



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

**مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس
دوره کاردانی حرفه ای
مربی گری پایه یوگا
(نایب‌سته)**



گروه: مدیریت و خدمات اجتماعی

این برنامه به پیشنهاد گروه مدیریت و خدمات اجتماعی در جلسه ۲۷۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی کاربردی مطرح شد و با اکثریت آراء به تصویب رسید. این برنامه از تاریخ ابلاغ برای مراکز و واحدهای دارای مجوز از دانشگاه جامع علمی کاربردی، قابل اجرا است.

بسمه تعالی

برنامه آموزشی و درسی دوره **کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)** مصوبه جلسه ۲۷۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی کاربردی

شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی کاربردی در جلسه ۲۷۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۹ براساس پیشنهاد گروه مدیریت و خدمات اجتماعی برنامه آموزشی و درسی **دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)** را مطرح و تصویب کرد. این برنامه از تاریخ ابلاغ، از طریق مراکز و واحدهای دارای مجوز از دانشگاه جامع علمی کاربردی قابل اجرا است.

رای صادره جلسه ۲۷۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی در خصوص برنامه آموزشی و درسی **دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)** صحیح است. به واحدهای مجری ابلاغ شود.

حسین بلندی

رئیس دانشگاه و

رئیس شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی کاربردی



رونوشت:

معاون محترم آموزشی دانشگاه جامع علمی کاربردی جهت ابلاغ به واحد های مجری.

مورد تأیید است:

علیرضا جمالزاده

مدیر کل دفتر برنامه ریزی درسی و دبیر شورای
برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی کاربردی

اصغر کشتکار

معاون آموزشی و نایب رئیس
شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی کاربردی

فهرست مطالب

۳	فصل اول: مشخصات کلی برنامه آموزشی:
۴	مقدمه:
۴	تعریف و هدف دوره:
۵	ضرورت و اهمیت دوره:
۶	قابلیت ها و مهارت های مشترک دانش آموختگان :
۶	مشاغل قابل احراز و قابلیت ها و توانمندی های حرفه ای دانش آموختگان : (برگرفته از جدول وضعیت تحلیل شغلی):
۶	ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو:
۷	طول و ساختار دوره :
۷	جدول مقایسه ای جهت گیری نظری و مهارتی دروس بر حسب ساعت:
۷	جدول تعداد واحدهای درسی:
۸	فصل دوم : جداول دروس
۹	جدول دروس عمومی:
۱۰	جدول دروس مهارت مشترک:
۱۰	جدول دروس پایه:
۱۰	جدول دروس اصلی:
۱۱	جدول دروس تخصصی:
۱۱	جدول دروس آموزش در محیط کار:
۱۲	جدول ترم بندی پیشنهادی :
۱۶	فصل سوم : سرفصل دروس، ریز محتوا و استانداردهای آموزشی (آموزش در مرکز مجری):
۸۵	فصل چهارم : سرفصل و استانداردهای اجرای دروس آموزش در محیط کار:
۹۱	ضمیمه:



فصل اول: مشخصات کلی برنامه آموزشی



مقدمه:

علم و عمل در زندگی در توسعه و تعالی فکر و اندیشه نقش کلیدی دارند و موجب شکوفا نمودن استعدادهای خدادادی و بکارگیری سرمایه های خداوندی از نعمت هایی هستند که همواره در دستان با کفایت افراد خلاق، دور اندیش و آینده نگر است . توسعه نیروی انسانی ماهر و کاردان در حوزه ی ورزش یکی از مهمترین سیاست های نهادهای متولی در این خصوص 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 است، 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 آموزان، دانشجویان و دانش پژوهان قرار می دهد و امکان استعدادیابی و پرورش استعداد های 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 حوزه ی علم، دانش، مهارت، سواد کاربردی، تندرستی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی کشور و جهان خواهد داشت .

آموزش رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا به صورت آموزش های ترمیک، مهارتی و شغل محور تهیه گردیده است و همچنین طراحی و برگزاری این رشته ورزشی در مقاطع بالاتر (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا) حرکت جدیدی را برای این ورزش در کشور آغاز خواهد نمود .

یوگا (Yoga) مجموعه ای از فعالیت های جسمی و ذهنی است که در هند باستان پدید آمده است و دارای ویژگی های تخصصی و کاربردی می باشد:

- ۱- حرکات و تمرینات یوگا نقش بسزایی در تندرستی جسمانی، ذهنی، روحی، تمرکز، تنفس و تعادل انسان دارد.
- ۲- یکی از ورزش های با مخاطبان بسیار زیاد در جهان می باشد.
- ۳- دارای قابلیت اجرا برای بانوان و آقایان در کلیه ی گروه های سنی (کودکان تا سالمندان) و افراد سالم و بیمار است.
- ۴- یکی از رشته های ورزشی در تحقق سبک زندگی فعال می باشد.
- ۵- کارکردهای آمادگی جسمانی و بدنسازی، کارکردهای گرم کردن و سردکردن در تمرینات سایر رشته های ورزشی دارد.
- ۶- کارکردهای حرکات اصلاحی، پیشگیری و کاهش آسیب های ورزشی در تمرینات سایر رشته های ورزشی دارد.
- ۷- به عنوان پایه و کامل کننده ورزش های انفرادی و گروهی با توجه به بیشترین کاربرد در انعطاف پذیری، جنبش پذیری، کشش، تمرکز، توجه، تنفس و تعادل می باشد.
- ۸- دارای قابلیت اجرا با حداقل فضا، وسایل، تجهیزات، لباس و پوشاک می باشد.

تعریف و هدف دوره:

۱. دوره آموزشی کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا مجموعه ای از دروس عملی و نظری است که فرد را برای انتقال خواسته ها و دیدگاه های مربی به ورزشکار و تیم و ایجاد حمیت گروهی و تیمی بین بازیکنان در جهت منافع تیم، باشگاه و شخص، شناخت تاکتیک و ضد تاکتیک های رشته ی ورزشی یوگا و بکارگیری آن ها در آموزش، انجام صحیح وظایف سرپرستی باشگاه و تیم یوگا، بهره برداری از فناوری اطلاعات و ارتباطات در آموزش و ... آماده می کند.

و اهداف دوره عبارت است از :

- ۱- آشنایی با اصول و مفاهیم علمی رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا
- ۲- شناخت شیوه های نوین و علمی آموزش رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا
- ۳- یکسان سازی شیوه های تدریس در دوره های آموزشی رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا
- ۴- بهره گیری از سیستم های نوین و پیشرفته ی آموزشی و کمک آموزشی در رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا



ضرورت و اهمیت دوره:

در حال حاضر به لحاظ استفاده از شیوه های سنتی آموزشی، فاصله کشور ما با کشورهای پیشرفته و صاحب سبک زیاد شده است. تغییراتی که هر ساله توسط فدراسیون های جهانی در رشته های ورزشی بوجود می آید، براساس طرح و برنامه هایی است که کشورهای صاحب سبک ارائه می کنند و در این مورد کشور ما نقش به سزایی را ایفاء نمی نماید. با گذراندن دوره های دانشگاهی مرتبط، می توانیم با ارائه دلایل و مستندات علمی نقش عمده ای را در تصمیم سازی و تصویب قوانین، آیین نامه ها و ... در این رشته ورزشی ایفاء کنیم.

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

- ۱- توسعه دانش علمی-کاربردی و رسیدن به دستاوردهای نوین علمی و فنی در رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا
- ۲- آموزش نظری به همراه آموزش عملی در دوره زمانی مشخص رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا
- ۳- تربیت نیروهای کارآمد و کاردان رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا برای آموزش های همگانی و تربیتی براساس آمایش سرزمینی
- ۴- ارتقاء سطح مهارت های مربیان، ورزشکاران و مدیران رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا برای آموزش های همگانی و تربیتی
- ۵- تأمین نیازمندی های نیروی انسانی با تجربه و دارای دانش روز در رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا برای آموزش های همگانی و تربیتی در هیات های استانی
- ۶- حرفه ای شدن رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا در ایران
- ۷- تلاش روز افزون در رسیدن به استانداردهای مطلوب بین المللی بر اساس اهداف اعلام شده فدراسیون جهانی یوگا
- ۸- پردازش فنی و علمی رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا در کشور
- ۹- تهیه شناسنامه ورزشی برای فعالان در رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا
- ۱۰- شناسایی استعدادها و توانایی های دانشجویان و استعدادیابی در رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا
- ۱۱- استفاده از علم و تجربه پیشکسوتان در فعالیتهای آموزشی در رشته ی ورزشی مربی گری پایه یوگا
- ۱۲- دوره ی کاردانی ناپیوسته حرفه ای مربی گری پایه یوگا می تواند سهم مهمی در تربیت نیروهای کارآمد و کاردان دانشگاهی به منظور ادامه تحصیلی در مقطع بالاتر (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا)، آشنایی و به کارگیری سیستم های متداول و متنوع بین المللی به عنوان کاردان، کارشناس، مربی، مدرس، مدیر باشگاه، مدیر تیم های ورزشی و متخصص در این رشته ورزشی ایفاء نماید.



قابلیت ها و مهارت‌های مشترک دانش آموختگان :

ردیف	قابلیت ها و مهارت‌های مشترک مصوب برای مقطع کاردانی	مورد نظر این برنامه
۱	گزارش نویسی و مستند سازی	■
۲	ارائه گزارش نتایج کار و جریان فعالیت ها (Presentation)	□
۳	انجام کار گروهی	■
۴	طبقه بندی و پردازش اطلاعات	□
۵	بهره گیری از رایانه	■
۶	برقراری ارتباط موثر در محیط کار	■
۷	سازماندهی و اداره کردن افراد تحت سرپرستی و آموزش آنها	■
۸	خودآموزی و یادگیری مستمر در راستای بالندگی شغلی	■
۹	ایجاد کسب و کارهای کوچک و کارآفرینی	■
۱۰	رعایت اخلاق حرفه ای و تنظیم رفتار سازمانی	■
۱۱	اجرای الزامات بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE)	□
۱۲	تفکر نقادانه و اقتضایی	□
۱۳	خلاقیت و نوآوری	□

مشاغل قابل احراز و قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه ای دانش آموختگان : (برگرفته از جدول وضعیت تحلیل شغلی)

ردیف	شغل قابل احراز	قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه ای مورد انتظار
۱-	دستیار مربی	۱. انتقال خواسته‌ها و دیدگاه‌های مربی به ورزشکار و تیم و ایجاد حمیت گروهی و تیمی بین بازیکنان در جهت منافع تیم، باشگاه و شخص
۲-	سرپرست باشگاه یوگا	۲. شناخت تاکتیک و ضد تاکتیک‌های رشته‌ی ورزشی یوگا و بکارگیری آن‌ها در آموزش
۳-	مدیر اجرایی باشگاه و تیم یوگا	۳. انجام صحیح وظایف سرپرستی باشگاه و تیم یوگا
		۴. بهره‌برداری از فناوری اطلاعات و ارتباطات در آموزش
		۵. آشنایی با حقوق ورزشی
		۶. کمک به برگزاری رویدادهای ورزشی
		۷. آشنایی با بیمه در ورزش
		۸. آموزش پایه‌ی یوگا به مخاطبان

ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو:

- داشتن شرایط عمومی تحصیل در نظام آموزش عالی کشور
- داشتن مدرک تحصیلی دیپلم



طول و ساختار دوره :

دوره کاردانی حرفه ای مبتنی بر نظام واحدی و متشکل از مجموعه‌ای از دروس نظری و مهارتی است و با توجه به قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک و حرفه ای 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.

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 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 کاربینی و ۲ درس کارورزی در مجموع به میزان ۵ واحد، معادل ۵۱۲ ساعت است. هر واحد کاربینی 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) :

نوع درس	جمع ساعت	درصد	درصد استاندارد
نظری	۷۰۴	۴۰/۷	حداکثر ۴۰
مهارتی	۱۰۲۴	۵۹/۳	حداقل ۶۰
جمع	۱۷۲۸	۱۰۰	

جدول تعداد واحدهای درسی:

دروس	تعداد واحد	برنامه مورد نظر
*عمومی	۱۳	۱۳
مهارت مشترک	۸	۸
پایه	۵-۱۰	۱۰
اصلی	۱۴-۲۰	۱۷
تخصصی	۲۰-۲۸	۲۰
"گروه درس" اختیاری (در صورت لزوم)	حداکثر ۶ واحد از دروس تخصصی برای هر "گروه درس"	-
کاربینی	۱	۱
کارورزی ۱	۲	۲
کارورزی ۲	۲	۲
*جمع	۶۹-۷۳	۷۳

- * با توجه به مصوبه جلسه ۸۲۳ مورخ ۱۳۹۱/۱۲/۶ شورای برنامه ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و جایگزینی درس دانش خانواده و جمعیت با درس جمعیت و تنظیم خانواده و افزایش ۱ واحد به واحدهای جدول دروس عمومی، حداقل و حداکثر تعداد واحد دوره کاردانی ۶۹-۷۳ است.
- از مجموع دروس اصلی و تخصصی حداقل ۱۰ واحد باید به صورت عملی تعریف شود دروس عملی شامل آزمایشگاه، کارگاه و پروژه است.
- تا حد امکان دروس نظری و عملی به صورت مجزا تعریف شود.



فصل دوم : جداول دروس



ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت		
			نظری	عملی	جمع
۱	زبان فارسی	۳	۴۸	-	۴۸
۲	زبان انگلیسی	۳	۴۸	-	۴۸
۳	یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام» ^۱	۲	۳۲	-	۳۲
۴	یک درس از گروه درس « اخلاق و تربیت اسلامی» ^۲	۲	۳۲	-	۳۲
۵	تربیت بدنی ^۳	۱	-	۲۴	۲۴
۶	دانش خانواده و جمعیت ^۴	۲	۳۲	-	۳۲
	جمع	۱۳	۱۹۲	۲۴	۲۱۶

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

۲. گروه درس « اخلاق و تربیت اسلامی » شامل ۶ درس (۱- اخلاق اسلامی ۲- فلسفه اخلاق ۳- آئین زندگی ۴- عرفان عملی اسلامی ۵- اخلاق خانواده) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی و ۶- 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 ۵۱ مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۱ گروه برنامه ریزی و گسترش علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری درس تربیت بدنی **به ارزش ۱ واحد** و ۲۴ ساعت است و اجرای آن از نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۶-۹۷ الزامی است.

۴. 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.

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

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



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

جدول دروس مهارت مشترک:

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت		
			نظری	عملی	جمع
۱	اصول سرپرستی	۲	۳۲	-	۳۲
۲	مهارت‌ها و قوانین کسب و کار	۲	۳۲	-	۳۲
۳	کاربرد فناوری اطلاعات و ارتباطات	۲	۳۲	-	۳۲
۴	مستندسازی	۲	۳۲	-	۳۲
	جمع	۸	۱۲۸	-	۱۲۸

جدول دروس پایه:

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
			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	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	حقوق و اخلاق ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۲	روش‌های یاددهی - یادگیری	۲	۱۶	۳۲	۴۸	-	-
۳	فیزیولوژی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی	-
۴	پزشکی ایرانی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	-
۵	کمک‌های اولیه	۱	-	۴۸	۴۸	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	-
۶	ورزش‌های ذهنی - حرکتی	۱	-	۴۸	۴۸	-	-
۷	آزمون‌های پیکرسنجی	۱	-	۴۸	۴۸	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	-
۸	رشد و یادگیری حرکتی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۹	گونه‌شناسی و اصول یوگا	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۱۰	تمرین‌های آماده‌سازی یوگا و آناتومی آن‌ها	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
	جمع	۱۷	۱۹۲	۲۲۴	۴۱۶		



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

جدول دروس تخصصی:

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت			هم نیاز
			نظری	عملی	جمع	
۱	حرکات ورزشی اصلاحی	۱	-	۴۸	۴۸	-
۲	اصول مربی گری	۲	۳۲	-	۳۲	-
۳	بیومکانیک ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-
۴	روانشناسی کاربردی یوگا- فنون و تمرین ها	۲	۳۲	-	۳۲	روانشناسی عمومی
۵	روانشناسی کاربردی یوگا- ساختار روان	۲	۳۲	-	۳۲	روانشناسی عمومی
۶	تغذیه در یوگا	۱	۱۶	-	۱۶	تغذیه ورزشی
۷	مهارت های تنفسی یوگا	۲	۱۶	۴۸	۶۴	تمرین های آماده سازی یوگا و آناتومی آن ها
۸	تمرین های خم به جلو و عقب یوگا و آناتومی آن ها	۲	۱۶	۴۸	۶۴	تمرین های آماده سازی یوگا و آناتومی آن ها
۹	تمرین های ایستاده و نشسته یوگا و آناتومی آن ها	۲	۱۶	۴۸	۶۴	تمرین های آماده سازی یوگا و آناتومی آن ها
۱۰	تمرین های پیچ و معکوس یوگا و آناتومی آن ها	۲	۱۶	۴۸	۶۴	تمرین های آماده سازی یوگا و آناتومی آن ها
۱۱	آموزش یوگا برای کودکان و نوجوانان	۲	۱۶	۴۸	۶۴	تمرین های آماده سازی یوگا و آناتومی آن ها
	جمع	۲۰	۲۲۴	۲۸۸	۵۱۲	

جدول دروس آموزش در محیط کار:

ردیف	نام درس	تعداد واحد عملی		زمان اجرا
		واحد عملی	ساعت	
۱	کاربینی	۱	۳۲	ابتدای دوره (از ثبت نام دانشجو تا پیش از پایان نیمسال اول)
۲	کارورزی ۱	۲	۲۴۰	پایان نیمسال دوم و بعد از گذراندن درس کاربینی
۳	کارورزی ۲	۲	۲۴۰	پایان دوره و بعد از گذراندن درس کارورزی ۱
	جمع	۵	۵۱۲	



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

جدول ترم بندی پیشنهادی :

جدول ارائه شده صرفاً پیشنهادی بوده و با هدف اجرایی بودن برنامه درسی در ۴ نیمسال تنظیم شده است. مراکز مجری با توجه به شرایط و مقتضیات خود، با رعایت پیش نیازی و هم نیازی دروس، رعایت استانداردهای ذکر شده و سایر ضوابط و مقررات آموزشی دانشگاه مجاز به تغییر جدول ترم بندی می باشند.

نیمسال اول

هم نیاز	پیش نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
		جمع	عملی	نظری		
-	-	۳۲	۳۲	-	۱	*کاربینی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	جامعه شناسی عمومی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی عمومی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	آناتومی انسانی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه ورزشی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	حقوق و اخلاق ورزشی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام »
-	-	۲۴	۲۴	-	۱	تربیت بدنی
-	-	۴۸	-	۴۸	۳	زبان انگلیسی
		۳۲۸	۵۶	۲۷۲	۱۹	جمع

* از گروه درس های "مبانی نظری اسلام"، " اخلاق و تربیت اسلامی" و درس "دانش خانواده و جمعیت"، صرفاً یک درس در هر نیمسال قابل ارائه است.

**ارائه درس کاربینی در نیمسال اول الزامی است.

*** ارائه درس مهارت مشترک در نیمسال اول مجاز نیست.



نیمسال دوم

هم نیاز	پیش نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
		جمع	عملی	نظری		
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	گونه شناسی و اصول یوگا
-	فیزیولوژی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی
-	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ایرانی
-	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۴۸	۴۸	-	۱	کمک های اولیه
-	-	۴۸	۴۸	-	۱	حرکات ورزشی اصلاحی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	رشد و یادگیری حرکتی
-	-	۴۸	۳۲	۱۶	۲	روش های یاددهی - یادگیری
-	-	۴۸	۴۸	-	۱	ورزش های ذهنی - حرکتی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	درس مهارت مشترک "کاربرد فناوری اطلاعات و ارتباطات"
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	درس "دانش خانواده و جمعیت"
-	کاربینی	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۱
		۶۲۴	۴۱۶	۲۰۸	۱۹	جمع

* از گروه درس های "مبانی نظری اسلام"، "اخلاق و تربیت اسلامی" و درس "دانش خانواده و جمعیت"، صرفاً یک

درس در هر نیمسال قابل ارائه است.

** ارائه حداقل یک درس مهارت مشترک الزامی است.



نیمسال سوم

هم نیاز	پیش نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
		جمع	عملی	نظری		
-	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۴۸	۴۸	-	۱	آزمون های پیکرسنجی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول مربی گری
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	بیومکانیک ورزشی
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	تمرین های آماده سازی یوگا و آناتومی آنها
-	روانشناسی عمومی	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی کاربردی یوگا- فنون و تمرین ها
-	روانشناسی عمومی	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی کاربردی یوگا- ساختار روان
-	تغذیه ورزشی	۱۶	-	۱۶	۱	تغذیه در یوگا
-	-	۴۸	-	۴۸	۳	زبان فارسی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	درس مهارت مشترک "اصول سرپرستی"
		۳۳۶	۹۶	۲۴۰	۱۷	جمع

* از گروه درس های "مبانی نظری اسلام"، "اخلاق و تربیت اسلامی" و درس "دانش خانواده و جمعیت"، صرفاً یک درس در هر نیمسال قابل ارائه است.
 ** ارائه حداقل یک درس مهارت مشترک الزامی است.



نیمسال چهارم

هم نیاز	پیش نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
		جمع	عملی	نظری		
-	تمرین های آماده سازی یوگا و آناتومی آنها	۶۴	۴۸	۱۶	۲	مهارت های تنفسی یوگا
-	تمرین های آماده سازی یوگا و آناتومی آنها	۶۴	۴۸	۱۶	۲	تمرین های خم به جلو و عقب یوگا و آناتومی آنها
-	تمرین های آماده سازی یوگا و آناتومی آنها	۶۴	۴۸	۱۶	۲	تمرین های ایستاده و نشسته یوگا و آناتومی آنها
-	تمرین های آماده سازی یوگا و آناتومی آنها	۶۴	۴۸	۱۶	۲	تمرین های پیچ و معکوس یوگا و آناتومی آنها
-	تمرین های آماده سازی یوگا و آناتومی آنها	۶۴	۴۸	۱۶	۲	آموزش یوگا برای کودکان و نوجوانان
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	درس مهارت مشترک "مستندسازی"
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	درس مهارت مشترک "مهارت ها و قوانین کسب و کار"
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس «اخلاق و تربیت اسلامی»
-	کارورزی ۱	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۲
		۶۵۶	۴۸۰	۱۷۶	۱۸	جمع

* از گروه درس های "مبانی نظری اسلام"، "اخلاق و تربیت اسلامی" و درس "دانش خانواده و جمعیت"، صرفاً یک درس در هر نیمسال قابل ارائه است.
 ** ارائه حداقل یک درس مهارت مشترک الزامی است.



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

دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: جامعه شناسی عمومی			عملی	نظری	
Course Title: General sociology					
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): پایه					
پیش نیاز: ندارد					
هم نیاز: ندارد					
ساعت					
۳۲					
-					
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
۱- آشنایی دانشجویان با کلیات و مبانی جامعه شناسی و ارتباط آن با سایر رشته های نزدیک به نحوی که در عین آشنایی دانشجویان به نقد و تعمق در آن بپردازد.					
۲- با مکاتب مختلف و نظرات صاحب نظران حوزه جامعه شناسی آشنا گردد					
۳- دانشجویان مسابلی را که در محیط فرهنگی ایران و اسلام قابل استفاده است مورد بهره برداری قرار دهند .					
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	زمان آموزش (ساعت)		
			نظری	عملی	
۱	اصول و مبانی جامعه شناسی	تعاریف مختلف جامعه شناسی و نظریه های انتقادی روش های معمول در تحقیقات جامعه شناسی شیوه های معمول تحقیقات اجتماعی در ایران و اسلام بینش جامعه شناختی چیست؟ جامعه چیست؟ نظم چیست؟ مفهوم فرهنگ و ارزش، باور هنجار شیوه های جدید تحقیقات اجتماعی در جامعه شناسی	۴	-	
۲	جامعه شناسی و علوم انسانی	جایگاه جامعه شناسی در علوم انسانی دانش اجتماعی دنیای امروز و شعب آن کاربرد و ضرورت جامعه شناسی در ایران تاریخچه پیدایش علوم اجتماعی در کشورهای اسلامی و مغرب زمین پدیده اجتماعی چیست؟	۵	-	
۳	مکاتب	مکتب اصالت فرد مکتب اصالت جمع نظریات پدیدار شناسی نظریات انواع جامعه (دورکیم-تونیس- اسپنسر) روانشناسی اجتماعی و جامعه شناسی	۶	-	
۴	دیدگاه اسلام	اشکالات وارده بر این مقولات از دیدگاه اسلام دیدگاه اسلام در مورد فرد و جامعه ارزش های اسلامی و نابرابری های اجتماعی	3	-	
۵	اجتماع	نابرابری های اجتماعی / علل نابرابری ها مراقبت اجتماعی، همنوایی، کجروی / دگرگونی اجتماعی گروهها و قشرهای مختلف اجتماعی قدر منزلت اجتماعی / جهانی شدن و مقدمات مدرنیته سازمان های اجتماعی / ساخت اجتماعی نهادهای اجتماعی ناهنجاری های اجتماعی مختصری در زمینه ساخت جامعه ایران ، انواع جوامع	14	-	



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	قواعد روش جامعه شناختی	امیل دورکیم	هوشنگ نایبی	آگاه	۱۴۰۱
۲	جامعه شناسی عمومی	منوچهر محسنی	-	کتابخانه طهوری	۱۴۰۱
۳	جامعه شناسی	آنتونی گیدنز	حسن چاوشیان	نی	۱۴۰۰
۴	بینش جامعه شناسی	چارلز سی. رایت میلز	عبدالمعبود انصاری	شرکت سهامی انتشار	۱۳۹۹
۵	جامعه شناسی عمومی	اعظم شیروبی، زیبا آیینی	-	نشر مجمع	۱۳۹۷
۶	مقدمه ای بر جامعه شناسی اجتماعی	کی روشه	هما زنجانی زاده	سازمان سمت	۱۳۸۸

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: جامعه شناسی عمومی			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	جامعه شناسی	علوم ارتباطات	علوم اجتماعی - علوم سیاسی
دکتري	جامعه شناسی	علوم ارتباطات	علوم اجتماعی - علوم سیاسی
کارشناسی ارشد	جامعه شناسی	علوم اجتماعی	علوم اجتماعی - علوم ارتباطات
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:			
نوع فضای آموزشی	متراژ (متر مربع)	حداکثر ظرفیت (نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)
کلاس	۵۰	۲۵	۱- ویدئو پروژکتور - رایانه
			۲- صندلی دانشجویی
			۳- تخته وایت بورد
۲- روش تدریس و ارائه درس:			
کار گروهی و مشارکتی	ایفای نقش	مطالعه موردی	بازدید و گردش علمی
حل مساله و کاوشگری	مباحثه ای	تمرین و تکرار	کار عملی
سایر روش ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
آزمون کتبی	آزمون عملی	آزمون شفاهی	ارائه پروژه
ارائه نمونه کار	فعالیت های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش
سایر روش ها با ذکر مورد			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: آناتومی انسانی					
عملی	نظری		Course Title: Human anatomy		
-	۲	تعداد واحد	نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): پایه		
-	۳۲	ساعت	پیش نیاز: ندارد هم نیاز: ندارد		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
۱- آشنایی با ساختار دستگاه‌های حرکتی و ساختار قامت (استخوان و عضله)					
۲- وضعیت قرار گیری و ارتباط سایر دستگاه‌های بدنی با دستگاه‌های حرکتی					
۳- ساختار دستگاه‌هایی از بدن که عملکرد حیاتی دارند.					
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
زمان آموزش (ساعت)		ریز محتوای آموزشی سرفصل	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ردیف	
عملی	نظری				
-	۴	تعریف و مفاهیم کلی آناتومی / کالبدشناسی اصطلاحات معمول در آناتومی ساختمان سلول و عناصر تشکیل دهنده آن سطوح و محورهای حرکتی، ایستادن معمولی و آناتومیکی،	آشنایی با آناتومی	۱	
-	۱۰	شناخت ساختار دستگاه اسکلتی و بافت استخوانی و استخوان بندی انسان شناخت ساختار مفاصل ساختار دستگاه عضلانی، آنتروپومتری و مباحث مکانیک عضلات و عملکرد آنها تیپ‌های بدنی (روش شلدون، روش پارنل، روش هیث-کارتز)	استخوان، مفاصل و عضلات	۲	
-	۱۸	گردش خون (قلبی - عروقی) تنفس عصبی مرکزی و محیطی گوارش غدد و اندام‌های دفع ادرار	شناخت ساختار دستگاه‌های بدن	۳	
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه‌های آموزشی)					
سال نشر	ناشر	مترجم / مترجمان	مؤلف / مؤلفان	عنوان منبع	ردیف
۱۴۰۰	بامداد کتاب	-	محمد اسماعیل افضل پور، جواد حامی	آناتومی انسان (برای دانشجویان رشته تربیت بدنی)	۱
۱۳۹۷	حتمی	خسرو ابراهیم، مجید کوزه چیان، سیده مونا حسینی	دشی یر، جی، باتلر، ر. لوئیس.	آناتومی و فیزیولوژی انسان	۲
-	بامداد کتاب	-	علی اصغر رواسی، مهدی قیطاسی	مقدمات آناتومی انسان (ویژه دانشجویان تربیت بدنی)	۳



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: آناتومی انسانی				
۱- ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
	تربیت بدنی	پیراپزشکی	پزشکی	دکتري
		تربیت بدنی	پیراپزشکی	کارشناسی ارشد
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور	۲۵	۵۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجوی				
۳- تخته وایت بورد				
۴- مولاز اسکلت انسان				
۵- مولاز اندام داخلی انسان				
۱- کارگاه دیداری و شنیداری	۲۵	۵۰	کارگاه	
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
کار گروهی و مشارکتی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>	منابع دیداری و شنیداری <input checked="" type="checkbox"/>
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	مباحثه ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
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"/>	فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: فیزیولوژی انسانی		عملی	نظری		
Course Title: Human physiology					
-	۲	تعداد واحد		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): پایه	
-	۳۲	ساعت	هم نیاز ندارد	پیش نیاز: ندارد	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
۱- آشنایی با عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن					
۲- ارتباط دستگاه‌های مختلف بدن					
۳- چگونگی عملکرد دستگاه‌هایی از بدن که عملکرد حیاتی دارند.					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل			مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ردیف
	عملی	نظری			
-	۱۰	مبانی فیزیولوژی و شیمیایی حیات مفاهیم فیزیولوژیکی در سطح سلول (ساختمان و عمل پروتوپلاسم ، میتوکندری و غشاء سلولی) بافت عضلانی و چگونگی عملکرد آن ساختار و بافت استخوانی و چگونگی عملکرد آن	فیزیولوژی سلول و بافت ها	۱	
-	۱۲	مرکزی و محیطی و چگونگی عملکرد آن گردش خون و چگونگی عملکرد آن تنفس و چگونگی عملکرد آن گوارش و چگونگی عملکرد آن لنفوی، ایمنی و چگونگی عملکرد آن دفع ادرار و چگونگی عملکرد آن و تعادل الکترولیت‌ها	فیزیولوژی دستگاه های بدن	۲	
-	۱۰	دستگاه تبادل اطلاعات شیمیایی/ اثر هورمون‌ها چگونگی عملکرد غدد درون ریز چگونگی عملکرد غدد برون ریز	فیزیولوژی هورمون ها و غدد	۳	
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	آناتومی و فیزیولوژی انسان	د.شی بر، جی. باتلر، ر. لوئیس.	خسروابراهیم، مجیدکوزه چیان، سیده مونا حسینی	حتمی	۱۳۹۷
۲	فیزیولوژی انسان	دیوید وایت، جوناتان استامفورد، دانیل مک لوگین	نصیبه هاشمی، خالد محمدزاده، عباسعلی گائینی، سحر رزمجو	دانشگاه تهران	۱۳۹۲
۳	فیزیولوژی انسان	عباسعلی گائینی	-	دانشگاه پیام نور	-



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: فیزیولوژی انسانی			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
دکتری	پزشکی	تربیت بدنی	پیراپزشکی
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی	پیراپزشکی	
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:			
نوع فضای آموزشی	متر از (متر مربع)	حداکثر ظرفیت (نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)
کلاس	۵۰	۲۵	۱- ویدئو پروژکتور - رایانه
			۲- صندلی دانشجوی
			۳- تخته وایت بورد
			۴- مولاژ اسکلت انسان
			۵- مولاژ اندام داخلی انسان
کارگاه	۵۰	۲۵	۱- کارگاه دیداری و شنیداری
۳- روش تدریس و ارائه درس:			
کار گروهی و مشارکتی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	مباحثه ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
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"/>	فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: روانشناسی عمومی			عملی	نظری	
Course Title: General Psychology			-	۲	تعداد واحد
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): پایه			-	۳۲	ساعت
پیش نیاز: ندارد			هم نیاز: ندارد		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
۱- دانشجو پس از گذراندن این درس با زمینه ها و مفاهیم اساسی و مباحث عمده روان شناسی آشنا می شود					
۲- آمادگی لازم را جهت گذراندن دیگر درس های تربیتی کسب می نماید .					
۳- دانشجو با انواع رفتارهای واکنشی انسان و یادگیری آشنا می گردد					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	زمان آموزش (ساعت)		
			عملی	نظری	
۱	آشنایی با روانشناسی	مفهوم و تعاریف روانشناسی، ماهیت روانشناسی، تاریخچه روانشناسی، مبانی زیست شناختی روانشناسی، رشد روانی روانشناسی و علم النفس	-	۲	مبحث نظری
۲	رفتار شناسی	موضوع مورد مطالعه روانشناسی رفتارهای محدودکننده انگیزه های رفتار رفتار به عنوان عملکرد در مطالعه روانشناسی	-	۴	مبحث نظری
۳	پیشینه روانشناسی	تحولات روانشناسی روانشناسی در قرن اخیر مکاتب روانشناسی روانشناسی به عنوان علوم انسانی یا علوم تجربی	-	۴	مبحث نظری
۴	وراثت	وراثت و محیط تأثیر محیط بر وراثت انسان عوامل محیطی و تأثیر آن در انسان وراثت و انتقال آن در نسل ها	-	۲	مبحث نظری
۵	هوش	نابرابری های اجتماعی تفاوت های فردی تفاوت در هوش جنس یادگیری و انگیزش هیجان تفاوت های شخصیتی انگیزش، انگیزه های بنیادی، هیجان احساس و عواطف و ادراک تأثیر محیط بر احساس و عواطف؛ ریشه انگیزش و هیجان ها	-	۷	مبحث نظری
۶	دستگاه عصبی	اساس عصبی رفتار ساختار سلسله اعصاب و کارکرد دستگاه عصبی	-	۳	مبحث نظری
۷	یادگیری	تعریف یادگیری نظریه های یادگیری، یادگیری و شرطی سازی	-	۴	مبحث نظری



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

		فرآیند یادگیری از منظر رفتارگراها و شناخت گراها			
		حافظه و یادگیری			
		یادآوری و فراموشی، زبان و اندیشه			
-	۴	رفتارهای دفاعی انسان، تفاوت های فردی، شخصیت	مربی گری	واکنش های انسانی	۸
		تعارض و سازگاری، فشار روانی، روانشناسی ناپهنجار، روش های درمان			
		انواع رفتارهای دفاعی و خصوصیات آنها، شناخت اجتماعی، تعاملات اجتماعی			
-	۲	مفهوم نفس از نظر قرآن	مربی گری	قرآن و روانشناسی	۹
		مفهوم عقل از نظر قرآن			
		مفاهیم روانشناسی در متون اسلامی			
		علم النفس از نظر اسلام			

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)

ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	روانشناسی عمومی	حمزه گنجی	-	ساوالان	۱۴۰۰
۲	صفر تا صد روانشناسی عمومی هیلگارد	هیلگارد	فرشته رجائی رامشه	سنا	۱۳۹۹



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: روانشناسی عمومی				
۱-ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
	اخلاق - جامعه‌شناسی - علوم اجتماعی - علوم تربیتی	تربیت بدنی	روانشناسی	دکتری
	اخلاق - جامعه‌شناسی - علوم اجتماعی - علوم تربیتی	تربیت بدنی	روانشناسی	کارشناسی ارشد
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)		حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی
۱- ویدئو پروژکتور - رایانه		۲۵	۵۰	کلاس
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت بورد				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
منابع دیداری و شنیداری ■	بازدید و گردش علمی □	مطالعه موردی □	ایفای نقش □	کار گروهی و مشارکتی □
سخنرانی ■	کار عملی □	تمرین و تکرار □	مباحثه‌ای ■	حل مساله و کاوشگری □
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
ارائه پروژه □	آزمون شفاهی □	آزمون عملی □	آزمون کتبی ■	
پوشه کار و ارائه گزارش □	مشاهده رفتار □	فعالیت های مستمر □	ارائه نمونه کار □	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: تغذیه ورزشی			عملی	نظری	
Course Title: Sports Nutrition					
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): پایه					
پیش نیاز: ندارد					
هم نیاز: ندارد					
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
۱- دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با مواد غذایی و انرژی زایی آن ها به نقش و اهمیت آن ها در بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران قبل، در حین و بعد از تمرین های ورزشی پی می برند.					
۲- آشنایی با اصول تغذیه و تأثیر آن بر کمیت و کیفیت فعالیت های ورزشی و کاربرد آن ها در رشته ی ورزشی تخصصی .					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	زمان آموزش (ساعت)		
			عملی	نظری	
۱	سوخت و ساز	آشنایی با شیمی تغذیه سیستم سوخت و ساز و متابولیسم بدن انسان عوامل موثر در سوخت و ساز، اندازه و ترکیب بدن، سن، جنسیت، فعالیت، بیماری و ...	۴	-	
۲	ارزش مواد خوراکی و نوشیدنی	تقسیم بندی و ارزش متابولیکی مواد خوراکی و نوشیدنی (کربوهیدرات ها، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها، املاح معدنی، مایعات و ...) گلائیتمیک ایندکس مواد غذایی و کاربرد آن	۵	-	
۳	ورزش و نیازهای خوراکی و نوشیدنی	نیازهای خوراکی و نوشیدنی اصلی برای ورزش تمرین و مسابقه محاسبه نیازهای متابولیکی ورزشکاران در رشته تخصصی مکمل های خوراکی و نوشیدنی و مواد انرژی زا در رشته تخصصی	۵	-	
۴	تغذیه و تمرین های ورزشی	تغذیه ویژه تمرینات سرعتی و استقامتی تغذیه قبل، حین و بعد از تمرین نوشیدنی ورزشی هنگام تمرین و بعد از تمرین	۵	-	
۵	تغذیه هنگام مسابقه ورزشی	تغذیه قبل، حین و بعد از مسابقه ملاحظات تغذیه ای در موقعیت و شرایط خاص مسابقات محاسبه میزان انرژی لازم در هنگام مسابقه نوشیدنی ورزشی هنگام مسابقه تغذیه دوره باز یافت (ریکاوری)	۵	-	
۶	برنامه خوراکی ها و نوشیدنی ها	تنظیم برنامه خوراکی و نوشیدنی اهمیت رژیم غذایی متعادل عادات خوردن و نوشیدن نقش تغذیه در کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل	۸	-	



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	تغذیه ورزشی	نانسی کلارک	عباسعلی گائینی، محبوبه برجیان، سجاد محمدیاری، ابراهیم برارپور، رضا سبزواری	حتمی	۱۴۰۰
۲	مبانی تغذیه ورزشی	فرد بونس، سرستار-کارگیل	حمید محبی، محمد فرامرزی	سازمان سمت	۱۳۹۸
۳	راهنمای تغذیه در فعالیت بدنی و ورزش (انجمن ملی آمادگی و قدرت NSCA)	بیل ای کمپیل، ماریا.آ اسپانو	رامین امیرساسان، بهمن پناهی	طنین دانش	۱۳۹۷

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: تغذیه ورزشی				
۱- ویژگی های مدرس:				
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس			گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	
دکتری	پزشکی	پیراپزشکی - تغذیه	تربیت بدنی	
کارشناسی ارشد	پیراپزشکی	تغذیه	تربیت بدنی	
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:				
نوع فضای آموزشی	متراز(متر مربع)	حداکثر ظرفیت(نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت(سرمایه ای - مصرفی)	
کلاس	۵۰	۲۵	۱- ویدئو پروژکتور - رایانه	
			۲- صندلی دانشجویی	
			۳- تخته وایت بورد	
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
کار گروهی و مشارکتی	ایفای نقش	مطالعه موردی	بازدید و گردش علمی	منابع دیداری و شنیداری
حل مساله و کاوشگری	مباحثه ای	تمرین و تکرار	کار عملی	سخنرانی
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
آزمون کتبی	آزمون عملی	آزمون شفاهی		
ارائه نمونه کار	فعالیت های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: حقوق و اخلاق ورزشی		عملی	نظری	
Course Title: Sports law and ethics				
-	۲	تعداد واحد		نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): اصلی
-	۳۲	ساعت		پیش نیاز: ندارد
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با مفاهیم و موضوع های :				
۱- حقوق در ورزش و مربی گری ۲- اخلاق در ورزش و مربی گری ۳- حقوقی- اخلاقی امور سرمایه‌ی انسانی ورزش ۴- حقوقی- اخلاقی سرمایه‌ی مالی ورزش ۵- حقوقی- اخلاقی سرمایه‌های نرم‌افزاری ورزش				
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)
		نظری	عملی	
۱	کلیات	تعریف و مفهوم حقوق ورزشی ، رابطه ورزش و علم حقوق، تاریخچه حقوق ورزشی ورزش از دیدگاه قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، تحلیل مبانی حقوقی در مدیریت ورزشی از دیدگاه اسلام و غرب تعاریف انواع مسئولیت های قانونی(جزایی - مدنی)، اهداف اوصاف قواعدحقوقی- اصول حاکم برعلم حقوق ورزش از منظر حقوق بشر		۶
۲	مسئولیت های جزایی در ورزش	مسئولیت های جزایی ورزشکاران، تعریف جرم و عناصر تشکیل دهنده آن، انواع جرائم و مجازات ها مبانی مسئولیت جزایی، قواعد عمومی حقوق جزا، جرم در حقوق جزا حوادث ناشی از عملیات ورزشی و جرائم ورزشی توجیه اجتماعی و فنی جرائم ورزشی، مبانی قانونی جرائم ورزشی قانون مسئولیت مدنی		۶
۳	نقش مقررات در مسئولیت جزائی ورزشکاران	تأثیر زمان و مکان در جرائم ورزشی، چگونگی اثرگذاری موازین شرعی بر مقررات در حوادث ناشی از عملیات ورزشی اقدامات حقوقی، احتیاطی و حمایتی قبل و پس از وقوع سوانح ورزشی		۶
۴	مسئولیت اشخاص در ورزش	- مربی، داور، تماشاگر، بازیکن ، سرپرست، ماساژور، مدیر و پزشک ورزشی - اصول حقوقی برای مدیران و مسئولیت‌های جزایی مدیران ورزشی - صدمات شرکت‌کنندگان در فعالیتهای ورزشی - محاسبه و جبران خسارت کارکنان و ... - مسئولیت ناشی از امکانات، عرضه کالا، مسئولیت محض و مسئولیت تضمین کالا - موضوع‌های حقوقی امور بازاریابی و حامیان مالی در ورزش - موضوع‌های حقوقی امور مالکیت معنوی و رسانه‌ای ورزش - موضوع‌های حقوقی امور منابع انسانی سازمان‌ها و رویدادهای ورزشی(مربیان، ورزشکاران، داوران، تماشاگران، هیات‌های اجرایی رویدادها) - تحلیل قانون مجازات خودداری کنندگان از کمک به مصدومین ورزشی		۴

دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

۴	- سازمان‌های ورزشی از نگاه حقوق ورزشی (ساختار، وظایف و اختیارات) - مدارس، باشگاه‌ها، سازمان‌ها، شرکت‌ها و موسسات خصوصی- دولتی و فدراسیون‌ها و هیئت‌های ورزشی - بررسی اساسنامه‌های ورزشی و آیین‌نامه‌های انضباطی و نحوه اعمال آن‌ها - داوری (حکمت) در ورزش و مناقشات ورزشی	۵	مسئولیت نهادها در ورزش	۳
۶	مفاهیم و اصول بنیادی اخلاق در ورزش، اصول و بایسته‌ها، ورزش و بازی جوانمردانه، نقش اخلاق در ورزش، دسته‌بندی‌های اخلاقی، اخلاق نظری، اخلاق عملی یا تربیت اخلاقی، اخلاق توصیفی، اخلاق هنجاری، فلسفه اخلاق، جو اخلاقی، انواع رفتار (رفتار اجتماعی، رفتار جمعی یا گروهی، رفتار اخلاقی) شاخص‌های اخلاق (اخلاق حرفه‌ای، اخلاق جوانمردانه، اخلاق پهلوانی)، روحیه ورزشی و ورزش قهرمانی، معنویت در ورزش، ابعاد معنویت، فلسفه و اخلاق اخلاق در ورزش و هویت ملی و فرهنگی، اخلاق و ذی‌نفعان ورزشی (ورزشکار- مربی- داور- تماشاچی- سرپرست و مدیر- اصحاب رسانه - هوادار- والدین) چالش‌ها، مسایل و موقعیت‌های اخلاقی در ورزش مسئولیت‌ها، روش‌ها / مهارت‌ها و راهبردهای اخلاقی در ورزش اخلاق اجتماعی و اخلاق اسلامی در ورزش / فلسفه غربی و اخلاق کاربردی	۶	مبانی اخلاق در ورزش	۳

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه‌ای و سایر رسانه‌های آموزشی)

ردیف	عنوان منبع	مؤلف / مولفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	حقوق ورزشی	حسین آقایی نیا	-	میزان	۱۴۰۱
۲	اخلاق مربی‌گری ورزشی (جلد ۱-۲-۳)	علی تاج بخش، محمدجوادفلاح	-	دانشگاه معارف اسلامی	۱۳۹۷
۳	حقوق ورزشی بررسی نظم حاکم بر حقوق ورزشی ایران	نادر شکری	-	انتشارات جنگل، جاودانه	۱۳۹۵
۴	اخلاق در ورزش	مسعود نادریان جهرمی	-	پژوهشگاه تربیت بدنی	۱۳۹۰



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: حقوق و اخلاق ورزشی			
۱- ویژگی های مدرس:			
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول
	اخلاق	تربیت بدنی	حقوق (کلیه گرایشها)
	اخلاق	تربیت بدنی	حقوق (کلیه گرایشها)
			مقطع تحصیلی مدرس
			دکتری
			کارشناسی ارشد
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:			
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی
۱- ویدئو پروژکتور + رایانه	۲۵	۵۰	کلاس
۲- صندلی دانشجوی			
۳- تخته وایت بورد			
۳- روش تدریس و ارائه درس:			
منابع دیداری و شنیداری ■	بازدید و گردش علمی □	مطالعه موردی □	ایفای نقش □
سخنرانی ■	کار عملی □	تمرین و تکرار □	مباحثه ای ■
سایر روش ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
ارائه پروژه □	آزمون شفاهی □	آزمون عملی □	آزمون کتبی ■
پوشه کار و ارائه گزارش □	مشاهده رفتار □	فعالیت های مستمر □	ارائه نمونه کار □
سایر روش ها با ذکر مورد			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: روش های یاددهی-یادگیری		نظری	عملی	
Course Title: Teaching-learning methods				
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): اصلی		تعداد واحد	۱	
پیش نیاز: ندارد		هم نیاز: ندارد	۳۲	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:				
۱- مبانی نظری یاددهی و یادگیری و استانداردهای بین المللی آن در سازمان ایزو ۲- کلیات پداگوژی بعنوان علم و هنر یاددهی-یادگیری و انواع آن ۳- الگوهای آموزش و روشهای تدریس ۴- مدیریت و طراحی فعالیت های آموزشی ۵- روش ها و فنون تدریس ۶- نحوه سنجش ، ارزیابی و ارزشیابی در نظام آموزش				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)
		نظری	عملی	
۱	اصول و مبانی	تاریخچه، سیر توسعه و تحولات جهانی، تحولات در ایران، تعریف یاددهی، تعریف یادگیری نظریه های یادگیری: (ثرندایک-گشتالت-میدان شناختی-یادگیری اکتشافی-یادگیری معنادار-خبرپردازی-رشدشناختی ژان پیاژه-لو ویگوتسکی-دیویی و گانیه-فرنیه-کارل راجرز- الکساندر نیل-ژاک ژاک روسو) مبانی نظری تدریس (یاددهی): ارتباط و نقش یاددهی بر یادگیری و بالعکس	۴	
		استاندارد بین المللی آموزش در سازمان ایزو (ISO): - IWA2 سیستم مدیریت کیفیت در آموزش - ISO 10015: 2019 استاندارد مدیریت موثر فرآیند آموزشی - استاندارد مدیریت دانش ISO 21001 - ISO 29990: 2010 استاندارد تضمین کیفیت سیستمهای آموزشی - ISO 21000: 2018 سازمان های آموزشی - ISO 29993: 2017 آموزش خارج از آموزش رسمی		
۲	پداگوژی	مفهوم پداگوژی (آموزش کودکان - معلم محور) مفهوم آندراگوژی (آموزش بزرگسالان - تعامل مربی و متربی) مفهوم سینرگوژی یا هیوتاگوژی (خود آموزی) مفهوم سایبرگوژی (آموزش مجازی) پداگوژی سنتی، پداگوژی در قرن بیستم	۲	
۳	الگوهای آموزشی	اصول آموزش مبتنی بر الگو، توصیف الگوهای آموزشی، حوزه های دانش، راهبردهای تدریس در آموزش مبتنی بر الگو آموزش مستقیم، معلم در نقش رهبر آموزشی نظام آموزش شخصی سازی شده یادگیری مشارکتی (متربیان باهم، به وسیله هم و برای هم یاد میگیرند) تعلیم و تربیت ورزشی، یادگیری برای تبدیل شدن به ورزشکار متبحر تدریس از طریق همتا (من به تو - سپس تو به من درس بده) تدریس از طریق پرس و جو-یادگیرنده در نقش حل کننده مسئله	۳	



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

		بازی های ورزشی تاکتیکی، تدریس بازی های ورزشی برای فهمیدن تدریس مسئولیت پذیری فردی و اجتماعی روشهای تدریس نوین(بارش مغزی-یادگیری درحد تسلط-گردش علمی-استقرایی-بدیعه پردازی)			
۴	-	برنامه ریزی برای آموزش اثربخش در تربیت بدنی	شرح کار عملی		
	۳	مدیریت کلاس درس هدف های آموزشی و منابع تعیین آنها طراحی آموزشی و مراحل تحلیل و تنظیم آن روش تنظیم برنامه های درسی، تدوین طرح درس سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه(جلسه)	مبحث نظری	مدیریت و طراحی های	۴
۱۲	-	تدوین طرح درس آموزشی ماهانه ، هفتگی و روزانه	شرح کار عملی	آموزشی	
	۲	روش مبتنی بر انتقال مستقیم روش مبتنی بر تعامل روش مسئله محور روش انفرادی روش های آموزش از راه دور، آموزش مجازی	مبحث نظری	روش ها و فنون	۵
۸	-	مهارتهای تدریس اثربخش آشنایی با پلتفرم های آموزش مجازی هم چون: (-google Meet -Re line- skyroom-adobeconnect-zoom-robika-) LMS- google classroom-see room-moodle-Edmodo-schoolgy-learn press-Ed puzzle-Academy of Mine-Skill share-teachable-shad- fradars-white board-convas-sakai-showbie-Ruzuku-socrative- (thinkifit	شرح کار عملی	تدریس	
	۲	سنجش یادگیری، سنجش یاددهی، تحلیل داده ها در ارزیابی و ارزشیابی نظریه های سنجش، کاربرد سنجش در کلاسهای درس، سنجش کیفی، سنجش کمی سنجش پیشرفت متربی، ارزشیابی تطبیق بین برنامه هاو واقعیت، تحلیل بلندمدت	مبحث نظری	ارزیابی و ارزشیابی	۶
۸	-	پروژه عملی تحلیل داده و سنجش متربی	شرح کار عملی		

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)

ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	روش ها و فنون تدریس (جلد ۱)	حسن شعبانی	-	سمت	۱۳۹۹
۲	روشهای یاددهی - یادگیری مبتنی بر رویکرد رشد محور	فاطمه قاسم زاده، رقیه یزدان دوست، سکینه راه پیما، فریبا کیهانی، بتول فتح الله، فریده ترابی میلانی، علیرضا محمدی آریا، شهره یوسفی	-	فنی ایران	۱۳۹۸
۳	یاددهی - یادگیری با رویکرد فراشناختی	محمد رضا کرامتی، عذرا شالباف	-	زندگی شاد	۱۳۹۵



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

۱۳۹۴	سمت	رضوان رضوانی اصل، جواد آزمون، وحید رفیعی، محبوبه محمدپور	مایکل دبلیو.متسلر	الگوهای آموزشی در تربیت بدنی	۴
۱۳۹۱	سمت	فریده مشایخ	کلرمون گوتیه، موریس تاردیف	پداگوژی؛ علم و هنر یاددهی- یادگیری	۵

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: روش های یاددهی - یادگیری				
۱- ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
		تربیت بدنی	گرایش های علوم تربیتی	دکتری
		تربیت بدنی	گرایش های علوم تربیتی	کارشناسی ارشد
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متر(متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور + رایانه	۲۵	۵۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت بورد				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
کار گروهی و مشارکتی ■	ایفای نقش □	مطالعه موردی □	بازدید و گردش علمی □	منابع دیداری و شنیداری ■
حل مساله و کاوشگری □	مباحثه ای ■	تمرین و تکرار ■	کار عملی □	سخنرانی ■
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
آزمون کتبی ■	آزمون عملی ■	آزمون شفاهی ■	ارائه پروژه ■	
ارائه نمونه کار □	فعالیت های مستمر □	مشاهده رفتار □	پوشه کار و ارائه گزارش □	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: فیزیولوژی ورزشی		نظری	عملی		
Course Title: Sport physiology					
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): اصلی		تعداد واحد	۲		
پیش نیاز: فیزیولوژی انسانی		هم نیاز ندارد	۳۲		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
آشنایی دانشجویان با:					
۱- کارکرد دستگاههای بدن در هنگام فعالیت ورزشی. ۲- سازگاری های فیزیولوژیک دستگاه های مختلف هنگام ورزش ۳- تاثیرات فیزیولوژیک عوامل محیطی، سن، جنسیت و کمک های ارگونومیک بر اجرا در رشته ی تخصصی ۴- نقش تغذیه در کارکرد دستگاههای بدن ۵- نیازهای تمرین					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل			
		نظری	عملی		
۱	کلیات	تعریف فیزیولوژی ورزشی و قلمرو آن، سازگاری های انرژی رسانی در ورزشهای هوازی و بی هوازی، اهداف/ پاسخ و سازگاری ها	۴		
۲	بررسی دستگاه های بدن	سازگاری دستگاه قلب و عروق به هنگام استراحت و فعالیت های ورزشی دستگاه تنفس به هنگام استراحت و فعالیت های ورزشی واکنش فیزیولوژیکی کوتاه مدت به ورزش/ پاسخ و سازگاری ها آشنایی با آزمون های منتخب فیزیولوژیکی دستگاه عصبی و عضلانی (تئوری های انقباض عضلانی، انواع تارهای عضلانی) و چگونگی کنترل حرکات مختلف	۸		
۳	اثر عوامل محیطی	ارتفاع ، رطوبت، گرما، سرما، <i>jet lag</i> و ... بر روی فعالیت های ورزشی پاسخ و سازگاری ها	۴		
۴	بررسی و مطالعه ویژگی های تغذیه و داروها	بررسی و مطالعه ویژگی های تغذیه در رابطه با رشته های مختلف ورزشی ارزیابی و تحلیل نیازهای تغذیه ای ورزشکاران رشته های مختلف بررسی و مطالعه اثرات استعمال داروهای مولد انرژی (مکمل های غذایی و مواد ارگونومیک)/ پاسخ و سازگاری ها	۸		
۵	بررسی و مطالعه ورزش و تمرین های بدنی	در رابطه با سن، جنسیت و سطح عملکردی - ویژگی فیزیولوژیکی قبل و بعد از بلوغ تجزیه و تحلیل نیازهای تمرین / پاسخ و سازگاری ها غدد درون ریز و فعالیت های جسمانی	۸		
ردیف	عنوان منبع	مؤلف / مولفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی (۱): (انرژی، سازگاریها و عملکرد ورزشی)	رابرت آ. رابرتز ، استیون جی. کتائیان	دکتر عباسعلی گائینی ، دکتر ولی ا... دیبیدی روشن	سازمان سمت	۱۳۹۹
۲	فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی ۱	دبلیو.لاری کنی، جک اچ. ویلمور، دیودال. کاستیل	عباسعلی گائینی، محمدرضا اسد، فرح حدادی	حتمی	۱۳۹۸
۳	فیزیولوژی ورزش کاربرد	حمیدآقاعلی نژاد، حمیدرجبی، معرفت سبهاکوهیان	-	پژوهشگاه تربیت بدنی	-



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: فیزیولوژی ورزشی				
۱- ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
	پیراپزشکی	تربیت بدنی	پزشکی	دکتری
		پیراپزشکی	تربیت بدنی	کارشناسی ارشد
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور + رایانه	۲۵	۵۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت بورد				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
منابع دیداری و شنیداری ■	بازدید و گردش علمی □	مطالعه موردی □	ایفای نقش □	کار گروهی و مشارکتی □
سخنرانی ■	کار عملی □	تمرین و تکرار □	مباحثه ای ■	حل مساله و کاوشگری □
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
ارائه پروژه □	آزمون شفاهی □	آزمون عملی □	آزمون کتبی ■	
پوشه کار و ارائه گزارش □	مشاهده رفتار □	فعالیت های مستمر □	ارائه نمونه کار □	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: پزشکی ایرانی			نظری	عملی	
Course Title: persian medicine					
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی):					
پیش نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی		هم نیاز: ندارد			
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
آشنایی دانشجویان با اصول و مبانی پزشکی ایرانی (طب سنتی) و کاربرد آن در ورزش و زندگی آشنا می گردند.					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	زمان آموزش (ساعت)		
			نظری	عملی	
۱	تعاریف و کلیات	پزشکی ایرانی (طب سنتی)	۴	-	
		در زمینه علم طب			
		بحث در ارکان			
۲	طبایع	مزاج ها و اخلاط انسان	۴	-	
		طبایع خوراکی ها و نوشیدنی ها			
۳	آشنایی با اعضای بدن	استخوان	۴	-	
		ماهیچه ها			
		عصب			
		شرائین			
		وریدها			
۴	آشنایی با بدن و نشانه های سلامتی، علل و عوارض	قوا، بیماری ها، عوارضی که از یک علت پیدا می شوند	۴	-	
		علل پدیده های جسمی، عرض ها و علائم، نبض، ادار و مدفوع			
۵	سته ضروریه، تندرستی و ورزش	تندرستی و بیماری، ورزش برنامه مشترک اشخاص بالغ	۶	-	
		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			
۶	خوراکی ها و نوشیدنی در پزشکی ایرانی	خوردن و نوشیدن قبل، حین و پس از ورزش	۶	-	
		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			
۷	ماساژ	انواع ماساژ، دلك، مشت و مال	۴	-	
		نقش و انواع روغن مالی			
		نقش حمام در ارتقای توان ورزشکار			
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مولفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	قانون در طب	شیخ الرییس ابو علی سینا	علیرضا مسعودی	مرسل	
۲	قانون در طب	شیخ الرییس ابو علی سینا	عبدالرحمن شرفکندی	سروش	



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: پزشکی ایرانی				
۱-ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
دارای گواهی نامه ها و مدارک دوره های آموزشی تخصصی طب سنتی		پزشکی	طب سنتی	دکتری
دارای گواهی نامه ها و مدارک دوره های آموزشی تخصصی طب سنتی			پیراپزشکی	کارشناسی ارشد
دارای گواهی نامه ها و مدارک دوره های آموزشی تخصصی طب سنتی			پیراپزشکی	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	مترائ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور و رایانه	۳۰	۶۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت برد				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
منابع دیداری و شنیداری ■	بازدید و گردش علمی □	مطالعه موردی □	ایفای نقش □	کار گروهی و مشارکتی □
سخنرانی ■	کار عملی □	تمرین و تکرار □	مباحثه ای ■	حل مساله و کاوشگری □
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
ارائه پروژه □	آزمون شفاهی □	آزمون عملی □	آزمون کتبی ■	
پوشه کار و ارائه گزارش □	مشاهده رفتار □	فعالیت های مستمر □	ارائه نمونه کار □	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: کمک‌های اولیه		نظری	عملی		
Course Title: : First aid					
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی					
پیش نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی		هم نیاز ندارد			
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
۱- دانشجویان در این درس با اصول و مبانی کمک های اولیه پزشکی آشنا می گردند.					
۲- آماده شدن برای تشخیص نوع و درجه آسیب و کمک رسانی اولیه به ورزشکار آسیب دیده					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل			
		نظری	عملی		
۱	کلیات	تاریخچه ، اهداف ، ضرورت و اهمیت کمک های اولیه ، وظایف امدادگر	۴		
۲	اختلالات و آسیب ها	شناسایی علائم حیاتی بدن و بررسی آنها ، نجات جان مصدومین در فوریت ها	۲۴		
		تشخیص و مدیریت آسیب ها در میادین ورزشی			
		تشخیص و مدیریت آسیب ها در سفرهای ورزشی، اعزام ها، کیف کمک های اولیه در سفر،			
		اختلالات تنفسی ، ایست تنفسی و روش های مختلف تنفس مصنوعی وجود جسم خارجی در راه تنفس، ضربات وارد بر حنجره ورزشکاران و اقدامات اولیه انواع تنفس مصنوعی (دهان به دهان، دهان به بینی، یکنفره ، سیلوستر، با لوازم)			
		اختلالات گردش خون ، ایست قلبی، هیپوگلیسمی یا اغمای دیابتی و روش های ماساژ قلب و کمک های اولیه مربوط به آن			
		انواع ماساژ قلب (CPR) یکنفره، دونفره، با دستگاه شوک، کودک و نوزاد، خفگی ها، مسمومیت ها ، سوختگی ها، سرمازدگی، گرمزدگی، غرق شدگی			
		آسیب گوش، چشم، بینی، دندان، سروصورت			
		بریدگی ها، انواع زخم ها، پارگی، خراشیدگی، سوراخ شدگی، انواع بانداز، پانسمان ها و زخم بندی ها			
بیماری ها، عفونت ها، تاول ها، حساسیت های فصلی و دائمی					
انواع شوک ها ، غش ، صرع					
۳	کمک های اولیه در صدمات ارتوپدی	شکستگی ها ، دررفتگی ها ، کشیدگی عضلات و لیگامنت ها ، گرفتگی ها پیچ خوردگی، اسپرین، انواع اتل، اتل بندی، انواع بانداز و پانسمان، ثابت کننده ها	۱۲		
۴	روش های حمل مصدوم و وسایل مورد نیاز	روش های حمل مصدومین (اضطراری-غیر اضطراری) شامل: شکستگی ها ، دررفتگی ها ، کشیدگی عضلات و لیگامنت ها ، گرفتگی ها، بیهوشی ها روش حمل مصدوم در شرایط خاص (سوختگی /برق گرفتگی / خفگی در آب) حمل با برانکارد، بدون برانکارد، روش یکنفره، روش چندنفره، روش کشیدن، روش باصندلی، روش ننویی، حمل با چهار دست وسایل و امکانات مورد نیاز جهت کمک های اولیه/ جعبه کمکهای اولیه	۸		
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	کمکهای اولیه	زهرا استاجی، طاهره توفیقیان	-	جامعه نگر	۱۴۰۱
۲	کمکهای اولیه و فوریت های پزشکی در سوانح	منیژه ملازینل	-	جهاد دانشگاهی	۱۴۰۰



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: کمک‌های اولیه			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	پزشکی	پیراپزشکی	تربیت بدنی
دکتری	پزشکی	پیراپزشکی	تربیت بدنی
کارشناسی ارشد	پیراپزشکی	تربیت بدنی	
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	پیراپزشکی	تربیت بدنی	
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :			
نوع فضای آموزشی	متراژ(متر مربع)	حداکثر ظرفیت(نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت(سرمایه ای - مصرفی)
کلاس	۵۰	۲۵	۱- ویدئو پروژکتور + رایانه
			۲- صندلی دانشجوی
			۳- تخته وایت بورد
کارگاه	۵۰	دیداری - شنیداری	۱- جعبه کمک های اولیه
			۲- مولاژ اسکلت انسان، مولاژ تنفس مصنوعی
			۳- تجهیزات احیاء و کمک اولیه
۳- روش تدریس و ارائه درس:			
کار گروهی و مشارکتی	ایفای نقش	مطالعه موردی	بازدید و گردش علمی
حل مساله و کاوشگری	مباحثه‌ای	تمرین و تکرار	کار عملی
سایر روش ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
آزمون کتبی	آزمون عملی	آزمون شفاهی	ارائه پروژه
ارائه نمونه کار	فعالیت های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش
سایر روش ها با ذکر مورد			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: ورزش های ذهنی - حرکتی **	نظری	عملی
Course Title: Mental motor sports	تعداد واحد	۱
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی	-	-
پیش نیاز: ندارد	ساعت	۴۸

الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)

- ۱- به کارگیری تمرینات یکی از ورزش های ذهنی - حرکتی و اثرات و فواید آن در سبک زندگی و کاهش آسیب های ورزشی
- ۲- به کارگیری کارکردهای ورزش های ذهنی - حرکتی برای بانوان و آقایان در گروه های سنی (کودکان تا سالمندان) و افراد سالم و بیمار
- ۳- به کارگیری کارکردهای حرکات اصلاحی در ورزش های ذهنی - حرکتی، کارکردهای آمادگی جسمانی و بدنسازی، کارکردهای گرم کردن و سردکردن در تمرینات سایر رشته ها
- ۴- به کارگیری کارکردهای ورزش های ذهنی - حرکتی به عنوان پایه و کامل کننده ورزش های انفرادی و گروهی باتوجه به بیشترین کاربرد در انعطاف پذیری، جنبش پذیری، کشش، تمرکز، توجه، تنفس و تعادل و نیاز به حداقل فضا، وسایل، تجهیزات، لباس و پوشاک

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

ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)	
		نظری	عملی	نظری	عملی
۱	یوگا پایه	<p>کلیات: تعریف، تاریخچه، انواع یوگا و فواید و اثرات آنها، گونه شناسی اجزا و عناصر، نحوه چگونگی و اجرا، تجهیزات تخصصی</p> <p>سازوکار: آناتومی تنفس، آشنایی با شاخص های مرتبط با تنفس</p> <p>تنفسی پایه: شکمی، سینه ای، ترقوه ای، یوگی (۳ مرحله ای)، پیش پرانا یاما</p> <p>تنفسی انرژی بخش: کاپالباتی پایه، باستریکا پایه</p> <p>تمرینات تعادلی: اکا پاد پرانام آسانا، ورکشاسانا، نکاتاسانا</p> <p>سازوکار عملکرد: آشنایی با ساختار ذهن، آشنایی با استرس، اضطراب و عوامل آشفتگی ذهن، ارتباط ذهن و تنفس، طراحی برنامه های پایه یوگا با اهداف مختلف (سلامتی، انعطاف، ت عادل، قدرت)</p> <p>ذهن آگاهی: مشاهده تنفس، آنتار مونا پایه، یوگا نیدرا پایه، روش های کنترل ذهن (مراقبه)، کنترلولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)</p> <p>آماده سازی: تمرینات پاون موکتاسانا، تمرینات بازکننده لگن، نشست ساده (سوکهاسانا)، نشست رعد (واجراسانا)، سلام برخورشید (سوریا ناماسکار)</p>		۴۸	-
۱	تای چی پایه	<p>کلیات: تعریف، تاریخچه، سبک ها و انواع تای چی و فواید و اثرات آنها، اجزا و عناصر، گونه شناسی، ۱۰ اصل اساسی تای چی، نحوه چگونگی و اجرا، تجهیزات تخصصی</p> <p>ابعاد ذهنی تای چی: افزایش راندمان و کارایی مغز، اعتماد بنفس و روحیه خودباوری، جوینده علم و دانش، مدیریت زمان، مدیریت منابع انرژی، مدیریت استرس، کنترلولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)</p> <p>برنامه آموزش کودکان: رشد همه جانبه، توانایی های حرکتی پایه، اهداف کوتاه و بلند مدت، طراحی برنامه های پایه تای چی با اهداف مختلف (سلامتی، انعطاف، ت عادل، قدرت)</p>		۴۸	-
۱	پيلاتس پایه	<p>کلیات: تعریف، تاریخچه پيلاتس در جهان و ایران، پیشینه زندگی ژوزف پيلاتس، فواید و اثرات آنها، ضرورت پيلاتس، ارکان کلیدی، قدرت هسته بدن، آگاهی بدن، دنیای پيلاتس برای شما، نحوه چگونگی و اجرا، تجهیزات تخصصی، نحوه ایستادن پيلاتس، چانه در گودی گردن</p> <p>انواع پيلاتس: سنتی، کلاسیک، روی مت در سطح مبتدی، با دستگاه ریفرمر، پيلاتس نوین استات پيلاتس، وینزور پيلاتس در سطح مبتدی</p> <p>تمرینات: تمرینات پایه برای تقویت نقطه ثقل، تمرکز ذهنی، تمرینات پایه کنترل عضلات، کنترلولوژی پایه (هماهنگی جسم، ذهن و روح)، تمرینات پایه دقت، طراحی برنامه های پایه پيلاتس با اهداف مختلف (سلامتی، انعطاف، تعادل، قدرت)</p>		۴۸	-



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

۴۸	-	کلیات: تعریف، تاریخچه، انواع بادی بالانس و فواید و اثرات آنها، اجزاء، عناصر و گونه شناسی	کاردانی و عملی	بادی بالانس پایه	۱
		تمرینات: نحوه چگونگی و اجراء، تجهیزات تخصصی، تمرینات پایه بادی بالانس، طراحی برنامه های پایه بادی بالانس با اهداف مختلف (سلامتی، انعطاف، تعادل، قدرت)			
۴۸	-	کلیات: تعریف، تاریخچه، انواع برای تو نیک (برایتونیک) و فواید و اثرات آنها، اجزاء، عناصر و گونه شناسی	کاردانی و عملی	برای تو نیک پایه	۱
		تمرینات: نحوه چگونگی و اجراء، تجهیزات تخصصی، تمرینات پایه برای تو نیک (برایتونیک)، طراحی برنامه های پایه برای تو نیک (برایتونیک) با اهداف مختلف (سلامتی، انعطاف، تعادل، قدرت)			
۴۸	-	کلیات: تعریف، تاریخچه، انواع دارت و فواید و اثرات آنها، اجزاء، عناصر و گونه شناسی	کاردانی و عملی	دارت پایه	۱
		تمرینات: نحوه چگونگی و اجراء، تجهیزات تخصصی، تمرینات پایه دارت، طراحی برنامه های پایه دارت با اهداف مختلف (سلامتی، انعطاف، تعادل، قدرت)			

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)

ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	آموزش تای چی	هرمان کاوز	امامعلی دوستی	نگرش روز	۱۳۸۰
۲	پیلاتس	آلیسا اونگارو	آمنه رضوی	حتمی	۱۳۹۶
۳	بادی بالانس (خلق جادوی تناسب اندام)	بیثا بردبار آذری	--	سنبله	۱۳۹۳
۴	راهنمای برای تونیک	یاسمن مویدی	--	مویدی	۱۳۸۸
۵	دارت	لیندا دافی و همکاران	محمدرضا شهبازی کاسب، رخساره بادامی، زهره مشکاتی، مریم نزاکت الحسینی	دانشگاه آزاد خوراسگان	۱۳۹۸
۶	هاتا یوگا (تمرینات مقدماتی و پیشرفته)	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی	جلال موسوی نسب	فراروان	۱۳۸۷
۷	حکمت یوگا	سوامی نیرانجاناندا	فرهاد صدارت	سورا	1395
۸	اینک رهایی	-	برزو قادری	مثلث	۱۴۰۱
۹	ذهن و مدیریت ذهن	سوامی نیرانجاناندا ساراسواتی	فرهاد صدارت	چیمین	۱۴۰۱
۱۰	پرتو بر یوگا	ب.ک.س آیینگر	امید اقتداری	چیمین	۱۳۹۷
۱۱	هنر وانهادگی	سوامی ساتیاناندا	بدرالدین موسوی نسب	فراروان	۱۳۸۴
۱۲	آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی	امید اقتداری	چیمین	۱۳۹۸
۱۳	یوگا راه تندرستی کامل	ب.ک.س. آیینگر	ساناز برهانی، الهام روحیان	چیمین	۱۳۹۹
۱۴	Yoga and Kriya	Swami Satyananda Saraswati	-	Yoga Publications Trust	2006
۱۵	Meditation and its practice	Swami Rama	-	Himalayan Institute Press	2007
۱۶	Sure Ways to Self-Realization	Swami Satyananda Saraswati	-	Bihar School of Yoga	۲۰۶۶

*** توجه



مراکز آموزشی مجری دوره‌های علمی-کاربردی با توجه به شرایط اجرا، اعم از مدرس، فضا و تجهیزات، باید یکی از رؤس مطالب را به عنوان برنامه آموزشی درس « ورزش‌های ذهنی - حرکتی » انتخاب و اجرا نمایند.

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: ورزش‌های ذهنی - حرکتی				
۱- ویژگی‌های مدرس:				
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس			مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)				
دکتری	تربیت بدنی			دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی			دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی			دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای مدرک دکترا، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی و دیپلم			دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
نوع فضای آموزشی	متر (متر مربع)	حداکثر ظرفیت (نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	
کلاس	۵۰	۲۵	۱- ویدئو پروژکتور - رایانه	
			۲- صندلی دانشجوی	
			۳- تخته وایت بورد	
کارگاه	۵۰	۲۰	۱- متناسب با یکی از ورزش‌های تعیین شده	
			۲- تجهیزات و لوازم آموزشی و تفریحی	
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
کار گروهی و مشارکتی	ایفای نقش	مطالعه موردی	بازدید و گردش علمی	منابع دیداری و شنیداری
حل مساله و کاوشگری	مباحثه‌ای	تمرین و تکرار	کار عملی	سخنرانی
سایر روش‌ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
آزمون کتبی	آزمون عملی	آزمون شفاهی	ارائه پروژه	
ارائه نمونه کار	فعالیت‌های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش	
سایر روش‌ها با ذکر مورد				



نام درس: آزمون های پیکرسنجی					
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Anthropometric Tests		
۱	-		نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): اصلی		
۴۸	-	ساعت	پیش نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی هم نیاز ندارد		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:					
۱- اصول و مبانی آزمون های پیکرسنجی ۲- نحوه ی کشف و هدایت استعداد های ورزش تخصصی ... ۳- شناخت تجهیزات و وسایل اندازه گیری و انتخاب آزمون های پیکرسنجی برتر در گروه های ورزشی (راکتی-میدانی-آمادگی جسمانی- توپ و تور- آبی - رزمی - پیست و کوهستان - تیراندازی - قدرتی)					
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ردیف	
	عملی	نظری			
۱۶	-	روش صحیح اندازه گیری بدن (طول اندام ها، پهناها، محیط ها، چین پوستی)	اندازه گیری	۱	
	-	اندازه گیری شاخص توده بدنی (<i>BMI</i>)			
	-	اندازه گیری وزن ایده آل			
۱۶	-	ترازو، قد سنج، دینامومتر، تردمیل، سیرکومتر، دوچرخه ارگومتر و ...	شناخت تجهیزات و وسایل اندازه گیری، کالیبراسیون و آناتومی پایه	۲	
	-	شناخت دستگاه <i>Body composition</i> : اندازه گیری ترکیب بدن، قد، وزن، محیط دور کمر به دور باسن، چربی زیر پوست / تحلیل نتایج			
	-	فشارسنج دیجیتالی			
	-	صفحه شطرنجی: ارزیابی وضعیت ستون مهره ها، شناسایی ناهنجاری ها			
-	دستگاه <i>Pedograf</i> : ارزیابی مشکلات کف پا				
۸	-	لندمارک ها، چین های پوستی، محیط ها، طول ها و پهناها، سوماتوتایپ، استعدادیابی، پروفرمای کامل	اندازه های پیکرسنجی (آنتروپوتریک)	۳	
۸	-	تعیین آزمون های برتر پیکرسنجی در گروه های ورزشی	آزمون ها	۴	
	-	آشنایی با نحوه اجرای آزمون عملی استاندارد پیکرسنجی			
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردی	عنوان منبع	مؤلف / مولفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	راهنمای آزمایشگاه پیکرسنجی حرکتی و فیزیولوژی ورزشی	توماس رایلی، راجرجی استون	واژگن میناسیان، محمد علی نژاد	پژوهشگاه تربیت بدنی	۱۳۹۵
۲	پیکرسنجی و استعدادیابی ورزش	بهرز حاجیلو، حامد اسماعیلی، رفعت شمس مداح، محمدحسین نظری	-	حتمی	۱۴۰۰
۳	ارزیابی اختلالات حرکات انسان (تشخیص و تجویز)	زهرا سلمان - محمد رستمی پور	-	نشر مجمع	۱۳۹۶



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: آزمون های پیکر سنجی			
۱- ویژگی های مدرس:			
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول
	تربیت بدنی	فیزیوتراپ	پزشکی
		پیراپزشک	تربیت بدنی
			دکتری
			کارشناسی ارشد
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :			
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی
۱- ویدئو پروژکتور + رایانه، دیداری - شنیداری	۲۵	۵۰	کلاس
۲- صندلی دانشجوی			
۳- تخته وایت بورد			
۱- وسایل و تجهیزات تخصصی	۲۵	۵۰	کارگاه
۳- روش تدریس و ارائه درس:			
منابع دیداری و شنیداری ■	بازدید و گردش علمی □	مطالعه موردی □	ایفای نقش □
سخنرانی ■	کار عملی ■	تمرین و تکرار ■	مباحثه ای □
سایر روش ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
ارائه کتبی □	آزمون شفاهی ■	آزمون عملی ■	ارائه پروژه □
ارائه نمونه کار □	مشاهده رفتار □	فعالیت های مستمر □	پوشه کار و ارائه گزارش □
سایر روش ها با ذکر مورد			



نام درس: رشد و یادگیری حرکتی		نظری	عملی	
Course Title: Growth and Motor learning				
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): اصلی		تعداد واحد	۲	
پیش نیاز: ندارد		هم نیاز: ندارد	۳۲	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:				
۱- دانش تحول حرکت و عوامل آن در طول حیات انسان ۲- 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 کهنسالی ۳- رشد جسمانی و حرکتی و عوامل موثر آن ۴- اصول یادگیری مهارت های حرکتی و ورزشی و بهره گیری از آن ها در آموزش ۵- انواع مهارت ها و نظریه های یادگیری حرکتی ۶- حرکات پایه و بنیادی و برنامه ریزی رشد این حرکات ۷- برنامه ریزی برای یادگیری مهارت های حرکتی ۸- اصول یادگیری حرکتی و بهره وری از مدل های مختلف آموزشی برای توسعه مهارتی ورزشکاران در رشته های تخصصی				
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)
		نظری	عملی	
۱	ویژگی ها	- کلیات رشد حرکتی - عوامل موثر بر رشد در قبل و بعد از تولد - رشد جسمانی در طول عمر - 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، کهنسالی)		۶
۲	مراحل رشد حرکتی	- 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) - جنسیت، سن، وارثت، عوامل محیطی، تغذیه، مراحل <i>phs- phw-phv</i> - بلوغ زودهنگام، بلوغ دیر هنگام و بلوغ طبیعی و ... - رشد حرکات بازتابی و ابتدایی - مراحل رشد مهارت های بنیادی - رشد ادراکی و حرکتی - نظریه های رشد حرکتی - رشد عملکرد حرکتی (قدرت، سرعت، استقامت، انعطاف پذیری و ...) - رشد حرکات اختصاصی در نوجوانی - تغییرات رشد حرکتی در سالمندی - تفاوت جنسیت در رشد حرکتی		۶
۳	یادگیری و توانایی های حرکتی	- مفاهیم پایه در یادگیری حرکتی - طبقه بندی مهارت های یادگیری - مراحل یادگیری حرکتی		۶

		<ul style="list-style-type: none"> - نظریه‌های یادگیری حرکتی - زمان بندی(درونی ، بیرونی ، زمان عکس العمل وزمان حرکت) - مفهوم مهارت از دو دیدگاه تکلیف و کارآمدی – مقایسه مفاهیم عملکرد و یادگیری - روش‌های سنجش پیشرفت اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی - عوامل موثر بر اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی (فرد، محیط، تکلیف) 		بر اساس تفاوت های فردی	
	۸	<ul style="list-style-type: none"> 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 	رابطه	نظریه ها، آمادگی جسمانی و آموزش	۴
	۶	<ul style="list-style-type: none"> بر اساس اصول یادگیری حرکتی کمک های حسی، مرور ذهنی و بهره‌وری از آن در آموزش، اصلاح و اجرای مهارت‌های رشته‌ی ورزشی ، - سنین مناسب کشف استعداد، آغاز تمرین، بلوغ حرکتی و خداحافظی با ورزش قهرمانی - برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های رشدی حرکتی - کمیت و کیفیت تمرین - انواع بازخورد و نقش آن در یادگیری مهارت - تمرین قالبی وتمرین تصادفی و اثرات آنها - سازماندهی تمرین، توزیع تمرین، تغییرپذیری تمرین و تداخل زمینه‌ای - کاربرد اصول یادگیری حرکتی در آموزش مهارت‌های حرکتی و ورزشی 	رابطه	سازماندهی و برنامه ریزی تمرین	۵

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)

ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	یادگیری حرکتی(مفاهیم و کاربردها)	ریچارد مگیل	سیدمحمدکاظم واعظ موسوی، معصومه شجاعی	بامداد کتاب	۱۳۹۹
۲	رشد و تکامل حرکتی در طول عمر	محمد مرادی نورآبادی، اصغر قربانی مورینه	-	علم و حرکت	۱۳۹۶
۳	یادگیری حرکتی و اجرا	ریچارد ای. اشمیت، کریگ ای. ریسبرگ	مهدی نمازی زاده، سیدمحمدکاظم واعظ موسوی	سازمان سمت	۱۳۹۶
۴	اختلالات رشد و یادگیری حرکتی	زهرا سلمان - محمد رستمی پور	-	نشر مجمع	۱۳۹۵



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: رشد و یادگیری حرکتی				
۱- ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
	پیراپزشکی	تربیت بدنی	پزشکی	دکتري
		پیراپزشکی	تربیت بدنی	کارشناسی ارشد
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور + رایانه	۲۵	۵۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجوی				
۳- تخته وایت بورد				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
منابع دیداری و شنیداری ■	بازدید و گردش علمی □	مطالعه موردی □	ایفای نقش □	کار گروهی و مشارکتی □
سخنرانی ■	کار عملی □	تمرین و تکرار □	مباحثه ای ■	حل مساله و کاوشگری □
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
ارائه پروژه □	آزمون شفاهی □	آزمون عملی □	آزمون کتبی ■	
پوشه کار و ارائه گزارش □	مشاهده رفتار □	فعالیت های مستمر □	ارائه نمونه کار □	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: گونه‌شناسی و اصول یوگا		نظری	عملی		
Course Title:		تعداد واحد	۲		
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی		ساعت	۳۲		
پیش نیاز: ندارد		هم نیاز:	-		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
۱- آشنایی با گونه‌شناسی و روش های یوگا					
۲- آشنایی با اصول و مبانی نظری یوگا.					
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)	
		نظری	عملی		
۱	آشنایی با روش های یوگا	راجا یوگا		۱۲	
		کارما یوگا			
		جنانا یوگا			
		هاتا یوگا			
		مانترا یوگا			
		لایا یوگا			
۲	مبانی نظری یوگا	تعریف یوگا		۲۰	
		فرهنگ سانانان			
		ساختار انرژیایی وجود			
		اهداف یوگای معاصر			
		تاریخچه یوگا در ایران			
		تاریخچه یوگا در جهان			
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	راه یوگا	برزو قادری	-	مثلث	۱۴۰۱
۲	حکمت یوگا	سوامی نیرانجاناندا	فرهاد صدارت	سورا	1395
۳	حکمت و طریقت یوگا	ب.ک.س. آیینگر	فرهاد صدارت	چیمین	۱۳۹۷
۴	پرتویی بر هاتا یوگا	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی	فرهاد صدارت	چیمین	۱۳۹۴



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: گونه‌شناسی و اصول یوگا			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)		
دکتری	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		
کارشناسی ارشد	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		
فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :			
نوع فضای آموزشی	متر(متر مربع)	حداکثر ظرفیت(نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت(سرمایه ای - مصرفی)
کلاس	۵۰	۲۵	۲- ویدئو پروژکتور - رایانه
			۲- صندلی دانشجویی
			۳- تخته وایت بورد
۳- روش تدریس و ارائه درس:			
کار گروهی و مشارکتی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>
مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
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"/>	فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: تمرین‌های آماده‌سازی یوگا و آناتومی آن‌ها			عملی	نظری	
Course Title:			۱	۱	تعداد واحد
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): اصلی			۴۸	۱۶	ساعت
پیش نیاز: -			هم نیاز:		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
۱- آشنایی با تمرینات آماده‌سازی بدن برای انجام تمرینات تخصصی یوگا					
۲- آشنایی با آناتومی برای انجام تمرینات تخصصی یوگا					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	زمان آموزش (ساعت)		
			نظری	عملی	
۱	آشنایی با یوگا	یوگا چیست؟	۶	-	
		آشنایی با انواع تمرینات در یوگا			
		اثرات انرژی‌یابی یوگا			
		تأثیرات یوگا			
۲	آناتومی	آناتومی عضلات مرتبط	۱	-	
		آناتومی مفاصل مرتبط			
۳	تمرینات پاوان موکتاسانا (ضد رماتیسمی)	آشنایی با تمرینات پاوان موکتاسانا (ضد رماتیسمی)	۶	-	
		خم کردن پنجه پا (پادانگولی نامان)			
		خم کردن مچ پا (گولف نامان)			
		چرخش مچ پا (گولف چاکرا)			
		چرخش مچ پا (گولف گورنان)			
		خم کردن زانو (جانو نامان)			
		چرخش زانو (جانو چاکرا)			
		مشت کردن دست (موشتیکا باندانا)			
		خم کردن مچ دست (مانی باندا نامان)			
		چرخش مچ دست (مانی باندا چاکرا)			
		خم کردن آرنج (کهنونی نامان)			
		چرخش حفره شانه (اسکاندها چاکرا)			
		حرکات گردن			
۴	تمرینات پاوان موکتاسانا (گوارشی / شکمی)	آشنایی با تمرینات پاوان موکتاسانا (گوارشی / شکمی)	۶	-	
		بالا بردن پاها (پاد اوتان آسانا)			
		چرخش مفصل ران (پادا چاکراسانا)			
		پا دوچرخه (پادا سانچالانا)			
		زانو در بغل (سوپتا پاوان موکتاسانا)			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

		الاکلنگ و غلت (جولانا لورهاکاسانا)			
		قایق (نائوکاسانا)			
-	۱	آشنایی با تمرینات پاوان موکتاسانا (رهاسازی انسدادها)	مبحث نظری	تمرینات پاوان موکتاسانا رهاسازی انسدادها	۵
۶	-	کشیدن طناب (راجو کارشاناسانا)	شرح کار عملی		
		پیچ پویای ستون مهره‌ها (گاتیاماک مرو واکراسانا)			
		سنگ آسیاب (چاکی چالانا)			
		پارو زدن (نائوک سانچالاناسانا)			
		راه رفتن کلاغ (کووا چالاسانا)			
		بادشکن (وایونیشکاسانا)			
-	۱	آشنایی با تمرینات چشمی	مبحث نظری	تمرینات چشمی	۶
۳	-	پالمینگ	شرح کار عملی		
		نگاه کردن از گوشه چشم			
		نگاه کردن از جلو و گوشه چشم			
		نگاه کردن به بالا و پایین			
		نگاه کردن چرخشی			
		خیره شدن به نوک بینی			
-	۱	آشنایی با تمرینات بازکننده لگن (ایستاده)	مبحث نظری	تمرینات بازکننده لگن (ایستاده)	۷
۳	-	چمباتمبه (اوتان آسانا)	شرح کار عملی		
		دست بالا رفته با شست پا (اوتهییتا هاستا پادانگوشتاناسانا) ویرابادراسانا ۲ (قهرمان)			
-	۱	آشنایی با تمرینات بازکننده لگن (نشسته)	مبحث نظری	تمرینات بازکننده لگن (نشسته)	۸
۶	-	نیمه پروانه (آردها تیتالی آسانا)	شرح کار عملی		
		پروانه (پورنا تیتالی آسانا) صورت گاو (گوموکهاسانا)			
-	۱	آشنایی با تمرینات بازکننده لگن (خوابیده)	مبحث نظری	تمرینات بازکننده لگن (خوابیده)	۹
۶	-	سوپتا باداکن آسانا	شرح کار عملی		
		کودک شاد (آناندا بالاسانا)			
-	۱	آشنایی با تمرینات استقرار (نشست ها)	مبحث نظری	تمرینات استقرار (نشست ها)	۱۰
۶	-	نشست ساده (سوکهاسانا)	شرح کار عملی		
		نشست نیمه نیلوفر (آردا پادماسانا) نشست نیلوفر (پادماسانا)			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

		وضعیت رعد (واجراسانا)			
-	۱	آشنایی با تمرینات استقرار (خوابیدن ها)	مبحث نظری	تمرینات استقرار (خوابیدن ها)	۱۱
۶	-	حالت نعش (شاواسانا)	شرح کار عملی		
		حالت نعش دمر (آدواسانا)			
		وضعیت تمساح (ماکاراسانا)			
		حالت ماهی بالزن (ماتسیا کریداسانا)			

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)

ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی	امید اقتداری	چیمین	۱۳۹۸
۲	<i>Yoga and Kriya</i>	<i>Swami Satyananda Saraswati</i>	-	<i>Yoga Publications Trust</i>	2006
۳	یوگا و آناتومی	ری لانگ	پیمان صمیمی	چیمین	۱۳۹۷
۴	آناتومی یوگا به زبان ساده	لزلی کامینوف	منا دارابیان	چیمین	۱۳۹۷
۵	پرتو بر یوگا	ب.ک.س آیینگر	امید اقتداری	چیمین	۱۳۹۷
۶	حکمت و طریقت یوگا	ب.ک.س. آیینگر	فرهاد صدارت	چیمین	۱۳۹۷
۷	<i>Ashtanga Yoga of Patanjali: Philosophy, Religion Culture, Ethos and Practice</i>	<i>Prashant S. Iyengar</i>	-	<i>New Age Books</i>	۲۰۱۵
۸	<i>Science of Yoga</i>	<i>Ann Swanson</i>	-	<i>DK: Annotated edition</i>	۲۰۱۹



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: تمرین‌های آماده‌سازی یوگا و آناطومی آن‌ها			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
دکتری	تربیت بدنی		
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		
فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای مدرک دکتر، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم		دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :			
نوع فضای آموزشی	مترائز (متر مربع)	حداکثر ظرفیت (نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)
کلاس	۵۰	۲۵	۱- ویدئو پروژکتور - رایانه
			۲- صندلی دانشجویی
			۳- تخته وایت بورد
کارگاه	۱۰۰	۲۰	مت یا تشک مخصوص یوگا سالن یا اتاق بزرگ یا باشگاه ورزشی
۳- روش تدریس و ارائه درس:			
کار گروهی و مشارکتی	ایفای نقش	مطالعه موردی	بازدید و گردش علمی
حل مساله و کاوشگری	مباحثه‌ای	تمرین و تکرار	کار عملی
سایر روش ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
آزمون کتبی	آزمون عملی	آزمون شفاهی	ارائه پروژه
ارائه نمونه کار	فعالیت های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش
سایر روش ها با ذکر مورد			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: حرکات ورزشی اصلاحی					
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Corrective sports movements		
۱	-		نوع درس (پایه/اصلي/تخصصی): تخصصی		
۴۸	-	ساعت	پیش نیاز: ندارد		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) ۱- دانشجویان در این درس با اصول و مبانی حرکات ورزشی اصلاحی آشنا می گردند، ۲- آشنایی با علل ایجابی، راه های پیشگیری و حرکت درمانی مشکلات وضعیتی بدن از اهداف این درس است، تا ورزشکار از لحاظ جسمانی در شرایط مناسب برای فعالیت های بدنی و ورزشی قرار گیرد.					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل			
		نظری	عملی		
۱	کلیات	۱- تعاریف و مفاهیم، مطالعه و معیارهای صحیح حالت نگه داری طبیعی بدن، اهمیت تعادل، دستگاه دهلیزی، دستگاه بینایی، خط فرضی ثقل و نقش عوامل اسکلتی،	نظری		
		۲- فواید و اهداف			
		۳- دلایل پیدایش ناهنجاری ها			
		۴- آشنایی با تجهیزات و لوازم حرکات اصلاحی			
۲	عوامل تاثیرگذار	انواع ناهنجاری ها و تاثیر عوامل مختلف در حالت های نگه داری بدن	نظری		
		مطالعه علل و علائم انواع ضعف ها و تغییر شکل های استخوان بندی در بالاتنه، پاها و دست ها، اختلالات ارگانیک بدن			
		همه پندگی، تعادل و تطابق بدن			
۳	مطالعه علل و علائم ناهنجاری، ضعف و اختلال	دستگاه گردش خون، دستگاه تنفس، دستگاه عصبی و روانی، دستگاه عضلانی و اسکلتی	نظری		
		ناهنجاری های بدو تولد/ افراد آسیب دیده/ در معرض آسیب / غیر ورزشی ها			
۴	بررسی وضعیت بدن	۱- در حال ایستاده/ در حال نشسته / در حال خوابیده/	نظری		
		۲- اندام فوقانی / اندام تحتانی / اندام میانی			
		در حالت سکون / در حالت حرکت			
۵	روش های اصلاح و پیشگیری	روش های اصلاح و پیشگیری انواع ضعف ها و ناهنجاری ها	نظری		
		مدیریت برنامه تمرین های حرکات ورزشی اصلاحی			
		نگهداری تن در حالت ایستاده و نشسته			
۶	تمرین های حرکات ورزشی اصلاحی	صورت، سر و گردن، دست ها، ستون مهره ها، پاها	نظری		
		تمرین های حرکات ورزشی اصلاحی با وسایل و تجهیزات			
		حرکات اصلاحی افزایش قد، حرکات اصلاحی گودی کمر، حرکات اصلاحی دیسک کمر، حرکات اصلاحی قوز کمر، حرکات اصلاحی سیاتیک، حرکات اصلاحی اسکولیوز، حرکات اصلاحی زانو، حرکات اصلاحی مچ و کف پا، حرکات اصلاحی سربه جلو، حرکات اصلاحی شانه افتاده یا نامتقارن،			
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	حرکات اصلاحی	حسن دانشمندی، محمدحسین علیزاده، رضا قراخانلو	-	سازمان سمت	۱۴۰۰
۲	مفاهیم بنیادی حرکات اصلاحی	محمدحسین علیزاده، مهدی قیطاسی	-	حتمی	۱۳۹۸
۳	حرکات اصلاحی	یحیی سخنگویی، زهره افشارمند	-	حتمی	۱۳۹۸



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: حرکات ورزشی اصلاحی				
۱-ویژگی های مدرس:				
مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)				
دارای تخصص طب فیزیکی و توابعی ، الکترومیوگرافی یا ارتوپدی یا مغز و اعصاب یا دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط	تربیت بدنی	پیراپزشکی	پزشکی (طب فیزیکی)	دکتری
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط	پیراپزشکی	تربیت بدنی	فیزیوتراپی	کارشناسی ارشد
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط	پیراپزشکی	تربیت بدنی	فیزیوتراپی	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای = مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور + رایانه	۲۵	۵۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت برد				
۱- مولاژ اسکلت انسان	۲۵	۵۰	کارگاه	
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	کار گروهی و مشارکتی <input checked="" type="checkbox"/>	
تمرین و تکرار <input checked="" type="checkbox"/>	کار عملی <input checked="" type="checkbox"/>	مباحثه ای <input type="checkbox"/>	حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>	آزمون شفاهی <input type="checkbox"/>	آزمون عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>	
فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>	ارائه نمونه کار <input type="checkbox"/>	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: اصول مربی گری		نظری	عملی	
Course Title: Principles of coaching				
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): تخصصی		تعداد واحد	2	
پیش نیاز: ندارد		ساعت	32	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با: ۱- فلسفه مربی گری در ورزش ۲- وظایف و مسوولیت های مربی ۳- مربی گری در گروه های سنی مختلف ۴- مهارت های مورد نیاز مربیان جهت آماده سازی فردی و تیمی از جنبه های مختلف حرکتی، زیستی، روانی و اجتماعی اصول ارتباط با ورزشکار در سطوح مختلف جهت رشد و توسعه همه جانبه				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سر فصل	ریز محتوای آموزشی سر فصل		زمان آموزش (ساعت)
		نظری	عملی	
۱	کلیات	-ارزش فلسفه مربی گری در ورزش -تعاریف، مبانی، تاریخچه و اصول کلی مربی گری		۱
۲	نقش های یک مربی	- شباهت ها و تفاوت های مربی گری و تدریس - معلم، مربی، انگیزه دهنده، نظم دهنده، سازمان دهنده، فردی با روابط عمومی خوب، برنامه ریز، فراهم کننده منابع مالی، راهنما و مشاور، دوست، محقق، دانشجو، مدیر، رهبر، تسهیل کننده، هدایت کننده - معلم، مربی، انگیزه دهنده، نظم دهنده، سازمان دهنده، فردی با روابط عمومی خوب، برنامه ریز، فراهم کننده منابع مالی، راهنما و مشاور، دوست، محقق، دانشجو، مدیر، رهبر، تسهیل کننده، هدایت کننده		۱
۳	شیوه ها و سبک های مربی گری	-مربی آمرانه، مربی تاجر پیشه، مربی خوشرو، مربی مضطرب، مربی بی خیال -مربی تعاملی، مربی شاگرد محور، مربی منطق محور و -انتخاب سبک مناسب بر اساس رشته ی ورزشی و خصوصیات ورزشکاران (سن، جنسیت، ویژگی های جسمانی، ذهنی، روحی، ژنتیکی، عملکردی و ...)		۱
۴	مدیریت مربی گری ورزش، فرآیند اساسی مدیریت مربی گری	-برنامه ریزی، سازماندهی، رهبری، نظارت، فرآیند پیشرفت مدیریت مربی گری -مهارت های مدیریتی در مربی گری -مربی گری گروه های سنی مختلف / مربی گری آموزشی، تمرینی -مربی گری ورزش های تیمی و انفرادی / مربی گری خصوصی		۱
۵	مهارت های اساسی یک مربی ورزش	- مهارت های تکنیکی، مهارت های انسانی، مهارت های ادراکی، برنامه ریزی برای مربی گری موثر -راهبردهای افزایش توانایی های مربی		۱
۶	پرورش شخصیت	- رفتار اخلاقی و ورزشی در مربی گری - 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...		۱
۷	ارتباط کارآمد	نشان دادن دلسوزی، گوش کردن، انتقال پیام، تمرکز روی نقاط مثبت، احترام گذاشتن و مورد احترام بودن، ایجاد و حفظ اعتماد، نمایش شفقت		۱



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

۸	ایجاد جو خدمت	مبحث	پرورش و تشویق، از ورزشکاران بپرسید، قاطع اما منصف باشید، خدمت کنید تا به شما خدمت شود، پذیرش و تصدیق، بیاموزید که کنار بایستید	۱	-
۹	ایجاد وحدت و یکپارچگی	مبحث نظری	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 میکند، با هم تکرار کنید، برگزاری گردهمایی، اسم های مستعار انتخاب کنید، وقتی را برای استراحت اختصاص دهید، وحدت و یکپارچگی را تصویر سازی کنید	۱	-
۱۰	ارایه راهنمایی	مبحث نظری	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	۱	-
۱۱	ایجاد نظم	مبحث نظری	اراده راسخ، توسعه نظم و انضباط، شیوه زندگی منظم 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	۲	-
۱۲	تلقین نیروی درونی	مبحث نظری	تعهد، پشتکار، شجاعت، اعتماد، از تصدیق استفاده کنید، تصدیق خودباروری، توانایی، حریفان، از اشتباهات به عنوان فرصتهای یادگیری استفاده کنید، بر روی فرآیند متمرکز شوید، زمینه را برای موفقیت آماده کنید، به توانایی های بی حد و مرز خود اعتقاد داشته باشید.	۲	-
۱۳	استراتژی تمرکز	مبحث نظری	تجربه اندوزی، 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	مبحث نظری	تجربه اندوزی از ناکامی و شکست، چگونه میتوان بدون کسب امتیاز قهرمان شد، به جزئیات و پیشرفت های اندک توجه نمایید، از ورزشکاران خود سوالهای صحیح و منطقی بپرسید، مثل قهرمانان بازی کنید	۲	-
۱۵	کاربرد تاکتیکهای ذهنی	مبحث	فریب دادن حریفان، غافلگیر کردن حریفان، فراگیری انطباق، ثبات عاطفی داشته باشید	۲	-
۱۶	روانشناسی	مبحث	روانشناسی ورزشی، مربی گری و مربی، مهارتهای ذهنی مربی گری	۲	-
۱۷	برقراری ارتباط و انتقال پیام	مبحث نظری	- ارتباط کارآمد در مربی گری تعریف ارتباط، محتوا و نحوه ارایه پیام، انواع ارتباط، تفاوت ارتباط کلامی و غیر کلامی، وظایف 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	مبحث نظری	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 مربی گری	مبحث نظری	- مدیریت خطر در مربی گری - مدیریت بحران در مربی گری - مدیریت زمان در مربی گری 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 مربی گری	۲	-
۲۰	تدوین اهداف	مبحث	- تعیین اهداف مربی گری و اهمیت آن	۲	-



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

		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 ارابه 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	<ul style="list-style-type: none"> - مسوولیت و وظایف مربیان ورزشی - فراهم کردن محیط امن و بی خطر ، -فعالیت ها باید در حد کافی برنامه ریزی شده باشند ، -فعالیت ها باید از نزدیک نظارت شوند ، -مربیان باید بدانند چه کاری باید انجام دهند ، -بازیکنان باید در ارتباط با آسیب و ناتوانی ارزیابی شوند ، -قوانین روشنی را برای تمرین و راهنمایی عمومی وضع کنید، -مربیان باید بایگانی (بانک اطلاعاتی) مناسبی را فراهم کنند. 	مسوولیت های قانونی مربی	۲۱	
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	اصول مربی گری ورزشی با تاکیدبررشته های تیمی	عیدی علیچانی، جمشید همتی، صدیقه اسلامی	-	حتمی	۱۳۹۹
۲	اصول و مبانی مربی گری ورزشی	آنتیس اسکاربالیوس، نریجیوس ماسیلوس، آلكسازاستانالوایتیس، جورات استانالوایتین، جوناس پادریس، سایگیتاس کاماندولیس، رینات روتکاسکایت	دکتر علیرضا امیدى، فضل الله فتح اللهی شورا به ، دکتر سمیه صفری، دکتر محمدرضا مرادی	حتمی	۱۳۹۸
۳	اصول مربی گری	محمدرضا مشایخ، حسن معصومی	-	بامداد کتاب	۱۳۹۷



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: اصول مربی گری				
۱- ویژگی های مدرس:				
مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)				
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط			تربیت بدنی	دکتری
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط			تربیت بدنی	کارشناسی ارشد
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
نوع فضای آموزشی	مترائز(متر مربع)	حداکثر ظرفیت(نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت(سرمایه ای - مصرفی)	
کلاس	۵۰	۲۵	۱-ویدئو پروژکتور + رایانه	
			۲- صندلی دانشجوی	
			۳- تخته وایت بورد	
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
کار گروهی و مشارکتی	ایفای نقش	مطالعه موردی	بازدید و گردش علمی	منابع دیداری و شنیداری
حل مساله و کاوشگری	مباحثه ای	تمرین و تکرار	کار عملی	سخنرانی
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
آزمون کتبی	آزمون عملی	آزمون شفاهی	آزمایش پروژه	
ارائه نمونه کار	فعالیت های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: بیومکانیک ورزشی					
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Sports biomechanics		
-	۲		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی		
-	۳۲	ساعت	پیش نیاز: ندارد		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
۱- آشنایی با اصول علم بیومکانیک و کاربرد آن ها برای توسعه اجرای ورزشی در رشته ی تخصصی					
۲- توانایی بهبود عملکرد ورزشی و پیشگیری و کاهش آسیب های ورزشی					
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ردیف	
	عملی	نظری			
-	۴	آشنایی با واژه ها و تعاریف مفاهیم بیومکانیک ورزشی / تاریخچه علم بیومکانیک، گستره و ابعاد مطالعه علم بیومکانیک روشهای مطالعه بیومکانیکی حرکت انسان - کارایی یا تأثیرگذار بودن حرکت آشنایی با سطوح و صفحات حرکتی و محورهای آن ها	کلیات	۱	
-	۱۰	آشنایی با انواع حرکت در ورزش/انتقالی، دورانی، عام توصیف حرکات خطی / حرکات عمودی / حرکات پرتابی / حرکات دورانی بررسی مرکز ثقل بدن و چگونگی تعیین آن و تعادل به هنگام اجرای عبارت های ورزشی کینماتیک خطی و کینماتیک زاویه ای - موقعیت - مسافت و جابجایی هماهنگی دربارگیری واحدهای اندازه گیری - تندی و بردار سرعت متوسط	آشنایی با حرکت و انواع آن	۲	
-	۱۰	اصطکاک و نقش آن در انجام فعالیت های ورزشی آشنایی با بردار و کمیت های بی جهت (اسکالر) در ورزش بررسی و مطالعه انواع ضربه ها و چگونگی بازتاب آنها آشنایی با قوانین نیوتن در رابطه با حرکت	آشنایی با قوانین بیومکانیک	۳	
-	۸	حرکات و مهارت های ورزشی، اثر محیط ورزشی، تعامل بدن با محیط و ابزارهای ورزشی نقش اهرم ها / عوامل موثر در پایداری	آشنایی با اصول تحلیل بیومکانیکی	۴	
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	مقدمات بیومکانیک ورزشی	حیدرصادقی	-	سازمان سمت	۱۴۰۰
۲	بیومکانیک ورزشی (اصول و مفاهیم)	حمیدرضا امینی کمیجانی، ابوالفضل فراهانی، آذراقاییاری	-	دانشگاه پیام نور	۱۳۹۴
۳	بیومکانیک ورزش و تمرین	پیتر مک گینیس	ژاله معماری	پژوهشگاه تربیت بدنی	۱۳۹۰



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: بیومکانیک ورزشی				
۱- ویژگی های مدرس:				
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس			مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)				
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط	فیزیوتراپی	تربیت بدنی	بیومکانیک	دکتري
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط	فیزیوتراپی	بیومکانیک	تربیت بدنی	کارشناسی ارشد
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور + رایانه	۲۵	۵۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت بورد				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
کار گروهی و مشارکتی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>	منابع دیداری و شنیداری <input checked="" type="checkbox"/>
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	مباحثه ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
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"/>	فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

عملی		نظری	نام درس: روانشناسی کاربردی یوگا- فنون و تمرین ها		
-		۲	تعداد واحد		
-		۳۲	ساعت		
-			هم نیاز:		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
۱- فراگیری نحوه استفاده از فنون یوگا در حوزه روانشناسی					
۲- فراگیری نحوه استفاده از تمرین های یوگا در حوزه روانشناسی					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
زمان آموزش (ساعت)		ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ردیف
عملی	نظری				
-	۸	تمرینات آماده سازی		آسانها	۱
		تمرینات پایه			
		تمرینات پویا			
-	۸	پاکسازی مجاری تنفسی		تمرینات پاکسازی	۲
		پاکسازی بخش پیشین مغز			
-	۸	ذهن آگاهی و اهمیت آن در مدیریت زندگی		مراقبه ها	۳
		آنتار مونا			
		تراتا کا			
-	۸	احساسات		سازوکار یوگا برای تکامل فردی	۴
		رفتار			
		تکامل کیفیات مراکز آگاهی			
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	روانشناسی کاربردی یوگا	دکتر ریشی و یوکاناندا	فرهاد صدارت	سورا	۱۳۹۷
۲	یوگا راه تندرستی کامل	ب.ک.س. آیینگر	ساناز برهانی، الهام روحیان	چیمین	۱۳۹۹
۳	Sure Ways to Self-Realization	Swami Satyananda Saraswati	-	Bihar School of Yoga	۲۰۶۶



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یادهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: روانشناسی کاربردی یوگا - فنون و تمرین ها				
۱- ویژگی های مدرس:				
مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)				
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط			تربیت بدنی	دکتری
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط			تربیت بدنی	کارشناسی ارشد
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط			تربیت بدنی	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		دارای مدرک دکتر، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم		فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حد اکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۳- ویدئو پروژکتور - رایانه	۲۵	۵۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجوی				
۳- تخته وایت بورد				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
کار گروهی و مشارکتی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>	منابع دیداری و شنیداری <input checked="" type="checkbox"/>
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	مباحثه ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
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"/>	فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>	
سایر روش ها با ذکر مورد				



عملی		نظری	نام درس: روانشناسی کاربردی یوگا - ساختار روان		
-		۲	تعداد واحد		
-		۳۲	ساعت		
-			هم نیاز:		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
۱- آشنایی با دیدگاه یوگا نسبت به ساختار روان انسان					
۲- آشنایی با دیدگاه یوگا نسبت به ساختار فکر، ادراک، رفتار و شخصیت انسان					
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
زمان آموزش (ساعت)		ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ردیف
عملی	نظری				
-	۶	لاپه‌های وجود انسان مراکز آگاهی گونه‌ها		مبانی یوگایی روان انسان	۱
-	۶	نیمکره‌های مغز شخصیت ادراک الگوهای فکری رفتار		مغز، ذهن و شخصیت	۲
-	۱۰	شخصیت و جنبه‌های مراکز آگاهی تکامل شخصیت جنبه‌های مختلف مراکز آگاهی		شخصیت و تکامل آن	۳
-	۱۰	الگوی هفت بُعدی شخصیت روش عمومی زندگی روش زندگی یوگایی		الگوی هفت بُعدی شخصیت	۴
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	روانشناسی کاربردی یوگا	دکتر ریشی ویوکاناندا	فرهاد صدارت	سورا	۱۳۹۷
۲	یوگا راه تندرستی کامل	ب.ک.س. آیینگر	ساناز برهانی، الهام روحیان	چیمین	۱۳۹۹



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: روانشناسی کاربردی یوگا - ساختار روان			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)		
دکتری	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		تربیت بدنی
کارشناسی ارشد	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		تربیت بدنی
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		تربیت بدنی
فائد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط	دارای مدرک دکتر، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم	
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :			
نوع فضای آموزشی	متراژ(متر مربع)	حداکثر ظرفیت(نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت(سرمایه ای - مصرفی)
کلاس	۵۰	۲۵	۴- ویدئو پروژکتور - رایانه
			۲- صندلی دانشجوی
			۳- تخته وایت بورد
۳- روش تدریس و ارائه درس:			
کار گروهی و مشارکتی	ایفای نقش	مطالعه موردی	بازدید و گردش علمی
حل مساله و کاوشگری	مباحثه ای	تمرین و تکرار	کار عملی
سایر روش ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
آزمون کتبی	آزمون عملی	آزمون شفاهی	ارائه پروژه
ارائه نمونه کار	فعالیت های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش
سایر روش ها با ذکر مورد			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: تغذیه در یوگا		نظری	عملی		
Course Title:					
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی					
پیش نیاز: تغذیه ورزشی		هم نیاز:	۱۶ ساعت		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) ۱- آشنایی با دیدگاه یوگا نسبت به ساختار روان انسان ۲- آشنایی با دیدگاه یوگا نسبت به ساختار فکر، ادراک، رفتار و شخصیت انسان ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)	
		نظری	عملی	نظری	عملی
۱	اصول تغذیه	ریز مزه‌ها انرژی مواد غذایی آداب غذا خوردن	۴		
			۸		
			۴		
۲	آشنایی با آیورودا	ریز آشنایی با آیورودا تئوری ۳ گونا عناصر پنجگانه دوشاهای ۳ گانه آگنی و اهمیت آن در سلامتی پرانا، تجاس و اوجاس	۸		
			۴		
			۴		
			۴		
			۴		
۳	یوگا و آیورودا	ریز رژیم‌های غذایی یوگیانه و آیورودایی تمرینات یوگا برای مزاج‌های مختلف	۴		
			۴		
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	یوگا و آیورودا	دیوید فراولی	فرهاد صدارت	چیمن	۱۳۹۵
۲	پرورش جسم در آیین ودا	واسانت لاد	مسعود عامری	قلم	۱۳۹۲
۳	علم زندگی	گروهی از پزشکان آیورودای ماهاریشی	هایده قلعه‌بیگی	بهجت	۱۴۰۰
۴	ضیافت بهشتی	میريام کاسین هوسپدار	راضیه روحی فردپور نسرین سادات‌اخوی	تمدن نوین	۱۳۸۲
۵	درمان و تشخیص در آیورودا	برزو قادری	-	چیمن	۱۳۹۶
۶	تغذیه‌ی طبیعی و تندرستی	برزو قادری	-	مثلث	۱۴۰۰
۷	سلامتی با آیورودا	دیوید فراولی	محمد امین خضری	چیمن	۱۳۹۸
۸	<i>Yoga for your Type: An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice</i>	<i>David Frawley</i>	-	<i>Lotus Press</i>	۲۰۰۱



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یادهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: تغذیه در یوگا			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)		
دکتری	پزشکی	پیراپزشکی	تربیت بدنی
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط	پیراپزشکی	تربیت بدنی	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی ارشد	پیراپزشکی	تربیت بدنی	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	پیراپزشکی	تربیت بدنی	دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)			
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:			
نوع فضای آموزشی	متر از (متر مربع)	حداکثر ظرفیت (نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)
کلاس	۵۰	۲۵	۵- ویدئو پروژکتور - رایانه
			۲- صندلی دانشجوی
			۳- تخته وایت بورد
۳- روش تدریس و ارائه درس:			
کار گروهی و مشارکتی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	مباحثه ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
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"/>	فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: مهارت‌های تنفسی در یوگا			عملی	نظری	
Course Title:			۱	۱	تعداد واحد
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی			۴۸	۱۶	ساعت
پیش نیاز: تمرین‌های آماده‌سازی یوگا و آناتومی آن‌ها			هم نیاز:		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) ۱- آشنایی با فنون تنفسی یوگا و آناتومی مرتبط ۲- آشنایی با فنون تنفسی یوگا و فیزیولوژی مرتبط ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	زمان آموزش (ساعت)		
			عملی	نظری	
۱	ساختمان تنفس	مبحث نظری	۲	-	آشنایی با ساختار تنفس
		شرح کار عملی	-	۴	فیزیولوژی و آناتومی تنفس فیزیولوژی و آناتومی بینی فیزیولوژی و آناتومی تمرینات تنفسی
			مبحث نظری	۲	-
۲	فلسفه تمرینات تنفسی	شرح کار عملی	-	۴	ساختار انرژیایی نادی‌ها ساختار تمرینات تنفسی
		مبحث نظری	۴	-	آشنایی با تنفس های آرامش بخش / متعادل کننده
		شرح کار عملی	-	۱۰	نادی شودانا اوجایی براماری ساماوریتی ویلوما آنالوما پراتیلوما
مبحث نظری	۲		-	آشنایی با تنفس های خنک کننده	
شرح کار عملی	-		۱۰	شیتالی/سیتالی شیت کاری/سیتا کاری	
	مبحث نظری		۲	-	آشنایی با تمرینات تنفس های ویژه
شرح کار عملی	-		۱۰	سوریا بنا	



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

		چاندرا بدا			
-	۴	آشنایی با بانداها	مبحث نظری	بانداها	۶
۱۰	-	مولا باندا	شرح کار عملی		
		اودیانا باندا			
		جالاندارا باندا			
		ماها باندا			

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی	امید اقتداری	چیمین	۱۳۹۸
۲	<i>Yoga and Kriya</i>	<i>Swami Satyananda Saraswati</i>	-	<i>Yoga Publications Trust</i>	2006
۳	پرتو بر یوگا	ب.ک.س آیینگر	امید اقتداری	چیمین	۱۳۹۷
۴	حکمت یوگا	سوامی نیرانجاناندا	فرهاد صدارت	سورا	1395
۵	دم گستری در یوگا	سوامی شیواناندا	فرهاد خالصی	میترا	۱۳۸۰
6	<i>Parana, Pranayama, Prana Vidya</i>	<i>Swami Niranjananda Saraswati</i>	-	<i>Yoga Pubns ;Trust</i>	1994



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یادهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: مهارت‌های تنفسی در یوگا				
۱- ویژگی های مدرس:				
مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)				
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط			تربیت بدنی	دکتری
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط			تربیت بدنی	کارشناسی ارشد
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط			تربیت بدنی	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		دارای مدرک دکتر، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم		فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متر (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور - رایانه	۲۵	۵۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت بورد				
مت یا تشک مخصوص یوگا	۲۰	۱۰۰	کارگاه	
تجهیزات و لوازم آموزشی و تمرینی یوگا				
سالن یا اتاق بزرگ یا باشگاه ورزشی				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
کار گروهی و مشارکتی	ایفای نقش	مطالعه موردی	بازدید و گردش علمی	منابع دیداری و شنیداری
حل مساله و کاوشگری	مباحثه‌ای	تمرین و تکرار	کار عملی	سخنرانی
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
آزمون کتبی	آزمون عملی	آزمون شفاهی	ارائه پروژه	
ارائه نمونه کار	فعالیت های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: تمرین‌های خم به جلو و عقب یوگا و آناتومی آن‌ها				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title:	
۱	۱		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی	
۴۸	۱۶	ساعت	پیش نیاز: تمرین‌های آماده‌سازی یوگا و آناتومی آن‌ها هم نیاز:	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) ۱- آشنایی با تمرین‌های خم به جلو یوگا و آناتومی مرتبط ۲- آشنایی با تمرین‌های خم به عقب یوگا و آناتومی مرتبط ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)		ریز محتوای آموزشی سرفصل	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ردیف
عملی	نظری			
-	۲	آشنایی با آناتومی تمرین‌های خم به جلو و عقب یوگا	مبحث نظری	۱
۲	-	آناتومی عضلات مرتبط آناتومی مفاصل مرتبط		
-	۲	آشنایی با تمرینات خم به جلوی ایستاده	مبحث نظری	۲
۶	-	سامانن آسانا دوی کن آسانا پاداهاستاسانا/اوتاناسانا آدوموکها شوان آسانا اوتهیتا جانو شیرش آسانا		
-	۲	آشنایی با تمرینات خم به جلوی نشسته	مبحث نظری	۳
۶	-	پاسچی موتان آسانا پادا پراسار پاسچی موتان آسانا جانو شیرش آسانا		
-	۲	آشنایی با تمرینات خم به عقب ایستاده	مبحث نظری	۴
۶	-	آردا چاندراسانا اوردوا دانورآسانا		
-	۲	آشنایی با تمرینات خم به عقب خوابیده	مبحث نظری	۵



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

۶	-	بوجانگ آسانا	شرح کار عملی		
		تیریاکا بوجانگ آسانا			
		سارپاسانا			
		شالابھاسانا			
		دانور آسانا			
		اوردوا موکھا شوان آسانا			
		کاندار آسانا			
-	۲	آشنایی با تمرینات خم به عقب نشسته	مبحث	۶	تمرینات خم به عقب نشسته
۶	-	گوموک آسانا	شرح کار عملی		
		اوشتراسانا			
		ستو آسانا/پوروتاناسانا			
-	۱	آشنایی با تمرینات چرخه‌ای / ترکیبی	مبحث	۷	تمرینات چرخه‌ای/ترکیبی
۶	-	سلام بر خورشید (سوریا ناماسکار)	شرح کار عملی		
		سلام بر ماه (چاندرا ناماسکار)			
-	۲	آشنایی با تمرینات خم به پهلو ایستاده	مبحث نظری	۸	تمرینات خم به پهلو ایستاده
۶	-	تریاکا تاداسانا	شرح کار عملی		
		تریکن آسانا/اوتیتا تریکوناسانا			
		اوتیتا پارش واکوناسانا			
-	۱	آشنایی با تمرینات خم به پهلو نشسته	مبحث نظری	۹	تمرینات خم به پهلو نشسته
۴	-	پاریگھاسانا	شرح کار عملی		

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)

ردیف	عنوان منبع	مؤلف / مولفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی	امید اقتداری	چیمین	۱۳۹۸
۲	Yoga and Kriya	Swami Satyananda Saraswati	-	Yoga Publications Trust	2006
۳	یوگا و آناتومی	ری لانگ	پیمان صمیمی	چیمین	۱۳۹۷
۴	آناتومی یوگا به زبان ساده	لزلی کامینوف	منا دارابیان	چیمین	۱۳۹۷



۱۳۹۷	چیمن	امید اقتداری	ب.ک.س آیینگر	پرتو بر یوگا	۵
------	------	--------------	--------------	--------------	---



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: تمرین های خم به جلو و عقب یوگا و آنا تومی آن ها				
۱-ویژگی های مدرس:				
مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)				
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط			تربیت بدنی	دکتري
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط			تربیت بدنی	کارشناسی ارشد
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط			تربیت بدنی	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		دارای مدرک دکتر، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم		فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور - رایانه	۲۵	۵۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجوی				
۳- تخته وایت بورد				
مت یا تشک مخصوص یوگا	۲۰	۱۰۰	کارگاه	
تجهیزات و لوازم آموزشی و تمرینی یوگا				
سالن یا اتاق بزرگ یا باشگاه ورزشی				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
کار گروهی و مشارکتی	ایفای نقش	مطالعه موردی	بازدید و گردش علمی	منابع دیداری و شنیداری
حل مساله و کاوشگری	مباحثه ای	تمرین و تکرار	کار عملی	سخنرانی
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
آزمون کتبی	آزمون عملی	آزمون شفاهی	ارائه پروژه	
ارائه نمونه کار	فعالیت های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: تمرین‌های ایستاده و نشسته یوگا و آناتومی آن‌ها			عملی	نظری		
Course Title:			۱	۱	تعداد واحد	
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی			۴۸	۱۶	ساعت	
پیش نیاز: تمرین‌های آماده‌سازی یوگا و آناتومی آن‌ها			هم نیاز:			
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)						
۱- آشنایی با تمرین‌های ایستاده یوگا و آناتومی مرتبط						
۲- آشنایی با تمرین‌های نشسته یوگا و آناتومی مرتبط						
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)						
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	زمان آموزش (ساعت)			
			عملی	نظری		
۱	آناتومی تمرین‌های ایستاده و نشسته یوگا	آشنایی با آناتومی تمرین‌های ایستاده و نشسته یوگا	۲	-	مبحث نظری	
		آناتومی عضلات مرتبط آناتومی مفاصل مرتبط	-	۲		شرح کار عملی
۲	نشست‌ها	آشنایی نشست‌ها	۲	-	مبحث نظری	
		سوکهاسانا	-	۱۲		شرح کار عملی
		آردا پادماسانا				
		پادماسانا				
		سواستیک آسانا				
واجراسانا						
۳	تمرینات ایستاده	آشنایی با تمرینات ایستاده	۴	-	مبحث نظری	
		باندا هاستاوتاناسانا	-	۱۴		شرح کار عملی
		تاداسانا				
		تیریاکا تاداسانا				
		اوتاناسانا				
		اوتهیتا لولاسانا				
اوتکاتاسانا						
۴	تمرینات ایستاده تعادلی	آشنایی با تمرینات ایستاده تعادلی	۴	-	مبحث نظری	
		اکاپاد پراناماسانا	-	۱۴		شرح کار عملی
		گاروداسانا				
ناتاراج آسانا						



دوره‌های کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه یوگا (ناپیوسته)

		اکا پادآسانا			
		اوتیهیتا هاستا پادانگوشتااسانا			
	۲	آشنایی با تمرینات نشسته تعادلی	مبحث نظری	تمرینات نشسته تعادلی	۵
-		مرو دانداسانا	شرح کار عملی		
	۲	آشنایی با تمرینات نشسته	مبحث نظری	تمرینات نشسته	۶
-		کورماسانا	شرح کار عملی		

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه‌ای و سایر رسانه‌های آموزشی)

ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی	امید اقتداری	چیمین	۱۳۹۸
۲	<i>Yoga and Kriya</i>	<i>Swami Satyananda Saraswati</i>	-	<i>Yoga Publications Trust</i>	2006
۳	یوگا و آناتومی	ری لانگ	پیمان صمیمی	چیمین	۱۳۹۷
۴	آناتومی یوگا به زبان ساده	لزلی کامینوف	منا دارابیان	چیمین	۱۳۹۷
۵	پرتو بر یوگا	ب.ک.س آیینگر	امید اقتداری	چیمین	۱۳۹۷



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: تمرین‌های ایستاده و نشسته یوگا و آناتومی آنها			
۱-ویژگی های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)		
دکتری	تربیت بدنی		دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای مدرک دکترا، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم		دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :			
نوع فضای آموزشی	متراز(متر مربع)	حداکثر ظرفیت(نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت(سرمایه ای - مصرفی)
کلاس	۵۰	۲۵	۱-ویدئو پروژکتور - رایانه
			۲- صندلی دانشجویی
			۳- تخته وایت بورد
کارگاه	۱۰۰	۲۰	مت یا تشک مخصوص یوگا
			تجهیزات و لوازم آموزشی و تمرینی یوگا
			سالن یا اتاق بزرگ یا باشگاه ورزشی
۳-روش تدریس و ارائه درس:			
کار گروهی و مشارکتی	ایفای نقش	مطالعه موردی	بازدید و گردش علمی
حل مساله و کاوشگری	مباحثه‌ای	تمرین و تکرار	کار عملی
سایر روش ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
آزمون کتبی	آزمون عملی	آزمون شفاهی	ارائه پروژه
ارائه نمونه کار	فعالیت های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش
سایر روش ها با ذکر مورد			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: تمرین‌های پیچ و معکوس یوگا و آناتومی آن‌ها		نظری	عملی		
Course Title:		تعداد واحد	۱		
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی		ساعت	۴۸		
پیش نیاز: تمرین‌های آماده‌سازی یوگا و آناتومی آن‌ها		هم نیاز:	۱۶		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) ۱- آشنایی با تمرین‌های پیچ یوگا و آناتومی مرتبط ۲- آشنایی با تمرین‌های معکوس یوگا و آناتومی مرتبط ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)	
		نظری	عملی	نظری	عملی
۱	آناتومی تمرین‌های پیچ و معکوس یوگا	مبحث نظری	آشنایی با آناتومی تمرین‌های پیچ و معکوس یوگا	۲	-
		شرح کار عملی	آناتومی عضلات مرتبط آناتومی مفاصل مرتبط	-	۲
۲	تمرینات پیچ ایستاده	مبحث نظری	آشنایی با تمرینات پیچ ایستاده	۲	-
		شرح کار عملی	کاتی چاکراسانا (پیچ کمر)	-	۶
۳	تمرینات پیچ نشسته	مبحث نظری	آشنایی با تمرینات پیچ نشسته	۳	-
		شرح کار عملی	مرو واکراسانا	-	۱۱
			بونامان آسانا		
			آردا ماتسی اندر آسانا		
پاری وریتی جانو شیرش آسانا					
۴	تمرینات پیچ خوابیده	مبحث نظری	آشنایی با تمرینات پیچ خوابیده	۲	-
		شرح کار عملی	شاوا اودار کارشاناسانا سوپتا اودار کارشاناسانا	-	۶
۵	تمرینات معکوس خوابیده	مبحث نظری	آشنایی با تمرینات معکوس خوابیده	۳	-
		شرح کار عملی	ویپاریتا کارانی آسانا	-	۱۱
			ساروانگاسانا پورو هالاسانا		



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

		هالاسانا			
		گریوآسانا			
۶	۲	آشنایی با تمرینات معکوس نشسته	مبحث نظری	تمرینات معکوس نشسته	
۶	-	شیرش آسانا	شرح کار عملی		
۷	۲	آشنایی با تمرینات معکوس ایستاده	مبحث نظری	تمرینات معکوس ایستاده	
۶	-	بومی پاداماستاک آسانا	شرح کار عملی		
		موردآسانا			

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)

ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	آسانا، پراناایاما، مودرا، باندا	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی	امید اقتداری	چیمین	۱۳۹۸
۲	<i>Yoga and Kriya</i>	<i>Swami Satyananda Saraswati</i>	-	<i>Yoga Publications Trust</i>	2006
۳	یوگا و آناتومی	ری لانگ	پیمان صمیمی	چیمین	۱۳۹۷
۴	آناتومی یوگا به زبان ساده	لزلی کامینوف	منا دارابیان	چیمین	۱۳۹۷
۵	پرتو بر یوگا	ب.ک.س آیینگر	امید اقتداری	چیمین	۱۳۹۷



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: تمرین های پیچ و معکوس یوگا و آناتومی آنها			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)		
دکتری	تربیت بدنی		دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط
فاعد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای مدرک دکتر، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم		
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :			
نوع فضای آموزشی	متر(متر مربع)	حداکثر ظرفیت(نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت(سرمایه ای - مصرفی)
کلاس	۵۰	۲۵	۱- ویدئو پروژکتور - رایانه
			۲- صندلی دانشجوی
			۳- تخته وایت بورد
کارگاه	۱۰۰	۲۰	مت یا تشک مخصوص یوگا
			تجهیزات و لوازم آموزشی و تمرینی یوگا
			سالن یا اتاق بزرگ یا باشگاه ورزشی
۳- روش تدریس و ارائه درس:			
کار گروهی و مشارکتی	ایفای نقش	مطالعه موردی	بازدید و گردش علمی
حل مساله و کاوشگری	مباحثه ای	تمرین و تکرار	کار عملی
سایر روش ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
آزمون کتبی	آزمون عملی	آزمون شفاهی	ارائه پروژه
ارائه نمونه کار	فعالیت های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش
سایر روش ها با ذکر مورد			



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: آموزش یوگا برای کودکان و نوجوانان			نظری	عملی
Course Title:			تعداد واحد	۱
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی			ساعت	۴۸
پیش نیاز: تمرین‌های آماده‌سازی یوگا و آناتومی آن‌ها			هم نیاز ندارد	۱۶
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)				
۱- دانشجویان در این درس با اصول و مبانی آموزش یوگا برای کودکان و نوجوانان آشنا می گردند.				
۲- آشنایی با اصول آموزش مهارت‌های حرکتی با کودکان با هدف پیشگیری از صدمات ناشی از فعالیتهای ورزشی				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	زمان آموزش (ساعت)	
			نظری	عملی
۱	کلیات	واژه های کلیدی و مفاهیم اختصاصی، نقش فعالیت های بدنی در تعلیم و تربیت کودکان، اثرات فعالیت های بدنی و ورزش بر نوجوانان مفهوم واقعی تربیت بدنی در مدارس چیست؟ آموزش بهترین راه برای پرورش روحیه ملی، هیچ چیز بیشتر از آموزش و پرورش اهمیت ندارد 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 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	۲	-
۲	کودکی و نوجوانی	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) 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 سازگاری اجتماعی ناشی از ورزش در دوره نوجوانی برنامه ریزی اوقات فراغت نوجوانان	۲	-
۳	اثرات ورزش تخصصی بر کودکان و نوجوانان	استفاده از اصول روانشناسی تربیتی در آموزش ورزش تخصصی(انفرادی -تیمی) اثرات ورزش تخصصی بر مهارت های حرکتی درشت و ظریف نکات تخصصی در آموزش ورزش تخصصی به کودکان تمرینات و مسابقات ویژه کودکان ارتقاء توانایی بدنی کودکان به کمک ورزش تخصصی نمایش استفاده صحیح از مهارت ها ، تکنیک ها و تاکتیک های ورزش تخصصی در برنامه های آموزش ورزش به کودکان و نوجوانان اثرات ورزش تخصصی بر بهداشت روانی کودکان و نوجوانان	۲	-
۴	تجهیزات ، طبقه بندی و سطح بندی	تجهیزات ویژه کودکان و نوجوانان: نحوه انتخاب ، اندازه ، تنظیمات، نگهداری طبقه بندی و سطح بندی : ورزش تخصصی در تمرین ها و مسابقات بر اساس سن کودکان و نوجوانان	۲	-
		۱- انتخاب و تنظیم عملی تجهیزات ۶- اجرای سطح بندی کودکان	-	۴
۵		آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط	۲	-



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

		روش ها و الگوهای تدریس: آشنایی با رویکردهای آموزشی، آشنایی با برخی روش ها و الگوهای تدریس			
		شیوه ارزیابی نهایی، ارزیابی مهارت ها، تکنیک ها و تاکتیک ها			
		سنجش و استعدادیابی			
۴	-	آموزش اصول ایمنی	مبحث نظری		آموزش، ارزیابی، ایمنی و تمرین
		تمرین های ذهنی - حرکتی	مبحث عملی		
-	۱	آشنایی با یوگای کودک	مبحث نظری		کلیات یوگای کودک
		آشنایی با ویژگی های یک مربی یوگای کودک			
		آشنایی با ساختار کلی کلاس یوگای کودک و تفاوت آن با کلاس یوگا بزرگسال			
-	۱	نقش یوگا در آموزش و پرورش	مبحث نظری		یوگا در آموزش و پرورش
		فواید یوگا برای کودکان و نوجوانان			
-	۲	آشنایی با گروه بندی های سنی در نظریات متفاوت روان شناسی رشد	مبحث نظری		روان شناسی کودک و نوجوان
		آشنایی با ابعاد متفاوت رشد کودک و نوجوان			
		آشنایی با تکنیک های ارتباط با کودکان			
-	۱	اهمیت بازی و قصه در دنیای کودکان	مبحث نظری		بازی های یوگا
		قصه گویی خلاق			
۲۰	-	بازی های یوگا	شرح کار عملی		
		بازی ها و گروه های سنی کودکان و نوجوانان			
-	۱	مراحل آموزش و تمرین	مبحث نظری		
۲۰	-	حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها: به صورت قراردادی با کمک مربی و بر اساس توان جسمانی و ذهنی	شرح کار عملی		آموزش و تمرین
		حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها: به صورت قراردادی و با ۵۰٪ توان جسمانی و ذهنی			
		حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها: به صورت قراردادی و با ۱۰۰٪ توان جسمانی و ذهنی			
		کاربرد بازی در آموزش / روش های بازی سازی آموزشی			

ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)

ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	مدیریت بهداشت و ایمنی محیط بازی کودک	سارا کشکر- حمید قاسمی	-	نشر مجمع	۱۳۹۷
۲	کاربرد ارتباط موثر در مربی گری ورزش کودکان	سارا کشکر- حمید قاسمی	-	نشر مجمع	۱۳۹۷
۳	آموزش مهارت های حرکتی بنیادین	ای.الیسون کلوبن، ناسی جی.مارکوس، پاملا جی.واکر	لاله همبوشی، لیلی علیزاده، انسبه سادات عسکری تبار	مبانی	۱۳۹۹
۴	آموزش فعالیت بدنی برای کودکان (راهنمای کامل تئوری و عمل)	موریک کولسن	سیده مریم عباسی ده برآفتاب، شیما حسامی، یونس خادمی، لیلا ضرغامی	مبانی	۱۳۹۸
۵	یوگا برای کودکان	سوامی نیرانجان آناندا	غزاله آدم پور	سورا	۱۳۹۷
۶	آشنایی با رویکردهای آموزشی	ناصر یوسفی	-	کارگاه کودک	۱۳۸۸

دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

۱۳۹۰	سمت	سیدمحمد کاظم واعظموسوی، محمود مرشدیزبان	استیو گرینسکی	یادگیری مشارکتی در تربیت بدنی	7
۱۴۰۱	چیمین	فرهاد صدارت	دکتر ریشی ویوکاناندا	روانشناسی کاربردی یوگا	8
۱۳۹۷	نشانه	-	نوبیه کیانی فرد	اصول و مبانی مربیگری یوگای کودک	9
۱۴۰۰	انتشارات اختر ن	کیوان رحیمیان، فرشته سبحانی	مارشال روزنبرگ	آموزش محبت آمیز کودکان	10
۱۳۸۴	انتشارات سمت	-	امان الله صفوی	روش‌ها، الگوها و فنون تدریس	11
۱۳۹۶	آسمان نیلگون	مترجم: حمیدرضا بلوچ	هوارد گاردنر	هوش های چندگانه	12
۱۴۰۱	ارسباران	یحیی سید محمدی	لورا برک	روانشناسی رشد	13
۱۴۰۰	مرکز	مهشید یاسایی	پاول هنری ماسن و دیگران	رشد و شخصیت کودک	14
۱۴۰۱	رشد	علیرضا رجایی ، غلامرضا خوی نژاد	ویلیام کریستوفر کرین	نظریه های رشد: مفاهیم و کاربردها	15
۱۳۹۹	اطلاعات	فرید فدائی	ویلیام سی کرین	پیشگامان روانشناسی رشد	16
۱۳۹۸	ترجمان	مینا قاجارگر	آلیسون گوپینگ	علیه تربیت فرزند	17
۱۳۹۲	شادن پژوهاک	فریبا سبز چمنی	ادل فبر، الین مازلیش	چگونه صحبت کنیم تا کودکان گوش کنند و چگونه گوش کنیم تا کودکان صحبت کنند	18
2009	Bihar publ icati on	-	Niranjanananda Saraswati, Satyananda Saraswati	Yoga education for children VOL1	19
2013	material	-	lisa Flynn	Yoga for Children: 200+ Yoga Poses, Breathing Exercises, and Meditations for Healthier, Happier, More Resilient Children	20



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: آموزش یوگا برای کودکان و نوجوانان				
۱- ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	مقطع تحصیلی مدرس
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط	برنامه ریزی آموزشی	تربیت بدنی	علوم تربیتی	دکتری
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط	برنامه ریزی آموزشی	تربیت بدنی	علوم تربیتی	کارشناسی ارشد
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		تربیت بدنی	علوم تربیتی	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط		دارای مدرک دکتر، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم		فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)		حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی
۱- ویدئو پروژکتور + رایانه		۲۵	۵۰	کلاس
۲- صندلی دانشجوی				
۳- تخته وایت بورد				
۱- باشگاه یا سالن ورزشی یا اتاق بزرگ		۲۰	۱۰۰	کارگاه
۲- تجهیزات تخصصی ورزشی یوگا				
۳ - مت یا تشک مخصوص یوگا				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
کار گروهی و مشارکتی ■	ایفای نقش □	مطالعه موردی □	بازدید و گردش علمی □	منابع دیداری و شنیداری و شنیداری ■
حل مساله و کاوشگری □	مباحثه ای ■	تمرین و تکرار ■	کار عملی ■	سخنرانی ■
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
آزمون کتبی ■	آزمون عملی ■	آزمون شفاهی ■	ارائه پروژه □	
ارائه نمونه کار □	فعالیت های مستمر □	مشاهده رفتار □	پوشه کار و ارائه گزارش □	
سایر روش ها با ذکر مورد				



فصل چهارم : سرفصل و استانداردهای اجرای دروس آموزش در محیط کار

دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: کاربینی			
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Job Survey
۱	-		
۳۲	-	ساعت	زمان ارائه درس: نیمسال اول
الف: هدف درس: شناخت حوزه شغلی، محیط کار و جایگاه مشاغل مورد نظر - فرایندها و فعالیت های وابسته به شغل مورد نظر - شناخت ابعاد حرفه ای، مالی و حقوقی شغل از طریق بازدید، مشاهده و انتقال تجربیات صاحب نظران و متخصصان شغلی با هدایت مدرس کاربینی به دانشجو مطابق دستورالعمل اجرایی کاربینی			
ب: محتوای آموزشی			
۱	معرفی محیط کار مرتبط با مشاغل قابل احراز		
۲	تشریح جریان کار و فعالیت های شغلی		
۳	شناخت ماشین آلات، مواد، تجهیزات و ابزار		
۴	شناخت موضوعات و مسائل جانبی شغل مورد نظر مانند ایمنی، اقتصادی، سختی و پیچیدگی کار و...		
ج: فضا(محیط) اجرا:			
کارگاه	کارخانه	واحد تولیدی	مزرعه
سالن ورزشی	سایر (با ذکر محیط اجرا): سالن سرپوشیده یا روباز ورزشی شامل باشگاه های ورزشی، استخر شنا و ...		
ج: برنامه اجرایی:			
ساعت	مراحل		
۲	برگزاری جلسه اول با هدف تشریح درس، توضیحات کلی در خصوص رشته و برنامه اجرایی آن		
۸ تا ۱۰	بازدید از محیط کار بر اساس محتوای آموزشی و مطابق اهداف عملکردی		
۲۰ تا ۲۲	تهیه و ارائه گزارش کاربینی توسط دانشجو		
۳۰ تا ۴۵ دقیقه	تهیه گزارش : تنظیم گزارش در قالب پاورپوینت 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 کاربینی:			
اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	عنوان رشته تحصیلی مدرس
دارای مدرک دکترا، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط	مدیریت	تربیت بدنی	



نام درس: کارورزی ۱		عملی	
Course Title: Internship 1		واحد	۲
زمان ارائه درس : پایان نیمسال دوم و بعد از گذراندن درس کاربینی		ساعت	۲۴۰
الف: هدف درس: تطبیق دانش کاربردی با محیط واقعی کار یا شبیه سازی شده، جهت کسب آمادگی اولیه برای احراز مشاغل مورد اشاره در برنامه درسی، تقلید فعالیت های شغلی با حضور و راهنمایی سرپرست و انجام برخی از فعالیت های ساده کاری مطابق دستورالعمل کارورزی			
ردیف	ب: فعالیت های یادگیری کارورز براساس مشاغل قابل احراز	زمان آموزش (ساعت)	
		شرح فعالیت	اهداف عملکردی
۱	فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی، طراحی، اجرا و اداره کلاس ها و جلسات تمرینی رشته های ورزشی پایه، تربیتی و همگانی	۴۰	- آشنایی عملیاتی با اصول و مبانی آموزش و کلاس داری - روش های کلاس داری و تدریس - چگونگی نوشتن طرح درس
۲	فعالیت الف: کمک های اولیه بتواند: ضمن پیشگیری، در صورت بروز صدمات ورزشی اقدامات اولیه در راستای حفظ جان، کاهش صدمه و مدیریت شرایط مصدوم را انجام دهد.	۴۰	- تشخیص و تعیین نقاط آسیب زا - ارزیابی اولیه از سطح هوشیاری و نوع صدمه وارده - اقدامات اولیه در مواجهه بامصدوم
۳	فعالیت ب: پیکرسنجی بتواند: ضمن توانایی کار با ابزارهای اندازه گیری، قادر باشد اندازه های نواحی استاندارد و تعیین شده در بدن ورزشکار را بگیرد. و وضعیت پیکرسنجی را حسب مقادیر احصاء شده، تشریح و پیشگویی نماید.	۳۰	- شناخت کاربردی ابزارهای سنجش - نحوه استفاده از ابزارهای سنجش - وارد کردن داده ها در نرم افزار آماری - تشریح نتایج و ارائه کاربردهای مطروحه
۴	فعالیت ج: تغذیه ورزشی بتواند: برنامه غذایی مورد نیاز روزانه ورزشکار را براساس سطح عملکرد و نیاز ورزشکار تعیین و پیشنهاد نماید.	۳۰	- شناخت کالری مواد غذایی - شناخت کالری فعالیت فیزیکی - توانایی تعیین ویژگی های تنوع، کفایت، تعادل، میانه روی و کنترل کالری در غذای روزانه - بکارگیری از مواد غذایی سالم و طبیعی در دسترس و ارزان(با آگاهی از فهرست جانشینی)
۵	فعالیت د: روش یاددهی- یادگیری بتواند: ضمن اجرای کلاس داری به صورت عملی با چگونگی نوشتن طرح درس روزانه نیز آشنا باشد.	۴۰	- آشنایی با نحوه برنامه ریزی آموزشی - آشنایی با اصول تدوین طرح درس (روزانه-هفتگی-ماهانه و سالانه) - آشنایی با الگوها و روش های تدریس - مهارتهای ورزشی



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

۶	فعالیت هـ : اصول سرپرستی	بتواند: توانایی اداره کردن یک تیم آموزشی را داشته باشد و بعنوان دستیار مربی، در نبود مربی، برنامه آموزشی یا تمرینی را اجرا نماید.	۴۰	-آشنایی با اصول سرپرستی و تیم داری -آشنایی با نحوه استقرار و چیدمان ورزشکاران در محیط ورزشی -آشنایی با روش های کنترل و نظارت -آشنایی با روش های ارتباط موثر	
۶	فعالیت و : گزارش نویسی	بتواند : مشاهدات خود حسب واکاوی تجربیات کسب کرده بصورت مکتوب گزارش نویسی نماید.	۲۰	-استفاده مناسب از حواس پنجگانه -آشنایی با نحوه گزارش نویسی -آشنایی با نرم افزار تایپ فارسی (WORD)	
ج: فضا(محیط) اجرا:					
	کارگاه <input type="checkbox"/>	کارخانه <input type="checkbox"/>	واحد تولیدی <input type="checkbox"/>	مزرعه <input type="checkbox"/>	
	سالن ورزشی <input checked="" type="checkbox"/>				
سایر (با ذکر محیط اجرا) : فدراسیون های ورزشی-هیأت های استانی ورزشی-کمیته های ملی المپیک-کمیته های ملی پارالمپیک-باشگاه در سطح دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی-مدارس-مهد کودک ها-باشگاه های ورزشی-مجموعه های ورزشی-اماکن ورزشی-مراکز استعدادیابی ورزشی-شهرداری ها (سالن ها، سرای محله، خانه های فرهنگ و ...)-سازمان بهزیستی کشور-مراکز نگهداری کودکان-مراکز نگهداری سالمندان(خانه سالمندان)-کلینیک های توانبخشی-مراکز فیزیوتراپی-مراکز ماساژ-(در سطح شهرستان، استان، کشوری، ملی، بین المللی، سازمان های دولتی و خصوصی))					
د : شرایط مدرس کارورزی ا:					
عنوان رشته تحصیلی مدرس	تربیت بدنی	مدیریت	اولویت سوم	اولویت اول	
دارای مدرک دکترا، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط					
ه : شرایط سرپرست کارورزی ا:					
زمینه تخصصی شغلی	تربیت بدنی و ورزش				
حداقل تجربه و سابقه کار مرتبط	۵ سال				



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

نام درس: کارورزی ۲		عملی	
Course Title: Internship 2		واحد ۲	
زمان ارائه درس : پایان دوره و بعد از گذراندن درس کارورزی ۱		ساعت ۲۴۰	
الف: هدف درس: بهبود و ارتقاء شایستگی‌ها، توانمندی‌ها و کسب مهارت‌های پیش بینی شده در برنامه درسی و آمادگی لازم جهت احراز مشاغل مورد اشاره در برنامه در محیط واقعی کار و انجام تمامی فعالیت های شغلی محوله با نظارت و راهنمایی سرپرست کارورزی مطابق دستورالعمل کارورزی			
ردیف	ب : فعالیت های یادگیری کارورز براساس مشاغل قابل احراز		زمان آموزش (ساعت)
	عنوان فعالیت	اهداف عملکردی	شرح فعالیت
۱	ورزش‌های انفرادی در آموزش‌های پایه، تربیتی و همگانی	-فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی طراحی اجرا و اداره کلاس ها و جلسه تمرینی رشته ورزشی انفرادی	۲۰ -آشنایی عملیاتی و نحوه طراحی یک جلسه کلاس یا تمرین -آشنایی عملیاتی با اجرا و اداره کلاس یا جلسه تمرین - چگونگی نوشتن طرح درس در برنامه تمرین انفرادی
۲	ورزش‌های گروهی در آموزش‌های پایه، تربیتی و همگانی	-فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی، طراحی، اجرا و اداره کلاس ها و جلسات تمرینی رشته های ورزشی گروهی	۲۰ -آشنایی عملیاتی و نحوه طراحی یک جلسه کلاس یا تمرین -آشنایی عملیاتی با اجرا و اداره کلاس یا جلسه تمرین - چگونگی نوشتن طرح درس در برنامه تمرین گروهی
۳	فعالیت الف: آمادگی جسمانی و بدنسازی	بتواند : قابلیت های جسمانی ورزشکاران را برای اجرای فعالیت ورزشی افزایش و حفظ نمایند.	۴۰ -شناخت عوامل آمادگی جسمانی مرتبط به سلامت -شناخت عوامل آمادگی جسمانی مرتبط به اجرا -آشنایی با آزمونهای سنجش آمادگی جسمانی -آشنایی به نحوه افزایش فاکتورهای آمادگی جسمانی با روش های تمرینی(با وزن بدن - با تجهیزات) -توانایی استفاده از وسایل و تجهیزات آمادگی جسمانی -آشنایی به اصول تمرین به منظور بدنسازی -توانایی تدوین برنامه بدنسازی ۸ الی ۱۲ هفته ای برای رده سنی زیر ۱۵سال
۴	فعالیت ب: آموزش تکنیک ها و تاکتیک های فنی	بتواند: ضمن آگاهی به مهارتهای تکنیکی و تاکتیکی، آنها را برای ورزشکاران معرفی و نمایش داده و اشکالات آنها را رفع نماید.	۴۰ -توانایی آموزش تکنیک های فنی از طریق روش های یاددهی-یادگیری -توانایی ساده کردن مهارت های زنجیره ای و پیچیده به مهارت های مجرد و ساده -آشنایی با روش های آموزش مهارت (جزءمحور، کل محور، بخش پیشرونده)
۵	فعالیت ج: برنامه ریزی تمرین	بتواند: بعنوان دستیار مربی جلسات تمرینی را اداره نماید.	۴۰ -آشنایی به نحوه اجرای برنامه های تمرینی روزانه - آشنایی با نحوه گرم کردن و سردکردن



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه یوگا (ناپیوسته)

	-آشنایی به اهداف تمرین و استفاده مناسب از زمان تمرین - آشنایی با تمرینات سرعت و استقامت			
۶	فعالیت د: داوری	بتواند : در برگزاری مسابقات رده های سنی همکاری جدی و موثرتری با تیم داوری داشته باشد.	۳۰	-آگاهی به قوانین و مقررات رشته ورزشی(ضوابط،خطاها و امتیازات) -آشنایی به سیستم های داوری -آشنایی به نحوه تهیه دستورالعمل اجرایی مسابقات
۷	فعالیت د:آموزش به کودکان و نوجوانان	بتواند: آموزش مهارت های پایه رشته تخصصی را به کودکان و نوجوانان به درستی ارائه دهد.	۳۰	-آشنایی به مفاهیم رشد و تکامل رده سنی کودک و نوجوان -آشنایی به ویژگی ها و نیازهای دوران رشد - آشنایی به روش های آموزشی(معلم محور- شاگردمحور - تعامل محور) -آشنایی با تمرینات پایه
۸	فعالیت و : گزارش نویسی	بتواند: مشاهدات و واکاوی تجربیات کسب کرده در دوره کارورزی را با الگوی تعیین شده گزارش نویسی نماید.	۲۰	-استفاده مناسب از حواس پنجگانه -آشنایی با نحوه گزارش نویسی -آشنایی با نرم افزار تایپ فارسی WORD

ج: فضا(محیط) اجرا:

کارگاه □	کارخانه □	واحد تولیدی □	مزرعه □	سالن ورزشی ■
سایر (با ذکر محیط اجرا) : فدراسیون های ورزشی-هیأت های استانی ورزشی-کمیته ی ملی المپیک-کمیته ی ملی پارالمپیک-باشگاه در سطح دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی-مدارس-مهد کودک ها-باشگاه های ورزشی-مجموعه های ورزشی-اماکن ورزشی-مراکز استعدادیابی ورزشی-شهرداری ها (سالن ها، سرای محله، خانه ی فرهنگ و ...)-سازمان بهزیستی کشور-مراکز نگهداری کودکان-مراکز نگهداری سالمندان(خانه سالمندان)-کلینیک های توانبخشی-مراکز فیزیوتراپی-مراکز ماساژ-(در سطح شهرستان، استان، کشوری، ملی، بین المللی، سازمان های دولتی و خصوصی))				

د : شرایط مدرس کارورزی ۲:

اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	عنوان رشته تحصیلی مدرس
دارای مدرک دکترا، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم دارای کارت مربی گری از فدراسیون مرتبط	مدیریت	تربیت بدنی	

ه : شرایط سرپرست کارورزی ۲:

زمینه تخصصی شغلی	تربیت بدنی و ورزش
حداقل تجربه و سابقه کار مرتبط	۵ سال



ضمیمه



الزامات مدرسان دوره:

معیار / نوع درس	مقطع تحصیلی	حداقل سابقه تدریس	حداقل سابقه شغلی مرتبط با درس
پایه	دکتری	۱ سال	-
	کارشناسی ارشد	۳ سال	-
	کارشناسی (ویژه دروس آزمایشگاهی و کارگاهی)	۳ سال	-
اصلی	دکتری	۱ سال	۱ سال
	کارشناسی ارشد	۳ سال	۱ سال
	کارشناسی (ویژه دروس آزمایشگاهی و کارگاهی)	۳ سال	۱ سال
تخصصی و آموزش محیط کار (کاربینی و کارورزی)	کارشناسی	۱ سال	۷ سال
	کارشناسی ارشد	۱ سال	۵ سال
	دکتری	۱ سال	۳ سال
	فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی و یا دارای مدرک دانشگاهی غیر مرتبط	۱۰۰ ساعت تدریس آموزش شغلی	۱۰ سال

کمیته علمی - تخصصی تدوین / بازنگری برنامه درسی

سازمان/مرکز تدوین کننده: مرکز آموزش عالی علمی کاربردی افق

مشخصات اعضای کمیته

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک و رشته تحصیلی	زمینه تخصصی (شغلی)	شماره تماس / رایانامه
۱	فرهاد صدارت	کارشناس - زبان و ادبیات انگلیسی	نویسنده، مترجم، مدرس و مربی یوگا	
۲	رضا (برزو) قادری	کارشناس - فلسفه	نویسنده، مترجم، مدرس و مربی یوگا	
۳	کیمیا قادری	کارشناس - زبان و ادبیات انگلیسی	مدرس و مربی یوگا	
۴	حمید قاسمی	دکتر - تربیت بدنی	عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور	
۵	محمد رضا بیات	دکتر - تربیت بدنی	عضو هیات علمی دانشگاه تهران و آزاد اسلامی	
۶	امید یآوری	دکتر - تربیت بدنی	تربیت بدنی و علوم ورزشی	
۷	مجید خاتونی	کارشناس ارشد - تربیت بدنی	تربیت بدنی و علوم ورزشی	
۸	حمید مساعدیان	دکتر - پزشکی	متخصص پزشکی ورزشی و کوهستان	

