



جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس
دوره کاردانی حرفه ای
تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام
به روش اجرای ترمی و پودمانی

گروه مدیریت و خدمات اجتماعی

این برنامه به پیشنهاد گروه مدیریت و خدمات اجتماعی در جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی مطرح شد و با اکثریت آراء به تصویب رسید. این برنامه از تاریخ ابلاغ برای موسسات و مراکز آموزشی علمی - کاربردی که مجوز اجرای آن را دارند قابل اجرا است.



بسمه تعالی

برنامه آموزشی و درسی دوره **کاردانی حرفه ای**

تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

مصوبه جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی

علمی - کاربردی

شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی در جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ براساس پیشنهاد گروه **مدیریت و خدمات اجتماعی** برنامه آموزشی و درسی دوره **تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام** را مطرح و تصویب کرد. این برنامه از تاریخ ابلاغ در موسسات و مراکز آموزشی علمی - کاربردی که مجوز اجرای آن را از دانشگاه جامع علمی - کاربردی اخذ نموده‌اند، قابل اجراست.

رای صادره جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی در

خصوص برنامه آموزشی و درسی **کاردانی حرفه ای**

تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

صحیح است. به واحدهای مجری ابلاغ شود.

عبدالرسول پور عباس

رئیس شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

رونوشت :

معاون محترم آموزشی دانشگاه جامع علمی - کاربردی جهت ابلاغ به واحدهای مجری.

مورد تأیید است:

علیرضا جمالزاده

دبیر شورای

برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

عیسی کشاورز

سرپرست دفتر

برنامه ریزی آموزشی مهارتی

رجعلی بزرگونی

نایب رئیس

شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی



فهرست مطالب

۳ فصل اول

۳ مشخصات کلی برنامه آموزشی

۴ مقدمه

۴ تعریف و هدف

۵ ضرورت و اهمیت

۶ قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک فارغ‌التحصیلان

۶ قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه‌ای فارغ‌التحصیلان

۶ مشاغل قابل احراز

۶ ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو

۷ طول و ساختار دوره

۷ جدول مقایسه‌ای جهت‌گیری نظری و مهارتی دروس بر حسب ساعت

۸ جدول استاندارد تعداد واحدهای درسی

۹ فصل دوم

۹ جداول دروس

۱۰ جداول دروس عمومی

۱۱ جدول دروس مهارت‌های مشترک

۱۱ جدول دروس پایه

۱۱ جدول دروس اصلی

۱۲ جدول دروس تخصصی

۱۲ جدول دروس آموزش در محیط کار

۱۳ جدول ترم‌بندی

۱۵ جدول مشخصات پودمان

۱۶ جدول نحوه اجرای پودمان

۱۹ فصل سوم

۲۰ سرفصل دروس، ریز محتوا و استانداردهای آموزشی در مرکز مجری

۷۸ فصل چهارم

۷۸ سرفصل دروس و استانداردهای اجرای آموزش در محیط کار

۷۹ کاربرینی

۸۰ کارورزی ۱

۸۱ کارورزی ۲

ضمائم:

۸۳ مشخصات تدوین کنندگان



فصل اول

مشخصات کلی برنامه آموزشی



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

مقدمه:

علم و عمل در زندگی، توسعه و تعالی فکر و اندیشه نقش کلیدی دارند و موجب شکوفا نمودن استعدادهای خدادادی و بکارگیری سرمایه های خداوندی از نعمت هایی است که همواره در دستان با کفایت افراد خلاق، دور اندیش و آینده نگر است.

توسعه نیروی انسانی ماهر و کاردان در زمینه تربیت بدنی یکی از مهمترین سیاست های دانشگاه جامع علمی - کاربردی و نهادهای متولی در این خصوص با مرکزیت فدراسیون های ورزشی و وزارت ورزش و جوانان است که می تواند سبب تحول کمی و کیفی در زمینه های مختلف ورزشی باشد.

آموزش به عنوان عامل اصلی محور توسعه نیروی انسانی در هر بخش مطرح می باشد به همین دلیل توسعه برنامه های آموزشی در رشته های مختلف ورزشی از اهداف عمده آموزش عالی کشور است.

برگزاری و اجرای صحیح این دوره علاوه بر یادگیری علوم پایه مرتبط، مهارت های اساسی این رشته ورزشی را آموزش می دهد.

یک ورزشکار حرفه ای، فردی است که بین ابعاد وجودی او تعادل و توازن کافی برقرار باشد و برنامه های ورزشی به خصوص آموزش علمی - کاربردی در برقراری این تعادل نقش مهمی را ایفا می کند و فرصت های مناسبی را در اختیار دانش جویان و دانش پژوهان قرار می دهد و امکان استعداد یابی و پرورش استعدادهای موجود در این رشته ورزشی را فراهم می نماید که این امر موجب پیشرفت های چشمگیر این ورزش می گردد و این موضوع تاثیر مهمی در سیستم اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی کشور و جهان خواهد داشت.

بسیاری از آنچه که امروز، به عنوان ورزش سوئدی و ژاپنی و غیره مشهور است، از ابتکارات شیخ الرئیس می باشد، که آن ها را یک هزار سال پیش در کتاب قانون خود شرح و بیان نموده است.

تعریف و هدف:

برنامه آموزشی کاردانی حرفه ای مربیگری پایه پرورش اندام به دوره آموزشی اطلاق می گردد که در آن دانشجویان با گذراندن مباحث نظری و عملی در حوزه تخصصی در زمینه پرورش اندام و کسب مهارت های لازم به شرایط احراز شغل دستیاری مربیگری دست پیدا می کنند.

رشته کاردانی حرفه ای مربیگری پایه پرورش اندام با هدف پرورش ورزشکاران کارآمد در کشور بر اهداف زیر طراحی شده است:

- ۱- آشنایی با اصول و مفاهیم علمی پرورش اندام
- ۲- شناخت شیوه های نوین و علمی آموزش پرورش اندام
- ۳- یکسان سازی شیوه های تدریس در دوره های آموزشی این رشته ورزشی
- ۴- بهره گیری از مدرن ترین سیستم های آموزشی و کمک آموزشی در پرورش اندام



دوره گردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

ضرورت و اهمیت:

در حال حاضر به لحاظ استفاده از شیوه‌های سنتی آموزشی، فاصله کشور ما با کشورهای پیشرفته و صاحب سبک زیاد شده است. تغییراتی که هر ساله توسط فدراسیون‌های جهانی در رشته‌های ورزشی بوجود می‌آید، براساس طرح و برنامه‌هایی است که کشورهای صاحب سبک ارایه می‌کنند.

در ضرورت ایجاد این دوره به طور خلاصه می‌توان موارد زیر را بیان نمود:

- ۱- توسعه دانش علمی-کاربردی و رسیدن به دستاوردهای نوین علمی و فنی در این رشته ورزشی
- ۲- آموزش نظری به همراه آموزش عملی در دوره زمانی مشخص
- ۳- تربیت نیروهای کارآمد و گردان
- ۴- ارتقاء سطح مهارت‌های ورزشکاران این رشته ورزشی
- ۵- تأمین نیازمندی‌های نیروی انسانی با تجربه و دارای دانش روز
- ۶- حرفه‌ای شدن این رشته ورزشی در ایران
- ۷- تلاش روز افزون در رسیدن به استانداردهای مطلوب بین‌المللی
- ۸- پردازش فنی و علمی این رشته ورزشی در کشور
- ۹- تهیه شناسنامه ورزشی برای ورزشکاران این رشته
- ۱۰- شناسایی استعدادها و توانایی‌های دانشجویان و استعدادیابی در این رشته ورزشی
- ۱۱- استفاده از علم و تجربه پیشکسوتان در فعالیت‌های آموزشی در این رشته ورزشی



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک فارغ‌التحصیلان :

- الف - گزارش نویسی و مستند سازی
- ب - ارائه گزارش نتایج کار و جریان فعالیت‌ها (Presentation)
- پ - انجام کار گروهی
- ت - طبقه بندی و پردازش اطلاعات
- ث - بهره‌گیری از رایانه
- ج - برقراری ارتباط موثر در محیط کار
- چ - سازماندهی و اداره کردن افراد تحت سرپرستی و آموزش آنها
- ح - خودآموزی و یادگیری مستمر در راستای بالندگی شغلی
- خ - ایجاد کسب و کارهای کوچک و کارآفرینی
- د - رعایت اخلاق حرفه‌ای و تنظیم رفتار سازمانی
- ذ - اجرای الزامات بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE)
- ر - تفکر نقادانه و اقتضایی
- ز - خلاقیت و نوآوری

قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه‌ای فارغ‌التحصیلان :

- ۱- اداره جلسه‌های تمرین، مسابقات و برنامه ریزی آموزشی به عنوان دستیار مربی
- ۲- آموزش حرکات فنی و تخصصی
- ۳- برنامه ریزی جهت تغذیه و آمادگی جسمانی ورزشکاران این رشته ورزشی
- ۴- آسیب شناسی ورزشی، کمک‌های اولیه و بهداشت ورزشی این رشته
- ۵- رصد کردن، استعدادیابی و تربیت ورزشکاران این رشته ورزشی
- ۶- همکاری در سازماندهی تیم‌های ورزشی این رشته

مشاغل قابل احراز:

- ۱- دستیار مربی در مدارس ، باشگاه‌ها ، اماکن ورزشی ، هیأت‌های ورزشی
- ۲- کاردان حرفه‌ای رشته ورزشی پرورش اندام
- ۳- مربی پرورش اندام (پس از احراز شرایط و استانداردهای ملی و بین‌المللی فدراسیون مرتبط)

ضوابط و شرایط پذیرش دانشجوی: (رشته تحصیلی دیپلم - گواهی سلامت...):

- ۱- دارا بودن مدرک تحصیلی دیپلم متوسطه (نظام قدیم یا جدید- فنی و حرفه‌ای یا کاردانش)
- ۲- دارا بودن شرایط عمومی تحصیل در نظام آموزش عالی کشور
- ۳- داشتن سلامت کامل جسمانی و روحی



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

طول و ساختار دوره :

دوره کاردانی حرفه‌ای مبتنی بر نظام واحدی و متشکل از مجموعه‌ای از دروس نظری و مهارتی است و با توجه به قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک و حرفه‌ای به ۲ بخش «آموزش در مرکز مجری» و «آموزش در محیط کار» تقسیم می‌شود. مجموع واحدهای هر دوره بین ۶۸ تا ۷۲ واحد و مجموع ساعات آن ۱۷۵۰ تا ۲۱۰۰ ساعت می‌باشد که در طول حداقل ۲ و حداکثر ۳ سال قابل اجرا است. این دوره به دو روش نیمسال و پودمانی اجرا می‌شود.

۱. آموزش در مرکز مجری :

بخش آموزش در مرکز مجری شامل ۶۳ تا ۶۷ واحد، معادل ۱۲۵۰ تا ۱۵۵۰ ساعت است. هر واحد نظری معادل ۱۶ ساعت، هر واحد آزمایشگاهی معادل ۳۲ ساعت، هر واحد کارگاهی و پروژه معادل ۴۸ ساعت است. در موارد خاص دروس آزمایشگاهی و کارگاهی یک واحدی را می‌توان به ترتیب ۴۸ و ۶۴ ساعت در نظر گرفت.

۲. آموزش در محیط کار:

این بخش از آموزش عبارت است از مجموعه فعالیت‌هایی که دانشجویان به منظور تسلط عملی و درک کاربردی از آموخته‌های خود در آغاز، حین و پایان دوره تحصیلی، در محیط کار واقعی انجام می‌دهند. این بخش شامل یک درس کاربرینی و ۲ درس کارورزی در مجموع به میزان ۵ واحد، معادل ۵۱۲ ساعت است. هر واحد کاربرینی معادل ۳۲ ساعت و هر واحد کارورزی معادل ۱۲۰ ساعت می‌باشد.

جدول مقایسه‌ای جهت گیری نظری و مهارتی دروس بر حسب ساعت (بدون احتساب دروس عمومی):

درصد استاندارد	درصد	جمع ساعت	نوع درس
حداکثر ۴۰	۴۰	۷۳۶	نظری
حداقل ۶۰	۶۰	۱۰۷۲	مهارتی
	۱۰۰	۱۸۰۸	جمع



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

جدول استاندارد تعداد واحدهای درسی:

برنامه مورد نظر	استاندارد (تعداد واحد)	دروس
۱۱	۱۱	عمومی (مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی)
۱	۱	عمومی (مصوب مجلس شورای اسلامی)
۸	۸	مهارت های مشترک
۱۰	۵-۱۰	پایه
۱۵	۱۴-۲۰	* اصلی
۲۳	۲۰-۲۸	* تخصصی
-	حداکثر ۶ واحد از دروس تخصصی برای هر "گروه درس"	"گروه درس" اختیاری (در صورت لزوم)
۱	۱	کاربینی
۲	۲	کارورزی ۱
۲	۲	کارورزی ۲
۷۲	۶۸-۷۲	جمع کل

* از مجموع دروس اصلی و تخصصی حداقل ۱۰ واحد باید به صورت عملی تعریف شود دروس عملی شامل آزمایشگاه، کارگاه و پروژه است.



فصل دوم

جداول دروس



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

جدول دروس عمومی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت	
				نظری	عملی
۱		فارسی	۳	۴۸	-
۲		زبان خارجی	۳	۴۸	-
۳		یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام» ^۱	۲	۳۲	-
۴		یک درس از گروه درس « اخلاق و تربیت اسلامی» ^۲	۲	۳۲	-
۵		تربیت بدنی ۱ ^۳	۱	-	۳۲
۶		جمعیت و تنظیم خانواده ^۴	۱	۱۶	-
		جمع	۱۲	۱۷۶	۳۲
				۲۰۸	

۱. گروه درس « مبانی نظری اسلام» شامل ۴ درس (۱- اندیشه اسلامی (۱) ۲- اندیشه اسلامی (۲) ۳- انسان در اسلام ۴- حقوق اجتماعی - سیاسی در اسلام) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.

۲. گروه درس « اخلاق و تربیت اسلامی » شامل ۵ درس (۱- فلسفه اخلاق - ۲- اخلاق اسلامی ۳- آئین زندگی ۴- عرفان عملی اسلام) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی و ۵- درس آشنایی با دفاع مقدس مصوبه جلسه ۷۷۷ مورخ ۱۳۸۹/۱۱/۹ شورای برنامه ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است.

۳. بر اساس مصوبه جلسه ۸۲۳ مورخ ۱۳۹۱/۱۲/۶ شورای برنامه ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، درس دانش خانواده و جمعیت به ارزش ۲ واحد جایگزین درس جمعیت و تنظیم خانواده شده و اجرای آن از نیمسال اول سال تحصیلی ۹۳-۹۲ الزامی است.

۴. با عنایت به مصوبه شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی- کاربردی، رشته های مرتبط با امور ورزش از گذراندن یک (۱) واحد درس عمومی تربیت بدنی ۱ معاف می باشند.

* دانشجویان اقلیت های دینی می توانند دروس مورد نظر خود را بدون هیچ محدودیتی از بین کلیه دروس معارف اسلامی انتخاب کرده و بگذرانند. (مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.)

* دروس ردیفهای ۱ و ۲ باید در دو جلسه ۱/۵ ساعته در ۱۶ هفته تدریس شود.



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

جدول دروس مهارت های مشترک:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش‌نیاز	هم‌نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		اخلاق حرفه ای	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۲		اصول سرپرستی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۳		کارآفرینی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۴		مستندسازی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
جمع			۸	۱۲۸	-	۱۲۸		

جدول دروس پایه:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش‌نیاز	هم‌نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		جامعه شناسی عمومی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۲		آناتومی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۳		فیزیولوژی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۴		روانشناسی عمومی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۵		تغذیه ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
جمع			۱۰	۱۶۰	-	۱۶۰		

جدول دروس اصلی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش‌نیاز	هم‌نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		حقوق ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۲		اصول و مبانی بیمه در ورزش	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۳		اصول برگزاری مسابقات ورزشی	۱	۱۶	-	۱۶	-	
۴		اصول مربی‌گری	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۵		فیزیولوژی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی	
۶		پزشکی ایرانی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	
۷		پزشکی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	
۸		کمک های اولیه پزشکی	۱	۴۸	۴۸	-	-	
۹		حرکات ورزشی اصلاحی	۱	۴۸	۴۸	-	-	
جمع			۱۵	۲۰۸	۹۶	۳۰۴		



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

جدول دروس تخصصی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		اصول و مبانی پرورش اندام	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۲		قوانین و مقررات پرورش اندام	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۳		رشد و یادگیری حرکتی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۴		بیومکانیک ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۵		آزمون های پیکرسنجی	۲	۱۶	۴۸	۶۴	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	
۶		برنامه ریزی تمرین	۲	۳۲	-	۳۲	تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	
۷		آمادگی جسمانی پرورش اندام	۲	۱۶	۶۴	۸۰	تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	
۸		مراحل آموزش سیستم های تمرین پایه	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	
۹		مراحل آموزش سیستم های تمرین پیشرفته	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	
۱۰		اصول نمایش تخصصی پرورش اندام	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	
۱۱		آشنایی با مکمل های غذایی و مواد نیروزا (Doping)	۲	۳۲	-	۳۲	اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	
۱۲		آموزش و پرورش اندام برای کودکان و نوجوانان	۲	۱۶	۳۲	۴۸	-	
۱۴		برنامه ریزی تمرین پرورش اندام	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	
۱۵		مهارت های تخصصی پرورش اندام	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	
جمع			۲۳	۲۴۰	۴۶۴	۷۰۴		

جدول دروس آموزش در محیط کار:

ردیف	نام دوره	تعداد واحد		زمان اجرا
		واحد	ساعت	
۱	کاربینی (بازدید)	۱	۳۲	ابتدای دوره (از ثبت نام دانشجو تا پیش از پایان نیمسال اول)
۲	کارورزی ۱	۲	۲۴۰	پایان نیمسال دوم
۳	کارورزی ۲	۲	۲۴۰	پایان دوره



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

جدول ترم بندی (پیشنهادی):

ترم اول

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۳۲	۳۲	-	۱	کاربینی
-	۳۲	-	۳۲	۲	جامعه شناسی عمومی
-	۳۲	-	۳۲	۲	آناتومی انسانی
-	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی
-	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی عمومی
-	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه ورزشی
-	۳۲	-	۳۲	۲	حقوق ورزشی
-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول و مبانی بیمه در ورزش
-	۴۸	-	۴۸	۳	فارسی
-	۱۶	-	۱۶	۱	جمعیت و تنظیم خانواده
	۳۲۰	۳۲	۲۸۸	۱۹	جمع کل

ترم دوم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول و مبانی پرورش اندام
-	۳۲	-	۳۲	۲	قوانین و مقررات پرورش اندام
فیزیولوژی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی
فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ایرانی
فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ورزشی
-	۴۸	۴۸	-	۱	کمک های اولیه پزشکی
-	۴۸	۴۸	-	۱	حرکات ورزشی اصلاحی
-	۳۲	-	۳۲	۲	رشد و یادگیری حرکتی
-	۳۲	-	۳۲	۲	درس عمومی
-	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۱
	۵۶۰	۳۳۶	۲۲۴	۱۸	جمع



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

ترم سوم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۱۶	-	۱۶	۱	اصول برگزاری مسابقات ورزشی
اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش سیستم های تمرین پایه
تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	۸۰	۶۴	۱۶	۲	آمادگی جسمانی پرورش اندام
اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	۶۴	۶۴	-	۱	اصول نمایش تخصصی پرورش اندام
-	۳۲	-	۳۲	۲	بیومکانیک ورزشی
فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۶۴	۴۸	۱۶	۲	آزمون های پیکرسنجی
تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	۳۲	-	۳۲	۲	برنامه ریزی تمرین
-	۳۲	-	۳۲	۲	اخلاق حرفه ای
-	۳۲	-	۳۲	۲	درس عمومی
-	۳۲	-	۳۲	۲	کارآفرینی
	۴۴۸	۲۴۰	۲۰۸	۱۷	جمع

ترم چهارم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول مربی‌گری
اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش سیستم های تمرین پیشرفته
اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	۳۲	-	۳۲	۲	آشنایی با مکمل های غذایی و مواد نیروزا (Doping)
-	۴۸	۳۲	۱۶	۲	آموزش و پرورش اندام برای کودکان و نوجوانان
اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	۶۴	۶۴	-	۱	برنامه ریزی تمرین پرورش اندام
اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	۶۴	۶۴	-	۱	مهارت های تخصصی پرورش اندام
-	۳۲	-	۳۲	۲	مستند سازی
-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول سرپرستی
-	۴۸	-	۴۸	۳	زبان خارجی
-	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۲
	۶۵۶	۴۶۴	۱۹۲	۱۸	جمع



دوره گردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

مشخصات پودمان‌ها

ردیف	نام پودمان	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پودمان پیش‌نیاز
				نظری	عملی	جمع	
۱	پایه	کاربینی	۱	-	۳۲	۳۲	-
		جامعه‌شناسی عمومی	۲	۳۲	-	۳۲	-
		آناتومی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲	-
		فیزیولوژی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲	-
		روانشناسی عمومی	۲	۳۲	-	۳۲	-
		تغذیه ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-
۲	حقوق و قوانین ورزشی	حقوق ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-
		قوانین و مقررات پرورش اندام	۲	۳۲	-	۳۲	-
		اصول و مبانی بیمه در ورزش	۲	۳۲	-	۳۲	-
		اصول و مبانی پرورش اندام	۲	۳۲	-	۳۲	-
		اصول برگزاری مسابقات ورزشی	۱	۱۶	-	۱۶	-
		اصول مربی‌گری	۲	۳۲	-	۳۲	-
۳	کار در محیط یک	کارورزی ۱	۲	-	۲۴۰	۲۴۰	بعد از پودمان دوم
۴	مبانی علوم زیستی کاربردی در ورزش	فیزیولوژی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-
		پزشکی ایترانی	۲	۳۲	-	۳۲	-
		پزشکی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-
		کمک‌های اولیه پزشکی	۱	۴۸	-	۴۸	-
		حرکات ورزشی اصلاحی	۱	۴۸	-	۴۸	-
۵	حرکت‌شناسی	رشد و یادگیری حرکتی	۲	۳۲	-	۳۲	-
		بیومکانیک ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-
		آزمون‌های پیکرسنجی	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-
		برنامه ریزی تمرین	۲	۳۲	-	۳۲	-
		آمادگی جسمانی پرورش اندام	۲	۱۶	۶۴	۸۰	-
۶	اصول آموزش پرورش اندام	مراحل آموزش سیستم‌های تمرین پایه	۱	-	۶۴	۶۴	-
		مراحل آموزش سیستم‌های تمرین پیشرفته	۱	-	۶۴	۶۴	-
		اصول نمایش تخصصی پرورش اندام	۱	-	۶۴	۶۴	-
		آشنایی با مکمل‌های غذایی و مواد نیروزا (Doping)	۲	۳۲	-	۳۲	-
		آموزش و پرورش اندام برای کودکان و نوجوانان	۲	۱۶	۳۲	۴۸	-
		برنامه ریزی تمرین پرورش اندام	۱	-	۶۴	۶۴	-
		مهارت‌های تخصصی پرورش اندام	۱	-	۶۴	۶۴	-
۷	کار در محیط دو	کارورزی ۲	۲	-	۲۴۰	۲۴۰	پودمان آخر

*مجموع ساعات آموزشی هر پودمان ۱۶۰ تا ۴۸۰ ساعت است.

*تعداد پودمان‌های هر دوره با احتساب پودمان‌های کار در محیط، ۶ تا ۹ پودمان است.

*دروس عمومی و مهارت‌های مشترک به ارزش ۲۰ واحد بر اساس محدوده زمانی تعریف شده برای هر پودمان (بین ۱۶۰ تا ۴۸۰ ساعت) در

پودمان‌های پایه و تخصصی در قالب جدول نحوه اجرای پودمان‌ها ارائه می‌شود



جدول نحوه اجرای پودمان‌های آموزشی دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول	ت: ۲ ع: ۲ ن: ۲ م: ۳
	عملی	نظری				
	۳۲	-	۱	کاربینی		
	-	۳۲	۲	جامعه شناسی عمومی		
	-	۳۲	۲	آناتومی انسانی		
	-	۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی		
	-	۳۲	۲	روانشناسی عمومی		
	-	۳۲	۲	تغذیه ورزشی		

نام پودمان: پایه
تعداد واحد: یازده
نام پودمان پیش‌نیاز: ندارد
امکان ارائه دروس عمومی:
وجود ندارد:
وجود دارد:
تعداد درس: ۴
تعداد واحد: ۸

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول	ت: ۲ ع: ۲ ن: ۲ م: ۳
	عملی	نظری				
	-	۳۲	۲	حقوق ورزشی		
	-	۳۲	۲	قوانین و مقررات پرورش اندام		
	-	۳۲	۲	اصول و مبانی بیمه در ورزش		
	-	۳۲	۲	اصول و مبانی پرورش اندام		
	-	۱۶	۱	اصول برگزاری مسابقات ورزشی		
	-	۳۲	۲	اصول مربی‌گری		

نام پودمان: حقوق و قوانین ورزشی
تعداد واحد: یازده
نام پودمان پیش‌نیاز: پایه
امکان ارائه دروس عمومی و مهارت های مشترک:
وجود ندارد:
وجود دارد:
تعداد درس: ۵
تعداد واحد: ۹

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول	ت: ۲ ع: ۲ ن: ۲ م: ۳
	عملی	نظری				
	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۱		

نام پودمان: کار در محیط ۱
تعداد واحد: ۲
ساعت کل پودمان: ۲۴۰
نام پودمان پیش‌نیاز: بعد از پودمان دوم
امکان ارائه دروس عمومی و مهارت های مشترک:
وجود ندارد:
وجود دارد:
تعداد درس: ۳
تعداد واحد: ۶



نام پودمان: مباحث علمی زیستی کاربردی در ورزش
 تعداد واحد: هشت ساعت کل پودمان: ۱۹۲
 نام پودمان پیش‌نیاز: پایه
 امکان ارائه دروس عمومی و مهارت های مشترک:
 وجود ندارد:
 وجود دارد:
 تعداد درس: ۵ تعداد واحد: ۹

نام پودمان: حرکت شناسی
 تعداد واحد: ده ساعت کل پودمان: ۲۴۰
 نام پودمان پیش‌نیاز: پایه
 امکان ارائه دروس عمومی و مهارت های مشترک:
 وجود ندارد:
 وجود دارد:
 تعداد درس: ۴ تعداد واحد: ۷

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	-	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی	
	-	۳۲	۲	پزشکی ایرانی	
	-	۳۲	۲	پزشکی ورزشی	
	۴۸	-	۱	کمک های اولیه پزشکی	
	۴۸	-	۱	حرکات ورزشی اصلاحی	

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	-	۳۲	۲	رشد و یادگیری حرکتی	
	-	۳۲	۲	بیومکانیک ورزشی	
	۴۸	۱۶	۲	آزمون های پیکرسنجی	
	-	۳۲	۲	برنامه ریزی تمرین	
	۶۴	۱۶	۲	آمادگی جسمانی پرورش اندام	



نام پودمان: اصول آموزش پرورش اندام
 تعداد واحد: نه ساعت کل پودمان: ۴۰۰
 نام پودمان پیش‌نیاز: حقوق و قوانین ورزشی
 امکان ارائه دروس عمومی و مهارت های مشترک:
 وجود ندارد:
 وجود دارد:
 تعداد درس: ۲ تعداد واحد: ۲

نام پودمان: کار در محیط ۲
 تعداد واحد: ۲ ساعت کل پودمان: ۲۴۰
 نام پودمان پیش‌نیاز: پودمان آخر
 امکان ارائه دروس عمومی و مهارت های مشترک:
 وجود ندارد:
 وجود دارد:
 تعداد درس: ۲ تعداد واحد: ۲

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	هفته دوم	هفته اول	ردیف
	عملی	نظری				
	۶۴	-	۱	مراحل آموزش سیستم های تمرین پایه		۱
	۶۴	-	۱	مراحل آموزش سیستم های تمرین پیشرفته		۲
	۶۴	-	۱	اصول نمایش تخصصی پرورش اندام		۳
	-	۳۲	۲	آشنایی با مکمل های غذایی و مواد نپوز (Doping)		۴
	۳۲	۱۶	۲	آموزش و پرورش اندام برای کودکان و نوجوانان		۵
	۶۴	-	۱	برنامه ریزی تمرین پرورش اندام		۶
	۶۴	-	۱	مهارت های تخصصی پرورش اندام		۷

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	هفته دوم	هفته اول	ردیف
	عملی	نظری				
	۲۴۰	-	۲	کاروری ۲		۱



فصل سوم

سرفصل دروس، ریز محتوا و استانداردهای آموزشی
(آموزش در مرکز مجری)



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: جامعه‌شناسی عمومی			
پیش‌نیاز/هم‌نیاز: ندارد			
الف: هدف درس: آشنا ساختن دانشجویان با کلیات و مبانی جامعه‌شناسی و ارتباط آن با سایر رشته‌های نزدیک به نحوی که در عین آشنایی دانشجویان به نقد و تعمق در آن بپردازد و مسایلی را که در محیط فرهنگی ایران و اسلام قابل استفاده است مورد بهره‌برداری قرار دهد.			
ب: سر فصل آموزشی:			
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی
۱	تحقیقات	تعاریف مختلف جامعه‌شناسی و نظریه‌های انتقادی	۴
		روش‌های معمول در تحقیقات جامعه‌شناسی	
		شیوه‌های معمول تحقیقات اجتماعی در ایران و اسلام	
		شیوه‌های جدید تحقیقات اجتماعی در جامعه‌شناسی	
۲	جامعه‌شناسی و علوم انسانی	جایگاه جامعه‌شناسی در علوم انسانی	۵
		دانش اجتماعی دنیای امروز و شعب آن	
		کاربرد و ضرورت جامعه‌شناسی در ایران	
		تاریخچه پیدایش علوم اجتماعی در کشورهای اسلامی و مغرب زمین	
۳	مکاتب	تعریف جامعه	۶
		مکتب اصالت فرد	
		مکتب اصالت جمع	
		نظریات پدیدارشناسی	
۴	دیدگاه اسلام	روانشناسی اجتماعی و جامعه‌شناسی	۳
		اشکالات وارده بر این مقولات از دیدگاه اسلام	
۵	اجتماع	دیدگاه اسلام در مورد فرد و جامعه	۱۴
		نابرابری‌های اجتماعی	
		علل نابرابری‌ها	
		گروه‌ها و قشرهای مختلف اجتماعی	
		ارزش‌های اسلامی و نابرابری‌های اجتماعی	
		قدر منزلت اجتماعی	
		سازمان‌های اجتماعی	
		نهاد‌های اجتماعی	
ناهنجاری‌های اجتماعی			
مختصری در زمینه ساخت جامعه ایران، انواع جوامع			
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):			
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: جامعه‌شناسی عمومی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- کارشناس ارشد جامعه‌شناسی
- ۲- کارشناس ارشد علوم اجتماعی
- ۳- کارشناس ارشد علوم ارتباطات
- ۴- کارشناس ارشد علوم سیاسی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

عملی	نظری		نام درس: آناتومی انسانی	
-	۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-	۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی با ساختار دستگاه های حرکتی (استخوان و عضله) و وضعیت قرار گیری و ارتباط سایر دستگاه های بدنی با آن ها				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۲	تعریف آناتومی اصطلاحات معمول در آناتومی ساختمان سلول و عناصر تشکیل دهنده آن	آشنایی با آناتومی	۱
-	۱۲	شناخت ساختار بافت استخوانی و استخوان بندی انسان شناخت ساختار مفاصل عضلات و عملکرد آنها	استخوان ، مفاصل و عضلات	۲
-	۱۸	شناخت ساختار دستگاه گردش خون شناخت ساختار دستگاه تنفسی شناخت ساختار دستگاه عصبی مرکزی و محیطی شناخت ساختار دستگاه گوارش شناخت ساختار غدد و اندام های دفع ادار	دستگاه های بدن	۳
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:				



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آناتومی انسانی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

۲- دکترای پزشکی

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی □ خوب ■

- میزان تسلط به رایانه: عالی □ خوب ■

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ■ مترمربع، ۲- آزمایشگاه □ مترمربع، ۳- کارگاه □ مترمربع، ۴- عرصه □ مترمربع، ۵- مزرعه □ مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۴- مولژ اسکلت انسان

۲- صندلی دانشجوی ۵- مولژ اندام داخلی انسان

۳- تخته وایت بورد ۶- کارگاه دیداری و شنیداری(ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ■ ، مباحثه ای ■ ، تمرین و تکرار □، آزمایشگاهی □، کارگاهی □ ، پژوهشی گروهی □،

مطالعه موردی □، بازدید □، فیلم و اسلاید ■ وسایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ■ ، آزمون عملی □، آزمون شفاهی □، آرایه پروژه □، آرایه نمونه

کار □ و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: فیزیولوژی انسانی		پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
عملی	نظری	واحد	ساعت
-	۲	-	۳۲
الف: هدف درس: آشنایی با عملکرد دستگاه های مختلف بدن و ارتباط بین آن ها هنگام فعالیت بدنی			
ب: سر فصل آموزشی:			
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی
۱	فیزیولوژی سلول و بافت ها	فیزیولوژی سلول (ساختمان و عمل پروتوپلاسم ، میتوکندری و غشاء سلولی)	۱۰
		فیزیولوژی بافت عضلانی	
		فیزیولوژی بافت استخوانی	
۲	فیزیولوژی دستگاه های بدن	فیزیولوژی دستگاه عصبی مرکزی و محیطی	۱۲
		فیزیولوژی دستگاه گردش خون	
		فیزیولوژی دستگاه تنفس	
		فیزیولوژی دستگاه گوارش	
۳	فیزیولوژی غدد	درون ریز	۱۰
		برون ریز	
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حدافل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: فیزیولوژی انسانی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

۲- دکترای پزشکی

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۴- مولاز اسکلت انسان

۲- صندوق دانشجو ۵- مولاز اندام داخلی انسان

۳- تخته وایت بورد ۶- کارگاه دیداری و شنیداری(ویدیو پروژکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: روانشناسی عمومی				
پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد				
عملی	نظری	واحد		
-	۲	-	۳۲	
الف: هدف درس: دانشجوی پس از گذراندن این درس با زمینه‌ها و مفاهیم اساسی و مباحث عمده روان‌شناسی آشنا می‌شود				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۲	مفهوم و تعاریف روانشناسی تاریخچه روانشناسی روانشناسی و علم النفس	آشنایی با روانشناسی	۱
-	۴	موضوع مورد مطالعه روانشناسی رفتار محدود رفتار انگیزه‌های رفتار رفتار به عنوان عملکرد در مطالعه روانشناسی	رفتار شناسی	۲
-	۴	تحولات روانشناسی روانشناسی در قرن اخیر مکاتب روانشناسی روانشناسی به عنوان علوم انسانی یا علوم تجربی	پیشینه روانشناسی	۳
-	۲	وراثت و محیط تأثیر محیط وراثت بر انسان عوامل محیطی و تأثیر آن در انسان وراثت و انتقال آن در نسل‌ها	وراثت	۴
-	۳	اساس عصبی رفتار ساختار سلسله اعصاب و کارکرد دستگاه عصبی	دستگاه عصبی	۵
-	۷	تفاوت‌های فردی تفاوت در هوش جنس یادگیری و انگیزش هیجان تفاوت‌های شخصیتی انگیزش هیجان احساس و عواطف و ادراک تأثیر محیط بر احساس و عواطف ریشه انگیزش و هیجان‌ها	هوش	۶
-	۴	تعریف یادگیری نظریه‌های یادگیری فرآیند یادگیری را نظر رفتارگراها و شناخت‌گراها حافظه و یادگیری	یادگیری	۷



دوره کردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مریگیری پایه پرورش اندام

		یادآوری و فراموشی			
-	۴	رفتارهای دفاعی انسان	واکنش های انسانی	۸	
		تعارض و سازگاری			
		انواع رفتارهای دفاعی و خصوصیات آنها			
-	۲	مفهوم نفس از نظر قرآن	قرآن و روانشناسی	۹	
		مفهوم عقل از نظر قرآن			
		مفاهیم روانشناسی در متون اسلامی			
		علم‌النفس از نظر اسلام			
ج: منبع درسی: (مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار): حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					

<p style="text-align: center;">د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: روانشناسی عمومی</p> <p>۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):</p> <p>- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:</p> <p style="margin-left: 40px;">۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی</p> <p style="margin-left: 40px;">۲- دکترای روانشناسی</p> <p style="margin-left: 40px;">۳- کارشناس ارشد روانشناسی</p> <p>- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::</p> <p>- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲</p> <p>- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳</p> <p>- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی <input type="checkbox"/> خوب <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>- میزان تسلط به رایانه: عالی <input type="checkbox"/> خوب <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:</p> <p>۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کارعملی) ۲ نفره)</p> <p>- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس <input checked="" type="checkbox"/> مترمربع، ۲- آزمایشگاه <input type="checkbox"/> مترمربع، ۳- کارگاه <input type="checkbox"/> مترمربع، ۴- عرصه <input type="checkbox"/> مترمربع، ۵- مزرعه <input type="checkbox"/> مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار</p> <p>- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:</p> <p style="margin-left: 40px;">۱- کلاس</p> <p style="margin-left: 40px;">۲- صندلی دانشجوی</p> <p style="margin-left: 40px;">۳- تخته وایت بورد</p> <p>۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای <input checked="" type="checkbox"/> ، تمرین و تکرار <input type="checkbox"/> ، آزمایشگاهی <input type="checkbox"/> ، کارگاهی <input type="checkbox"/> ، پژوهشی گروهی <input type="checkbox"/> ، مطالعه موردی <input type="checkbox"/> ، بازدید <input type="checkbox"/> ، فیلم و اسلاید <input type="checkbox"/> و سایر با ذکر مورد.....</p> <p>۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/> ، آزمون عملی <input type="checkbox"/> ، آزمون شفاهی <input type="checkbox"/> ، ارائه پروژه <input type="checkbox"/> ، ارائه نمونه کار <input type="checkbox"/> و..... سایر روشها با ذکر مورد.....</p>



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: حقوق ورزشی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- کارشناس ارشد حقوق (کلیه گرایش ها)

۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس وارایه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارایه پروژه ،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: اصول و مبانی بیمه در ورزش		واحد	۲	نظری	عملی
پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد		ساعت	۳۲	-	-
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی بیمه ، بیمه های اجتماعی(اجباری)،بیمه های اختیاری(بازرگانی) ، بیمه های اموال و اشخاص آشنا می گردند.					
ب: سر فصل آموزشی:					
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)		
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری	عملی	-
۱	مقدمه	مفهوم بیمه ، پیدایش و تحول بیمه ، نگرشی به ضرورت های وجود بیمه	۲	-	-
۲	عوامل فنی بیمه	مفهوم ریسک ، مفهوم خطر در بیمه ، شرایط تشدید خطر در بیمه (مآزاد) ، تفاوت ریسک ، خطر تشدید ، خطر در بیمه	۴	-	-
۳	تعریف احتمالات و کاربرد آن در بیمه	پراکندگی نسبی و مطلق ، قانون اعداد بزرگ و کاربرد آن در ارزیابی ریسک ، احتمالات (تجربی ، تئوری ، آماری)	۲	-	-
۴	مدیریت ریسک	تعریف ، برنامه ریزی پیشگیری خسارت ، برنامه ریزی مالی ریسک ، تلفیق برنامه ریزی پیشگیری خسارات و برنامه ریزی مالی ریسک	۴	-	-
۵	حقوق بیمه	تعریف عقد و قرارداد ، انواع عقود ، رابطه بیمه با عقود ، تعریف حقوق بیمه ، جایگاه بیمه در عقود و حقوق اسلام (مشروعیت بیمه) ، مفهوم نسخ ، ابطال در بیمه	۴	-	-
۶	اصول اساسی بیمه	اصل حسن نیت ، اصل مشارکت ، اصل جبران غرامت ، اصل نفع بیمه ای ، اصل جانشینی ، اصل اقرب با نزدیکترین علت خسارت ، اصل اتکالی	۲	-	-
۷	بررسی قرارداد بیمه	شرایط عمومی و خصوصی حاکمه بر قرارداد بیمه ، تفسیر بیمه نامه : بیمه گر ، بیمه گذار ، مدت هفته ، مبلغ بیمه ، نرخ بیمه ، حق بیمه ، مورد بیمه ، موضوع بیمه ، حدود تعهدات بیمه گر و بیمه گذار ، الحاقی ، شرایط اضافی	۴	-	-
۸	انواع بیمه	تعریف و کلیات بیمه های اجتماعی ، بیمه های بازرگانی	۲	-	-
۹	بیمه های مورد نیاز	ورزشکاران اماکن ورزشی	۸	-	-
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حادقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: اصول برگزاری مسابقات ورزشی		پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
عملی	نظری		
-	۱	واحد	
-	۱۶	ساعت	
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول برگزاری مسابقات ورزشی آشنا می‌گردند.			
ب: سر فصل آموزشی:			
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی
۱	برنامه ریزی	شیوه های برنامه ریزی مسابقات ورزشی نحوه سازمان دهی مسابقات ورزشی و تعیین شرح وظایف واحدها ، قوانین و مقررات اجرایی و مدیریت و تعیین مدیران و سرپرستان تشکیل ستاد و برگزاری و نیروی انسانی مورد نیاز	۴ -
۲	ارتباطات و تبلیغات	چگونگی تنظیم یک خبر یا اطلاعیه ورزشی ، دعوت از شخصیت ها ، انتشارات ، چاپ بروشور ، تراکت ، بتر و ...	۲ -
۳	برگزاری	آشنایی با برنامه ریزی ، اجراء و چگونگی برگزاری مراسم های افتتاحیه و اختتامیه و اهدای جوایز مسابقات ورزشی شیوه قرعه کشی در مسابقات آشنایی با روش های اعزام تیم به مسابقات برون مرزی و داخلی	۲ -
۴	قوانین و مقررات	آشنایی با ابعاد و نحوه ترسیم میداين رشته های مختلف ورزشی مقررات مربوط به قبل ، حین و بعد از مسابقه ، آیین نامه و شیوه نامه ها در برگزاری مسابقات آشنایی با قوانین و مقررات مسابقات فدراسیون ملی ، آسیایی و جهانی نحوه ارزیابی مسابقات ورزشی و چگونگی استفاده از فرم های ارزیابی اماکن ، تجهیزات و وسایل در برگزاری مسابقات	۴ -
۵	تدوین جداول	تدوین جداول مسابقات حذفی: یک حذفی ، دو حذفی ، شیوه تدوین ، ترسیم و اجراء تدوین جداول مسابقات دوره ای : با تعداد تیم های متفاوت ، شیوه تدوین ، ترسیم و اجراء تدوین جداول مسابقات به شکل پلکانی : شیوه تدوین ، ترسیم و اجراء تدوین جداول مسابقات ملی و بین المللی: مقدماتی و نهایی	۴ -
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):			
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: اصول مربی‌گری			
پیش‌نیاز/هم‌نیاز: ندارد			
الف: هدف درس: آشنایی با مهارت های مورد نیاز مربیان جهت آماده سازی تیم از جنبه های مختلف حرکتی، زیستی، روانی و اجتماعی			
ب: سر فصل آموزشی:			
ردیف		رئوس مطالب و ریز محتوا	
زمان آموزش (ساعت)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب
-	۲	واحد	
-	۳۲	ساعت	
-	۱	تعاریف ، مبانی ، تاریخچه و اصول کلی مربی‌گری	کلیات
-	۱	معلم ، مربی ، انگیزه دهنده ، نظم دهنده ، سازمان دهنده ، فردی یا روابط عمومی خوب ، برنامه ریز ، فراهم کننده منابع مالی ، راهنما و مشاور ، دوست ، محقق ، دانشجو	نقش های یک مربی
-	۱	مربی آمرانه ، مربی تاجر پیشه ، مربی خوشرو ، مربی مضطرب ، مربی بی خیال	شیوه ها و سبک های مربی‌گری
-	۱	برنامه ریزی ، سازماندهی ، رهبری ، نظارت ، فرآیند پیشرفت مدیریت مربی‌گری	مدیریت مربی‌گری ورزش ، فرآیند اساسی مدیریت مربی‌گری
-	۱	مهارت های تکنیکی ، مهارت های انسانی ، مهارت های ادراکی ، برنامه ریزی برای مربی‌گری موثر	مهارت های اساسی یک مربی ورزش
-	۱	توانایی های شخصیت خود را کشف کنید ، تمرکز روی هدف ، متواضع باشید ، پذیرش پیشنهاد ، اختلافات را با درایت حل کنید ، خونسردی خود را حفظ کنید...	پرورش شخصیت
-	۱	نشان دادن دلسوزی ، گوش کردن ، انتقال پیام ، تمرکز روی نقاط مثبت ، احترام گذاشتن و مورد احترام بودن ، ایجاد و حفظ اعتماد ، نمایش شفقت	ارتباط کارآمد
-	۱	پرورش و تشویق ، از ورزشکاران بپرسید ، قاطع اما منصف باشید ، خدمت کنید تا به شما خدمت شود ، پذیرش و تصدیق ، پیامزید که کنار بایستید	ایجاد جو خدمت
-	۱	وظایف تیم را تعیین کنید ، خدمت بدون قید و شرط ، تلاش برای بالابردن بینش و آگاهی تیم ، تبادل نظر در مورد اهداف تیم ، ایجاد زمینه اتحاد ، تعریف از خود ، شعارهای گروهی سر دهید ، کلماتی که روحیه آفرینی میکنند ، با هم تکرار کنید ، برگزاری گردهمایی ، اسم های مستعار انتخاب کنید ، وقتی را برای استراحت اختصاص دهید ، وحدت و یکپارچگی را تصویر سازی کنید.	ایجاد وحدت و یکپارچگی
-	۱	قوانین و مقررات اساسی را تدوین کنید ، اصول همکاری ، الگوی رفتار مطلوب باشید ، به ورزشکاران خود ، فرصت انطباق و سازگاری با شرایط را بدهید ، به ادراک و احساس درونی خود اعتماد کنید ، مسیر رشد را نشان دهید ، از ورزشکاران خود سوالهای درست بپرسید ، مسئولیت را به تیم واگذار کنید	ارایه راهنمایی
-	۲	اراده راسخ ، توسعه نظم و انضباط ، شیوه زندگی منظمی را اختیار کنید ، صبور باشید و برای کارهای خود برنامه ریزی کنید ، اعتدال را در زندگی خود ایجاد کنید ، توجه به ملزومات آمادگی ، ایجاد عادات بهتر ، انضباط را تقویت کنید ، به نظم شادی دهید ، انضباط را به یک برنامه همیشگی تبدیل کنید	ایجاد نظم
-	۲	تعهد ، پشتکار ، شجاعت ، اعتماد ، از تصدیق استفاده کنید ، تصدیق خودباروری ، توانایی ، حریفان ، از اشتباهات به عنوان فرصتهای یادگیری استفاده کنید ، بر روی فرآیند متمرکز نشوید ، زمینه را برای موفقیت آماده کنید ، به توانایی های بی حد و مرز خود اعتقاد	تلقین نیروی درونی



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

		داشته باشید.		
۱۳	استراتژی تمرکز	تجربه اندوزیف دلیل منطقی داشته باشید، دستور ندهید، به مسابقه دهندگان به دید شریک و یار بنگرید، کمک به دیگران وسعت دید داشته باشید، به اندیشه های بی اساس، بی اعتنا باشید، اندیشیدن تصویرسازی و تجسم، مثبت اندیشی	۲	-
۱۴	کامیابی به واسطه پیروزی و شکست	تجربه اندوزی از ناکامی و شکست، چگونه میتوان بدون کسب امتیاز قهرمان شد، به جزئیات و پیشرفت های اندک توجه نمایید، از ورزشکاران خود سئوالهای صحیح و منطقی بپرسید، مثل قهرمانان بازی کنید	۲	-
۱۵	کاربرد تاکتیکهای ذهنی	فریب دادن حریفان، غافلگیر کردن حریفان، فراگیری انطباق، ثبات عاطفی داشته باشید	۲	-
۱۶	روانشناسی	روانشناسی ورزشی، مربی‌گری و مربی	۲	-
۱۷	برقراری ارتباط و انتقال پیام	تعریف ارتباط، محتوا و نحوه ارایه پیام، انواع ارتباط، تفاوت ارتباط کلامی و غیر کلامی، وظائف ارتباط، پایه های ارتباط، تحقیقات انجام شده درباره ارتباط، مهارتهای ارتباطی مورد نیاز مربیان، مشخصات یک پیام موثر و قابل فهم، پرسشنامه بررسی توانایی مربیان در انتقال پیام به ورزشکاران	۲	-
۱۸	تنظیم انرژی و ایجاد سبکبالی	انرژی روانی، تعریف انرژی روانی، انرژی روانی استرس، کنترل انرژی روانی، رابطه انرژی روانی و عملکرد، محدوده بهینه انرژی روانی، نحوه تأثیر گذاری مربی بر ایجاد حالت سبکبالی در ورزشکاران، پرسشنامه بررسی توانایی مربیان در ایجاد سبکبالی در ورزشکاران	۲	-
۱۹	مواجهه با مسائل و مشکلات حرفه مربی‌گری	درماندگی، تعریف درماندگی، درماندگی و استرس، علل ایجاد درماندگی، مقابله با درماندگی، مطالعات و تحقیقات در مورد درماندگی، عوامل ایجاد کننده استرس در مربیان، پرسشنامه بررسی نحوه عملکرد مربیان در مواجهه با مسائل و مشکلات حرفه مربی‌گری	۲	-
۲۰	تدوین اهداف	تأثیر تدوین اهداف در عملکرد ورزشی، تدوین هدف به چه کار می آید، انواع هدفها، چگونه تدوین هدف کنیم، هدف چینی را از کجا آغاز کنیم، قواعد اساسی تدوین هدف، تدوین هدف به شکل برنامه ریزی شده، نقش ارایه بازخورد در هدف چینی، چگونه میتوان تدوین هدف را توسعه داد، اهداف عملکردی یا اهداف آسان، اهداف واقعی یا اهداف غیر واقعی، اهداف ویژه یا اهداف کلی، اهداف فردی یا اهداف تیمی، تأثیر عوامل خارجی و انگیزش درونی بر تدوین اهداف ورزشی، پنج گام موثر در برنامه هدف چینی، نقش مربی در هدف چینی، چرا هدف چینی برای ورزشکاران مهم است، اشتباهات عمومی در هدف چینی، یادآوری نکات مهم در هدف چینی، ورقه هدف چینی، پرسشنامه هدف چینی برگرفته از پرسشنامه <i>OMSAT</i> و <i>Sport Psych</i> .	۲	-
۲۱	مسئولیت های قانونی مربی	۱- فراهم کردن محیط امن و بی خطر، ۲- فعالیت ها باید در حد کافی برنامه ریزی شده باشند، ۳- بازیکنان باید در ارتباط با آسیب و نا توانی ارزیابی شوند، ۴- فعالیت ها باید از نزدیک نظارت شوند، ۵- مربیان باید بدانند چه کاری باید انجام دهند، ۶- قوانین روشنی را برای تمرین و راهنمایی عمومی وضع کنید، ۷- مربیان باید بایگانی (بانک اطلاعاتی) مناسبی را فراهم کنند.	۲	-

ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:



دوره کردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول مربیگری

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، رایه پروژه ، رایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: فیزیولوژی ورزشی		پیش نیاز: فیزیولوژی انسانی	
عملی	نظری	واحد	ساعت
-	۲	-	۳۲
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با فیزیولوژی ورزشی آشنا می گردند به منظور آشنایی با سازگاری های فیزیولوژیک دستگاه های مختلف هنگام ورزش و آشنایی با تاثیرات فیزیولوژیک عوامل محیطی، سن، جنسیت و کمک های ارگونومیک بر اجرا در رشته ی تخصصی			
ب: سر فصل آموزشی:			
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی
۱	کلیات	تعریف فیزیولوژی ورزشی و قلمرو آن، سازگاری های انرژی رسانی در ورزش های هوازی و بی هوازی	۴
		منابع انرژی و چگونگی انتقال و کنترل آن در ماهیچه ها به هنگام کار و استراحت ، سازگاری ساختمان و عمل دستگاه عضلانی، عصبی و اسکلتی بدن	
۲	بررسی دستگاه های بدن	سازگاری دستگاه قلب و عروق به هنگام استراحت و فعالیت های ورزشی	۸
		دستگاه تنفس به هنگام استراحت و فعالیت های ورزشی	
		دستگاه عصبی و عضلانی (تئوری های انقباض عضلانی ، انواع تارهای عضلانی) و چگونگی کنترل حرکات مختلف	
۳	اثر عوامل محیطی	ارتفاع ، رطوبت ، گرما ، سرما و ... بر روی فعالیت های ورزشی	۴
۴	بررسی و مطالعه ویژگی های تغذیه و داروها	بررسی و مطالعه ویژگی های تغذیه در رابطه با رشته های مختلف ورزشی	۸
		بررسی و مطالعه اثرات استعمال داروهای مولد انرژی	
۵	بررسی و مطالعه ورزش و تمرین های بدنی	در رابطه با سن و جنس	۸
		غدد درون ریز و فعالیت های جسمانی	
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حدافل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: فیزیولوژی ورزشی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

۲- دکترای پزشکی

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

			نام درس: پزشکی ایرانی		
عملی	نظری	واحد	پیش نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی		
-	۲	-			
-	۳۲	ساعت			
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی پزشکی ایرانی (طب سنتی) و کاربرد آن در ورزش و زندگی آشنا می گردند.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۴	طب ، در زمینه علم طب ، بحث در ارکان	تعاریف و کلیات	۱	
-	۴	مزاج ها و اخلاط انسان، طبایع خوراکی ها و نوشیدنی ها	طبایع	۲	
-	۴	استخوان ، ماهیچه ها ، عصب ، شراین ، وریدها ،	آشنایی با اعضای بدن	۳	
-	۴	قوا، بیماری ها، عوارضی که از یک علت پیدا می شوند علل پدیده های جسمی، عرض ها و علائم، نبض، ادار و مدفوع	آشنایی با بدن و نشانه های سلامتی، علل و عوارض	۴	
-	۶	تندرستی و بیماری، ورزش برنامه مشترک اشخاص بالغ سته ضروریه، ورزش (حرکت و سکون) یکی از ارکان سته ضروریه ورزش های مفید در طب سنتی آماده سازی جسم برای ورزش از دیدگاه طب سنتی آداب ورزش در طب سنتی	سته ضروریه، تندرستی و ورزش	۵	
-	۶	خوردن و نوشیدن قبل ، حین و پس از ورزش ورزش هضم چهارم اخلاط بدن تجربه های جدید در تلفیق شیوه های طب سنتی در ورزش نوین اهمیت تغذیه ورزشکار در طب سنتی استفاده از خوراکی ها ، نوشیدنی ها ، گیاهان دارویی ، داروهای گیاهی در ورزش	خوراکی ها و نوشیدنی در پزشکی ایرانی	۶	
-	۴	نقش ماساژ (دلک ، مشمت و مال ، روغن مالی) و حمام در ارتقای توان ورزشکار	ماساژ	۷	
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):					
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					



دوره کردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: پزشکی ایرانی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای پزشکی (متخصص طب سنتی یا دارای مدرک دوره های تخصصی طب سنتی)

۲- کارشناس ارشد پیراپزشکی (دارای مدرک دوره های تخصصی طب سنتی)

- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر

موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

			نام درس: پزشکی ورزشی			
عملی	نظری	واحد	پیش نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی			
-	۲	-				
-	۳۲	ساعت				
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی پزشکی ورزشی آشنا می گردند.						
ب: سر فصل آموزشی:						
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا				ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب			
-	۸	ورزش کودکان	پزشکی ورزشی بر اساس سن و جنسیت	۱		
		ورزش نوجوانان و جوانان				
		ورزش سالمندان				
		ورزش بانوان				
-	۶	ورزش برای افراد دارای بیماری های خاص معلولان، جانبازان و ...	پزشکی ورزشی بیماری های خاص	۲		
-	۶	روش های مقاومت قلبی و عروقی عوامل موثر بر کارایی ورزشکاران	کار آیی و افزایش مقاومت	۳		
-	۶	مرگ ناگهانی در ورزش اهمیت ضایعات پزشکی در ورزش	ضایعات و مرگ در ورزش	۴		
-	۶	پزشکی مسافرت خارج کشور پزشکی مسافرت داخل کشور	پزشکی سفر	۵		
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):						
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:						



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: پزشکی ورزشی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای پزشکی (متخصص پزشکی ورزشی یا دارای مدرک دوره های تخصصی پزشکی ورزشی)

۲- کارشناس ارشد پیراپزشکی (دارای مدرک دوره های تخصصی پزشکی ورزشی)

- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: کمک های اولیه پزشکی			
پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد			
عملی	نظری		
۱	-	واحد	
۴۸	-	ساعت	
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی کمک های اولیه پزشکی آشنا می گردند			
ب: سر فصل آموزشی:			
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب
۴	-	تاریخچه ، اهداف ، ضرورت و اهمیت کمک های اولیه ، وظایف امدادگر علایم حیاتی بدن و بررسی آنها ، نجات جان مصدومین در فوریت ها	کلیات
۲۴	-	اختلالات تنفسی ، ایست تنفسی و روش های مختلف تنفس مصنوعی اختلالات گردش خون ، ایست قلبی و روش های ماساژ قلب و کمک های اولیه مربوط به آن خفگی ها، مسمومیت ها ، سوختگی ها شوک ، غش ، صرع	اختلالات و آسب ها
۱۲	-	شکستگی ها ، دررفتگی ها ، کشیدگی عضلات و لیگامنت ها ، گرفتگی ها	کمک های اولیه در صدمات ارتوپدی
۸	-	روش های حمل مصدومین وسایل و امکانات مورد نیاز جهت کمک های اولیه	روش های حمل مصدوم و وسایل مورد نیاز
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حدافل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



دوره‌های حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: کمک‌های اولیه پزشکی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای پزشکی

۲- کارشناس ارشد پیراپزشکی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- جعبه کمک‌های اولیه ۶- مولاز اسکلت انسان

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: حرکات ورزشی اصلاحی				
پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد				
عملی	نظری	واحد		
۱	-	-		
۴۸	-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی حرکات ورزشی اصلاحی آشنا می‌گردند، همچنین آشنایی با علل ایجابی، راه‌های پیشگیری و حرکت درمانی مشکلات وضعیتی بدن از اهداف این درس است				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۶	-	تعاریف و مفاهیم، مطالعه و معیارهای صحیح حالت نگاه‌داری طبیعی بدن	کلیات	۱
۸	-	تاثیر عوامل مختلف در حالت‌های نگاه‌داری بدن	عوامل تاثیرگذار	۲
		مطالعه علل و علایم انواع ضعف‌ها و تغییر شکل‌های استخوان بندی در بالاتنه، پاها و دست‌ها، اختلالات ارگانیکی بدن		
۷	-	دستگاه گردش خون، دستگاه تنفس، دستگاه عصبی و روانی، دستگاه عضلانی	مطالعه علل و علایم ناهنجاری، ضعف و اختلال	۳
۷	-	هماهنگی، تعادل و تطابق بدن	مطالعه علل و علایم ناهنجاری، ضعف و اختلال	۴
۱۰	-	روش‌های اصلاح و پیشگیری انواع ضعف‌های و ناهنجاری‌ها	روش‌های اصلاح و پیشگیری	۵
		مدیریت برنامه تمرین‌های حرکات ورزشی اصلاحی		
		نگه‌داری تن در حالت ایستاده و نشسته		
۱۰	-	صورت، سر و گردن، دست‌ها، ستون مهره‌ها، پاها	تمرین‌های حرکات ورزشی اصلاحی	۶
		تمرین‌های حرکات ورزشی اصلاحی با وسایل و تجهیزات		
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):				
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:				



دوره گردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: حرکات ورزشی اصلاحی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای پزشکی
- ۲- کارشناس ارشد پیراپزشکی
- ۳- کارشناس ارشد فیزیوتراپی
- ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۲-

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳-

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی □ خوب ■

- میزان تسلط به رایانه: عالی □ خوب ■

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی(کارعملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ■ مترمربع، ۲- آزمایشگاه □ مترمربع، ۳- کارگاه □ مترمربع، ۴- عرصه □ مترمربع، ۵- مزرعه □ مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون) ۵- مولاز اسکلت انسان

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ■ ، مباحثه ای ■ ، تمرین و تکرار □ ، آزمایشگاهی □ ، کارگاهی □ ، پژوهشی گروهی □ ، مطالعه موردی □ ، بازدید □ ، فیلم و اسلاید ■ و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ■ ، آزمون عملی ■ ، آزمون شفاهی □ ، آرایه پروژه □ ، آرایه نمونه کار □ و..... سایر روشها با ذکر مورد.....

دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

			نام درس: اصول و مبانی پرورش اندام			
عملی	نظری	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد			
-	۲	-	الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی پرورش اندام آشنا می‌گردد.			
-	۳۲	ساعت	ب: سر فصل آموزشی:			
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا				ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب			
-	۸	تعریف و تاریخچه پرورش اندام (پرورش اندام در دوران: قدیم، میانه، جدید) پرورش اندام در ایران و جهان (اشاره به گذشته و حال)	کلیات		۱	
-	۸	نقش پرورش اندام در پرورش بدنی، روش تمرینی، تقویت فکر، تربیت اخلاقی ظرافت های آن	اصول، اهداف، اساس علمی پرورش اندام و ارتباط آن با سایر علوم		۲	
-	۸	تمرین در محل خاص، استفاده از لباس مخصوص، رعایت آداب، اهمیت اجرای تمرینات منظم، موضوع احتیاط	نکات اصلی در تمرین ها		۳	
-	۸	بدن‌سازی، بادی کلاسیک، وزنه برداری، وزنه برداری قدرتی (پاورلیفتینگ)، مچ اندازی و	آشنایی با سبک شناسی و رشته های مرتبط		۴	
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):						
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:						



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول و مبانی پرورش اندام

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/ارشته های تحصیلی متجانس: کارشناس ارشد تربیت بدنی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر

موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....

دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

عملی	نظری		نام درس: قوانین و مقررات پرورش اندام	
-	۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-	۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی با حقوق ورزشی و مقررات رشته تخصصی و عرف رایج در رشته ی ورزشی تخصصی				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۴	قبل ، حین و بعد از مسابقه	قوانین و مقررات مسابقه	۱
-	۴	قوانین بازی ، اشاره های داور ، علایم داوری	کلیات	۲
-	۸	سالن مسابقه ، وقت مسابقه ، تجهیزات و وسایل ، بازیکنان ، دستورات اجرای ، تنبیهات و جرایم ، داوران ، منشی و وقت نگه‌دار	قوانین و مقررات پرورش اندام	۳
-	۸	شیوه امتیازدهی و تجزیه و تحلیل امتیازها	امتیازدهی	۴
-	۱۲	فدراسیون ملی فدراسیون آسیایی فدراسیون جهانی	قوانین و مقررات فدراسیون ها	۵
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حدافل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:				



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: قوانین و مقررات پرورش اندام

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: کارشناس ارشد تربیت بدنی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: رشد و یادگیری حرکتی					
پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد		واحد	۲	نظری	عملی
		ساعت	۳۲	-	-
<p>الف: هدف درس: آشنایی با ویژگی های زیستی، روانی، اجتماعی و حرکتی ورزشکار در دوره های مختلف زندگی: قبل از تولد، قبل از بلوغ، نوجوانی، جوانی، بزرگ سالی، میانسالی و کهولت- آشنایی با اصول یادگیری حرکتی و بهره وری از مدل های مختلف آموزشی برای توسعه مهارتی ورزشکاران در رشته ی تخصصی</p>					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا				ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۶	بررسی ویژگی ها و نیازهای فیزیکی ، فیزیولوژی ، روانی ، اجتماعی در دوره های مختلف عمر (قبل از تولد ، از لحظه تولد به بعد : قبل از بلوغ ، نوجوانی ، جوانی ، بزرگ سالی ، میان سالی ، کهولت)	ویژگی ها	۱	
-	۶	بررسی مراحل رشد ، توسعه و تکامل مهارت های حرکتی پایه (خزیدن ، ایستادن راه رفتن ، دویدن ، پریدن ، پرتاب کردن ، گرفتن و ضربه زدن با دست و پا)	مراحل رشد	۲	
-	۶	جنسیت ، سن ، وارثتی ، عوامل محیطی ، تغذیه و ...	رشد و توانایی های حرکتی بر اساس تفاوت های فردی	۳	
-	۸	آشنایی با نظریه‌ها و مدل‌های اساسی یادگیری حرکتی ، نقش بازخورد و انتقال در یادگیری حرکتی رابطه‌ی سرعت یادگیری با عواملی نظیر سن، جنس، سطح قهرمانی، تمرین رابطه‌ی آمادگی‌های جسمانی(سلامت محور و مهارت محور) با کیفیت یادگیری مهارت های رشته‌ی تخصصی آموزش تکنیک‌ها ، تاکتیک ها و اصلاح آن‌ها بر اساس اصول یادگیری حرکتی	نظریه ها، آمادگی جسمانی و آموزش	۴	
-	۶	بر اساس اصول یادگیری حرکتی کمک های حسی ، مرور ذهنی و بهره‌وری از آن در آموزش ، اصلاح و اجرای مهارت‌های رشته‌ی ورزشی سنتین مناسب کشف استعداد ، آغاز تمرین ، بلوغ حرکتی و خداحافظی با ورزش قهرمانی	سازماندهی و برنامه ریزی تمرین	۵	
<p>ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):</p> <p>حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:</p>					



دوره‌های حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: رشد و یادگیری حرکتی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

۲- دکترای پزشکی

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

عملی	نظری		نام درس: بیومکانیک ورزشی	
-	۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-	۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی با اصول علم بیومکانیک و کاربرد آن‌ها برای توسعه اجرای ورزشی در رشته‌ی تخصصی				
ب: سرفصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۴	آشنایی با واژه‌ها و تعاریف مفاهیم بیومکانیک ورزشی	کلیات	۱
-	۱۰	آشنایی با صفحات حرکتی و محورهای آن	آشنایی با حرکت	۲
		آشنایی با انواع حرکت در ورزش		
		بررسی مرکز ثقل بدن و چگونگی تعیین آن و تعادل به هنگام اجرای عبارت‌های ورزشی		
-	۱۰	اصطکاک و نقش آن در انجام فعالیت‌های ورزشی	آشنایی با قوانین بیومکانیک	۳
		آشنایی با بردار و کمیت‌های بی‌جهت (اسکالر) در ورزش		
		بررسی و مطالعه انواع ضربه‌ها و چگونگی بازتاب آنها		
		آشنایی با قوانین نیوتن در رابطه با حرکت		
-	۸	حرکات و مهارت‌های ورزشی، اثر محیط ورزشی، تعامل بدن با محیط و ابزارهای ورزشی	آشنایی با اصول تحلیل بیومکانیکی	۴
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):				
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:				



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: بیومکانیک ورزشی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

۲- دکترای پزشکی

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، رایه پروژه ، رایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: آزمون های پیکرسنجی			
پیش نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی			
عملی	نظری		
۱	۱	واحد	
۴۸	۱۶	ساعت	
الف: هدف درس: آشنایی با اصول و مبانی آزمون های پیکرسنجی و نحوه ی کشف و هدایت استعدادهای ورزش تخصصی			
ب: سر فصل آموزشی:			
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب
۱۲	۴	روش صحیح اندازه گیری بدن اندازه گیری شاخص توده بدنی (<i>BMI</i>) اندازه گیری وزن ایده آل	اندازه گیری ۱
۱۲	۴	ترازو ، قد سنج ، دینامومتر تردمیل، دوچرخه ارگومتر و ... شناخت دستگاه <i>Body composition</i> : اندازه گیری ترکیب بدن ، قد ، وزن ، محیط دور کمر به دور باسن ، چربی زیر پوست فشارسنج دیجیتالی صفحه شطرنجی : ارزیابی وضعیت ستون مهره ها دستگاه <i>Pedograf</i> : ارزیابی مشکلات کف پا	شناخت تجهیزات و وسایل اندازه گیری ، کالیبراسیون و آناتومی پایه ۲
۱۲	۴	لندمارک ها، چین های پوستی، طول ها و پهناها، سوماتوتایپ ، استعدادیابی، سیرکومفرس ها، پروفرمای کامل	اندازه های پیکرسنجی (آنتروپومتریک) ۳
۱۲	۴	آشنایی با آزمایش های (تست های) پزشکی و ورزشی آزمون عملی	آزمون ها ۴
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):			
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



دوره کردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آزمون های پیکرسنجی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی □ خوب ■

- میزان تسلط به رایانه: عالی □ خوب ■

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کارعملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ■ مترمربع، ۲- آزمایشگاه □ مترمربع، ۳- کارگاه ■ مترمربع، ۴- عرصه □ مترمربع، ۵- مزرعه □ مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل و تجهیزات تخصصی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ■ ، مباحثه ای ■ ، تمرین و تکرار □ ، آزمایشگاهی □ ، کارگاهی □ ، پژوهشی گروهی □ ،

مطالعه موردی □ ، بازدید □ ، فیلم و اسلاید ■ و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ■ ، آزمون عملی ■ ، آزمون شفاهی □ ، ارائه پروژه □ ، ارائه نمونه

کار □ و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

			نام درس: برنامه ریزی تمرین		
عملی	نظری	واحد	پیش نیاز: تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی		
-	۲	-			
-	۳۲	ساعت			
الف: هدف درس: ایجاد دانش و بصیرت پیرامون طراحی تمرین های بدن سازی فردی و تیمی و اجرای تمرین ها به صورت بی خطر و موثر					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۴	مقدمه و مفاهیم ، پایه و اساس تمرین ، امکانات تمرین ، اصول حاکم بر علم تمرین (اصول تمرین) ، تمرین های گروهی و انفرادی	کلیات	۱	
-	۴	قدرتی ، استقامتی ، سرعتی ، انعطاف پذیری	اجزاء ، عناصر، طراحی و برنامه تمرین های	۲	
-	۴	شروع فعالیت ورزشی تخصصی ، رسیدن به نقطه اوج ، اثبات و فلات اجرایی ، بازنشستگی	تمرین های دوران	۳	
-	۶	تمرین های آمادگی عضلانی ، عوامل آمادگی عضلانی سیستم های انرژی ، تمرین های آمادگی انرژی اصول متداوم کردن تمرین های بدن سازی و مهارتی	آمادگی عضلانی و انرژی	۴	
-	۶	طراحی ، زمانبندی ، اهمیت طرح تمرین ، تغییر عوامل تمرین ، طرح جلسه تمرین ، عوامل اثرگذار بر کیفیت تمرین	برنامه تمرین	۵	
-	۴	سالیانه ، فصلی ، ماهانه ، هفتگی ، روزانه	ارزیابی عملکرد ورزشی ، توسعه برنامه تمرین ، طراحی و برنامه ریزی	۶	
-	۴	تمرینی بی تمرینی	بررسی آثار	۷	
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حدائق دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: برنامه ریزی تمرین

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: آمادگی جسمانی پرورش اندام			
پیش نیاز: تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی			
عملی	نظری		
۱	۱	واحد	
۶۴	۱۶	ساعت	
الف: هدف درس: انجام تمرین های فصل بدن سازی به طور تیمی و فردی جهت توسعه ی انواع فاکتورهای سلامت محور و مهارت محور آمادگی جسمانی و افزایش مهارت های اساسی مربوط به رشته ی تخصصی			
ب: سر فصل آموزشی:			
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	
-	۲	فاکتورهای جسمانی و حرکتی و تقسیم بندی آنها شامل استقامت قلبی و تنفسی ، قدرت عضلانی ، استقامت عضلانی ، انعطاف پذیری ، ترکیب بدن ، توان ، چابکی	۱
-	۲	تقسیم بندی ، جایگاه ، اهداف	۲
-	۲	عوامل بیولوژیکی ، محیطی ، ساختاری در بهبود و ارتقای فاکتورهای جسمانی	۳
۳۲	۶	اهمیت اجزاء و فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی در بخش آماتور ، حرفه ای ، قهرمانی ، پیشگیری و تمرین های آن ها آزمون های آمادگی جسمانی سنجش عملی فاکتورهای آمادگی جسمانی اصول علمی در تنظیم برنامه های تمرین و برنامه ریزی برای بهبود هر یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی آشنایی با توان جسمانی ، اصول اولیه و شیوه های آمادگی جسمانی تقویت قوای عمومی بدن به ویژه افزایش استقامت ، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری افزایش کارایی دستگاه گردش خون و تنفس (استقامت قلبی عروقی) ایجاد هماهنگی و تعادل در حرکات کلی و بنیادی افزایش سرعت و چابکی از طریق تمرین های بدنی واکنش های سریع	۴
۳۲	۴	تمرین های تقویتی با استفاده از وزنه و دستگاه های بدن سازی به منظور تحقق بخشیدن موارد بالا افزایش دامنه حرکات در مفاصل و اندام های مختلف بدن قدرتی ، استقامتی ، چابکی ، هماهنگی و تعادلی تمرین های لازم جهت افزایش دامنه حرکات در مفاصل و اندام های مختلف بدن تمرین های دایره ای ، اینتروال و ...	۵
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):			
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



دوره‌های حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آمادگی جسمانی پرورش اندام

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس: کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- وسایل و تجهیزات بدن سازی ۷- سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

عملی	نظری		نام درس: مراحل آموزش سیستم های تمرین پایه		
۱	-	واحد	پیش نیاز: اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام		
۶۴	-	ساعت	الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مراحل آموزش سیستم های تمرین پایه آشنا می گردند.		
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۲	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	کلیات	۱	
۲	-	باشگاه، وسایل بدن سازی، هالتر، دمبل و ...	وسایل ، لوازم و تجهیزات مورد نیاز	۲	
۲	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	آشنایی با حرکت در بدن انسان	۳	
۲	-	آشنایی با اصول پایه: نرمش ها، کشش ها، اصطلاحات رایج	نکات تخصصی در آموزش مرتبط	۴	
		وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)			
		وضعیت های آمادگی مجدد			
		موقعیت های اجرایی			
۲	-	استقرار و حرکات اساسی	تمرین مسابقات	۵	
		تمرین مسابقات			
۲	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط	آزمون ها و ارزیابی	۶	
		شیوه های ارزیابی و امتیازدهی			
		مقررات فنی در مسابقات			
۱۰	-	وراثت و محیط دو فاکتور اساسی در شکل گیری رفتار انسان ها	استعدادیابی	۷	
		راههای شناسایی قابلیت های ورزشی در ورزشکاران			
		گام های طراحی تمرین			
۱۴	-	گرم کردن عمومی و اختصاصی	مراحل یک جلسه تمرین	۸	
		مدت اثر گرم کردن			
		مزایای گرم کردن			
		انجام مهارت ورزشی مورد نظر			
		سرد کردن			
۱۴	-	مزایای تمرین های سرد کردن	مراحل تمرین ورزشکاران در یک سال ورزشی	۹	
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی تا اولین مسابقه			
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مقاومتی تا اولین مسابقه			
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی مهارتی تا اولین مسابقه			
۱۴	-	مراحل تمرینی در ورزشکاران مقاومتی تا اولین مسابقه	مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی مقاومتی تا اولین مسابقه	۹	
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مقاومتی تا اولین مسابقه			
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی مهارتی تا اولین مسابقه			
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مقاومتی تا اولین مسابقه			



دوره کردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

		مراحل تمرینی در ورزشکاران پیشرفته حدفاصل بین دو مسابقه مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی تا اولین مسابقه تمرین در فصل مسابقه تمرین های خارج از فصل مسابقه (دوره کاهش شدت فعالیت)	
۱۴	-	ویژگی های برنامه ورزشی در سنین بزرگسالی و سالمندی تمرین استقامتی در بزرگسالان و سالمندان تمرین مقاومتی در بزرگسالان و سالمندان تمرینات انعطاف پذیری در بزرگسالان و سالمندان تمرینات ورزشی با هدف حفظ و یا تغییر در ترکیب بدن بزرگسالان و سالمندان	۱۰
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حدافل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مراحل آموزش سیستم های تمرین پایه

- ۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):
 - حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: کارشناسی ارشد تربیت بدنی
 - گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز::
 - حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲
 - حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳
 - میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب
 - میزان تسلط به رایانه: عالی خوب
 - سایر ویژگی ها با ذکر موارد:
- ۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)
 - مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار
 - فهرست ماشین آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:
 - ۱- کلاس ۲- صندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)
 - ۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی
- ۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....
- ۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

عملی	نظری		نام درس: مراحل آموزش سیستم های تمرین های پیشرفته	
۱	-	واحد	پیش نیاز: اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام	
۶۴	-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مراحل آموزش سیستم های تمرین پیشرفته آشنا می گردند.				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۲	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	کلیات	۱
۲	-	باشگاه، وسایل بدن سازی، هالتر، دمبل و ...	وسایل ، لوازم و تجهیزات مورد نیاز	۲
۲	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	آشنایی با حرکت در بدن انسان	۳
۲	-	آشنایی با اصول پایه: نرمش ها، کشش ها، اصطلاحات رایج	نکات تخصصی در آموزش مرتبط	۴
		وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)		
		وضعیت های آمادگی مجدد		
		موقعیت های اجرایی		
۲	-	استقرار و حرکات اساسی	تمرین مسابقات	۵
		تمرین مسابقات		
۲	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط	آزمون ها و ارزیابی	۶
		شیوه های ارزیابی و امتیازدهی		
		مقررات فنی در مسابقات		
۵۲	-	گروه های خونی	آموزش سیستم های تمرین های پیشرفته براساس	۷
		تارهای عضلانی		
		تیپ های بدنی		
		طبایع و مزاج		
		جنسیت		
		سن		
		حرفه و شغل		
		بیماری		
		معلولیت		
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):				
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:				



دوره کردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مراحل آموزش سیستم های تمرین های پیشرفته

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: اصول نمایش تخصصی پرورش اندام		
پیش نیاز: اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول نمایش تخصصی پرورش اندام آشنا می گردند.		
ب: سر فصل آموزشی:		
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا	
	نظری	عملی
زمان آموزش (ساعت)		
۱	-	واحد
۶۴	-	ساعت
۱	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...
۲	-	باشگاه، وسایل بدن سازی، هالتر، دمبل و ...
۳	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل
۴	-	آشنایی با اصول پایه: نرمش ها، کشش ها، اصطلاحات رایج وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه) وضعیت های آمادگی مجدد موقعیت های اجرایی استقرار و حرکات اساسی
۵	-	تمرین مسابقات
۶	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط شیوه های ارزیابی و امتیازدهی مقررات فنی در مسابقات
۷	-	مشخصات ظاهری ورزشکاران حین مسابقه مشخصات لباس ورزشکاران در هنگام وزن کشی و مسابقه مشخصات رنگ بدن و شرایط ظاهری ورزشکاران در مسابقه معرفی راندهای مسابقه معرفی چگونگی اجرای هر راند اصول پایه داوری در هر راند چگونگی جمع بندی، کسر و ارایه امتیازات داوران در هر راند معرفی فیگورهای اجباری و اختیاری (Figure)
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):		
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:		



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول نمایش تخصصی پرورش اندام

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

عملی		نظری		واحد	ساعت	نام درس: آشنایی با مکمل های غذایی و مواد نیروزا (<i>Doping</i>) پیش نیاز: اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام
-		۲				
-		۳۲		-		الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مکمل های غذایی و مواد نیروزا (<i>Doping</i>) آشنا می گردند.
ب: سر فصل آموزشی:						
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا				ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا		رئوس مطالب		
-	۳	تعریف ، انواع ، عوارض ، محرومیت ها ، محدودیت ها آغوز ، اسیدهای آمینه ضروری ، الیف غذایی ، ال کارنیتین ، سین بیوتیک ، فیبر رژیمی ، گلوتامین		مکمل ها		۱
-	۴	کالری ، کربوهیدرات ها ، پروتئین ، چربی ، مایعات و الکترولیت ها ، ویتامین و املاح		تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی		۲
-	۲	شرایط مورد نیاز برای استفاده از مکمل ها		ورزش و مکمل های ورزشی		۳
-	۶	ویتامین ها مواد معدنی داروهای گیاهی اسید های آمینه عصاره یا جایگزینی برای مواد غذایی		مکمل های غذایی		۴
-	۶	مکمل ها و پودرهای پروتئینی و اسیدهای آمینه ، مکمل های چربی سوز کراتین - گلوتامین کراتین های ترکیبی - انسولین دار - مونوهیدرات - عوارض - مصرف بارگیری گلوتامین ، مکمل های داروخانه ای ، کربو پروتئین ها (گینرها) ، مکمل های افزایش دهنده وزن و حجم عضلانی ، پروهورمون ها و افزایشنده ها محرک تستوسترون ، محرک هورمون رشد (عوارض - مصرف - مارک و...) ، پمپاژها و نیتروکسیدها ، مصرف انواع مکمل برای بانوان ، مکمل های اصل یا تقلبی		مکمل ها		۵
-	۳	تعریف ، انواع ، عوارض ، محرومیت ها ، محدودیت ها		زورافزایی (دوپینگ)		۶
-	۸	سطح اول : کد آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ سطح دوم : استانداردها : استاندارد لیست ممنوعه ، استاندارد نمونه گیری ، استاندارد معافیت درمانی ، استاندارد آزمایشگاه کنترل دوپینگ سطح سوم : بهترین مدل های عملیاتی و اجرایی : راهنمای اطلاعات محل ورزشکار ، راهنمای جمع آوری نمونه ادار ، راهنمای جمع آوری نمونه خون ، راهنمای نمونه گیری خارج از مسابقات ، راهنمای مدیریت نتایج		سطوح مبارزه با دوپینگ		۷
ج: منبع درسی: (مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار): حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:						

دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آشنایی با مکمل های غذایی و مواد نیروزا (Doping)

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: آموزش و پرورش اندام برای کودکان و نوجوانان			
عملی	نظری	واحد	
۱	۱	۱	
۳۲	۱۶	ساعت	
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی طراحی برنامه های تمرین مقاومتی از کودکی تا بلوغ در پرورش اندام برای کودکان و نوجوانان آشنا می گردند.			
ب: سر فصل آموزشی:			
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	
-	۳	<p>واژه های کلیدی و مفاهیم اختصاصی، نقش فعالیت های بدنی در تعلیم و تربیت کودکان، اثرات فعالیت های بدنی و ورزش بر نوجوانان</p> <p>مفهوم واقعی تربیت بدنی در مدارس چیست؟ آموزش بهترین راه برای پرورش روحیه ملی، هیچ چیز بیشتر از آموزش و پرورش اهمیت ندارد</p> <p>رشد شناختی، یادگیری و پردازش اطلاعات ، تحلیل آزمایشی رفتار، چگونه اطلاعات بازنمایی میشود؟ تصور ذهنی، با افزایش سن چه چیزی تغییر میکند؟ هوش و موفقیت، انگیزش و موفقیت در مدرسه</p> <p>نمایش استفاده صحیح از مهارت ها ، تکنیک ها و تاکتیک ها در برنامه های آموزش ورزش به کودکان و نوجوانان ، تمرینات ویژه ، کارهای گروهی و اجتماعی</p>	۱
-	۳	<p>هویت ، ارزش ها و انتخاب های شغلی ، نفوذ والدین، تأثیر مدرسه و همسالان، رشد خصوصیات اخلاقی و ارزش ها ، رشد و اجتماعی شدن (رشد جسمانی در دوران کودکی و نوجوانی، رشد جنسی، روان شناختی بلوغ ، رشد شناختی در کودکان و نوجوانان و همسالان)</p> <p>تعریف کودکی، خردسالی، نونهالی و نوجوانی با تأکید بر چرخه تحولی، ارتباط های بین فردی و چرخه تحولی آن در دوره های خردسالی، نونهالی و نوجوانی، رشد عاطفی نوجوانان با تأکید بر بلوغ: نوسان در حالت های عاطفی نوجوان، خویشتنداری در رفتار با نوجوان</p> <p>سازگاری اجتماعی ناشی از ورزش در دوره نوجوانی</p> <p>برنامه ریزی اوقات فراغت نوجوانان</p>	۲
-	۴	<p>استفاده از اصول روانشناسی تربیتی در آموزش ورزش تخصصی</p> <p>اثرات ورزش تخصصی بر مهارت های حرکتی درشت و ظریف</p> <p>نکات تخصصی در آموزش ورزش تخصصی به کودکان</p> <p>تمرینات و مسابقات ویژه کودکان</p> <p>ارتقای توانایی بدنی کودکان به کمک ورزش تخصصی</p> <p>نمایش استفاده صحیح از مهارت ها ، تکنیک ها و تاکتیک های ورزش تخصصی در برنامه های آموزش ورزش به کودکان و نوجوانان</p> <p>اثرات ورزش تخصصی بر بهداشت روانی کودکان و نوجوانان</p>	۳
۵	۲	<p>تجهیزات ویژه کودکان و نوجوانان: نحوه انتخاب ، اندازه ، تنظیمات، نگهداری</p> <p>طبقه بندی و سطح بندی : ورزش تخصصی در تمرین ها و مسابقات بر اساس سن کودکان و نوجوانان</p>	۴
۵	۲	<p>آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط</p> <p>شیوه ارزیابی نهایی در پرورش اندام ، ارزیابی مهارت ها ، تکنیک ها و تاکتیک ها</p> <p>سنجش و استعدادیابی</p>	۵



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

		آموزش اصول ایمنی		
		تمرین ها : در زمین و با دستگاه ثابت ، چگونگی تعویض نفرات در تمرین ها		
۱۱	۱	مفاهیم کلی	آشنایی با مهارت ها	۶
		خطرات و نگرانی های تمرینات مقاومتی از کودکی تا بلوغ		
		سازگاری ناشی از تمرینات مقاومتی		
		ملاحظات و راهبردهای تمرینات مقاومتی از کودکی تا بلوغ		
۱۱	۱	ویژگی های برنامه ورزشی در گروه سنی کودکان	ویژگی های برنامه ورزشی در گروه های سنی مختلف	۷
		تمرین استقامتی در کودکان		
		تمرین مقاومتی در کودکان		
		تمرینات انعطاف پذیری در کودکان		
		تمرینات ورزشی با هدف حفظ و یا تغییر در ترکیب بدن کودکان		
		ترکیب بدن در سال های اولیه زندگی		
		ویژگی های برنامه ورزشی در گروه سنی نوجوان		
		ویژگی های برنامه ورزشی در سنین جوانی		
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:				



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آموزش و پرورش اندام برای کودکان و نوجوانان

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارایه پروژه ، ارایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: برنامه ریزی تمرین پرورش اندام			
پیش نیاز: اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام			
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با برنامه ریزی تمرین پرورش اندام آشنا می گردند.			
ب: سر فصل آموزشی:			
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
	نظری	عملی	
۱	-	واحد	
۶۴	-	ساعت	
۲	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	۱
۲	-	باشگاه ، وسایل بدن سازی ، هالتر ، دمبل و ...	۲
۲	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	۳
۲	-	آشنایی با اصول پایه: نرمش ها ، کشش ها ، اصطلاحات رایج وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه) وضعیت های آمادگی مجدد موقعیت های اجرایی استقرار و حرکات اساسی	۴
۲	-	تمرین مسابقات	۵
۲	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط شیوه های ارزیابی و امتیازدهی مقررات فنی در مسابقات	۶
۲۶	-	کاربرد علم د کسب نتیجه طراحی برنامه برای کسب بیشترین نتیجه میکروسیکل ها و اهداف تمرینات هفتگی	۷
۲۶	-	سازگاری آناتومیکی (AA) هایپرتروفی (H) تمرینات تلفیقی (M) حداکثر قدرت (M*S) تفکیک عضلانی (MD) انتقال (T) برنامه های تمرین سالیانه	۸
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):			
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



دوره کردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: برنامه ریزی تمرین پرورش اندام

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۲-

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳-

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره‌های حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

نام درس: مهارت های تخصصی پرورش اندام			
پیش نیاز: اصول و مبانی پرورش اندام - قوانین و مقررات پرورش اندام			
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مراحل آموزش مهارت های تخصصی پرورش اندام آشنا می گردند.			
ب: سر فصل آموزشی:			
		رئوس مطالب و ریز محتوا	ردیف
زمان آموزش (ساعت)	نظری	ریز محتوا	عملی
۱	-	واحد	-
۶۴	-	ساعت	-
۲	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	۱
۲	-	باشگاه، وسایل بدن سازی، هالتر، دمبل و ...	۲
۲	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	۳
۲	-	آشنایی با اصول پایه: نرمش ها، کشش ها، اصطلاحات رایج وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه) وضعیت های آمادگی مجدد موقعیت های اجرایی استقرار و حرکات اساسی	۴
۲	-	تمرین مسابقات	۵
۲	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط شیوه های ارزیابی و امتیازدهی مقررات فنی در مسابقات	۶
۵۲	-	حداکثر تحریک بر اثر اجرای تمرین طراحی رژیم غذایی برای دسترسی سریع تر به هدف بازیافت عضله در بین فعالیت های بدنی استفاده از مکمل های غذایی	۷
<p>ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):</p> <p>حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:</p>			



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مهارت های تخصصی پرورش اندام

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۲

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



فصل چهارم

سرفصل و استانداردهای اجرای دروس آموزش
در محیط کار



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

۱	واحد	نام درس: کاربرینی (بازدید)
۳۲	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: از زمان پذیرش دانشجو تا پیش از پایان نیمسال اول

الف: اهداف عملکردی (رفتاری)

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	شناخت مشاغل مورد نظر، تشریح جریان کار و فعالیت‌ها
۲	شناخت مواد، تجهیزات، ابزار و ماشین‌آلات مربوط
۳	شناخت جایگاه، شغلی مورد نظر و نقش آن در مأموریت آن حوزه شغلی شناخت موضوعات و مسائل جانبی شغل مورد نظر مانند ایمنی، اقتصادی، سختی و پیچیدگی کار و...
۴	آشنایی با اماکن ورزشی مرتبط (مجموعه ورزشی، باشگاه، سالن، زمین مسابقه، پیست و...) : استانداردهای : ساخت و ساز، ابعاد، نور، صدا، تهویه، ایمنی، امنیتی و ...
۵	آشنایی با انواع وسایل و تجهیزات ورزشی و روش استفاده از آنها (تخصصی، باشگاهی، منزل): آشنایی با پرورش اندام و ملزومات آن (تاریخچه، محل خاص تمرین، لباس پرورش اندام، نحوه پوشیدن لباس، تا کردن لباس)، لباس و پوشاک (سرپوش ها، تن پوش ها و پاپوش ها)، وسایل بدن‌سازی، هالتر، دمبل و ...
۶	آشنایی با وسایل و دستگاه های بدن سازی و جداول تمرینی مرتبط و روش های استفاده از آنها: تخصصی، باشگاهی، منزل
۷	آشنایی با نکات ایمنی در ارتباط با استفاده از اماکن ورزشی، وسایل دستگاه ها و تجهیزات ورزشی: تخصصی، باشگاهی، منزل
۸	آشنایی با لباس های ورزشی: تمرین، مسابقه و انتخاب آنها
۹	ورزش و مدیریت ایمنی
۱۰	روش و راهکارهای اداره نظارت بر تامین امنیت، راهنما و شیوه نامه اداره نظارت و امنیت بر اماکن ورزشی
۱۱	ایمنی: مدیریت، ظرفیت ها و کارکنان، ریسک های امنیتی در اماکن ورزشی، تکامل مدیریت ایمنی و نظارت

ب: فضا(محیط) اجرا:

کارگاه ، کارخانه ، واحد تولیدی ، مزرعه و سالن ورزشی

ج: برنامه اجرایی:

۱. برگزاری جلسه اول با هدف تشریح درس، توضیحات کلی در خصوص رشته و برنامه اجرایی آن به مدت ۲ ساعت
 ۲. بازدید از محیط کار مطابق اهداف عملکردی به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت
 ۳. تهیه و ارائه گزارش کاربرینی توسط دانشجو به مدت ۲۰ تا ۲۲ ساعت به شرح زیر:
 - تهیه گزارش
 - تنظیم گزارش در قالب پاورپوینت
 - ارائه گزارش در کلاس به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه
 - بحث و بررسی گزارش دانشجو و راهنمایی مدرس
- و در جلسه آخر در صورت نیاز دعوت از متخصص موضوع از محیط کار

د: شرایط مدرس کاربرینی: تجربه کاری، موقعیت شغلی، سابقه آموزشی و رشته تحصیلی
کارشناسی ارشد تربیت بدنی با ۲ سال سابقه آموزشی و ۳ سال سابقه فعالیت عملی



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

۲	واحد	نام درس: کارورزی ۱
۲۴۰	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: پایان نیمسال دوم

الف) اهداف عملکردی (رفتاری):

اهداف عملکردی (رفتاری)	ردیف
برنامه ریزی جهت تغذیه و آمادگی جسمانی ورزشکاران	۱
اداره جلسه های تمرین به عنوان دستیار مربی	۲
اداره مسابقات به عنوان دستیار مربی	۳
آسیب شناسی ورزشی، کمک های اولیه و بهداشت ورزشی	۴

ب: فضا(محیط) اجرا:

کارگاه ، کارخانه ، واحد تولیدی ، مزرعه و سالن ورزشی

ج: برنامه اجرایی:

ردیف	شرح فعالیت کارورز	مدت زمان (ساعت)	اهداف عملکردی مرتبط	شغل
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				

د : شرایط سرپرست و مدرس کارورزی:

شرایط سرپرست: (مدرک و رشته تحصیلی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ...) کارشناسی ارشد تربیت بدنی با ۲ سال سابقه آموزشی و ۳ سال سابقه فعالیت عملی

شرایط مدرس: (مدرک و رشته تحصیلی، سابقه آموزشی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ...) کارشناسی ارشد تربیت بدنی با ۲ سال سابقه آموزشی و ۳ سال سابقه فعالیت عملی



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

۲	واحد	نام درس: کارورزی ۲
۲۴۰	ساعت	

الف: اهداف عملکردی (رفتاری):

اهداف عملکردی (رفتاری)	ردیف
برنامه ریزی آموزشی به عنوان دستیار مربی	۱
آموزش حرکات فنی و تخصصی	۲
رصد کردن، استعدادیابی و تربیت ورزشکاران	۳
همکاری در سازماندهی تیم های ورزشی	۴

ب: فضا(محیط) اجرا:

کارگاه ، کارخانه ، واحد تولیدی ، مزرعه و سالن ورزشی

ج: برنامه اجرایی:

شغل	اهداف عملکردی مرتبط	مدت زمان (ساعت)	شرح فعالیت کارورز	ردیف
				۱
				۲
				۳
				۴
				۵
				۶
				...

د: شرایط سرپرست و مدرس کارورزی:

شرایط سرپرست: (مدرک و رشته تحصیلی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ...) کارشناسی ارشد تربیت بدنی با ۲ سال سابقه آموزشی و ۳ سال سابقه فعالیت عملی

شرایط مدرس: (مدرک و رشته تحصیلی، سابقه آموزشی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ...) کارشناسی ارشد تربیت بدنی با ۲ سال سابقه آموزشی و ۳ سال سابقه فعالیت عملی



ضمیمه



دوره کاردانی حرفه‌ای تربیت بدنی - مربیگری پایه پرورش اندام

مشخصات تدوین کنندگان:

سازمان تدوین کننده:

مرکز آموزش علمی - کاربردی صنعت جهانگردی تهران دو

گروه تدوین کننده:

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک تحصیلی	شغل (حرفه)	شماره تماس	ملاحظات
۱	محمد رضا مجمع	کارشناس ارشد	مدیر مرکز آموزش علمی - کاربردی صنعت جهانگردی تهران دو		
۲	زهرا قریشی	دکتر	جانشین و معاون آموزش مرکز آموزش علمی - کاربردی صنعت جهانگردی تهران دو		
۳	مجید گرگ یراق	کارشناس ارشد	مربی و مدرس پرورش اندام		

رزومه افراد به پیوست ارائه شده است.

