



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

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس  
دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای  
تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

به روش اجرای نیمسال



گروه مدیریت و خدمات اجتماعی

این برنامه به پیشنهاد گروه فرهنگ و هنر در جلسه ۲۵۳ مورخ ۱۳۹۴/۹/۱۵ 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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای

تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

مصوبه جلسه ۲۵۳ مورخ ۱۳۹۴/۹/۱۵ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی

علمی - کاربردی

شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی در جلسه ۲۵۳ مورخ ۱۳۹۴/۹/۱۵ براساس پیشنهاد گروه مدیریت و خدمات اجتماعی برنامه آموزشی و درسی دوره تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی 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.

یوسفعلی زیاری

سرپرست دفتر برنامه ریزی آموزشی مهارتی و دبیر شورای  
برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی- کاربردی

غلامرضا زهتابیان

معاون آموزشی و نائب رئیس  
شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی

رای صادره جلسه ۲۵۳ مورخ ۱۳۹۴/۹/۱۵ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی- کاربردی در خصوص برنامه آموزشی و درسی کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی صحیح است. به واحدهای مجری ابلاغ شود.

محمد اخباری

رئیس شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی- کاربردی



رونوشت :

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

شماره صفحه	فهرست مطالب
۳	فصل اول
۳	مشخصات کلی برنامه آموزشی
۴	مقدمه
۴	تعریف و هدف
۴	ضرورت و اهمیت
۵	قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک دانش‌آموختگان
۵	قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه ای دانش‌آموختگان
۵	مناطق قابل احراز
۵	شواهد و شرایط پذیرش دانشجو
۶	طول و ساختار دوره
۶	جدول مقایسه‌ای جهت‌گیری نظری و مهارتی دروس بر حسب ساعت
۷	جدول تعداد واحدهای درسی
۸	فصل دوم
۸	جداول دروس
۹	جدول دروس عمومی
۱۰	جدول دروس مهارت‌های مشترک
۱۰	جدول دروس پایه
۱۰	جدول دروس اصلی
۱۱	جدول دروس تخصصی
۱۱	جدول «گروه دروس» اختیاری
۱۱	جدول دروس آموزش در محیط کار
۱۲	جدول ترجمندی
۱۴	فصل سوم
۱۵	سرفصل دروس، ریز محتوا و استانداردهای آموزشی در مرکز مجری
۷۴	فصل چهارم
۷۴	سرفصل دروس و استانداردهای اجرای آموزش در محیط کار
۷۵	کاربینی
۷۶	کارورزی ۱
۷۷	کارورزی ۲



## فصل اول

### مشخصات کلی برنامه آموزشی



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

### مقدمه:

جامعه ای سالم و شاداب و پویا و بدور از بیماریها و عوارض بیماری قرن (کم تحرکی) آرزوی امروزه جوانان بشری است. تربیت بدنی و ورزش عاملی جهت ارتقای سطح سلامت عمومی افراد یک جامعه می باشد. مراکز علمی آموزشی به جهت شناخت کمبودها و تنگناهای موجود در رفع این نارسایی می توانند با توجه به نیاز جامعه اقدام به تربیت نیروی انسانی متخصص در زمینه آمادگی جسمانی نمایند.

### تعریف و هدف:

دوره کارشناسی حرفه ای مربی گری آمادگی جسمانی شامل مجموعه ای از قابلیت ها می باشد که فرد را برای طراحی برنامه های ارتقا سلامت افراد با تاکید بر آمادگی جسمانی، تدوین برنامه های آمادگی جسمانی برای ورزشکاران و تیم های ورزشی در رشته های گوناگون، اجرا و مدیریت برنامه های آمادگی جسمانی و ... تربیت می کند.

هدف از اجرای دوره ارتقا سطح سلامت عمومی جامعه و آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت، تربیت ورزشکاران نخبه و ارتقا سطح فنی به منظور موفقیت در مسابقات است.

### ضرورت و اهمیت:

مطالعات نشان داده است که پرداختن به ورزش منظم و اصولی خطر ابتلا به بیماری های مرگبار همچون سرطان، بیماری های قلبی، افسردگی، آلزایمر و دیابت را به طور چشمگیری کاهش می دهد. بدیهی است که در زندگی ماشینی و کم تحرک امروزی، ورزش به عنوان عاملی اثرگذار و کم هزینه در جهت سلامت و نشاط جامعه دارای اهمیت است. بدون شک وجود جامعه سالم و بانشاط مستلزم این است که دستگاههای ذربیط همه امکانات موجود را جهت رسیدن به این مهم پیش بینی و تدارک نمایند. در این راستا مهمترین عامل، تربیت نیروی انسانی متخصص و با دانش در زمینه آمادگی جسمانی مسلط به برنامه ریزی و تمرین عقلی برای احاد جامعه، می باشد. لذا در کنار ایجاد زیرساخت های لازم راه اندازی دوره های تربیت مربی آمادگی جسمانی برای دستیابی به سطح مناسبی از سلامت در جامعه همچنین ارتقا عملکرد ورزشکاران رقابتی، ضروری است.



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

### قابلیت ها و مهارت های مشترک دانش آموختگان:

- الف - تجزیه و تحلیل رخدادهای و ارائه راه حل بهینه
- ب - برنامه ریزی انجام کار و هدایت کار گروهی
- پ - مدیریت و آموزش افراد تحت سرپرستی و انتقال اطلاعات فنی
- ت - بهبود و مستندسازی فرایندهای انجام کار و ارائه گزارش نتایج فعالیت ها
- ث - کارآفرینی، خلق و راه اندازی عرصه های جدید کسب و کار
- ج - برقراری ارتباط موثر در محیط کار
- چ - برنامه ریزی به منظور رعایت الزامات بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE)
- ح - برنامه ریزی به منظور رعایت اخلاق حرفه ای
- خ - تصمیم سازی و تصمیم گیری پخردانه
- د - تفکر نقادانه و اقتضایی
- ذ - خلاقیت و نوآوری

### قابلیت ها و توانمندی های حرفه ای دانش آموختگان :

- آنالیز و تحلیل نیازهای آمادگی جسمانی ورزشکاران و تیم های مختلف ورزشی
- طراحی برنامه های ارتقا سلامت افراد با تاکید بر آمادگی جسمانی
- تدوین برنامه های آمادگی جسمانی برای ورزشکاران و تیم های ورزشی در رشته های گوناگون
- اجرا و مدیریت برنامه های آمادگی جسمانی
- آماده سازی ورزشکاران برای رقابت های ورزشی
- ارزشیابی وضعیت جسمانی مهارتی ورزشکاران در رشته های مختلف
- ارزشیابی وضعیت آمادگی جسمانی فشار مختلف جامعه

### مشاغل قابل احراز:

- مربی آمادگی جسمانی در بخش ورزش همگانی
- مربی ورزش صبحگاهی شهرداری ها و سایر سازمان های خصوصی و دولتی
- کارشناس آمادگی جسمانی در باشگاه ها، اماکن ورزشی، هیئت های ورزشی و ...
- کارشناس حرفه ای آمادگی جسمانی
- مربی آمادگی جسمانی در ورزش قهرمانی
- مربی بدنساز در تیم ها و باشگاههای ورزشی
- مربی آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان در مهدکودک ها و مدارس
- مشاور آمادگی جسمانی و سلامت در باشگاه های ورزشی و سازمان های دولتی و خصوصی
- کارشناس ارزیاب فاکتورهای آمادگی جسمانی در مراکز ورزشی، سلامت و بازتوانی ورزشی

### ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو:

- داشتن سلامت جسمانی و روانی
- داشتن حداقل مدرک کاردانی
- عناوین رشته های تحصیلی مرتبط:
  - کاردانی تربیت بدنی
  - کاردانی آمادگی جسمانی
- کاردانی های غیر مرتبط با گذراندن دروس جبرانی



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

### طول و ساختار دوره :

دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای مبتنی بر نظام واحدی و متشکل از مجموعه ای از دروس نظری و مهارتی است و با توجه به قابلیت ها و مهارت های مشترک و حرفه ای به ۲ بخش «آموزش در مرکز مجری» و «آموزش در محیط کار» تقسیم می شود. مجموع واحدهای هر دوره بین ۶۵ تا ۷۰ واحد و مجموع ساعات آن ۱۷۰۰ تا ۲۰۰۰ ساعت می باشد که در طول حداقل ۲ و حداکثر ۳ سال قابل اجرا است. این دوره به دو روش نیمسال و بودمانی اجرا می شود.

### ۱. آموزش در مرکز مجری :

بخش آموزش در مرکز مجری شامل ۶۰ تا ۶۵ واحد، معادل ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ 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 می توان به ترتیب ۴۸ و ۶۴ ساعت در نظر گرفت.

### ۲. آموزش در محیط کار:

این بخش از آموزش عبارت است از مجموعه فعالیت هایی که دانشجو به منظور تسلط عملی و درک کاربردی از آموخته های خود در آغاز، حین و پایان دوره تحصیلی در محیط کار واقعی انجام می دهد. 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 می باشد.

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

نوع درس	جمع ساعت	درصد	درصد استاندارد
نظری	۷۲۶	۴۰.۷	حداکثر ۴۰
مهارتی	۱۰۷۲	۵۹.۳	حداقل ۶۰
جمع	۱۸۰۸	۱۰۰	-



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

جدول تعداد واحدهای درسی:

برنامه مورد نظر	تعداد واحد	دروس
۸	۹	عمومی (مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی)
۶	۶	مهارت‌های مشترک
۸	۴ - ۸	پایه
۱۸	۱۴ - ۲۰	* اصلی
۱۹ (بدون دروس اختیاری)	۲۲ - ۳۰	* تخصصی
۴	حداکثر ۶ واحد از دروس تخصصی	اختیاری (در صورت لزوم)
۱	۱	کاربینی
۲	۲	کارورزی ۱
۲	۲	کارورزی ۲
۶۸	۶۵ - ۷۰	جمع کل





## فصل دوم

### جداول دروس



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

جدول دروس عمومی:

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	شماره درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری				
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام » <sup>۱</sup>		۱
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « انقلاب اسلامی » <sup>۲</sup>		۲
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « تاریخ تمدن اسلامی » <sup>۳</sup>		۳
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « آشنایی با منابع اسلامی » <sup>۴</sup>		۵
-	۱۲۸	-	۱۲۸	۸	جمع		

۱. گروه درس « مبانی نظری اسلام » شامل دروس (۱- اندیشه اسلامی (۱) ۲- اندیشه اسلامی (۲) ۳- انسان در اسلام ۴- حقوق اجتماعی و سیاسی در اسلام) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
  ۲. گروه درس « انقلاب اسلامی » شامل دروس (۱- انقلاب اسلامی ایران ۲- آشنایی با قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران ۳- اندیشه سیاسی امام خمینی (ره)) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی و ۴- درس آشنایی با دفاع مقدس مصوب جلسه ۷۷۷ مورخ ۱۳۸۹/۱۱/۹ شورای برنامه ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است.
  ۳. گروه درس « تاریخ تمدن اسلامی » شامل دروس ( ۱- تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی ۲- تاریخ تحلیلی صدر اسلام ۳- تاریخ امامت) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
  ۴. گروه درس « آشنایی با منابع اسلامی » شامل دروس ( ۱- تفسیر موضوعی قرآن ۲- تفسیر موضوعی نهج البلاغه ) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
- « 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.
۵. بنا بر مصوبه شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی ، دانشجویان رشته ورزشی از گذراندن درس عمومی تربیت بدنی معاف هستند

جدول دروس جبرانی:

هم‌نیاز	پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	شماره درس	ردیف
		جمع	عملی	نظری				
		۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه ورزشی		۱
		۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی		۲
		۳۲	-	۳۲	۲	رشدیادگیری حرکتی		۳
		۴۸	۳۲	۱۶	۲	اصول و مبانی آمادگی جسمانی		۴
		۴۸	۴۸	-	۱	حرکات ورزشی اصلاحی		۵
		۱۶	-	۱۶	۱	اصول برگزاری مسابقات		۶
		۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ورزشی		۷

آزانه تعداد واحد دروس جبرانی (سقف ۸ واحد) بر اساس ضوابط دانشگاه جامع علمی-کاربردی تعیین می‌شود



دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

جدول دروس مهارت‌های مشترک :

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت		
				نظری	عملی	جمع
۱		روانشناسی کار	۲	۳۲	-	۳۲
۲		مهارت‌های مسئله یابی و تصمیم گیری	۲	۳۲	-	۳۲
۳		مدیریت کسب و کار و بهره وری	۲	۳۲	-	۳۲
جمع			۶	۹۶	-	۹۶

جدول دروس پایه:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		آمار مقدماتی	۲	۳۲	-	۳۲		
۲		بیوشیمی	۲	۳۲	-	۳۲		
۳		کاربرد رایانه در ورزش	۲	۱۶	۳۲	۴۸		
۴		آناتومی حرکتی	۲	۳۲	-	۳۲		
جمع			۸	۱۱۲	۳۲	۱۴۴		

جدول دروس اصلی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		مدیریت مسابقات و سازمانهای ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۲		بیومکانیک ورزشی پیشرفته	۲	۱۶	۳۲	۴۸	آناتومی حرکتی	
۳		فیزیولوژی ورزشی پیشرفته	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۴		روانشناسی تربیتی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۵		پادگیری حرکتی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۶		روانشناسی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۷		فیزیولوژی ورزشی کاربردی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی ورزشی پیشرفته	
۸		آسیب شناسی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۹		زیمناستیک	۱	-	۴۸	۴۸	-	
۱۰		نورومیدانی	۱	-	۴۸	۴۸	-	
جمع			۱۸	۲۴۰	۱۲۸	۳۶۸		



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

جدول دروس تخصصی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		آمادگی جسمانی سلامت	۲	۱۶	۲۲	۴۸	-	-
۲		آمادگی جسمانی مهارتی	۲	۱۶	۲۲	۴۸	-	-
۳		کار با دستگاه های بدنسازی	۱	-	۴۸	۴۸	-	-
۴		آمادگی جسمانی تخصصی	۲	۱۶	۲۲	۴۸	-	-
۵		آزمونهای آمادگی جسمانی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	آمار مقدماتی	-
۶		برنامه ریزی تمرینات مقاومتی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	کار با دستگاه های بدنسازی	-
۷		برنامه ریزی تمرینات استقامتی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	فیزیولوژی ورزشی کاربردی	-
۸		زبان تخصصی	۲	۲۲	-	۲۲	-	-
۹		مکملهای ورزشی و دوپینگ	۲	۲۲	-	۲۲	-	-
۱۰		استعدادیابی ورزشی	۲	۲۲	-	۲۲	آزمونهای آمادگی جسمانی	-
<b>جمع</b>			۱۹	۲۰۸	۲۴۰	۴۴۸	-	-

جدول دروس اختیاری:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		ایروبیک پیشرفته	۲	۱۶	۳۲	۴۸	-	-
۲		آمادگی جسمانی رشته های سرعتی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	برنامه ریزی تمرینات مقاومتی - برنامه ریزی تمرینات استقامتی	-
۳		آمادگی جسمانی رشته های استقامتی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	برنامه ریزی تمرینات مقاومتی - برنامه ریزی تمرینات استقامتی	-
۴		آمادگی جسمانی رشته های مهارتی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	برنامه ریزی تمرینات مقاومتی - برنامه ریزی تمرینات استقامتی	-
۵		آمادگی جسمانی رشته های قدرتی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	برنامه ریزی تمرینات مقاومتی - برنامه ریزی تمرینات استقامتی	-
<b>جمع</b>			۱۰	۸۰	۱۶۰	۲۴۰	-	-



• دروس اختیاری از جنس دروس تخصصی است.

• دانشجویان موظف به گذراندن ۲ واحد از جدول فوق می باشند.

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

جدول ترم بندی (پیشنهادی):

### ترم اول

پیش نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۲۲	۲۲	-	۱	کاربینی
-	۴۸	۲۲	۱۶	۲	آمادگی جسمانی سلامت
-	۴۸	۴۸	-	۱	دوومیدانی
-	۴۸	۲۲	۱۶	۲	رایانه و کاربرد آن در ورزش
-	۲۲	-	۲۲	۲	فیزیولوژی ورزشی پیشرفته
-	۲۲	-	۲۲	۲	روانشناسی تربیتی
-	۲۲	-	۲۲	۲	بیوشیمی
-	۲۲	-	۲۲	۲	آناتومی حرکتی
-	۲۰۴	۱۲۴	۱۶۰	۱۴	جمع

### ترم دوم

پیش نیاز / هم نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۲۲	-	۲۲	۲	آمار مقدماتی
آناتومی حرکتی	۴۸	۲۲	۱۶	۲	بیومکانیک ورزشی پیشرفته
-	۴۸	۲۲	۱۶	۲	آمادگی جسمانی مهارتی
فیزیولوژی ورزشی پیشرفته	۲۲	-	۲۲	۲	فیزیولوژی ورزشی کاربردی
-	۲۲	-	۲۲	۲	مدیریت مسابقات و سازمانهای ورزشی
-	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۱
-	۴۸	۴۸	-	۱	کار با دستگاه های بدنسازی
-	۴۶۲	۳۵۲	۱۱۲	۱۳	جمع



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

### ترم سوم

پیش نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
فیزیولوژی ورزشی کاربردی	۴۸	۳۲	۱۶	۲	برنامه ریزی تمرینات استقامتی
-	۲۲	-	۲۲	۲	زبان تخصصی
-	۲۲	-	۲۲	۲	روانشناسی ورزشی
-	۲۲	-	۲۲	۲	یادگیری حرکتی
آمار مقدماتی	۴۸	۳۲	۱۶	۲	آزمونهای آمادگی جسمانی
-	۴۸	۴۸	-	۱	زیمناسطیک
کار با دستگاه های بدنسازی	۴۸	۳۲	۱۶	۲	برنامه ریزی تمرینات مقاومتی
-	۲۷۲	۱۱۲	۱۶۰	۱۳	جمع

### ترم چهارم

پیش نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۳۲	-	۳۲	۲	مکملهای ورزشی و دو پینگ
-	۳۲	-	۳۲	۲	استعدادیابی ورزشی
-	۳۲	-	۳۲	۲	اسیب شناسی ورزشی
با توجه به جدول دروس اختیاری	۴۸	۳۲	۱۶	۲	درس اختیاری ۱
با توجه به جدول دروس اختیاری	۴۸	۳۲	۱۶	۲	درس اختیاری ۲
-	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۲
-	۴۸	۳۲	۱۶	۲	آمادگی جسمانی تخصصی
-	۲۸۰	۳۳۶	۱۲۲	۱۴	جمع



## فصل سوم

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



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: آمار مقدماتی
	۲	واحد	پیش نیاز / هم نیاز : ندارد
	۳۲	ساعت	

الف : هدف درس: آشنایی دانشجویان با مقدمات علم آمار و بکارگیری مفاهیم مربوطه در حرفه مربیگری

**ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)**

	نظری	عملی				
			<b>ریز محتوا</b>	<b>رئوس مطالب</b>	<b>ردیف</b>	
۸			تعریف و آشنایی با آمار و مفاهیم آن هدف از آمار و اهمیت آن نمونه ، جامعه و روش های نمونه گیری	مقدمات	۱	
۴			تعریف مقیاس های اندازه گیری در آمار کاربرد مقیاس های اندازه گیری	مقیاس های اندازه گیری	۲	
۶			میانگین ، میانه ، نما واریانس ، انحراف معیار ، صدک ها و نمرات درصدی	شاخص های مرکزی و پراکنندگی	۳	
۶			استفاده های داده های آماری برای توصیف نمونه و جامعه آشنایی با انواع نمودارها و کاربرد آن ها	آمار توصیفی	۴	
۸			استفاده از داده های آماری برای پیش بینی و نتیجه گیری نمره استاندارد $T$ ضریب همبستگی پیرسون نمره استاندارد $T$	آمار استنباطی نمرات استاندارد	۵ ۶	

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

حدافل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین :

ریاضیات پایه و مقدمات آمار ، علی محمد امیرتاش ، انتشارات سمت

آمار و ریاضیات پایه ، حیدرعلی هومن ، انتشارات سمت





## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آمار مقدماتی

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

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

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: بیوشیمی پیش نیاز / هم نیاز: شیمی عمومی
	۲	واحد	
	۳۲	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با ساختمان شیمیایی مواد غذایی و متابولیسم آنها در حین فعالیتهای روزمره و ورزشی

زمان آموزش (ساعت)	ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
	عملی	نظری	
		ریز محتوا	رئوس مطالب
۸		معرفی اسید و باز	مقدمات بیوشیمی
		معرفی ساختارهای شیمیایی	
		معرفی مواد مغذی سه گانه	
		تعاریف و اصطلاحات بیوشیمیایی	
۱۲		یونیزاسیون آب - $PH$ محلولهای تامپون - واحدهای فیزیکی و شیمیایی	چربیها - آنزیم ها - ویتامین ها
		(ضروری - غیر ضروری) ساختمان پروتئین ها و طبقه بندی آنها	
		پروتئین ها - یونیزاسیون اسیدهای آمینه - طبقه بندی آنها	
		مواد معدنی - خواص هریک - ساختمان آنزیم - اصول کلی واکنشهای آنزیم	
۱۲		چگونگی سوختن گلوکز در سلولها - سیکل کربس - انرژی حاصل از گلیکولیز	مواد قندی - پروتئین ها
		متابولیسم مواد ازت دار - متابولیسم اسیدهای آمینه - سیکل تشکیل اوره	
		بیوسنتز هموگلوبین - بیوسنتز پروتئین ها - رونویسی $DNA$ و $RNA$	

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

حدائق دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

۱- زمالی، مرتضی - احسانی، عبدالوهاب / بیوشیمی پرستار / انتشارات جهار ۱۳۶۴



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: بیوشیمی

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد شیمی - تربیت بدنی

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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- ۴

۷-

۲- ۵

۸-

۳- ۶

۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: رایانه و کاربرد آن در ورزش		
۱	۱	واحد	پیش نیاز /هم‌نیاز: ندارد		
۳۳	۱۶	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی با رایانه و نحوه کار با آن و کاربردهای رایانه در امور ورزشی		
زمان آموزش (ساعت)			ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری		ردیف	رئوس مطالب	ریز محتوا
۱۳	۶		۱	سخت افزار و نرم افزار	شناخت مبانی سخت افزار و نرم افزار - کاربرد و تمرین با آن شناخت و کاربرد سیستم عامل تعریف و وظایف آن خصوصیات سیستم عامل-سیستم های کدگذاری تمرین با آن
۱۳	۶		۲	برنامه ها	شناخت برنامه های نرم افزاری- کاربرد و تمرین با آن شناخت نرم افزار Ps - هاروارد - گرافیک و کاربرد آن - تمرین شناخت نرم افزارهای قابل استفاده در ورزش و تربیت بدنی کاربرد و تمرین با آن
۸	۴		۳	طرح مسائل	طرح مسایل پژوهشی ساده و حل آنها با نرم افزارهای رایانه ای در زمینه مدیریت ورزشی انجام تمرینات عملی
ج: منبع درسی: ((مؤلف مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):					
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					
۱- مؤلف: حسن زاده، قاسم احمدی آذر، حسن - کتاب استاندارد ابرآتوری رایانه					
۲- مؤلف: حائیدی، علی اکبر - قاسمی، بهمن					



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: رایانه و کاربرد آن در ورزش

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و مهندسی کامپیوتر

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- رایانه ۴-

۲- ۵-

۳- ۶- ۷- ۸- ۹-

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 □،

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



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: آناتومی حرکتی پیش نیاز / هم نیاز: ندارد
	۳	واحد	
	۳۳	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی با عملکرد دستگاههای حرکتی بدن - عضلات ارادی - استخوانها - مفاصل

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
		۱۲	۱۲	تعریف ساختار عضلات - ساختمان عضلات ارادی و اسکلتی - انواع عضلات - صاف - مخمط -
۱۲	۱۲	تعریف ساختار استخوانها - انواع استخوانها -	استخوان ها و انواع آن	۲
۸	۸	تعریف مفاصل - مفاصل درگیر در حرکات و فعالیتها انواع مفصل - ساختمان مفاصل -	مفاصل - عملکرد مفاصل	۳

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین :

۱- مؤلف: آناتومی اسنل - آناتومی پرستار

۲- آناتومی حرکتی / رحمان سوری، آذر علیپور / انتشارات حتمی / ۱۳۹۱



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

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

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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) ۳ 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: مدیریت مسابقات و سازمانهای ورزشی پیش نیاز / هم نیاز: ندارد
	۲	واحد	
	۳۲	ساعت	

الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی سازمان های ورزشی، تأسیسات و اماکن ورزشی و جداول پیشرفته ورزشی آشنا می شوند.

ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)

عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
			۸	۸
		۸	۲	۲
		۸	۳	۳
		۸	۴	۴

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

مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی دکتر مهرزاد حمیدی

شناخت تأسیسات و اماکن ورزشی / خواجوی





## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مدیریت مسابقات و سازمانهای ورزشی

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

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

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: بیومکانیک ورزشی پیشرفته		
۱	۱	واحد	پیش نیاز /هم نیاز: آناتومی حرکتی		
۳۲	۱۶	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با تجزیه و تحلیل مهارتهای پایه و بنیادی در ورزش		
زمان آموزش (ساعت)	<b>ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)</b>				
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
	۴	صفحات و محور های حرکتی	مروری بر آناتومی حرکتی و حرکت شناسی	۱	
۱۶	۶	راه رفتن دویدن پریدن -	تجزیه و تحلیل حرکتی مهارتهای پایه	۲	
۱۶	۶	حرکات پایین تنه (اسکات، پرس پا و ...) حرکات تنه (تمرینات شکم و کمر، عضلات مرکزی) حرکات بالا تنه (سپنه، سرشانه)	تجزیه تحلیل حرکات پایه بدنسازی	۳	
ج: منبع درسی: ((مؤلف مترجم))، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):					
حدائق دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					
۱- تمرینات قدرتی، مهارتی / علی پشبادی، سیدمحمد حسینی / انتشارات نشر ورزش/ ۱۳۹۲					
۲- اصول حرکت شناسی ساختاری / دیدی روشن / انتشارات سمت / ۱۳۹۰					



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

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

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: فیزیولوژی ورزشی پیشرفته پیش نیاز/هم نیاز: ندارد
	۲	واحد	
	۳۲	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با عملکرد وسازگاریهای دستگاههای مختلف بدن در حین ورزش با توجه به شرایط متغیر

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
		۸	سلول و متابولیسم سلولی - دستگاه قلب و عروق دستگاه تنفسی - دستگاه عصبی مرکزی و محیطی دستگاه لنفی و ایمنی دستگاه غدد درون ریز و ...	مروری بر فیزیولوژی ورزشی
۱۶	پاسخهای فیزیولوژیک به تمرینات قدرتی پاسخهای فیزیولوژیک به تمرینات استقامتی سازگاری های عصبی عضلانی در ورزش سازگاری های متابولیک در ورزش	پاسخ های فیزیولوژیک در ورزش	۲	
۸	گرما و سرما رطوبت ارتفاع و ..	ورزش و محیط	۳	

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

۱- فیزیولوژی ورزشی جلد ۱ و ۲ / عباسعلی گائینی / انتشارات سمت ۱۳۹۰

۲- فیزیولوژی ورزشی ۵ استاد جلد ۱ و ۲ / انتشارات مبتکران / ۱۳۸۶



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و-

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

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و

سایر یا 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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: فیزیولوژی ورزشی کاربردی پیش نیاز / هم نیاز: فیزیولوژی ورزشی پیشرفته
	۲	واحد	
	۲۲	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با کاربرد فیزیولوژی در حرفه مربیگری به منظور آماده سازی ورزشکاران

زمان آموزش (ساعت)	<b>ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)</b>			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
۸	۸	ویژگی های فیزیولوژیک مورد نیاز رشته های ورزشی	سازگاری های فیزیولوژیک	۱
		سازگاری های فیزیولوژیک در رشته های ورزشی		
		سازگاری های فیزیولوژیک بر اثر تمرینات آمادگی جسمانی		
۱۲	۱۲	پاسخ فردی به تمرین	آمادگی عضلانی	۲
		ساختار عضله و انقباض		
		مولفه های آمادگی عضلانی		
		اصطلاحات فیزیولوژیک در آمادگی عضلانی		
۱۲	۱۲	سازماندهی تمرینات عضلانی از نگاه فیزیولوژیک	آمادگی انرژی	۳
		دستگاه های انرژی		
		تمرین های ویژه ورزش		
		سازماندهی تمرینات آمادگی انرژی از نگاه فیزیولوژیک		

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

۱- فیزیولوژی ورزشی ویژه مربیان، دکتر عباسعلی گائینی و همکاران، انتشارات کمیته ملی المپیک، ۱۳۹۰



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش فیزیولوژی ورزش

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها یا 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: روان شناسی ورزشی پیش نیاز / هم نیاز: ندارد
	۳	واحد	
	۳۲	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی با وضعیت روانی ورزشکاران بویژه در زمان برگزاری مسابقات در برخورد با عوامل مختلف و فراگیری نحوه صحیح برخورد با آنها

زمان آموزش (ساعت)	ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
۸		بلوغ روان در ورزش - نحوه صحیح نقد عملکرد ورزشی - بلوغ تقویمی در ورزش	فلسفه مربیگری و ارتباط آن با روان شناسی ورزشی	۱
		نحوه برخورد با قهرمانان ، ورزشکاران - تماشاچیان		
		رسانه - والدین - مسئولین		
۱۲		اعتماد به نفس در ورزش - نقش تقویت در ورزش	جنبه های مختلف انگیزش در ورزش	۲
		هیپنوتیزم در ورزش - موقعیت ستجی - نقاط قوت و ضعف		
		خود و حریف مقابل و بردن مسابقه		
۱۲		رفتارهای متداول هنگام تمرین - چگونگی کنترل فشارهای روانی	رفتارهای متداول هنگام تمرین مسابقه و بعد از مسابقه	۳
		قبل و حین و بعد از ورزش		
		خصوصیات روانی ورزشکاران رشته های مختلف بالاحص آمادگی جسمانی		

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

۱- اس و آهولاد براد هت فیلد/ مترجمین: محسن حاجی لو، رضا فلاحی / انتشارات سازمان تربیت بدنی ۱۳۷۲





## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: اسنانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: روان شناسی ورزشی

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس دکتری و کارشناسی ارشد روانشناسی و روانشناسی ورزشی

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها یا 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 یا ذکر نام و مقدار

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

۱- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و...

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

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و

سایر یا 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 یا ذکر مورد.....



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		
	۲	واحد	نام درس: آسیب شناسی ورزشی
	۳۲	ساعت	پیش نیاز / هم نیاز: آناتومی حرکتی

الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با انواع آسیب های ورزشی و روش های بازتوانی و بازگشت ورزشکاران آسیب دیده به ورزش

زمان آموزش (ساعت)	<b>ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)</b>		
عملی	نظری	ریز محتوا	ردیف
	۸	تعاریف و اصطلاحات مفاهیم کاربردی همه گیر شناسی آسیب انواع آسیب های اسکلتی عضلانی	۱ مقدمات آسیب شناسی ورزشی
	۱۲	آسیب اندام فوقانی آسیب اندام تحتانی آسیب های تنه آسیب سرو گردن	۲ انواع آسیب های ورزشی
	۱۲	تاریخچه، مفاهیم تعاریف و اصطلاحات آشنایی با تکنیک های بازتوانی ورزشی (ماساژ، آب درمانی و ...) تکنیک های پیشگیری از آسیب در ورزش	۳ اصول و مبانی بازتوانی ورزشی

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی / علیزاده، قراخانیلو، دانشمندی / انتشارات سمت / ۱۳۹۳

آسیب شناسی ورزشی / سید محمد حسینی / انتشارات حتمی

حرکت درمانی / دکتر محمد حسین علیزاده، دکتر رضا رجیبی، مهدی قیطاسی، هومن مینو نژاد / انتشارات دانشگاه تهران / ۱۳۹۲

اصول کاربردی فیزیوتراپی و حرکت درمانی / سید صدرالدین شجاع الدین / نشر نرسی / ۱۳۸۵



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

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

دکتری و کارشناسی ارشد فیزیوتراپی و تربیت بدنی گرایش آسیب شناسی

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: یادگیری حرکتی پیش نیاز /هم نیاز: -		
	۲	واحد			
	۳۲	ساعت			
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم رشد انسان و کاربرد آنها در زمینه ی مربیگری					
	زمان آموزش (ساعت)	<b>ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)</b>			
عملی	نظری	<b>ریز محتوا</b>	<b>رئوس مطالب</b>	<b>ردیف</b>	
		۴	۱	۱	
		آشنایی با ابعاد رشد تعریف رشد جسمانی و حرکتی م مفاهیم مرتبط روش های مطالعه و ارزیابی رشد حرکتی -	مفاهیم و مبانی رشد انسان	۱	
	۴	رشد، نمو و بالیدگی انسان در طول عمر (از لقاح تا مرگ) تغییرات نمو در طول عمر، تغییر در اندازه های بیکر و جسمانی چگونگی مطالعه و ارزیابی و اندازه گیری های تغییرات انسان در طول عمر -	رشد جسمانی در طول عمر	۲	
	۴	تغییرات در حرکت انسان در طول عمر (از لقاح تا مرگ ) دوره های رشد حرکتی در طول عمر دوره اوج عملکرد	تغییرات در حرکت انسان از تولد تا سالمندی	۳	
	۴	دوره انحطاط عملکرد در سالمندی ورزش در گستره عمر شروع فعالیت های ورزشی عوامل تأثیرگذار (محدود کننده و تسهیل کننده) بر عملکرد ورزشی در دوره های مختلف سنی			
	۴	تغییرات توانایی و قابلیت جسمانی در طول عمر تغییر در قابلیت های فیزیولوژیک انسان در طول عمر تغییر عناصر آمادگی جسمانی انسان در طول عمر روند و چگونگی تغییرات جسمانی کودکی، بلوغ، نوجوانی، بزرگسالی و سالمندی ارزیابی تغییرات جسمانی در دوران مختلف	آمادگی جسمانی در طول عمر	۴	

دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

ردیف	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری	عملی
۵	یادگیری حرکتی	مفاهیم یادگیری حرکتی و مهارت	۶	
		اصول اکتساب و آموزش مهارت های حرکتی		
		عوامل اثرگذار بر یادگیری حرکتی		
		سازماندهی تمرین		
		برنامه ریزی تمرین به منظور آموزشی یک یا چند مهارت ورزشی		
استفاده از بازخورد در یادگیری حرکتی				
۶	رشد و یادگیری افراد خاص	آشنایی با ناهنجاری های رشدی (عقب مانده ذهنی، اوتیسم و بیش فعالی)	۶	
		آشنایی ویژگی ها و نیاز های جسمانی - حرکتی افراد دارای ناهنجاری رشدی		
		اصول آموزش و تمرین مهارت های حرکتی برای گروه های خاص (بیماران، افراد آسیب دیده و افراد دارای ناهنجاری رفتاری)		

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

رشد حرکتی، کاتلین ام هبی وود، ترجمه مهدی نمازی زاده و محمد علی اصلانخانی، انتشارات سمت



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشدته های تحصیلی متجانس دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و...

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 ، آرایه پروژه

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



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: روانشناسی تربیتی پیش نیاز / هم نیاز:-
	۲	واحد	
	۳۲	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم اساسی رشد و یادگیری و نیازمندی های تربیتی تمرین با ورزشکاران

### ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)

	زمان آموزش (ساعت)	نظری	عملی				
				ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
	۱۰			چگونگی شکل گیری و قلمرو روانشناسی تربیتی یادگیری و رشد اصول اساسی یادگیری در مکاتب روانشناسی آموزش و یادگیری از نظریه تا عمل	درآمدی بر روانشناسی تربیتی	۱	
	۱۰			ویژگی های شناختی ویژگی های عاطفی - اجتماعی نظریه ها و رویکردهای رفتاری در آموزش و یادگیری نظریه ها و رویکردهای شناختی در آموزش و یادگیری	ویژگی های دانش آموزان	۲	
	۱۲			پردازش اطلاعات فرایندهای فرانشناختی برانگیختن دانش آموزان برقراری جو مطلوب در کلاس	رفتار با دانش آموزان	۳	

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

۱. روانشناسی تربیتی، پروین گدیور، انتشارات سمت، ۱۳۸۷

۲. روانشناسی پرورشی - تربیتی، دکتر علی اکبر سیف، نشر دوران، ۱۳۹۳



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: روانشناسی تربیتی

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد روانشناسی

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

...

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، عباخته 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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: ژیمناستیک
۱	-	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد
۴۸	-	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه ژیمناستیک و کسب توانمندی در اجرای آنها و آموزش مهارت‌های پایه ژیمناستیک در سطح مبتدی

ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		ردیف	رئوس مطالب	ریز محتوا	زمان آموزش (ساعت)
عملی	نظری				
۱۸	-	۱	مهارت‌های پایه	جهش - فشار	ریز محتوا
				فرود-مکشی ها- تعادل	
				غلت به جلو - غلت به عقب	
				بالانس سه پایه - پل	
۱۸	-	۲	حرکت‌های زمینی	بالانس - بالانس غلت	ریز محتوا
				چرخ و فلک - پیچ	
				اسکلبکا	
				نیم پشتک	
۱۲	-	۳	آشنایی با دستگاه‌های تخصصی	بارفیکس	ریز محتوا
				دار حلقه	
				خرک	
				پارالل	

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

حدافل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

کتاب و نشریات فدراسیون ژیمناستیک ج ۱، ۱



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: ژیمناستیک

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خبره

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

...

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 ،

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



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		
۱	-	واحد	نام درس: دوومیدانی
۴۸	-	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز:-

الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مهارتهای پایه دوومیدانی و کسب توانمندی در اجرا و آموزش آن ها

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
۱۲	-	جایگاه دوومیدانی	کلیات	۱
		مواد دو و میدانی		
		تجهیزات و امکانات		
۱۶	-	راه رفتن	مهارت های پایه	۲
		دویدن		
		لی لی و جهش ها		
		پریدن		
۲۰	-	دوهای سرعت و نیمه استقامت	دوها و پرش ها	۳
		دوهای استقامت و پیاده روی، دوهای امدادی		
		پرش طول، پرش سه گام		
		پرش ارتفاع		

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

حدائق دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

۱- کتاب ها و جزوات فدراسیون دوومیدانی ج.ا.ا.



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: اساتید ارشد های آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: دوومیدانی

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشدته های تحصیلی متجاس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خیره

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و...

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربیگری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		
۱	۱	واحد	نام درس: آمادگی جسمانی مهارتی
۳۲	۱۶	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: فیزیولوژی کاربردی

الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با روشهای توسعه قابلیت های سرعت - انعطاف و چابکی به صورت کاربردی آشنا می شوند.

ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		ردیف	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری	عملی
۸	۴	۱	اصول و کلیات	مروری بر مفاهیم سرعت - چابکی و انعطاف پذیری	۴	۸
۱۲	۴	۲	تمرینات سرعت	انواع تمرینات و اصول توسعه سرعت / تمرینهای قدرتی ویژه	۴	۱۲
				دو های سرعت / تمرینات پلیومتریک		
				استقامت و اهمیت آن در دو ی سرعت و...		
۸	۴	۳	تمرینات انعطاف پذیری	انواع تمرینات و اصول توسعه انعطاف پذیری	۴	۸
				تمرینات عمومی برای بهبود انعطاف		
				تمرینات اختصاصی برای بهبود انعطاف		
				-		
۴	۴	۴	تمرینات چابکی	انواع تمرینات و اصول توسعه چابکی	۴	۴

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

سرعت در ورزش / باول گالینزا / ترجمه نیکو خسروی - داود جومینان / سمت ۱۳۸۹

تئوری و روش شناسی تمرین / محمدرضا حامدی نیا، امیرحسین حقیقی، علیرضا صفرزاده / انتشارات حتمی ۱۳۹۱



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

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

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و...

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 ، رایانه پروژه ،

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



دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

نام درس: آمادگی جسمانی سلامت	نظری	عملی
پیش نیاز / اهمیت نیاز: ندارد	واحد	۱
	ساعت	۳۳

الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم و روش های ارتقا سطح سلامت عمومی جامعه با ورزش

زمان آموزش (ساعت)	ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
	نظری	عملی	
	ردیف	رئوس مطالب	ریز محتوا
۸	۱	آمادگی جسمانی سلامت	فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
			آمادگی جسمانی افراد دارای اضافه وزن
			آمادگی جسمانی ارتقا سلامت عمومی
۸	۲	آمادگی جسمانی برای افراد خاص	آمادگی جسمانی بانوان
			آمادگی جسمانی سالمندان
			آمادگی جسمانی معلولین
			آمادگی جسمانی کودکان و نوجوانان
۱۶	۳	ورزش و بیماری ها	ورزش و بیماریهای قلبی - ورزش و دیابت
			ورزش و پوکی استخوان
			ورزش و اختلالات اعصاب و روان
			ورزش و اسه

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

۱- آمادگی جسمانی / عباسعلی گایینی و همکاران / انتشارات سمت / ۱۳۹۰

۲- ورزش و بیماری ها / فرزین حلبچی و همکاران / دانشگاه علوم پزشکی تهران / ۱۳۸۵



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و...

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: کار با دستگاه های بدنسازی	
۱	-	واحد	پیش نیاز /هم نیاز: ندارد	
۴۸	-	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با انواع و چگونگی استفاده از دستگاه های بدنسازی	
زمان آموزش (ساعت)	ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
۱۶	A	دستگاه های بدنسازی وزنه	آشنایی با دستگاه های بدنسازی	۱
		دستگاه های کششی (KINESIS)		
		دستگاه های ایزو کینتیک		
		دستگاه های انعطاف پذیری		
۱۶	A	تردمیل	آشنایی با دستگاه های هوازی	۲
		اسکی فضایی		
		دوچرخه و...		
		دستگاه <i>body composition</i>		
ج: منبع درسی: ((مؤلف / مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین: - انتشارات فدراسیون پرورش اندام ج.ا. - انتشارات انجمن آمادگی جسمانی، فدراسیون ورزشهای همگانی ج.ا.				



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: کار یا دستگاه های بدنسازی

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خیره

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رابطه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (بر اساس 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

۷-

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

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و

سایر یا 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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

نام درس: آمادگی جسمانی تخصصی

پیش نیاز / اهمیت نیاز: ندارد

عملی	نظری		
۱	۱	واحد	
۳۲	۱۶	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی پیشرفته و مقدماتی با یکی از رشته های زیر شاخه آمادگی جسمانی (به انتخاب مرکز مجری با توجه به امکانات و تجهیزات موجود) (TRX.PILATES.CROSS fit.body combat.spining)

ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)

زمان آموزش (ساعت)	ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
	عملی	نظری	
		ریز محتوا	رئوس مطالب
	۴	تاریخچه اصول و مبانی تأثیرات تمرینی -	۱ تاریخچه و آشنایی با رشته تخصصی مورد نظر
۸	۴	وسایل و تجهیزات مورد نیاز چگونگی برگزاری کلاس های مختلف - -	۲ شناخت تجهیزات و امکانات اختصاصی
۱۶	۴	آشنایی با تکنیک ها روش های تمرینی سیستم ها و تکنیک های حرکتی طراحی حرکتی	۳ آشنایی با اصول و تکنیک ها
۸	۴	چگونگی برگزاری مسابقات و فستیوال ها داور و امتیاز دهی	۴ مسابقات و فستیوال ها

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

حدافل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین :

جزوات آموزشی کمیته آموزش فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک (با توجه به رشته انتخابی توسط مرکز مجری )



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خیره

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- Trx ۴- وزنه های آزاد ۷-

۲- تشک استاندارد ۵- دوچرخه ثابت ۸-

۳- استپ ۶- ۹-

و-

۳- روش تدریس وارانه درس: سخنرانی ، میاجنه 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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

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

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 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- ۴

۲- ۵

۳- ۶

و...

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

نام درس: برنامه ریزی تمرینات مقاومتی			
پیش نیاز / اهمیت نیاز: کار با دستگاه های بدنسازی			
عملی	نظری		
۱	۱	واحد	
۳۲	۱۶	ساعت	
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با اصول تمرینات مقاومتی و انواع سیستم های تمرین مقاومتی			
زمان آموزشی (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)	
عملی	نظری		
		ریز محتوا	رئوس مطالب
۸	۴	ویژگی تمرین برای رسیدن هدف / بازگشت به حالت اولیه انتخاب تمرینات اتوالی تمرینات آهنگ اجرای حرکات میزان بار انتخاب تکرارها/زمان و مقدار افزایشی بار تعداد جلسات تمرین امکان تمرین و دیگر نکات اساسی	۱ اصول تمرینات مقاومتی با وزنه
۸	۴	تمرین با وزنه / تمرین با دستگاه تمرینات دایره ای - تمرین با کش تمرین با وزن بدن تمرینات پلیومتریک	۲ انواع روشهای تمرینات مقاومتی
۸	۴	صفات سیستم ها/تقسیم بندی سیستم ها/ انواع سیستم ها (تک ست چندگانه / افزایشی / نزولی / هرمی / فول بادی / اسپلت (سوپرست / تری ست / اندرپ ست / پیش ساختگی / پس ساختگی / بالک / کامپوزیت / فلوشینگ و..	۳ انواع سیستم ها و تکنیک های تمرین با وزنه
۸	۴	سازگاری - حجم سازی - تلفیقی - قدرت حداکثر - تفکی انتقال	۴ مراحل زمان بندی و اصول برنامه ریزی تمرینات قدرتی
ج: منبع درسی: ((مؤلف / مترجم))، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):			
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			
طراحی برنامه های تمرینی مقاومتی / استیون جی فلک، ویلیام جی کرام			
اصول و مربیگری پروش اندام / تصویرزاده			
تئوری و روش شناسی تمرین / احمد رضا حامدی نیا - امیر حسین حقیقی - علیرضا صفرزاده - انتشارات حتمی ۱۳۹۱			



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشدته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خیره

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- دستگاه بدنسازی ۴-

۲- ۵-

۳- ۶-

و ...

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

نام درس: برنامه ریزی تمرینات استقامتی  
پیش نیاز/هم‌نیاز: فیزیولوژی کاربردی

عملی	نظری	
۱	۱	واحد
۳۲	۱۶	ساعت

الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با انواع تمرینات استقامتی ، مفاهیم اسید لاکتیک ، بازیافت و طرح و زمان بندی تمرینات استقامتی آشنا می شود.

### ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)

زمان آموزش (ساعت)				
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
	۲	مروری بر استقامت - انواع استقامت و چگونگی توسعه آن	مقدمه	۱
۱۶	۶	آشنایی با تمامی تمرینات استقامتی و اصول توسعه این تمرینات	انواع تمرینات استقامتی	۲
		انواع تمرینهای تناوبی - تمرینات استقامتی دراز مدت نوع اول ، دوم و سوم		
		استقامت میان مدت - رو شهای بهبود استقامت در سرعت		
۱۰	۴	تعریف اسید لاکتیک - تعریف ریگآوری	اسید لاکتیک - بازیافت	۳
		مراحل بازگشت حالت اولیه		
		فواید دوره بازگشت		
		زمان پیشنهادی بازیافت		
۶	۴	بررسی و طرح تمرینات استقامتی	طرح و زمان بندی تمرینات استقامتی	۴

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین :

تئوری و روش شناسی تمرین / محمدرضا حامدی نیا - امیرحسین حقیقی - علیرضا صفرزاده - انتشارات حتمی ۱۳۹۱

علم تمرین / دکتر عیدی علیجانی / انتشارات سمت ۱۳۸۶



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی، مدرس خبره

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- تردمیل ۴- ساعت های ورزشی ثبت ضربان قلب ۷-

۲- دوچرخه ۵-

۳- اسکی فضایی ۶- ۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری					نام درس: زبان تخصصی
	۲	واحد				پیش نیاز / هم نیاز: ندارد
	۳۲	ساعت				

الف: هدف درس: آشنایی با متون خارجی مرتبط با آمادگی جسمانی در جهت تسهیل برقراری ارتباط با اینترنت و بروز رسانی سطح علمی

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
۱۰	-	تاریخچه آمادگی جسمانی	متون تخصصی تاریخچه آمادگی جسمانی و رشته های مرتبط	۱	
		تاریخچه ایروبیک			
		تاریخچه رشته های زیرمجموعه آمادگی جسمانی			
		-			
۱۶	-	بدنسازی مدرن	متون بدنسازی و علم تمرین	۲	
		شیوه های کاربردی بدنسازی در رشته های مختلف ورزشی			
		فیزیولوژی کاربردی			
		-			
۶	-	دستورالعمل های تغذیه و دوپینگ وادا	متون تغذیه و دوپینگ	۳	
		تغذیه کاربردی در ورزش			
		-			
		-			

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

حدائق دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

- زبان تخصصی تربیت بدنی / طهماسبی و حاتمی / انتشارات حتمی ۱۳۸۶
- مقالات پژوهشی کاربردی در حیطه فیزیولوژی ورزشی و بدنسازی



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: زبان تخصصی

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجاس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی و زبان انگلیسی

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی ■ خوب □

- میزان تسلط به رایانه: عالی □ خوب ■

- سایر ویژگی ها یا 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

			نام درس: مکمل های ورزشی و دوپینگ
عملی	نظری	واحد	پیش نیاز/اهم نیاز: تغذیه ورزشی ۲
	۲		
	۳۲	ساعت	

الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مکمل های ورزشی، آثار جانبی آنها و همچنین با دارو های دوپینگ و عوارض آن آشنا می شوند

ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
زمان آموزش (ساعت)	نظری	ریز محتوا	ردیف
عملی	نظری		
۴	۴	چگونگی محاسبه انرژی مصرفی بدن تغذیه قبل - حین و پس از تمرینات و مسابقات	۱
۴	۴	دسته بندی مکملهای غذایی براساس تأثیرگذاری در سوخت و ساز ترکیب بدن و سلامت عمومی تقسیم بندی توسط انستتو ورزشی استرالیا مکملهای قدرتی - استقامتی	۲
۴	۴	کراتین - ال کارنتین - بیکربنات سدیم - کافئین - آشنایی با مواد غذایی طبیعی حاوی این مکمل	۳
۴	۴	پروتئین - اسید آمینه - بیکو لینات کروم - بتا هیدروکسی - چیتوسان	۴
۴	۴	گلو تامین - ویتامین ها و مواد آنتی اکسیدان	۵
۴	۴	نحوه و مقدار مصرف مکملسازی غذایی مجاز	۶
۴	۴	آشنایی با محدودیت مصرف مکملهای غذایی برای افراد خاص و آثار جانبی از مکملها	۷
۴	۴	استروئیدها - هورمونهای پیتیدی و بررسی عوارض جبران ناپذیر آن ها	۸

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

۱. دایرة المعارف مکمل های غذایی / بیل فیس

۲. جزوه مکمل شناسی فدراسیون بدنسازی



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مکمل های ورزشی و دوپینگ

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی و تغذیه ورزشی

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

نام درس: استعداد یابی			
پیش نیاز/هم‌نیاز: آزمون های آمادگی جسمانی			
عملی	نظری		
	۲	واحد	
	۲۲	ساعت	
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم، تعاریف و روش های استعدادیابی ورزشی			
زمان آموزش (ساعت)		<b>ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)</b>	
عملی	نظری	ریز محتوا	ردیف
	۶	تعریف استعدادیابی تاریخچه استعداد یابی ضرورت و اهمیت استعدادیابی -	۱
	۸	مدل ها و نظریه های استعدادیابی ورزشی مراحل استعداد یابی - استعدادیابی ورزشی تطبیقی	۲
	۶	عملکرد طبیعی انسان در گذر عمر (در سنین کودکی و نوجوانی) نقش بلوغ و بالیدگی زودرس و دررس در کشف و پرورش استعداد های ورزشی سن پرداختن به ورزش های مختلف و سن اوج عملکرد آن ها -	۳
	۶	توانایی و ویژگیهای قابل تغییر و ثابت در ورزش برنامه ها و فعالیت های پرورش استعداد ها	۴
	۶	آزمون های جسمانی - حرکتی برای استعدادیابی ورزشی آزمونهای روانی در استعدادیابی آزمون های پیکری و تیپ بدنی در استعدادیابی آزمون های ادراکی - حرکتی در استعداد یابی	۵
ج: منبع درسی: ((مؤلف مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):			
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین :			
طرح درس استعدادیابی ورزشی دوره کارشناسی تکواندو دانشگاه جامع علمی کاربردی/۱۳۹۳			
استعدادیابی و استعداد پروری در ورزش افرناز ترابی، شقایق جعفرپور/ انتشارات سمت /۱۳۹۱			



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- ۴

۷

۸

۹

۵

۶

۱

۲

۳

و...

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 ،

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





## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		
۱	۱	واحد	نام درس: ایروبیک پیشرفته
۳۳	۱۶	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد

الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با برنامه ریزی تمرینات پیشرفته ایروبیک

زمان آموزش (ساعت)	<b>ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)</b>		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب
۱۲	۸	ایروبیک و ارتباط با تمرینات هوازی	اصول تمرینات پیشرفته مسابقاتی
		تمرینات هماهنگی شناخت حرکات مسابقات	
		اصول تیم داری - ایروبیک و استپ	
		اصول آمادگی مسابقات <i>Trophy</i>	
۱۲	۴	تمرینات ایروبیک <i>Trophy</i> - تمرینات ایروبیک هوازی	انواع تمرینات پیشرفته کلاسی
		تمرینات استپ و هوازی	
		طراحی حرکتی پیشرفته	
		-	
۸	۴	تمرینات ایروبیک و سرعت حرکات <i>Functional</i>	تمرینات اختصاصی و تکمیلی
		انجام تمرینات تکمیلی مرتبط / شناخت موزیک و ریتم پیشرفته	

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

جزوه تمرینات ایروبیک پیشرفته انتشارات انجمن آمادگی جسمانی فدراسیون ورزشهای همگانی جمهوری اسلامی ایران



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: ایروبیک پیشرفته

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

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

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری	واحد	ساعت	
	۱			
	۳۲			
نام درس: آمادگی جسمانی ویژه رشته های قدرتی پیش نیاز/اهم نیاز: برنامه ریزی تمرینات مقاومتی - برنامه ریزی تمرینات استقامتی				
الف: هدف درس: آشنایی عملی دانشجویان با نحوه برنامه ریزی آمادگی جسمانی در رشته های ورزشی قدرتی و اجرای آن				
زمان آموزش (ساعت)		<b>ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)</b>		
عملی	نظری	<b>ریز محتوا</b>	<b>رئوس مطالب</b>	<b>ردیف</b>
	۸	بررسی و تعیین رشته های ورزشی قدرتی تجزیه و تحلیل فیزیولوژیک رشته های قدرتی تجزیه و تحلیل آناتومیکی رشته های ورزشی قدرتی سهم فاکتورهای آمادگی جسمانی در رشته های قدرتی	بررسی فیزیولوژیک رشته های ورزشی قدرتی	
۱۶	۸	زمانبندی تمرینات در رشته های قدرتی متغیرهای تمرین در رشته های قدرتی طراحی تمرینات آمادگی جسمانی در رشته های قدرتی (یک جلسه، ماهانه، سالانه) طراحی تمرینات آمادگی جسمانی ویژه مسابقات (لیگ، تورنمنتها)	طراحی تمرین آمادگی جسمانی	
۱۶	-	تجزیه و تحلیل رشته ورزشی مورد نظر تدوین برنامه بدنسازی ویژه رشته ورزشی مورد نظر اجرای تمرینات بدنسازی ویژه رشته ورزشی مورد نظر ارزیابی ورزشکاران و برنامه های آمادگی جسمانی	تدوین برنامه آمادگی جسمانی (بدنسازی) در یک رشته ورزشی قدرتی	

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

۱. تئوری و روش شناسی تمرین / محمدرضا حامدی نیا، امیرحسین حقیقی، علیرضا صفروزاده / انتشارات حتمی ۱۳۹۱

۲. تمرینات قدرتی، مهارتی / علی پشاپادی، سیدمحمد حسینی / انتشارات نشر ورزش/ ۱۳۹۲



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آمادگی جسمانی ویژه رشته های قدرتی

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خیره

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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 یا ذکر نام و مقدار

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

۱- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و...

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 ،

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



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: آمادگی جسمانی ویژه رشته های استقامتی
۱	۱	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: برنامه ریزی تمرینات مقاومتی- برنامه ریزی تمرینات استقامتی
۲۲	۱۶	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی عملی دانشجویان با نحوه برنامه ریزی آمادگی جسمانی در رشته های ورزشی استقامتی و اجرای آن

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
۸	۸	بررسی و تعیین رشته های ورزشی استقامتی	بررسی فیزیولوژیک رشته های ورزشی استقامتی	
		تجزیه و تحلیل فیزیولوژیک رشته های استقامتی		
		تجزیه و تحلیل آناتومیکی رشته های ورزشی استقامتی		
		سهام فاکتورهای آمادگی جسمانی در رشته های استقامتی		
۱۶	۸	زمانبندی تمرینات در رشته های استقامتی	طراحی تمرین آمادگی جسمانی	
		متغیرهای تمرین در رشته های استقامتی		
		طراحی تمرینات آمادگی جسمانی در رشته های استقامتی (یک جلسه، ماهانه ، سالانه)		
		طراحی تمرینات آمادگی جسمانی ویژه مسابقات (لیگ، تورنمنتها)		
۱۶	-	تجزیه و تحلیل رشته ورزشی مورد نظر	تدوین برنامه آمادگی جسمانی (بدنسازی) در یک رشته ورزشی استقامتی	
		تدوین برنامه بدنسازی ویژه رشته ورزشی مورد نظر		
		اجرای تمرینات بدنسازی ویژه رشته ورزشی مورد نظر		
		ارزیابی ورزشکاران و برنامه های آمادگی جسمانی		

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

حدائق دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

سرعت در ورزش / باول کالیتزا / ترجمه نیکو خسروی- داود حوسینان اسمت ۱۳۸۹

تنوری و روش شناسی تمرین / محمدرضا حامدی نیا، امیرحسین حقیقی ، علیرضا صفرزاده / انتشارات حتمی ۱۳۹۱



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آمادگی جسمانی ویژه رشته های استقامتی

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خیره

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 یا ذکر نام و مقدار

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

۱- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و...

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: آمادگی جسمانی ویژه رشته های سرعتی پیش نیاز/اهم‌نیاز: برنامه ریزی تمرینات مقاومتی - برنامه ریزی تمرینات استقامتی
۱	۱	واحد	
۲۲	۱۶	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی عملی دانشجویان با نحوه برنامه ریزی آمادگی جسمانی در رشته های ورزشی سرعتی و اجرای آن

زمان آموزش (ساعت)	<b>ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)</b>			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
۸	۸	بررسی و تعیین رشته های ورزشی سرعتی	بررسی فیزیولوژیک رشته های ورزشی سرعتی	
		تجزیه و تحلیل فیزیولوژیک رشته های سرعتی		
		تجزیه و تحلیل آناتومیکی رشته های ورزشی سرعتی		
		سهم فاکتورهای آمادگی جسمانی در رشته های سرعتی		
۱۶	۸	زمانبندی تمرینات در رشته های سرعتی	طراحی تمرین آمادگی جسمانی	
		متغیرهای تمرین در رشته های سرعتی		
		طراحی تمرینات آمادگی جسمانی در رشته های سرعتی (یک جلسه، ماهانه ، سالانه)		
		طراحی تمرینات آمادگی جسمانی ویژه مسابقات (لیگ، تورنمنتها)		
۱۶		تجزیه و تحلیل رشته ورزشی مورد نظر	تدوین برنامه آمادگی جسمانی (بدنسازی) در یک رشته ورزشی سرعتی	
		تدوین برنامه بدنسازی ویژه رشته ورزشی مورد نظر		
		اجرای تمرینات بدنسازی ویژه رشته ورزشی مورد نظر		
		ارزیابی ورزشکاران و برنامه های آمادگی جسمانی		

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

سرعت در ورزش / یاول کالینزا / ترجمه نیکو خسروی - داود جومینان / اسمت ۱۳۸۹

تئوری و روش شناسی تمرین / محمدرضا حامدی نیا، امیرحسین حقیقی، علیرضا صفرزاده / انتشارات حتمی ۱۳۹۱



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آمادگی جسمانی ویژه رشته های سرعتی

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

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

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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 (بر اساس 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- ۴- ۷-

۲- ۵-

۳- ۶- ۹-

و...

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

نام درس: آمادگی جسمانی ویژه رشته های مهارتی

پیش نیاز / اهمیت نیاز: برنامه ریزی تمرینات مقاومتی - برنامه ریزی تمرینات استقامتی

عملی	نظری		
۱	۱	واحد	
۳۲	۱۶	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی عملی دانشجویان با نحوه برنامه ریزی آمادگی جسمانی در رشته های ورزشی مهارتی و اجرای آن

ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)

زمان آموزش (ساعت)	نظری	عملی	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
۸	۸		بررسی و تعیین رشته های ورزشی مهارتی	بررسی فیزیولوژیک رشته های ورزشی مهارتی	
			تجزیه و تحلیل فیزیولوژیک رشته های مهارتی		
			تجزیه و تحلیل آناتومیکی رشته های ورزشی مهارتی		
			سهم فاکتورهای آمادگی جسمانی در رشته های مهارتی		
۱۶	۸		زمانبندی تمرینات در رشته های مهارتی	طراحی تمرین آمادگی جسمانی	
			متغیرهای تمرین در رشته های مهارتی		
			طراحی تمرینات آمادگی جسمانی در رشته های مهارتی (یک جلسه، ماهانه ، سالانه)		
			طراحی تمرینات آمادگی جسمانی ویژه مسابقات (لیگ، تورنمنتها)		
۱۶	-		تجزیه و تحلیل رشته ورزشی مورد نظر	تدوین برنامه آمادگی جسمانی (بدنسازی) در یک رشته ورزشی مهارتی	
			تدوین برنامه بدنسازی ویژه رشته ورزشی مورد نظر		
			اجرای تمرینات بدنسازی ویژه رشته ورزشی مورد نظر		
			ارزیابی ورزشکاران و برنامه های آمادگی جسمانی		

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:

سرعت در ورزش / باول کالینزا / ترجمه نیکو خسروی - داود حومینان اسمت ۱۳۸۹

تئوری و روش شناسی تمرین / محمدرضا حامدی نیا، امیرحسین حقیقی، علیرضا صفرزاده / انتشارات حتمی ۱۳۹۱



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آمادگی جسمانی ویژه رشته های مهارتی

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

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خبره

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۵ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۵ سال

- 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- ۴- ۷-

۲- ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و-

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 کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

۱	واحد	نام درس: کاربرینی
۳۲	ساعت	پیش نیاز/اهم نیاز: از زمان پذیرش دانشجو تا پیش از پایان نیمسال اول

### الف: اهداف عملکردی (رفتاری) با هدف مشاهده

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	شناخت مشاغل مورد نظر
۲	تشریح جریان کار و فعالیتها
۳	شناخت مواد، تجهیزات، ابزار و ماشین آلات مربوط
۴	شناخت جایگاه، شغلی مورد نظر و نقش آن در مأموریت آن حوزه شغلی
۵	شناخت موضوعات و مسائل جانبی شغل مورد نظر مانند امنیت، اقتصادی، سختی و پیچیدگی کار و....
۶	-

### ب: فضا (محیط) اجرا:

کارگاه ، کارخانه ، واحد تولیدی ، مزرعه ، ..... ■ سالن آمادگی جسمانی

### 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 متخصصی موضوع از محیط کار

### د: شرایط مدرس کاربرینی:

کارشناس و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خبره با ۷ سال سابقه کار تجربی



دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

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

الف) اهداف عملکردی (رفتاری) با هدف آمادگی و تقلید

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	شناسایی مهارت‌ها و توانمندی‌های هر یک از فعالیت‌ها
۲	ایجاد انگیزه و علاقه مندی
۳	فهم فواید و کاربرد اجرای مهارت‌ها و توانمندی‌ها
۴	آمادگی ذهنی دانشجو برای تقلید مهارت‌ها
۵	اجرای فعالیت با کمک مدرس
۶	

ب: فضا (محیط) اجرا:

کارگاه ، کارخانه ، واحد تولیدی ، مزرعه ، .....  
 ■ سالن آمادگی جسمانی

ج: برنامه اجرایی:

ردیف	شرح فعالیت کارورز	مدت زمان (ساعت)	اهداف عملکردی مرتبط	شغل
۱	آشنایی با فضای فیزیکی سالن آمادگی جسمانی	۲۰		
۲	آشنایی با وسایل سالن آمادگی جسمانی	۸۰		
۳	آشنایی با نحوه آموزش فاکتور استقامت با دستگاهای بدنسازی	۸۰		
۴	آشنایی با آزمون های فعالیت های استقامتی	۶۰		

د: شرایط سرپرست و مدرس کارورزی:

شرایط سرپرست: کارشناس و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خبره

شرایط مدرس: دکتری، کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خبره (حداقل ۷ سال سابقه کار تجربی)



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرفه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

۲	واحد	نام درس: کارورزی ۲
۲۴۰	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: پایان دوره (پس از اتمام کلیه دروس)

الف: اهداف عملکردی (رفتاری): با هدف اجرای مستقل، سرعت و دقت و عادی شدن

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	انجام فعالیت با تکرار و تمرین
۲	اجرای مهارت به صورت مستقل
۳	انجام همزمان چند مهارت مختلف
۴	اجرای مهارت‌ها با سرعت و دقت
۵	اجرای فرآیند انجام کار به صورت عادی
۶	

ب: فضا (محیط) اجرا:

کارگاه ، کارخانه ، واحد تولید ، مزرعه ، ..... □ سالن آمادگی جسمانی ■

ج: برنامه اجرایی:

ردیف	شرح فعالیت کارورز	مدت زمان (ساعت)	اهداف عملکردی مرتبط	شغل
۱	آشنایی با نحوه آموزش فاکتور قدرت با دستگاههای بدنسازی	۸۰ ساعت		
۲	آشنایی با آزمونهای فعالیت های قدرتی	۴۰ ساعت		
۵	آشنایی با نحوه آموزش فاکتور سرعت با دستگاههای بدنسازی	۸۰ ساعت		
۶	آشنایی با آزمونهای فعالیت های سرعتی	۴۰ ساعت		

د: شرایط سرپرست و مدرس کارورزی:

شرایط سرپرست: کارشناسی و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خیره (حداقل ۷ سال سابقه کار تجربی)

شرایط مدرس: دکتری و کارشناسی ارشد تربیت بدنی - مدرس خیره - حداقل ۷ سال سابقه کار تجربی



## ضمیمه



## دوره کارشناسی ناپیوسته حرافه ای تربیت بدنی - مربی گری آمادگی جسمانی

مشخصات تدوین کنندگان:

سازمان/مرکز تدوین کننده:

کمیته علمی - تخصصی تدوین کننده: مرکز آموزش علمی - کاربردی تکواندو

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک و رشته تحصیلی	زمینه تخصصی (شغلی)	ملاحظات
۱	محمد رضا پهلوان	فوق لیسانس مدیریت	تربیت بدنی ورزشی	
۲	غلامرضا مجتهدی	فوق لیسانس تربیت بدنی	تربیت بدنی ورزشی	
۳	علی پشاپادی	دکتری تربیت بدنی	رفتار حرکتی	
۴	مجید نیری	فوق لیسانس تربیت بدنی	آسیب شناسی ورزشی و بدنسازی	
۵	اشکان سام	لیسانس معماری	ایروبیک و آمادگی جسمانی	
۶	محمد ایمان امینی	فوق لیسانس تربیت بدنی	مدیریت ورزشی و پرورش اندام	
۷	منصوره تنهایی	لیسانس علوم پایه	اداری	

رزومه افراد به پیوست ارائه شده است.

