگل، تهران.
- ۲- عمویی، جواد (۱۳۸۴). فنون نجات غریق، چاپ اول، انتشارات عشق دانش، تهران.
- ۳- دانایی، اعظم (۱۳۹۰). آموزش نجات غریق و کمک‌های اولیه، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: قایقرانی

عنوان درس به انگلیسی: Rowing

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>شنا ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                         |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                         |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                         |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                         |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در یکی از رشته‌های قایقرانی (کانو، کایاک و رویینگ)

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و انواع رشته‌های قایقرانی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در یکی از رشته‌های قایقرانی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و انواع رشته‌های قایقرانی
- ۲- تجهیزات در رشته قایقرانی
- ۳- چگونگی تقویت توانمندی‌های لازم برای رشته قایقرانی
- ۴- اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در قایقرانی
- ۵- اجرا و آموزش مسیر پارو و مراحل مختلف ضربه
- ۶- قوانین و مقررات



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه در قایقرانی

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

چ) فهرست منابع:

۱. نیلسن، اس. تور. رویینگ (پارو زنی)، ترجمه: قرائت، محمد علی، عیدی، لیلا، صفائی، مجتبی (۱۳۸۶)، چاپ اول، انتشارات همگامان، تهران.
۲. سانتو، جابا. قایقرانی، ترجمه: شمامی، حجت (۱۳۸۷)، چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.
۳. دانایی، اعظم (۱۳۹۰)، آموزش نجات غریق و کمک‌های اولیه، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: شیرجه

عنوان درس به انگلیسی: Diving

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |               |                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|---------------|----------------------------------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس هم‌نیاز: |                                        |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |               | دروس پیش‌نیاز:<br>ژیمناستیک ۲<br>شنا ۱ |
|                                                                                                                                      |                               | نظری <input type="checkbox"/>  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |               |                                        |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |               |                                        |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |               |                                        |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های ساده و نیمه پیشرفته در ورزش شیرجه

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، نکات ایمنی، مقررات و تمرینات مقدماتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های ساده و نیمه پیشرفته

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، تجهیزات و انواع شیرجه
- ۲- نکات ایمنی در ورزش شیرجه
- ۳- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در خارج از آب
- ۴- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های ساده و ورود با پا
- ۵- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های ساده و ورود با سر
- ۶- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های ساده با پیچ
- ۷- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های نیمه پیشرفته (پشتک، فرشته و ...)
- ۸- قوانین و مقررات مسابقات شیرجه



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- اجرای یک حرکت نیمه پیشرفته

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

چ) فهرست منابع:

۱. ران، ایراین. آموزش شیرجه، ترجمه: هجیر، مهرداد (۱۳۸۹). چاپ اول، انتشارات فدراسیون جمهوری اسلامی ایران، تهران.

|                                                                                                                                      |          |                               |                                             |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در تنیس

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین در تنیس
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در تنیس

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات تنیس
- ۲- نحوه گرفتن راکت و چگونگی استقرار برای انواع ضربات
- ۳- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی راکت و توپ
- ۴- اجرا و آموزش انواع ضربه‌های ساده (فورهند و بک هند)
- ۵- اجرا و آموزش سرویس ساده
- ۶- اجرا و آموزش انواع حرکات والی فورهند و بک هند
- ۷- اجرا و آموزش ضربه‌های پیشرفته (پیچشی، تیز)
- ۸- تاکتیک‌های متداول در بازی یک نفره و دونفره
- ۹- قوانین و مقررات بازی تنیس

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
  - چگونگی استفاده از مهارت‌ها در بازی
- ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

- ۱- مسازاکی، کرول (۲۰۰۴). آموزش تنیس، ترجمه: عنبری عولار، محمدرضا (۱۳۸۴). چاپ اول، انتشارات آوای آبی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: کوه نوردی  
عنوان درس به انگلیسی: Mountaineering

|                                                                                                                                      |          |                               |                                             |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول و تجهیزات ورزش کوه نوردی و سرپرستی و هدایت گروه کوه نوردی

اهداف ویژه:

- آشنایی با اصول، تجهیزات و نکات ایمنی در کوه نوردی
- آشنایی با نحوه حرکت در کوه و طبیعت
- آشنایی با چگونگی هدایت گروه‌های کوه نوردی

پ) سرفصل:

- ۱- اصول و تجهیزات ورزش کوه نوردی
- ۲- انواع گره در کوه نوردی
- ۳- نکات ایمنی در کوه نوردی
- ۴- خطرات و کمک‌های اولیه در کوهستان
- ۵- اجرا و آموزش گام برداری در کوهستان
- ۶- چگونگی حرکت در جنگل، رودخانه و غارها
- ۷- اصول هدایت و سرپرستی گروه کوه نوردی



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اصلی در کوه نوردی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- حسن پور، غلامحسین (۱۳۸۵). آموزش کوهپیمایی و کوه نوردی از مقدماتی تا پیشرفته، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- مجد آرا، علی اصغر (۱۳۹۲). کوه‌نوردی، چاپ دوم، انتشارات حتمی، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: اسکی

عنوان درس به انگلیسی: Skiing

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

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در اسکی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، ایمنی، قوانین و رشته‌های مختلف اسکی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع حرکت در اسکی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات رشته اسکی
- ۲- اصول اولیه و نکات ایمنی در اسکی
- ۳- اجرا و آموزش چگونگی استقرار و حفظ تعادل روی چوب اسکی
- ۴- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی راه رفتن با چوب اسکی
- ۵- اجرا و آموزش حرکت مستقیم در اسکی
- ۶- اجرا و آموزش پیچ‌های ساده
- ۷- قوانین و مقررات ورزش اسکی



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اساسی در اسکی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- Chris, Fellows (۲۰۱۱). Total Skiing, Human kinetics publisher.

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در تیراندازی با کمان

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات، نکات ایمنی و قوانین تیراندازی با کمان
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در ریکرو و کامپوند

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، اصول و نکات ایمنی
- ۲- تجهیزات ورزش تیراندازی با کمان
- ۳- انواع رشته‌های تیراندازی با کمان
- ۴- اجرا و آموزش نحوه استقرار بدن و نگهداری کمان
- ۵- چگونگی انتخاب کمان با توجه به وضعیت نیروی افراد
- ۶- اجرا و آموزش چگونگی رها کردن تیر
- ۷- تیراندازی در رشته ریکرو و کامپوند
- ۸- قوانین و مقررات در تیراندازی با کمان



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اساسی در رشته تیروکمان

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- تنور ساز، سعید، چیری، لورا، هدایت، فروغ (۱۳۸۸). آموزش تیروکمان، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: تیراندازی

عنوان درس به انگلیسی: Shooting

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |  |  |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |  |  | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |  |  |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      | نظری <input type="checkbox"/> عملی <input checked="" type="checkbox"/>                                   |  |  |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |  |  |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |  |  |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در تیراندازی با تفنگ و تپانچه

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، نکات ایمنی و انواع رشته‌ها در تیراندازی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در تیراندازی با تفنگ و تپانچه

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، تجهیزات و انواع رشته‌های تیراندازی
- ۲- اصول اساسی و نکات ایمنی در تیراندازی با تفنگ و تپانچه
- ۳- انواع حالت گیری در تیراندازی (ایستاده، به زانو، درازکش)
- ۴- مراحل مختلف شلیک
- ۵- اجرا و آموزش تیراندازی بدون شلیک
- ۶- اجرا و آموزش تیراندازی با شلیک
- ۷- قوانین و مقررات در تیراندازی



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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

- امتیاز کسب شده از ۱۰ تیر

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- فدراسیون تیراندازی (۱۳۹۰). جزوه آموزشی مربیگری درجه ۳ تیراندازی، انتشارات فدراسیون تیراندازی، تهران.
- ۲- ذوالفقاری، سید حسن (۱۳۸۴). فنون تیراندازی با تفنگ، چاپ اول، انتشارات یاقوت، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: اسکیت

عنوان درس به انگلیسی: Skating

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت های پایه در ورزش اسکیت نمایشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، نکات ایمنی و قوانین اسکیت نمایشی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت های اساسی در اسکیت نمایشی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، مفاهیم پایه و انواع رشته ها با اسکیت
- ۲- وسایل و تجهیزات اسکیت نمایشی
- ۳- وضعیت آمادگی و ایمنی در اسکیت
- ۴- اجرا و آموزش حرکات آشنا سازی در اسکیت نمایشی
- ۵- اجرا و آموزش حرکات خطی به جلو و عقب
- ۶- اجرا و آموزش حرکات هماهنگی و تعادلی
- ۷- اجرا و آموزش حرکات زیک زاگ به جلو و عقب
- ۸- اجرا و آموزش حرکات چرخشی
- ۹- اجرا و آموزش حرکات ترکیبی

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی اجرای برنامه حرکتی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- افضلی بروجنی، اسدالله، حیدری، حسین (۱۳۹۱). آموزش اسکیت پایه، چاپ اول، انتشارات تهران.
- ۲- ادواردز، کریس. آموزش اسکیت، ترجمه: همت خواه، محمد، همت خواه، پیام (۱۳۸۸). چاپ پنجم، انتشارات عصر کتاب، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: کراس فیت

عنوان درس به انگلیسی: Crossfit

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

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی زمان اجرای یک برنامه کراس فیت با حداقل ۱۰ ایستگاه



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

چ) فهرست منابع:

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

الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های تفریحی آبی  
عنوان درس به انگلیسی: Recreational Aquatic Exercise

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |  |  |                |                         |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------|-------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |  |  | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>شنا ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |  |  |                |                         |               |
|                                                                                                                                      | نظری <input type="checkbox"/> عملی <input checked="" type="checkbox"/>                                   |  |  |                |                         |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |  |  |                |                         |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |  |  |                |                         |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش برخی ورزش‌های تفریحی آبی (با توجه به امکانات)

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش قایقرانی تفریحی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع اسکی در آب
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش موج سواری و غواصی

پ) سرفصل:

- ۱- انواع و اهمیت ورزش‌ها و فعالیت‌های تفریحی آبی
- ۲- اجرا و آموزش انواع قایقرانی تفریحی (پارویی، پدالی، موتوری)
- ۳- اجرا و آموزش ماهیگیری
- ۴- اجرا و آموزش اسکی روی آب
- ۵- اجرا و آموزش جت اسکی
- ۶- اجرا و آموزش مقدماتی موج سواری
- ۷- اجرا و آموزش مقدماتی غواصی



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های آموزش داده شده

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- شایگان، مجید (۱۳۹۲). اصول غواصی آزاد، انتشارات پازینه، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: دوچرخه سواری

عنوان درس به انگلیسی: Cycling

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                                                                            |
|                                                                                                                                      |                               | نظری <input type="checkbox"/>  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                                                                            |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                                                                                            |
| دروس هم نیاز:                                                                                                                        |                               |                                |                                             |                |                                                                                            |
| دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی ۱                                                                                                       |                               |                                |                                             |                |                                                                                            |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک ها و رشته های مختلف دوچرخه سواری

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و مواد مختلف دوچرخه سواری جاده
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک های دوچرخه سواری در مسابقات جاده

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات دوچرخه سواری جاده
- ۲- مواد مختلف دوچرخه سواری جاده (انفرادی، تایم تریل، چند مرحله ای)
- ۳- اجرا و آموزش استقرار روی دوچرخه و راندن مستقیم
- ۴- اجرا و آموزش راندن دوچرخه در پیچ ها
- ۵- اجرا و آموزش استارت و توقف
- ۶- تاکتیک های مسابقات جاده
- ۷- قوانین و مقررات در انواع دوچرخه سواری جاده



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت ها
- ارزیابی رکورد در مسافت ۱۰ کیلومتر

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- کوک، نیکول، دوچرخه سواری، ترجمه (۱۳۹۱)، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۲- Peveler, w (۲۰۰۸). The complete book of road cycling and racing ,International Marine/Ragged mountain press .

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در هاکی سالنی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین در ورزش هاکی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در هاکی
- آشنایی با سیستم‌های بازی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات ورزش هاکی
- ۲- انواع رشته‌های هاکی
- ۳- اجرا و آموزش نحوه ایستادن و جاگیری در هاکی
- ۴- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی چوب و توپ
- ۵- اجرا و آموزش انواع ضربه در هاکی
- ۶- اجرا و آموزش حمل توپ در هاکی
- ۷- اجرا و آموزش انواع دریبل در هاکی
- ۸- فنون دروازه بانی
- ۹- سیستم‌های متداول حمله و دفاع
- ۱۰- قوانین و مقررات بازی هاکی سالنی



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اساسی
  - ارزیابی چگونگی استفاده از مهارت‌ها در بازی
- ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

- ۱- Anders, E (۲۰۰۸). Field Hockey: steps to success ,Human kinetics .

الف) عنوان درس به فارسی: وزنه برداری  
 عنوان درس به انگلیسی: Olympic Weight Lifting

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

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات یک ضرب و دوضرب وزنه برداری

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، نکات ایمنی و قوانین وزنه برداری
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکت یک ضرب و دوضرب
- آشنایی با روش های تمرین برای تقویت حرکت یک ضرب و دوضرب

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات وزنه برداری
- ۲- نکات ایمنی در وزنه برداری
- ۳- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت دو ضرب
- ۴- اجرا و آموزش حرکت دو ضرب
- ۵- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت یک ضرب
- ۶- اجرا و آموزش حرکت یک ضرب
- ۷- روش های تمرینی برای تقویت حرکت یک ضرب و دوضرب
- ۸- مقررات رشته وزنه برداری

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی تکنیک در حرکت یک ضرب و دوضرب
- ارزیابی رکورد در حرکت یک ضرب و دوضرب با توجه به وزن دانشجو

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- قبادی، منصورودی، کاظم، فرحپور، بهنام (۱۳۸۷). وزنه برداری، آموزش تکنیک ها و تاکتیک ها، قوانین و مقررات، انتشارات بامداد کتاب، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: شطرنج

عنوان درس به انگلیسی: Chess

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه بازی شطرنج و اجرا و آموزش مهارت‌های آن

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، مفاهیم، تجهیزات، حرکت مهره ها و قوانین در شطرنج
- آشنایی با تاکتیک‌های مختلف بازی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، مفاهیم و تجهیزات در بازی شطرنج
- ۲- حرکت مهره ها در بازی شطرنج
- ۳- انواع مسابقه در بازی شطرنج
- ۴- چگونگی ثبت حرکات در بازی شطرنج
- ۵- اجرا و آموزش انواع روش‌های شروع در بازی شطرنج
- ۶- اجرا و آموزش انواع روش‌های حمله و دفاع در بازی شطرنج
- ۷- قوانین و مقررات شطرنج



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- فیشر، بابی. آموزش شطرنج، ترجمه: میرزایی، حسین، باباعلی، آتنا (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات فرزین، تهران.
- ۲- مارگولیس، استوارت. آموزش شطرنج بابی فیشر ترجمه: (۱۳۸۸). چاپ دوم، انتشارات حتمی، تهران.
- ۳- ایواشچنکو، سرگئی. درسنامه تاکتیک ها و ترکیب‌های شطرنج، ترجمه: (۱۳۹۱). چاپ ششم، انتشارات حتمی، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: سپک تکرا  
عنوان درس به انگلیسی: Sepak Takraw

|                                                                                                                                      |          |                               |                                             |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                                   |               |
| تعداد ساعت: ۶۴                                                                                                                       |          |                               |                                             |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های سپک تکرا

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین سپک تکرا
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های سپک تکرا

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات سپک تکرا
- ۲- انواع رشته‌های سپک تکرا (ساحلی، دبل راگا، تیمی، هوپ تکرا و...)
- ۳- اجرا و آموزش انواع ضربات اصلی در سپک تکرا و هوپ تکرا
- ۴- تاکتیک‌های مسابقه ای
- ۵- قوانین و مقررات در سپک تکرا و هوپ تکرا



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اصلی
- ارزیابی چگونگی استفاده از مهارت‌ها در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- کیمیا، جواد، حسنی، انسیه (۱۳۸۶). آشنایی و آموزش سپک تکرا، انتشارات ترنم بهار، ساری.

الف) عنوان درس به فارسی: باله

عنوان درس به انگلیسی: Ballet

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |                               |                                          |                |                               |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|----------------|-------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |                               |                                          | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>ژیمناستیک ۲ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                               |                                          |                |                               |               |
|                                                                                                                                      |                                                                                                          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                               |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |                               |                                          |                |                               |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |                               |                                          |                |                               |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات و مهارت‌های پایه در باله و چگونگی اجرای برنامه

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، انواع باله و قوانین
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در باله
- آشنایی با نحوه اجرای برنامه در باله

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات باله
- ۲- انواع باله (کلاسیک، نئوکلاسیک، رومانتیک، مدرن)
- ۳- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی (هماهنگی و تعادلی)
- ۴- اجرا و آموزش حرکات پایه در باله
- ۵- چگونگی طراحی برنامه در باله
- ۶- قوانین و مقررات باله

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی اجرای یک برنامه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- خسروی، پردیس (۱۳۹۵). آموزش جامع باله در چهار بخش، انتشارات سیرنگ، تهران.
- ۲- خسروی، پردیس (۱۳۹۴). مبانی آموزش باله در چند کلمه، انتشارات سیرنگ، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: کبدی

عنوان درس به انگلیسی: Kabaddi

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               | نظری <input type="checkbox"/>  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در رشته کبدی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین ورزش کبدی سالی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌ها و حرکات پایه
- آشنایی با تاکتیک‌های مسابقه

پ) سرفصل:

- ۱- فلسفه و تاریخچه ورزش کبدی
- ۲- چگونگی نفس گیری و اجرای آهنگ کبدی
- ۳- اجرا و آموزش حرکات پایه و اصلی در کبدی
- ۴- اجرا و آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های حمله و دفاع
- ۵- قوانین و مقررات کبدی سالی



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌ها در حین مسابقه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- راثو، پراسار (۲۰۰۲). آموزش مربیگری کبدی. ترجمه: میرزایی، مرضیه، رحیمی نژاد، زهرا، ابوجعفر، منصوره (۱۳۸۹). چاپ اول. انتشارات کمیته ملی المپیک، تهران.
- ۲- شفیع زاده، حسن، دلزور، حسن، امرایی، حدیث (۱۳۸۸). آموزش کبدی استاندارد. چاپ اول، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: شمشیر بازی

عنوان درس به انگلیسی: Fencing

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               | نظری <input type="checkbox"/>  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در اسلحه‌های فلوره، ایه و سایر

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و تجهیزات، قوانین و انواع اسلحه در شمشیربازی
- آشنایی با مهارت‌های پایه در انواع اسلحه‌های شمشیربازی
- آشنایی با تاکتیک‌های مسابقه

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات در شمشیر بازی
- ۲- انواع رشته‌های شمشیربازی
- ۳- چگونگی استقرار و گرفتن اسلحه
- ۴- اجرا و آموزش ضربه، حمله و دفاع ساده در فلوره
- ۵- اجرا و آموزش حمله‌های مرکب و دفاع متوالی در فلوره
- ۶- اجرا و آموزش حرکت‌های تهاجمی و دفاعی ساده در ایه
- ۷- اجرا و آموزش حمله‌ها و جواب‌های مرکب در ایه
- ۸- اجرا و آموزش ضربه، حمله و دفاع ساده در سایر
- ۹- اجرا و آموزش حمله‌ها و دفاع‌های مرکب در سایر
- ۱۰- قوانین و مقررات در شمشیر بازی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌ها در حین مبارزه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- پیتمن، برایان. آموزش و تمرینات شمشیربازی (ایه، فلوره، سایر)، ترجمه: فاریای، عباسعلی (۱۳۸۵). چاپ اول، انتشارات پامداد کتاب، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش های ساحلی

عنوان درس به انگلیسی: Beach Sports

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

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش ورزش های ساحلی متداول

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و فلسفه ورزش های ساحلی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش ورزش های ساحلی تیمی متداول

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و فلسفه ورزش های ساحلی
- ۲- اجرا و آموزش فوتبال ساحلی و مقررات آن
- ۳- اجرا و آموزش والیبال ساحلی و مقررات آن
- ۴- اجرا و آموزش هندبال ساحلی و مقررات آن
- ۵- اجرا و آموزش کبده ساحلی و مقررات آن



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت ها در حین بازی ورزش های ساحلی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- تقوی، مجتبی (۱۳۸۹). فوتبال ساحلی: از سطح مبتدی تا سطح عالی، انتشارات عصر انتظار، تهران.
- ۲- بوختر، والتر. ۱۰۰۵ بازی و تمرین والیبال سالنی و ساحلی، ترجمه: (۱۳۹۵). انتشارات آییژ

الف) عنوان درس به فارسی: اسکواش  
عنوان درس به انگلیسی: Squash

|                                                                                                                                      |          |       |                                             |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در رشته اسکواش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین رشته اسکواش
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در رشته اسکواش

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات رشته اسکواش
- ۲- اجرا و آموزش گرفتن راکت و استقرار در زمین
- ۳- اجرا و آموزش حرکات آشناسازی
- ۴- اجرا و آموزش انواع ضربه‌های فوروهند و بک هند
- ۵- اجرا و آموزش انواع ضربات والی
- ۶- اجرا و آموزش انواع حرکات تراب و لاپ بک هند
- ۷- اجرا و آموزش سرویس
- ۸- اجرا و آموزش انواع ضربات دیواری
- ۹- قوانین و مقررات بازی اسکواش



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌ها در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- یارو، فیلیپ. (۱۳۸۴) آموزش اسکواش، ترجمه: طباطبایی، حمید، گوزل پور، تسیم، انتشارات برهمن، چاپ اول، تهران.
- ۲- جهانگیر خان، کوین پرت، (۱۳۸۷) آموزش کاربردی اسکواش ۹×۳ همراه با بازی رکت بال، ترجمه: ژاله گودرزی، معصومه پوران ناوخی، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران.

الف) عنوان درس به فارسی: تمرین در آب  
 عنوان درس به انگلیسی: Aquatic Exercise

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |       |         | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>شنا ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|---------|----------------|-------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی | انتخابی |                |                         |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری  | عملی    |                |                         |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |       |         |                |                         |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |       |         |                |                         |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه روش‌های مختلف تمرینی در آب با اهداف آمادگی و توانبخشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول و اهداف تمرین در آب
- آشنایی با حرکات و برنامه‌های مختلف تمرینی در آب

پ) سرفصل:

- ۱- سابقه و اصول تمرین در آب با اهداف مختلف
- ۲- خواص تمرین در آب در موضوع آمادگی و درمان بیماری‌ها
- ۳- حرکات و برنامه‌های حرکتی در آب‌های کم عمق
- ۴- حرکات و برنامه‌های حرکتی در آب‌های عمیق
- ۵- کاربرد تمرین در آب در جریان توانبخشی اندام فوقانی، اندام تحتانی و ستون فقرات



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی طراحی و اجرای برنامه حرکتی در آب با اهداف مختلف

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- باباخانی، فریده، بلوچی، رامین، جباری، فاطمه (۱۳۹۴). آب درمانی و تمرینات توانبخشی، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۲- عباسقلی پور، امیر، دانشور، سحر (۱۳۹۴). اصول نوین ورزش در آب، انتشارات علوم ورزشی

الف) عنوان درس به فارسی: ماساژ ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Sport Massage

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش روش‌های مختلف ماساژ ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و اصول کلی ماساژ ورزشی با اهداف مختلف
- آشنایی با شیوه‌های مختلف ماساژ ورزشی
- آشنایی با طراحی جلسات ماساژ

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، اصول و اهمیت ماساژ ورزشی
- ۲- اجرا و آموزش روش‌ها و فنون پایه در ماساژ ورزشی
- ۳- اجرا و آموزش روش‌های ماساژ ورزشی با اهداف بیداری عضله
- ۴- اجرا و آموزش روش‌های ماساژ ورزشی با اهداف بازسازی و ریکاوری
- ۵- طراحی جلسات ماساژ ورزشی اختصاصی با توجه به رشته ورزشی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی طراحی و اجرای برنامه ماساژ ورزشی با هدف بیداری و ریکاوری

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- پنجاسین، پاتریشیا، لمپ، اسکات (۲۰۰۵). ماساژ ورزشی، ترجمه: هوانلو، قریبرز، طباطبایی، حمید (۱۳۸۷). انتشارات باسداد کتاب، تهران.
- ۲- آتاتولی آندری یویچ بیروکوف (۱۳۹۲) ماساژ ورزشی، ترجمه: فریما فلاحی، بهروز گل محمدی. انتشارات دانشگاه سمنان، سمنان.



الف) عنوان درس به فارسی: اسب سواری

عنوان درس به انگلیسی: Horsing

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                          |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/>           | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               |                                          |                                             |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/> |                                             |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                          |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                          |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در اسب سواری

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و انواع رشته‌های اسب سواری
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و انواع رشته‌های اسب سواری
- ۲- تجهیزات اسب سواری و نکات ایمنی
- ۳- انواع اسب و چگونگی رفتار با آن
- ۴- اصول پایه در اسب سواری
- ۵- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی (سوار شدن، استقرار، شروع، توقف و پیاده شدن)
- ۶- اجرا و آموزش حرکات ساده با اسب (حرکت روبه جلو، عقب، چرخشی و...)
- ۷- قوانین و مقررات در رشته اسب سواری

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی اجرای حرکات ساده هنگام اسب سواری

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- واتسون، گوردن. آموزش سوارکاری، ترجمه: اسماعیل تعلبند، حسین، امینی، فریدون (۱۳۸۱). چاپ اول، انتشارات فرهنگ سازان، تهران.
- ۲- علی اسماعیل زاده، مرتضی (۱۳۸۸). ورزش اسب سواری، انتشارات فرهنگ بوستان



الف) عنوان درس به فارسی: گلف

عنوان درس به انگلیسی: Golf

|                                                                                                                                      |          |                               |                                             |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در گلف

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین گلف
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در گلف

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات ورزش گلف
- ۲- اجرا و آموزش نحوه استقرار
- ۳- اجرا و آموزش نحوه گرفتن چوب گلف
- ۴- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی چوب و توپ
- ۵- اجرا و آموزش ضربات کوتاه و بلند در گلف
- ۶- آشنایی با اجا و آموزش هدف‌گزینی در گلف
- ۷- قوانین و مقررات



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی مهارت‌های پایه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- کمبل، مالکولم، گلف (ورزش برای تمام سنین)، ترجمه: مومنی، مزدک (۱۳۸۵)، انتشارات اندیشه سرا

الف) عنوان درس به فارسی: سافت بال

عنوان درس به انگلیسی: Softball

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

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در بازی سافت بال

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین بازی سافت بال
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌ها و حرکات پایه در بازی سافت بال

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات و محوطه بازی سافت بال
- ۲- اجرا و آموزش استقرار در زمین، گرفتن چوب (بت) و چگونگی ضربه زدن به آن (حرکت بت‌ر)
- ۳- اجرا و آموزش پرتاب توپ توسط پیچر
- ۴- اجرا و آموزش تمرین ترکیبی بت‌ر و پیچر
- ۵- چگونگی حرکت بازیکنان
- ۶- تاکتیک‌های مسابقه
- ۷- قوانین و مقررات



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

ث) روش ارزشیابی:

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- لیندا گریفین، استفن میتچل، جودیت اوشلین (۱۳۹۱) جدیدترین دایره المعارف ورزشی آموزش مفاهیم و مهارت‌های ورزشی بدمینتون، تنیس، گلف، سافت بال، ترجمه: پریسا قاری‌نیت، انتشارات بوستان، چاپ دوم، تهران.
- ۲- منابع جدید به پیشنهاد مدرس

الف) عنوان درس به فارسی: بیس بال

عنوان درس به انگلیسی: Baseball

|                                                                                                                                      |                                                                                                          |  |  |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                                                                                                 |  |  | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |  |  |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      | نظری <input type="checkbox"/> عملی <input checked="" type="checkbox"/>                                   |  |  |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                                                                                                          |  |  |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                                                                                                          |  |  |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در بازی بیس بال

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین بازی بیس بال
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌ها و حرکات پایه در بازی بیس بال

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات و محوطه بازی بیس بال
- ۲- اجرا و آموزش استقرار در زمین، گرفتن چوب (بت) و چگونگی ضربه زدن به آن (حرکت بتر)
- ۳- اجرا و آموزش پرتاب توپ توسط پیچر
- ۴- اجرا و آموزش تمرین ترکیبی بتر و پیچر
- ۵- تاکتیک‌های مسابقه
- ۶- قوانین و مقررات



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

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- مورفی، پاتریک، فورنی، جف. آماده سازی کامل بیس بال، ترجمه: برزگر، رجبعلی (۱۳۹۱). انتشارات آوای ظهور، تهران.
- ۲- یزدی، محمد علی، خلیق ساکت، امیر (۱۳۹۱). بیس بال را بهتر بشناسیم، انتشارات بامداد کتاب

الف) عنوان درس به فارسی: سنگ‌نوردی  
عنوان درس به انگلیسی: Rock Climbing

|                                                                                                                                      |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش‌نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم‌نیاز: |
|                                                                                                                                      | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |                               | نظری <input type="checkbox"/>  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |                               |                                |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |                               |                                |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در سنگ‌نوردی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین سنگ‌نوردی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در سنگ‌نوردی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات سنگ‌نوردی
- ۲- اصول و نکات ایمنی در سنگ‌نوردی
- ۳- رشته‌های مختلف سنگ‌نوردی
- ۴- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی (آشنا سازی)
- ۵- اجرا و آموزش حرکات پایه در سنگ‌نوردی
- ۶- قوانین و مقررات سنگ‌نوردی



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

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی صعود در مسافت کوتاه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- غضنفرزاده، سیامک (۱۳۸۸). گسترش و تکمیل تجارب تکنیکی در ورزش سنگ‌نوردی، انتشارات اختر.
- ۲- روحانی هادی و همکارانش (۱۳۸۸) فیزیولوژی صخره نوردی، انتشارات بامداد کتاب.

الف) عنوان درس به فارسی: ورزش های نوین

عنوان درس به انگلیسی: New Sports

| تعداد واحد: ۲ | نوع واحد                      |                                |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/> |                                   |                                    |                                   |                                 |  |  |  |  |  |  |
|---------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|               | پایه <input type="checkbox"/> | تخصصی <input type="checkbox"/> | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                                                                            | سفر علمی <input type="checkbox"/> | آزمایشگاه <input type="checkbox"/> | سمینار <input type="checkbox"/>   | کارگاه <input type="checkbox"/> |  |  |  |  |  |  |
|               |                               | نظری <input type="checkbox"/>  | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                                                                            |                                   |                                    |                                   |                                 |  |  |  |  |  |  |
| دروس هم‌نیاز: |                               |                                |                                             |                |                                                                                            |                                   |                                    | دروس پیش‌نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ |                                 |  |  |  |  |  |  |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت های پایه در یکی از ورزش های جدید

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین ورزش مورد نظر
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت های پایه در ورزش مورد نظر

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، اصول و تجهیزات ورزش مورد نظر
- ۲- اجرا و آموزش مهارت های پایه در ورزش مورد نظر
- ۳- قوانین و مقررات ورزش مورد نظر

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت های پایه در رشته مورد نظر

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- بر اساس نوع ورزش، منبع مربوطه توسط مدرس پیشنهاد گردد.



الف) عنوان درس به فارسی: بوکس

عنوان درس به انگلیسی: Boxing

| تعداد واحد: ۲                                                                                                                        | نوع واحد |                               |                                             | تعداد ساعت: ۶۴ | دروس پیش نیاز:<br>آمادگی جسمانی ۱ | دروس هم نیاز: |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                      | پایه     | تخصصی                         | انتخابی <input checked="" type="checkbox"/> |                |                                   |               |
|                                                                                                                                      |          | نظری <input type="checkbox"/> | عملی <input checked="" type="checkbox"/>    |                |                                   |               |
| آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>                                           |          |                               |                                             |                |                                   |               |
| سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/> |          |                               |                                             |                |                                   |               |

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اصلی در ورزش بوکس و چگونگی استفاده از این مهارت‌ها در مبارزه

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین بوکس
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و اصلی در ورزش بوکس
- تاکتیک‌های مبارزه ای

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و اصول ورزش بوکس
- ۲- تجهیزات و نکات ایمنی در ورزش بوکس
- ۳- حرکات مقدماتی و رقص پا
- ۴- اجرا و آموزش انواع ضربات دست در بوکس
- ۵- اجرا و آموزش انواع گارد در بوکس
- ۶- اجرا و آموزش چگونگی دفاع در بوکس
- ۷- تاکتیک‌های مبارزه
- ۸- قوانین و مقررات در بوکس

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

آموزش کلامی- عملی



ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی مهارت‌های اصلی
- ارزیابی اجرای مهارت‌ها و تاکتیک‌ها در حین مبارزه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- لطافت کار، خداداد، خانی، مصطفی (۱۳۹۵). راهنمای کامل آموزش بوکس: تکنیک، تاکتیک، بدنسازی، انتشارات علم و حرکت.
- ۲- لاجیکا، آلن، برگ، زوئن. آموزش بوکس، ترجمه: همت خواه (۱۳۸۵). انتشارات عصر کتاب.