



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

**مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس**  
**دوره کارشناسی حرفه‌ای**  
**مربی‌گری فوتبال**  
**(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 **کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (نایب‌سته)** مصوبه جلسه ۲۷۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

شورای برنامه‌ریزی آموزشی و درسی علمی-کاربردی در جلسه ۲۷۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۹ براساس پیشنهاد گروه **مدیریت و خدمات اجتماعی** برنامه آموزشی و درسی دوره **کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (نایب‌سته)** 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 **کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (نایب‌سته)** 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 واحدهای مجری.

مورد تأیید است:

علیرضا جمالزاده

سرپرست 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:
۴	ضرورت و اهمیت دوره:
۶	قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک دانش‌آموختگان:
۶	مشاغل قابل احراز و قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه‌ای دانش‌آموختگان: (برگرفته از جدول وضعیت تحلیل شغلی):
۶	ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو:
۷	طول و ساختار دوره:
۷	جدول مقایسه‌ای جهت‌گیری نظری و مهارتی دروس بر حسب ساعت:
۷	جدول تعداد واحدهای درسی:
۸	فصل دوم: جداول دروس
۹	جدول دروس عمومی:
۹	جدول دروس جبرانی:
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):
۱۰۷	فصل چهارم: سرفصل و استانداردهای اجرای دروس آموزش در محیط کار:
۱۱۵	ضمیمه:



## فصل اول: مشخصات کلی برنامه آموزشی



#### مقدمه:

علم و عمل در زندگی، توسعه و تعالی فکر و اندیشه نقش کلیدی دارند و موجب شکوفا نمودن استعدادهای خدادادی و بکارگیری سرمایه‌های خداوندی از نعمت‌هایی است که همواره در دستان با کفایت افراد خلاق، دور اندیش و آینده نگر است. توسعه نیروی انسانی ماهر و کاردان در حوزه‌ی ورزش یکی از مهمترین سیاست‌های نهادهای متولی در این خصوص است که می‌تواند سبب تحول کمی و کیفی در زمینه‌های مختلف ورزشی باشد.

آموزش به عنوان عامل اصلی محور توسعه نیروی انسانی در هر بخش مطرح است، به همین دلیل توسعه برنامه‌های آموزشی در رشته‌های مختلف ورزشی از اهداف عمده آموزش عالی کشور است.

برگزاری و اجرای صحیح این دوره علاوه بر یادگیری علوم پایه مرتبط، مهارت‌های اساسی این رشته ورزشی را آموزش می‌دهد. یک ورزشکار حرفه‌ای، فردی است که بین ابعاد وجودی او تعادل و توازن کافی برقرار باشد و برنامه‌های ورزشی به خصوص آموزش علمی - کاربردی در برقراری این تعادل نقش مهمی را ایفا می‌کند و فرصت‌های مناسبی را در اختیار دانش‌آموختگان، دانشجویان و دانش‌پژوهان قرار می‌دهد و امکان استعدادیابی و پرورش استعداد‌های موجود در این رشته ورزشی را فراهم می‌نماید که این امر موجب پیشرفت‌های چشمگیر این ورزش می‌گردد و این موضوع تاثیر مهمی در حوزه‌ی علم، دانش، مهارت، سواد کاربردی، تندرستی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی کشور و جهان خواهد داشت.

آموزش رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال به صورت آموزش‌های ترمیک، مهارتی و شغل‌محور تهیه گردیده است و همچنین طراحی و برگزاری این رشته ورزشی در مقاطع بالاتر (کارشناسی ارشد و دکترا) حرکت جدیدی را برای این ورزش در کشور آغاز خواهد نمود.

فوتبال (Football) یک ورزش تیمی و محبوب‌ترین ورزش در بیشتر کشورهای جهان است. فدراسیون فوتبالی جمهوری اسلامی ایران عضو فدراسیون بین‌المللی فوتبال معروف به فیفا که نهاد اداره‌کننده مسائل فوتبال، فوتسال و فوتبال ساحلی در سطح جهان است، می‌باشد. کنفدراسیون‌های قاره‌ای یوفا، ای‌اف‌سی، سی‌ای‌اف، کونکاکاف، کونمبول و آف‌سی از زیرشاخه‌های فیفا هستند.

#### تعریف و هدف دوره:

دوره آموزشی کارشناسی مربی‌گری فوتبال مجموعه‌ای از دروس عملی و نظری است که فرد را برای انتقال خواسته‌ها و دیدگاه‌ها به ورزشکار، تیم و سازمان و ایجاد حمیت گروهی و تیمی بین بازیکنان در جهت منافع تیم، باشگاه و شخص، شناخت تاکتیک و ضد تاکتیک‌های رشته‌ی ورزشی فوتبال و بکارگیری آن‌ها در آموزش، انجام صحیح وظایف مدیریتی باشگاه و تیم، تشخیص و ارزیابی راه‌کارهای مناسب برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در حین تمرین، مسابقات و بعد از مسابقات با برنامه‌ریزی حرکات اصلاحی متناسب با جنسیت و سنین گوناگون، گونه‌شناسی تمرین‌ها، برنامه‌ریزی، طراحی تمرین، هدف‌گذاری جلسه‌های تمرین، آماده‌سازی ورزشکاران و مدیریت در شرایط تمرین، بازی دوستانه و مسابقات در کلیه رده‌های سنی، ارزیابی برنامه‌ی تغذیه و مکمل‌های مناسب برای ورزشکاران و ... آماده می‌کند.

#### اهداف دوره عبارت است از:

- ۱- آشنایی با اصول و مفاهیم علمی رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال
- ۲- شناخت شیوه‌های نوین و علمی آموزش رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال
- ۳- یکسان‌سازی شیوه‌های تدریس در دوره‌های آموزشی رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال
- ۴- بهره‌گیری از سیستم‌های نوین و پیشرفته‌ی آموزشی و کمک آموزشی در رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال

#### ضرورت و اهمیت دوره:

در حال حاضر به لحاظ استفاده از شیوه‌های سنتی آموزشی، فاصله کشور ما با کشورهای پیشرفته و صاحب سبک زیاد شده است. تغییراتی که هر ساله توسط فدراسیون‌های جهانی در رشته‌های ورزشی بوجود می‌آید، براساس طرح و برنامه‌هایی است که کشورهای صاحب سبک ارائه می‌کنند و در این مورد کشور ما نقش به‌سزایی را ایفاء نمی‌نماید. با گذراندن دوره‌های دانشگاهی



مرتبط، می‌توانیم با ارایه دلایل و مستندات علمی نقش عمده‌ای را در تصمیم‌سازی و تصویب قوانین، آیین‌نامه‌ها و ... در این رشته ورزشی ایفاء کنیم .

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

- ۱- توسعه دانش علمی-کاربردی و رسیدن به دستاوردهای نوین علمی و فنی در رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال
- ۲- آموزش نظری به همراه آموزش عملی در دوره زمانی مشخص رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال
- ۳- تربیت نیروهای کارآمد و کاردان رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال برای آموزش‌های قهرمانی و حرفه‌ای براساس آمایش سرزمینی
- ۴- ارتقاء سطح مهارت‌های مربیان، ورزشکاران و مدیران رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال برای آموزش‌های قهرمانی و حرفه‌ای
- ۵- تأمین نیازمندی‌های نیروی انسانی با تجربه و دارای دانش روز در رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال برای آموزش‌های قهرمانی و حرفه‌ای در هیات‌های استانی
- ۶- حرفه‌ای شدن رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال در ایران
- ۷- تلاش روز افزون در رسیدن به استانداردهای مطلوب بین‌المللی بر اساس اهداف اعلام شده فدراسیون جهانی فوتبال
- ۸- پردازش فنی و علمی رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال در کشور
- ۹- تهیه شناسنامه ورزشی برای فعالان در رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال
- ۱۰- شناسایی استعدادها و توانایی‌های دانشجویان و استعدادیابی در رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال
- ۱۱- استفاده از علم و تجربه پیشکسوتان در فعالیتهای آموزشی در رشته‌ی ورزشی مربی‌گری فوتبال



قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک دانش‌آموختگان :

ردیف	قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک مصوب برای مقطع کارشناسی	مورد نظر این برنامه
۱	تجزیه و تحلیل رخدادهای و ارائه راه حل پهنه	■
۲	برنامه‌ریزی انجام کار و هدایت کار گروهی	■
۳	مدیریت و آموزش افراد تحت سرپرستی و انتقال اطلاعات فنی	■
۴	بهبود و مستندسازی فرایندهای انجام کار و ارائه گزارش نتایج فعالیت‌ها	■
۵	کارآفرینی، خلق و راه اندازی عرصه‌های جدید کسب و کار	■
۶	برقراری ارتباط موثر در محیط کار	■
۷	برنامه‌ریزی به منظور رعایت الزامات بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE)	■
۸	برنامه‌ریزی به منظور رعایت اخلاق حرفه‌ای	■
۹	تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری بخردانه	■
۱۰	تفکر نقادانه و اقتضایی	□
۱۱	خلاقیت و نوآوری	□

مشاغل قابل احراز و قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه‌ای دانش‌آموختگان: (برگرفته از جدول وضعیت تحلیل شغلی)

ردیف	شغل قابل احراز	قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه‌ای مورد انتظار
۱	مربی فوتبال کارشناس و مشاور فوتبال آنالیزور فوتبال مدیر باشگاه فوتبال	انتقال خواسته‌ها و دیدگاه‌ها به ورزشکار، تیم و سازمان و ایجاد حمیت گروهی و تیمی بین بازیکنان در جهت منافع تیم، باشگاه و شخص شناخت تاکتیک و ضد تاکتیک‌های رشته‌ی ورزشی فوتبال و بکارگیری آن‌ها در آموزش انجام صحیح وظایف مدیریتی باشگاه و تیم تجزیه و تحلیل خطاهای انفرادی و تیمی آموزش اجرای صحیح تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها شناخت تاکتیک و ضد تاکتیک‌ها توانایی تشخیص و ارائه‌ی راه‌کارهای مناسب برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در حین تمرین، مسابقات و بعد از مسابقات با برنامه‌ریزی حرکات اصلاحی متناسب با جنسیت و سنین گوناگون گونه‌شناسی تمرین‌ها، برنامه‌ریزی، طراحی تمرین، هدف‌گذاری جلسه‌های تمرین، آماده‌سازی ورزشکاران و مدیریت در شرایط تمرین، بازی دوستانه و مسابقات در کلیه‌ی رده‌های سنی ارائه‌ی برنامه‌ی تغذیه و مکمل‌های مناسب برای ورزشکاران رصد کردن، توانایی شناسایی افراد مستعد ورزش، کمک به امر استعدادیابی و پرورش ورزشکاران توانایی اخذ آزمون‌های ارزشیابی وضعیت آمادگی جسمانی مهارتی و عملکرد ورزشکاران و اқشار مختلف جامعه توانایی شناخت اصول حرکات ورزشی و تجزیه و تحلیل آناتومیکی حرکات تجزیه و تحلیل ورزشکاران و تیم‌های مختلف ورزشی چینش و قرار دادن بازیکنان در پست‌های دارای توانایی در تیم‌ها و زمان‌سنجی تعویض‌ها

ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو:

- داشتن شرایط عمومی تحصیل در نظام آموزش عالی کشور
- داشتن حد اقل مدرک تحصیلی کاردانی در یکی از رشته‌های تربیت بدنی (ورزشی). دارندگان مدرک کاردانی در سایر رشته‌ها به شرط گذراندن دروس جبرانی این رشته.



## طول و ساختار دوره :

دوره کارشناسی حرفه‌ای مبتنی بر نظام واحدی و متشکل از مجموعه‌ای از دروس نظری و مهارتی است و با توجه به قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک و حرفه‌ای به ۲ بخش «آموزش در مرکز مجری» و «آموزش در محیط کار» تقسیم می‌شود. مجموع واحدهای هر دوره بین ۶۵ تا ۷۰ واحد و مجموع ساعات آن ۱۷۰۰ تا ۲۰۰۰ ساعت می‌باشد که در طول حداقل ۲ و حداکثر ۳ سال قابل اجرا است.

### آموزش در مرکز مجری :

بخش آموزش در مرکز مجری شامل ۶۰ تا ۶۵ واحد، معادل ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ ساعت است. هر واحد نظری معادل ۱۶ ساعت، هر واحد آزمایشگاهی معادل ۳۲ ساعت، هر واحد کارگاهی و پروژه معادل ۴۸ ساعت است. در موارد خاص دروس آزمایشگاهی و کارگاهی یک واحدی را می‌توان به ترتیب ۴۸ و ۶۴ ساعت در نظر گرفت.

### آموزش در محیط کار:

این بخش از آموزش عبارت است از مجموعه فعالیت‌هایی که دانشجو به منظور تسلط عملی و درک کاربردی از آموخته‌های خود در آغاز، حین و پایان دوره تحصیلی، در محیط کار واقعی انجام می‌دهد. 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	۶۵۶	۳۵	حداکثر ۴۰
مهارتی	۱۲۱۶	۶۵	حداقل ۶۰
جمع	۱۸۷۲	۱۰۰	

جدول تعداد واحدهای درسی:

دروس	تعداد واحد	برنامه مورد نظر
عمومی (مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی)	۹	۹
مهارت‌های مشترک	۶	۶
پایه	۴ - ۸	۸
*اصلی	۱۴ - ۲۰	۱۶
*تخصصی	۲۲ - ۳۰	۲۶
اختیاری (در صورت لزوم)	حداکثر ۶ واحد از دروس تخصصی	-
کاربینی	۱	۱
کارورزی ۱	۲	۲
کارورزی ۲	۲	۲
جمع کل	۶۵ - ۷۰	۷۰

- 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



جدول دروس عمومی:

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	شماره درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری				
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام »		۱
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « انقلاب اسلامی » <sup>۲</sup>		۲
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « تاریخ تمدن اسلامی » <sup>۲</sup>		۳
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « آشنایی با منابع اسلامی » <sup>۴</sup>		۴
-	۳۲	۳۲	-	۱	ورزش <sup>۵</sup>		۵
-	۱۶۰	۳۲	۱۲۸	۹	جمع		

- گروه درس « مبانی نظری اسلام » شامل دروس ( ۱ - اندیشه اسلامی (۱) ۲ - اندیشه اسلامی (۲) ۳ - انسان در اسلام ۴ - حقوق اجتماعی و سیاسی در اسلام) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
  - گروه درس « انقلاب اسلامی » شامل دروس ( ۱ - انقلاب اسلامی ایران ۲ - آشنایی با قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران ۳ - اندیشه سیاسی امام خمینی (ره) ) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی و ۴ - درس آشنایی با دفاع مقدس مصوب جلسه ۷۷۷ مورخ ۱۳۸۹/۱۱/۹ شورای برنامه ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است.
  - گروه درس « تاریخ تمدن اسلامی » شامل دروس ( ۱ - تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی ۲ - تاریخ تحلیلی صدر اسلام ۳ - تاریخ امامت ) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
  - گروه درس « آشنایی با منابع اسلامی » شامل دروس ( ۱ - تفسیر موضوعی قرآن ۲ - تفسیر موضوعی نهج البلاغه ) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
  - بر اساس مصوبه جلسه ۸۴۲ مورخ ۱۳۹۲/۶/۱۰ شورای برنامه ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری درس ورزش ۱ به ارزش ۱ واحد جایگزین درس تربیت بدنی ۲ شده و اجرای آن از نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۳-۹۲ الزامی است.
- \* دانشجویان اقلیت های دینی مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی می توانند دروس مورد نظر خود را بدون هیچ محدودیتی از بین کلیه دروس معارف اسلامی انتخاب کرده و بگذرانند.
- \*\* بر اساس نامه شماره ۹۶/۱/۵۵۴۰ مورخ ۱۳۹۶/۰۵/۱۶ نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها و بر اساس مصوبه شورای اسلامی شدن مراکز آموزشی، درس اندیشه اسلامی ۱ پیش‌نیاز درس اندیشه اسلامی ۲ است.\*\*\* چنانچه درسی از گروه درس " مبانی نظری اسلام " در مقطع کاردانی گذرانده شود امکان اخذ مجدد این درس در مقطع کارشناسی وجود ندارد.

جدول دروس جبرانی

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت		
			نظری	عملی	جمع
۱	آناتومی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲
۲	فیزیولوژی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲
۳	اصول مربی‌گری	۲	۳۲	-	۳۲
	جمع	۶	۹۶	-	۹۶

ارائه دروس جبرانی برابر ضوابط و مقررات آموزشی دانشگاه و بر عهده شورای آموزشی مرکز مجری است.



جدول دروس مهارت مشترک:

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت		
			نظری	عملی	جمع
۱	مدیریت کسب و کار و بهره‌وری	۲	۳۲	-	۳۲
۲	مهارت‌های مسئله‌یابی و تصمیم‌گیری	۲	۳۲	-	۳۲
۳	تحلیل هزینه و منفعت	۲	۳۲	-	۳۲
	جمع	۶	۹۶	-	۹۶

جدول دروس پایه:

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش‌نیاز	هم‌نیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	جامعه‌شناسی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۲	روانشناسی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۳	ایمنی و بهداشت	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۴	سواد ارتباطی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
	جمع	۸	۱۲۸	-	۱۲۸		

جدول دروس اصلی:

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش‌نیاز	هم‌نیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	روش‌های تدریس در علوم ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	سواد ارتباطی	-
۲	تغذیه و کنترل وزن	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۳	مکمل‌ها و مواد نیروزا در علوم ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۴	ورزش‌های ذهنی - حرکتی در توان‌فزایی	۱	-	۴۸	۴۸	-	-
۵	پزشکی ایرانی و مکمل در توان‌افزایی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۶	استعدادیابی ورزشی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	-	-
۷	بیومکانیک فوتبال	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۸	حرکات اصلاحی پیشگیرانه فوتبال	۱	-	۴۸	۴۸	-	-
۹	آسیب‌شناسی فوتبال	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
	جمع	۱۶	۲۰۸	۱۲۸	۳۳۶		



جدول دروس تخصصی:

ردی	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
			نظری	عملی	جمع		
۱	ارزیابی آمادگی و عملکرد در فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
۲	روش‌های تمرینی عملکردی فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
۳	مهارت‌های کوچینگ فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	روش‌های تدریس در علوم ورزشی	-
۴	مراحل آموزش تکنیک‌های میانی فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
۵	مراحل آموزش تاکتیک‌های میانی فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
۶	مراحل آموزش تکنیک‌های پیشرفته فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
۷	مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
۸	مراحل آموزش مهارت‌های پیشرفته دروازه‌بانی فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
۹	مراحل آموزش تکنیک‌های سایر گونه‌های فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
۱۰	مراحل آموزش تاکتیک‌های سایر گونه‌های فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
۱۱	مدیریت اجرایی فوتبال	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۱۲	بازی‌گونه‌سازی و وسایل تمرینی فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
۱۳	آنالیز و کاربرد فناوری در فوتبال	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-	-
جمع		۲۶	۲۲۴	۵۷۶	۸۰۰		

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	



جدول ترم بندی پیشنهادی :

جداول 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 پیش‌نیازی و هم‌نیازی دروس، رعایت استانداردهای ذکر شده و سایر ضوابط و مقررات آموزشی دانشگاه مجاز به تغییر جدول ترم بندی می‌باشند.

نیمسال اول

نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش‌نیاز	هم‌نیاز
		نظری	عملی	جمع		
*کاربینی	۱	-	۳۲	۳۲	-	-
جامعه‌شناسی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
روانشناسی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
ایمنی و بهداشت	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
سواد ارتباطی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
استعدادیابی ورزشی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	-	-
بیومکانیک فوتبال	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام »	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
ورزش ۱	۱	-	۳۲	۳۲	-	-
جمع	۱۶	۲۰۸	۹۶	۳۰۴		

\* از گروه درس‌های "مبانی نظری اسلام"، "انقلاب اسلامی"، "تاریخ تمدن اسلامی" و "آشنایی با منابع اسلامی"،

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		
-	سواد ارتباطی	۳۲	-	۳۲	۲	روش‌های تدریس در علوم ورزشی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه و کنترل وزن
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	مکمل‌ها و مواد نیروزا در علوم ورزشی
-	-	۴۸	۴۸	-	۱	ورزش‌های ذهنی - حرکتی در توان‌فزایی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ایرانی و مکمل در توان‌افزایی
-	-	۴۸	۴۸	-	۱	حرکات اصلاحی پیشگیرانه فوتبال
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	آسیب شناسی فوتبال
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	درس مهارت مشترک "مدیریت کسب و کار و بهره‌وری"
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس «انقلاب اسلامی»
-	کاربینی	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۱
		۵۶۰	۳۳۶	۲۲۴	۱۸	جمع

\* از گروه درس‌های "مبانی نظری اسلام"، "انقلاب اسلامی"، "تاریخ تمدن اسلامی" و "آشنایی با منابع اسلامی"، صرفاً یک درس در هر نیمسال قابل ارائه است.  
 \*\* ارائه حداقل یک درس مهارت مشترک الزامی است.



نیمسال سوم

هم نیاز	پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
		جمع	عملی	نظری		
-	بیومکانیک فوتبال	۶۴	۴۸	۱۶	۲	ارزیابی آمادگی و عملکرد در فوتبال
-	بیومکانیک فوتبال	۶۴	۴۸	۱۶	۲	روش‌های تمرینی عملکردی فوتبال
-	روش‌های تدریس در علوم ورزشی	۶۴	۴۸	۱۶	۲	مهارت‌های کوچینگ فوتبال
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	مراحل آموزش تکنیک‌های میانی فوتبال
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	مراحل آموزش تاکتیک‌های میانی فوتبال
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	مراحل آموزش تکنیک‌های پیشرفته‌ی فوتبال
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته‌ی فوتبال
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « تاریخ تمدن اسلامی »
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	درس مهارت مشترک " مهارت‌های مسئله‌یابی و تصمیم‌گیری "
		۵۱۲	۳۳۶	۱۷۶	۱۸	جمع

\* از گروه درس‌های " مبانی نظری اسلام"، " انقلاب اسلامی"، " تاریخ تمدن اسلامی" و " آشنایی با منابع اسلامی"، صرفاً یک درس در هر نیمسال قابل ارائه است.  
 \*\* ارائه حداقل یک درس مهارت مشترک الزامی است.



نیمسال چهارم

هم نیاز	پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
		جمع	عملی	نظری		
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	مراحل آموزش مهارت‌های پیشرفته‌ی دروازه‌بانی فوتبال
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	مراحل آموزش تکنیک‌های سایر گونه‌های فوتبال
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	مراحل آموزش تاکتیک‌های سایر گونه‌های فوتبال
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	بازی‌گونه‌سازی و وسایل تمرینی فوتبال
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	مدیریت اجرایی فوتبال
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	آنالیز و کاربرد فناوری در فوتبال
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	درس مهارت مشترک "تحلیل هزینه و منفعت"
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس «آشنایی با منابع اسلامی»
-	کارورزی ۱	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۲
		۶۵۶	۴۸۰	۱۷۶	۱۸	جمع

\* از گروه درس‌های "مبانی نظری اسلام"، "انقلاب اسلامی"، "تاریخ تمدن اسلامی" و "آشنایی با منابع اسلامی"،

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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: جامعه‌شناسی ورزشی		نظری	عملی	
Course Title: Sociology of Sport		تعداد واحد	۲	
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): پایه		ساعت	۳۲	
پیش‌نیاز: ندارد		هم‌نیاز: ندارد	-	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه‌گیری) آشنایی دانشجویان با:				
۱- نظریه‌های جامعه‌شناسی ورزشی				
۲- مفاهیم فرهنگ، جامعه‌پذیری و اجتماع در ورزش				
۳- مفاهیم خشونت، انحرافات، قومیت، نژاد و جنسیت در ورزش				
۴- ارتباط ورزش با حوزه‌های اقتصاد، سیاست و دولت				
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	مبانی جامعه‌شناسی ورزشی	تاریخچه جامعه‌شناسی ورزشی، تعاریف جامعه، مفهوم جامعه و ورزش، مفهوم جامعه‌شناسی ورزشی، مفهوم مردم‌شناسی ورزش، مفهوم جامعه‌شناسی ورزشی، مبانی جامعه‌شناختی تربیت بدنی و ورزش، ماهیت جامعه‌شناسی ورزشی	-	۳
		مقایسه جامعه‌شناسی ورزشی و جامعه‌شناسی عمومی، شناخت انواع فعالیت‌های ورزشی، نگاهی به گذشته ورزش		
۲	دیدگاه‌ها و نظریه‌های جامعه‌شناسی ورزشی	نظریه پردازان کلاسیک، نظریه پردازان مدرن نظریه‌ی مارسل موس - نظریه‌ی نوربرت الیاس - نظریه‌ی انژی مازاد هربرت اسپنسر نظریه‌ی پیش‌تمرینی کارل گروس نظریه‌ی آرام بخشی پاتریک - نظریه‌ی بازپیدایی هال	-	۴
۳	اجتماعی شدن از طریق ورزش	ورزش و اجتماعی شدن، ورزش و روابط اجتماعی پیشایندهای شرکت در ورزش / پیامدهای شرکت در ورزش روند اجتماعی شدن کودکان در ورزش / عوامل موثر اجتماعی شدن در ورزش (خانواده، معلم و مربی، همسالان، رسانه و محیط اشیاء و ...) نقش‌های کلیدی اجتماعی شدن در ورزش (افراد و موسسات اجتماعی)	-	۳
۴	فرهنگ و ورزش	تعریف فرهنگ، تعریف فرهنگ جامعه کارکردهای فرهنگ در ورزش / کارکردهای ورزش در فرهنگ عوامل موثر بر نهادینه سازی و ترویج فرهنگ ورزشی ورزش به مثابه مقوله‌ای فرهنگی فرهنگ و ورزش همگانی / فرهنگ و ورزش قهرمانی	-	۳
۵	سیاست و ورزش	تعریف سیاست، مفهوم گروه‌های قدرت، مفهوم دولت، مفهوم حکومت، مفهوم ورزش سیاسی رابطه ورزش و گروه‌های سیاسی یا گروه‌های قدرت رابطه ورزش و دولت / وظایف دولت در قبال ورزش جهانی شدن ورزش و سیاست نقش ورزشکاران مشهور در سیاست	-	۳
۶	اقتصاد و ورزش	تعریف اقتصاد، تعریف صنعت، مفهوم صنعت ورزش، مفهوم اقتصاد ورزش تأثیرمختلف ورزش در اقتصاد / گردشگری ورزشی تأثیر مختلف اقتصاد در ورزش (عملکرد ورزش - تولیدات ورزش - توسعه ورزش) ورزش و اشتغال / ورزش و تجارت بین‌الملل ورزش و تبلیغات، انتشارات، رسانه و حق پخش تلویزیونی نقش ورزش در ایجاد تاسیسات و زیرساختها / آثار مستقیم و غیرمستقیم سرمایه‌گذاری در ورزش	-	۳

**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

		نقش ورزش در رفاه عمومی/ سرمایه اجتماعی و انسانی در جامعه			
-	۳	تعریف جنسیت، مفهوم هویت جنسی، مفهوم تبعیض جنسیت، تاریخچه حضور زنان در ورزش، استراتژی های جنسیتی در ورزش (باهم گزینی/ جدایی طلبی/ همکاری جنسیتی)	}	جنسیت در ورزش	۷
		محدودیت ها/ جامعه شناسی و مسائل فرهنگی و مذهبی ورزش زنان			
		آزمایش تعیین جنسیت در ورزش قهرمانی/ ترس شکست از زنان			
-	۴	<b>انحرافات اجتماعی:</b> تعریف انحراف، مفهوم انحراف، انحرافات اجتماعی در ورزش،	}	انحرافات در ورزش	۸
		<b>خشونت در ورزش:</b> تعریف خشونت، پیشینه خشونت در ورزش، نظریه های خشونت در ورزش، انواع خشونت در ورزش، پرخاشگری در ورزش، عوامل پرخاشگری در ورزش، ریشه های پرخاشگری در جامعه،			
		راهکارهای کنترل و کاهش خشونت و پرخاشگری در محیطهای ورزشی			
		<b>اوباشگری در ورزش:</b> تعریف اوباشگری (هولیگانیزم) ، مفهوم اوباشگری در ورزش، عوامل اصلی و فرعی اوباشگری، پیامدهای اوباشگردانی در ورزش، راهکارهای حذف اوباشگری در ورزش			
		<b>مواد نیروزا و دوپینگ از منظر جامعه شناسی:</b> تعریف مواد نیروزا، تعریف دوپینگ، دلایل مصرف ، عوامل اجتماعی ، خطرات و عواقب مصرف، راهکارهای کنترل و کاهش مصرف			
<b>نژادپرستی :</b> تعریف نژاد پرستی، مفهوم نژاد پرستی، مفهوم تبعیض نژادی، مفهوم نژادپرستی ورزشی، پیشینه نژاد پرستی در ورزش، ریشه های نژاد پرستی ورزشی، راهکارهای پیشگیرانه و حذف نژادپرستی در ورزش					
-	۳	تعریف رسانه، مفهوم رسانه، انواع رسانه،	}	رسانه و ورزش	۹
		کارکردهای رسانه در ورزش/ ارتباط رسانه و ورزش / رسانه و صنعت ورزش /			
		تعاملات رسانه و ورزش/ رسانه های بین المللی و ورزش اهداف و دلایل توسعه رسانه در ورزش/ رسانه و جامعه			
-	۳	تعریف بهداشت، تعریف تندرستی، مفهوم بهداشت و تندرستی، ابعاد تندرستی، مفهوم بیماری، مفهوم ورزش همگانی و قهرمانی، مفهوم فعالیت بدنی	}	بهداشت و تندرستی با ورزش	۱۰
		نقش و کارکردهای سلامتی و بهداشتی ورزش، رابطه ورزش و کاهش بیماری های غیرواگیر			
		اهداف بهداشتی و تندرستی ورزش/ ورزش های موثر در بهداشت و تندرستی،			
		ورزش و بیماری ها، ورزش و بیماران خاص، ورزش و معلولیت، ورزش و سالمندان سبک زندگی فعال، جامعه شناسی بهداشت.			

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

ردی	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	مبانی جامعه شناسی در ورزش	مسعود نادریان جهرمی	-	بامداد کتاب	۱۴۰۱
۲	مبانی جامعه شناسی ورزش و فعالیت بدنی	کاترین جیمیسون، مائورین اسمیت	رسول نوروزی سیدحسینی	حتمی	۱۳۹۹
۳	مبانی جامعه شناسی در ورزش	مهدی شهبازی، مهدی اسلامی، مهدی صادقی، رضوان شیرزادی	-	بامداد کتاب	۱۳۹۵
۴	اصول و مکاتب جامعه شناسی ورزشی	بهرام قدیمی	-	جامعه شناسان	۱۳۹۳



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: جامعه‌شناسی ورزشی				
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	علوم ارتباطات، علوم اجتماعی، علوم سیاسی	جامعه‌شناسی	دکتری
	تربیت بدنی	علوم ارتباطات، علوم اجتماعی، علوم سیاسی	جامعه‌شناسی	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)	مترائژ (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:				
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"/>	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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: روانشناسی ورزشی				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Sport psychology	
-	۲		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): پایه	
-	۳۲	ساعت	پیش نیاز: ندارد	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با : ۱- مهارت‌های روانی و ذهنی ورزشکاران ۲- مهارت‌های روانی مربیان ۳- کاربرد روانشناسی ورزشی در تمرینات و مسابقات				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی رئوس مطالب سرفصل	ردیف
عملی	نظر			
-	۴	تاریخچه روانشناسی ورزشی، تعاریف، زیرشاخه های اصلی، مفهوم مهارت های روانی تخصص یافتن در روانشناسی ورزش، روانشناسی ورزشی پلی بین علم و عمل، نقش و اهمیت آمادگی روانی گرایش های حال و آینده، اشتغال روانشناس ورزشی تفاوت روانشناس بالینی و روانشناس تربیتی و ورزشی تاکیدات روانشناسی ورزشی	آشنایی با روانشناسی ورزشی	۱
-	۴	شناخت شرکت کنندگان در ورزش، تعریف شخصیت، درک ساختار شخصیت، تاثیر ورزش بر شخصیت مطالعه شخصیت از دیدگاه های مختلف، سنجش شخصیت، کاربرد مقیاس های روانشناختی تمرکز بر پژوهش های شخصیت، بررسی راهبردهای شناختی و موقعیت، ویژگی های شخصیتی و رفتاری ورزشکار، فواید شناخت ویژگی های شخصیتی ورزشکار تفاوت شخصیت ورزشکاران تیمی و انفرادی، تفاوت شخصیت ورزشکاران زن و مرد، تعریف سرسختی ذهنی، تکنیک های سرسختی یا تاب آوری ذهنی. تفاوت شخصیت ورزشکاران گروه های مختلف ورزشی.	شخصیت ورزشی	۲
-	۱۲	انگیزش : تعریف، انگیزش از دیدگاه روانشناسان، انگیزه در ورزش، پایه های انگیزش، بررسی ۳ رویکرد انگیزش، ایجاد انگیزش، درک انگیزش پیشرفت و رقابت جویی، حفظ انگیزش، انگیزش درونی و ذاتی، انگیزش بیرونی، روشهای افزایش انگیزش در ورزش، تشویق های درونی و بیرونی، انگیزش مستقیم و غیرمستقیم، نیازهای ورزشکاران و انگیزش، توسعه انگیزش در ورزش تصویرسازی ذهنی: درک تصویرسازی ذهنی، تعریف تصویرسازی ذهنی، انواع تصویرسازی ذهنی، کاربرد تصویرسازی ذهنی، نحوه کار تصویرسازی ذهنی، محدودیت های تصویرسازی ذهنی، تصویرسازی ذهنی حرکتی، تصویرسازی ذهنی ورزشی، تصویرسازی قبل، درحین و بعد از مسابقه، اصول بکارگیری تصویرسازی ذهنی، تمرین و ارزیابی روزانه، زمان استفاده تصویرسازی هدف گزینی : تعریف، دلایل هدف گزینی، اصول هدف گزینی (Smarter)، هدف گزینی موثر، فواید هدف گزینی، ابعاد هدف گزینی، هدف گزینی کوتاه، میان و بلند مدت، تعریف اهداف، بایدها و نبایدها، انتظارات، اولویت بندی ارزشها، برنامه آموزش تدوین اهداف، تعیین هدف های انفرادی و تیمی، تعیین هدف هم برای تمرین و هم برای مسابقه، ایجاد تعهد و درونی کردن هدف ها، توجه به تفاوت های فردی، هدف گزینی برای گروه یا تیم اعتماد بنفس: تعریف، درک و فهم اعتماد بنفس، اهمیت اعتماد بنفس، اطمینان کاذب، خود ارزشی، علاقم ضعف اعتماد بنفس، تقویت اعتماد بنفس، (من قوی- من ضعیف)، راههای افزایش اعتماد بنفس، چالشهای اعتماد بنفس، فشار روانی (استرس- اضطراب - خشم) : تعریف فشار روانی، نقش نیمکره راست و چپ مغز، علل فشارهای روانی، درک نیروی روانی، تعریف استرس، تعریف اضطراب، تعریف خشم، درک فرآیند استرس، شناسایی منابع استرس و اضطراب، درک فرآیند اضطراب، نسخه ورزشی درمان استرس و اضطراب، درک فرآیند خشم، کنترل خشم، خشم و ورزش، نقش ورزش در کنترل خشم، راهکارهای کنترل	مهارت‌های روانی برای ورزشکاران	۳

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		<p>خشم در ورزش، اثرات ورزش بر کاهش پرخاشگری در کودکان و نوجوانان، تکنیک های کنترل فشارهای روانی، مهندسی محیطی، تکنیک های آرام سازی، ورزش های مکمل در کاهش فشار روانی.</p> <p>توجه: تعریف توجه، تعریف تمرکز و کانون توجه، اهمیت توجه، انتخاب محرک اصلی تنظیم ذهن، ابعاد توجه، رابطه توجه و علائق، عوامل افزایش و کاهش توجه، تعریف حواس پرتی، عوامل حواس پرتی (عوامل منحرف کننده بصری و سمعی) توجه در تمرینات، توجه در مسابقات (سرعتی - استقامتی)، توجه در مسابقات (فردی - گروهی)، راهکارهای افزایش تمرکز</p>			
	۶	<p>مهارت های رهبری: تعریف رهبری، درک رهبری، اجزاء موثر در رهبری، خصوصیات رهبران موثر، درک عواطف دیگران، سبک رهبری، رویکردهای مطالعه رهبری، رویکردهای تعاملی ورزش گرا در رهبری، مدل های چندبعدی رهبری در ورزش، مولفه های رهبری، هنر رهبری،</p> <p>مهارت های ارتباطی: تعریف ارتباط، فرآیند ارتباط، پایه های ارتباط، ارسال موثر پیام ها، درک فرآیند ارتباطات، قابلیت درک پیام ها، دریافت موثر پیام ها، شناخت گسست های ارتباطی، بازخورد، توصیف عینی، توصیف مستقیم، ارزیابی مستقیم، دریافت بازخورد، مهارت های شنیدن، شنیدن فعال، مهارت های ارتباطی غیرکلامی، کشمکش ها و نحوه مواجهه با آنها، تعریف مجادله، ارائه انتقاد سازنده، راهکارهای بهبود ارتباطات</p> <p>- مهارت های ارتباطی با ورزشکاران معلول و گروه های خاص - مهارت های ارتباطی با ورزشکاران گروه های سنی (کودک - نوجوان - جوان - بزرگسال (زن و مرد))</p>	مهارت های روانی برای مربیان	۴	
	۶	<p>- درک محیط های ورزشی و تمرینی، تعریف رقابت و همکاری، رقابت به عنوان یک فرآیند،</p> <p>- تدوین برنامه آموزش مهارت های روانشناختی (شروع ارزیابی، جلسات تمرین مهارت های روانی تیمی، مشاوره انفرادی، ترکیب تمرین مهارت های روانی با برنامه های عملی و غیرعملی، نظارت بر پیشرفت</p> <p>- آمادگی قبل از مسابقات: (آمادگی روانی عمومی، یکپارچگی مهارت های روانی، تدوین اهداف روانی، مهندسی محیط، پویایی گروه و تیم، ایجاد فضای موثر تیمی، پیشینه سازی عملکرد فردی)</p> <p>- آمادگی برای محل مسابقه: عادت جاری قبل از مسابقه</p> <p>- پایش اطلاعات بعد از مسابقه: اصل ۴ گونه اطلاعات اساسی، برنده شدن همراه با بازی خوب، برنده شدن همراه با بازی ضعیف، باختن همراه با بازی خوب، باختن همراه با بازی ضعیف، فعالیت بعد از مسابقه</p> <p>- تمرین بدنی و فشار روانی / تمرین بدنی و افسردگی / تمرین بدنی و اضطراب / تمرین بدنی و عزت نفس / تمرین بدنی و فعالیت های شناختی</p>	روانشناسی تمرینات و مسابقات	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	روانشناسی ورزشی (راهنمای مربیان)	رینر مارتینز	محمد خبیری	بامداد کتاب	۱۳۹۹
۲	روانشناسی ورزشی (راهنمای مربیان و ورزشکاران)	عبداله مصلحی، عظیم صلاحی کجور، حسین منفرد	-	اودیسه	۱۳۹۹
۳	مبانی روان شناسی ورزش و تمرین (جلد ۱)	رابرت.اس. اینبرگ، دنیل گولر	سید محمد کاظم واعظ موسوی، علی حجتی، نجمه رضا سلطانی، میلاد اسماعیلی، ریحانه راهدار بیگ	حتمی	۱۳۹۵
۴	روانشناسی ورزش	دیوید لایویربال جان کریمر، آیدان پی. موران، مارک ویلیامز	رسول حمایت طلب، حسین اکبری یزدی، اعظم رجب زاده، مسعود جعفری	حتمی	۱۳۹۳



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: روانشناسی ورزشی				
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
	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)	متراز (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور + رایانه	۳۰	۶۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت برد				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
کار گروهی و مشارکتی <input type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	مباحثه‌ای <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 شفاهی <input type="checkbox"/>	آزمون عملی <input type="checkbox"/>	آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>	
ارائه نمونه کار <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	ارائه نمونه کار <input type="checkbox"/>	
پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>			سایر روش ها با ذکر مورد	



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: ایمنی و بهداشت		نظری	عملی	
Course Title: Safety and Hygiene		تعداد واحد	۲	
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): پایه			-	
پیش نیاز: ندارد		ساعت	۳۲	
هم نیاز: ندارد			-	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:				
۱- استانداردهای ایمنی در محیط های ورزشی				
۲- موارد بهداشتی در محیط های ورزشی				
۳- کمکهای اولیه و نحوه برخورد با مصدومیت ها				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی رئوس مطالب سرفصل	ردیف
	نظری	عملی		
-	۴		تاریخچه در جهان / تاریخچه در اسلام / تاریخچه در ایران / روند تکامل زمینه های ایمنی و بهداشت مفاهیم و تعاریف کلی، اهمیت و فواید ایمنی و بهداشت شاخص های ایمنی / شاخص های بهداشتی	۱ کلیات
-	۴		ایمنی اماکن ورزشی (سالن های سرپوشیده، زمین های روباز، استخرها و پارک های آبی) ایمنی تجهیزات و لوازم ورزشی / ایمنی برق و تاسیسات فنی ایمنی گروه های سنی در ورزش آشنایی با استانداردهای ایمنی اماکن و تجهیزات ورزشی ارزیابی ایمنی در اماکن ورزشی / تهیه چک لیست های ایمنی	۲ ایمنی
-	۴		تعریف، سبک و کیفیت زندگی، سلامتی و بیماری عوامل بیماری زا، انواع بیماری ها (واگیردار، غیرواگیر) و عصبی و روانی روش های پیشگیری از بیماری ها / اثرات دخانیات، الکل، دارو و دوپینگ در بیماری ها بهداشت دستگاهها و ارگانهای بدن، آشنایی با ضایعات و بیماری های ساختمان بدن بهداشت کودکان، زنان و سالمندان اصول مراقبت های بهداشتی پایه	۳ بهداشت عمومی
-	۴		بهداشت سالنهای ورزشی، بهداشت زمین های ورزشی، بهداشت استخرها و پارک های آبی، بهداشت اردوگاه های ورزشی. بهداشت در سفر ورزشی. بهداشت تجهیزات ورزشی، بهداشت پوشاک ورزشی بهداشت بوفه و رستوران / سرویسهای بهداشتی (دستشویی، توالت و دوش ها) / بهداشت رختکن و کمد های تعویض لباس و کفشداری، بهداشت ابنیه (دیوارها- کف پوش - دستگیره ها و...) بهداشت و محیط زیست بهداشت در مدارس / حوادث ناشی در مدارس / پیشگیری از سوانح ارزیابی بهداشتی / تهیه چک لیست ها / تشکیل پرونده بهداشتی اماکن ورزشی	۴ بهداشت محیط
-	۴		استفاده از وسایل ورزشی شخصی، رعایت نظافت (دوش قبل و بعد از ورزش، شستن دست ها بعد از توالت، ضد عفونی لوازم عمومی، بهداشت دهان و دندان، بهداشت موی سر، ...) شستن لباس ورزشی (جوراب- تی شرت و شلوار ورزشی) بعد از هر جلسه ورزشی و نحوه خشک کردن و نگهداری آن فعالیت در گرما / فعالیت در سرما / فعالیت در ارتفاع / فعالیت در هوای آلوده / فعالیت در رطوبت بالا رعایت ارگونومی شغلی / بهداشت در سفرهای ورزشی خود درمانی و دارو درمانی، تهیه شناسنامه بهداشت فردی.	۵ بهداشت فردی



**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

-	۴	تاریخچه بهداشت حرفه ای و شغلی، وقایع نگاری سلامت شغلی در گذرتاریخ، بهداشت حرفه ای در ایران	بهداشت حرفه ای	۶
		اهداف بهداشت حرفه ای، وظایف بهداشت حرفه ای در ورزش،		
		بهداشت شغلی معلم ورزش/ مربی ورزش/ ورزشکار/ پرسنل شاغل در اماکن ورزشی/کارت سلامت		
		آموزش های ادواری بهداشت حرفه ای		
		بیماری های شغلی در ورزش/ پیشگیری و درمان حوادث ناشی از محیط ورزشی		
-	۴	آشنایی با رژیم های غذایی سالم/ نقش ویتامین ها و مایعات در ورزش	بهداشت خوراکی ها و نوشیدنی ها	۷
		وزن ایده آل و مطلوب/ نحوه محاسبه		
		بی اشتهاهی/ کم اشتهاهی/ پر اشتهاهی/ چاقی و لاغری و ارتباط آن با ورزش		
		نقش تغذیه در رشد و یادگیری گروه های سنی		
-	۴	تعاریف مفاهیم: کمک های اولیه، احیاء پایه قلبی ریوی، اختلالات تنفسی، خونریزی، سوختگی، مسمومیت، وظایف امدادگر، ارزیابی مصدوم	امداد ورزشی	۸
		آشنایی با زخم بندی، اتل بندی، برخورد با آسیب های عضلانی، دررفتگی و خونریزی و شکستگی		
		اقدامات اولیه ناشی از عوامل محیطی(مسمومیت، سوختگی، خفگی، گرمزدگی، سرمازدگی، ارتفاع زدگی و ...)		
		حمل مصدوم		
		مدیریت بحران و پیشگیری از سوانح.		

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	بهداشت و ورزش	عهدیه یداله زاده	-	حتمی	۱۳۹۹
۲	ایمنی و بهداشت فردی در ورزش	مهدی کسب پرست، محمدحسین علیزاده	-	حتمی	۱۳۹۸
۳	بهداشت در ورزش	مهدی کسب پرست، محمدحسین علیزاده	-	حتمی	۱۳۹۷
۴	بهداشت و ورزش	اکبر آفرینش خاکیف سعید صانعی	-	بامداد کتاب	۱۳۹۴



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: ایمنی و بهداشت				
۱- ویژگی های مدرس:				
معیار مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس			گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	
دکتری	پزشکی	پیراپزشکی - بهداشت	تربیت بدنی	
کارشناسی ارشد	پیراپزشکی - بهداشت	پیراپزشکی - بهداشت	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	۶۰	۳۰	۱- ویدئو پروژکتور + رایانه	
			۲- صندلی دانشجویی	
			۳- تخته وایت برد	
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"/>	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 checked="" type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: سواد ارتباطی		نظری	عملی		
Course Title: Communication Literacy					
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): پایه					
پیش نیاز: هم نیاز:					
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) درک و توانایی استفاده از: ۱- حواس پنج گانه در برقراری ارتباط مؤثر ۲- مهارت‌های ارتباطی در برقراری ارتباط مؤثر ۳- ملاحظات ارتباطی در ارتباط با خود و دیگران ۴- مفاهیم، اصول، انواع ارتباطات انسانی، فرایند ارتباطات و نقش ارتباط در شکل گیری نیازها، باورها و ارزش‌ها، ارتباطات اجتماعی، شناخت ارتباطات وسایل ارتباط جمعی، گفتمان‌های فرهنگی، فناوری‌های ارتباطی و اطلاع رسانی و ...					
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل			
		نظری (ساعت)	عملی		
۱	کلیات	۸	-		
۱- تعاریف و مفاهیم ارتباطات / تحولات تاریخی مطبوعات ورزشی / تجهیزات و لوازم ارتباطی ۲- مدل‌های ساده ارتباط انسانی ۳- اصول حاکم بر ارتباط انسانی در ورزش					
۲	ارتباط از طریق حواس پنج-گانه	۸	-		
۱- نقش نگاه کردن در ارتباطات ۲- نقش گوش دادن در ارتباطات ۳- نقش بویایی، چشایی و لامسه در ارتباطات ۴- روش‌های انجام دیدن، نگاه کردن و نگاه کردن با دقت ۵- روش‌های انجام شنیدن و گوش دادن ۶- روش‌های استفاده از بویایی، چشایی و لامسه					
۳	مهارت‌های ارتباطی	۸	-		
۱- نقش مهارت سخن گفتن در ارتباطات ۲- نقش مهارت نوشتن در ارتباطات ۳- نقش مهارت زبان بدن در ارتباطات ۴- روش‌های انجام سخنرانی در جمع ۵- روش‌های انجام مکاتبه با دیگران ۶- روش‌های استفاده از زبان بدن در ارتباط					
۴	ارتباط با خود و دیگران	۸	-		
۱- الگوهای ارتباط درون فردی در ارتباطات ۲- الگوهای ارتباطات بین فردی و گروهی در ارتباطات ۳- الگوهای ارتباطات فرافردی (با غیرانسان) در ارتباطات ۴- وضع و مسائل ارتباط جمعی از گذشته تا حال / فعالیت‌های ارتباطی، انتشاراتی و تبلیغاتی ۵- روش‌های ارزیابی ارتباط درون فردی ۶- روش‌های ارزیابی ارتباط بین فردی و گروهی در ارتباطات ۷- روش‌های ارزیابی ارتباط فرافردی در ارتباطات / شناسایی وسایل ارتباط جمعی ورزشی					
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	سواد ارتباطی	حمید قاسمی، نازنین راسخ و لیلیا ایزدپرست		اندیشه‌آرا	۱۳۹۹
۲	ارتباط شناسی	مهدی محسنیان راد		سروش	۱۳۶۹

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: سواد ارتباطی				
۱- ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			مقطع تحصیلی
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
	روابط عمومی، علوم سیاسی	علوم تربیتی، روانشناسی	علوم ارتباطات، جامعه‌شناسی، علوم اجتماعی	دکتری
	روابط عمومی، علوم سیاسی	علوم تربیتی، روانشناسی	علوم ارتباطات، جامعه‌شناسی، علوم اجتماعی	کارشناسی ارشد
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمايه ای - مصرفی)		حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی
۱- ویدئو پروژکتور + رایانه		۳۰	۶۰	کلاس
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت برد				
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"/>	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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: روش های تدریس در علوم ورزشی			نظری	عملی
Course Title: Teaching methods in sports science			تعداد واحد	۲
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی				-
پیش نیاز: سواد ارتباطی			هم نیاز ندارد	۳۲
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:				
۱- روشهای تدریس در تربیت بدنی و نقش مربی و متربی در یادگیری				
۲- انواع برنامه ریزی درسی و کلاسداری				
۳- مهارتهای تدریس ونحوه ارزشیابی پایان دوره				
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	زمان آموزش (ساعت)	
			نظری	عملی
۱	علم تدریس	شرح گستره موضوعی تدریس، درک اصول تدریس، مبانی نظری تدریس، نظریه های تدریس نقش مربی در تدریس تربیت بدنی، شناسایی انواع نقش های مربی کاربرد انواع نقش های مربی، تفاوت یادگیری و عملکرد، عوامل موثر بر یادگیری	۴	-
۲	برنامه ریزی برای تدریس	مراحل برنامه ریزی تدریس: تبیین اهداف، انتخاب محتوای تدریس، سازماندهی محتوا، فرصت های یادگیری، زمان تدریس، فضای تدریس انواع برنامه ریزی تدریس: آشنایی با طرح درس سالانه و روزانه، اجرای طرح درس، اصول تهیه و تدوین طرح درس ساخت برنامه کیفی، ارزیابی تدوین برنامه،	۶	-
۳	روش های تدریس	مربی محور: شناخت منطق، اصول و مراحل روشهای مربی محور(سخنرانی، توضیحی، پرسش و پاسخ) تبیین ویژگی های روش مربی محور(نقش نوآموز، مربی، کتاب یا راهنمای آموزشی) نوآموز محور: شناخت منطق، اصول و مراحل روشهای نوآموز محور(کاوشگری، حل مساله، ایفای نقش، استادشاگردی، بحثی، تمرینی) تبیین ویژگی های روش نوآموز محور(نقش نوآموز، مربی، کتاب یا راهنمای آموزشی) تعامل محور: شناخت منطق، اصول و مراحل روشهای تحقق ادراک، خودآموزی روش تدریس آموزش مجازی: آموزش آفلاین(ماژول های آموزشی، پادکست های آموزشی) و آنلاین انواع روش های تدریس، روش های ترکیبی، تکنولوژی آموزشی/ تجارب ورزشی خلاق، روش تدریس مجازی - معیارهای انتخاب روش های تدریس - خلاقیت در تدریس	۶	-
۴	مدیریت کلاسداری	کلاسداری: شناخت الگوهای کلاسداری(ساختاریافته- نیمه ساختاریافته)، جو و فرهنگ کلاسداری، شناخت گروه های غیررسمی، شناخت تفاوتهای فرهنگی، چگونگی مقابله با سوگیری های کلاس، آشنایی با تنوع و انعطاف پذیری کلاس قوانین و رویه ها در کلاس: شناخت منابع مقررات، روش اعمال مقررات، روش کنترل(شناخت راهبردهای مقابله با رفتارهای نامطلوب و تداوم رفتارهای مخرب) مدیریت زمان در کلاسداری، سازماندهی کلاس، نحوه استقرار مربی و متربیان	۶	-

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

-	۶	معرفی و توضیح دادن: شناخت روش های توضیح دادن، شناخت گام های توضیح دادن، تکنیک های اثربخش روش توضیح دادن	مهارت های تدریس	۵
		پرسشگری: شناخت انواع پرسش، فرآیند پرسشگری، مواجهه با پرسشهای نوآموزان، انواع پرسش های نوآموزان، انگیزه های پرسش های نوآموزان، چگونگی مواجهه با پرسش های نوآموزان		
		نمایش دادن: انواع الگوهای حرکتی مهارت های ساده و پیچیده		
-	۴	انواع آزمون: عینی (چندگزینه ای، جورکردنی، صحیح - غلط، جای خالی)، ذهنی (محدود پاسخ، گسترده پاسخ) عملکردی (کتبی، شفاهی، واقعی، شناسایی شبیه سازی شده و اجرای مهارت)	ارزیابی و ارزشیابی	۶
		اهداف و انواع و محورهای سنجش: تشخیصی، تکوینی		
		تصویری از تدریس خودتان، خود تحلیلی، تحلیل غیررسمی، تحلیل رفتار مترجمان، ملاک های ارزیابی و نحوه امتیازدهی		
		تفاوت های فردی، قیاس با خود.		

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	کلیات فنون و روشهای تدریس در ورزش (راهنمای آموزش برای مربیگری)	فرشاد تجاری، سپیده قطنیان	-	حتمی	۱۳۹۹
۲	روشهای آموزش و تدریس تربیت بدنی	سیدطاوس صالحی، بابک داودی، محمد سجادیان	-	علم و حرکت	۱۳۹۸
۳	روش های تدریس و آموزش تربیت بدنی	علی خادمی، بهمن شهریاری، سمیه رهبری	-	طنین دانش	۱۳۹۷
۴	فنون ویژه تدریس درس تربیت بدنی	رضا اسماعیلی زین آباد	-	نگاران سبز	۱۳۹۶



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: روش‌های تدریس در علوم ورزشی				
۱- ویژگی‌های مدرس:				
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس			مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	
گواهی نامه‌ها و مدارک (در صورت لزوم)				
	گرایش‌های علوم تربیتی	تربیت بدنی	جامعه‌شناسی، اجتماعی، ارتباطات	علوم
دکتری	گرایش‌های علوم تربیتی	تربیت بدنی	جامعه‌شناسی، اجتماعی، ارتباطات	علوم
کارشناسی ارشد	گرایش‌های علوم تربیتی	تربیت بدنی	جامعه‌شناسی، اجتماعی، ارتباطات	علوم
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	۶۰	۳۰	۱- ویدئو پروژکتور، رایانه	
			۲- صندلی دانشجویی	
			۳- تخته وایت برد	
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	آزمایش پروژه	
ارائه نمونه کار	فعالیت‌های مستمر	مشاهده رفتار	پوشه کار و ارائه گزارش	
سایر روش‌ها با ذکر مورد				



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: تغذیه و کنترل وزن		نظری	عملی		
Course Title: Nutrition and weight control					
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- محاسبه انرژی مصرفی روزانه و کالری فعالیت های ورزشی ۲- ویژگی های غذایی مناسب برای ورزشکاران ۳- عوامل افزایش و کاهش وزن در ورزشکاران ۴- مراحل فرآیند خودمراقبتی تغذیه ورزشی و کنترل وزن					
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	ویژگی تغذیه مناسب	تعادل در تغذیه (مثبت انرژی، منفی انرژی، خنثی یا دینامیک)		۴	
		کفایت، تعادل، تنوع، کنترل کالری، میانه روی			
		فهرست جانشینی مواد غذایی			
		ابزارهای تنظیم برنامه های غذایی			
۲	محاسبه انرژی	محاسبه انرژی (کالری) مورد نیاز روزانه، محاسبه متابولیسم پایه		۴	
		محاسبه شاخص توده بدن، مقدار کالری مصرفی فعالیت های مختلف (عادی-ورزشی)			
		محاسبه مقدار کالری موجود در مواد غذایی مختلف			
		نحوه محاسبه وزن بدن سالم			
۳	عوامل و علل افزایش وزن (چاقی)	تعریف چاقی، انواع چاقی، دلایل چاقی، روشهای محاسبه		۶	
		ژنتیک، بیماری زمینه ای، مصرف داروهای خاص، شیوه زندگی کم تحرک، شغل و حرفه، خوردن غذاهای با گلیسمیک بالا، رژیم غذایی نامنظم، اختلال در عادات غذایی و مصرف مداوم الکل، استرس و اضطراب و ...			
۴	عوامل و علل کاهش وزن (لاغری)	تعریف لاغری، انواع لاغری، دلایل لاغری، روشهای محاسبه		۶	
		ژنتیک، بیماری زمینه ای، مصرف داروهای خاص، اختلال در عادات غذایی، شغل و حرفه، سبک زندگی، استرس و اضطراب و ...			
۵	مدیریت کنترل وزن	شناسایی عوامل چاقی و لاغری، اصلاح عادات غذایی		۶	
		برنامه ریزی تغذیه ورزشی برای کاهش یا افزایش وزن			
		ارزیابی وضعیت سطح آنگیری روزانه			
		پیشگیری از لاغری و چاقی			
۶	راهبردها و روش ها	توصیه های رفتاری برای کنترل وزن		۶	
		استراتژی سه گانه (تمرینات مقاومتی/ رژیم غذایی/ فعالیت بدنی هوازی)			
		استراتژی درمانی (دارویی - تغذیه ای - روانشناختی)			
		راهبردهای تغذیه ای برای بهبود سازگاریهای حاصل از تمرینات ورزشی طولانی مدت			
راهبردهای تغذیه ای برای بهبود سازگاریهای حاصل از تمرینات تناوبی شدید <i>Hiit</i> و ...		روشهای افزایش توده عضلانی و کاهش چربی			
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	راهبردهای تغذیه ای در فعالیتهای ورزشی و کنترل وزن	عباسعلی گایینی	-	بامداد کتاب	
۲	راهنمای مربیان در تغذیه و کنترل وزن	پاتریشیا ایزنمن	وحید سازی صراف	دانشگاه تبریز	



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

۱۳۹۴	طنین دانش	رامین امیرساسان، مصطفی آرمان فر، حسن پوررضی	کونین دی. تیپتون، لوک ون تون	راهبردهای مربیگری تغذیه برای بهبود کارآیی تمرینات ورزشی	۳
------	-----------	---	------------------------------	--	---

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: تغذیه و کنترل وزن				
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	تغذیه	پزشکی	دکتری
	پیراپزشکی	تربیت بدنی	تغذیه	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)	متراز (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور+رایانه	۳۰	۶۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت برد				
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"/>	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				



نام درس: مکمل‌ها و مواد نیروزا در علوم ورزشی				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Supplements and energizing substances in sports science	
-	۲		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی	
-	۳۲	ساعت	پیش‌نیاز: ندارد	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه‌گیری) آشنایی دانشجویان با:				
۱- داروشناسی ورزشی و نحوه تجویز آن				
۲- مکمل‌های مجاز در ورزش و نحوه مصرف آن				
۳- مواد نیروزا و خطرات و آسیب‌های ناشی از مصرف آن				
۴- قوانین جهانی و ملی دوپینگ، ضوابط و مجازات‌های مصرف				
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			
-	۳	تعاریف، گونه‌شناسی، الزامات دلایل و چرایی مصرف شرایط مصرف‌کنندگان مقایسه ورزشکاران و افراد عادی	کلیات	۱
-	۳	واژه‌شناسی، کلیاتی از داروشناسی، فارماکولوژی بالینی و غیربالینی، داروهای مورد استفاده در ورزش، کلیات متابولیسم داروها داروهای تجویزی در بیماری و آسیب / تجویز دارو تفسیر کاربردی آزمایش خون داروهای گیاهی، عصاره یا جایگزین خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها	داروشناسی	۲
-	۳	تقسیم‌بندی‌های جهانی مکمل‌ها مکمل‌های قدرتی/مکمل‌های افزایش‌دهنده وزن و حجم عضلانی مکمل‌های استقامتی/مکمل‌های چربی‌سوز/مکمل‌های سرعت	انواع دسته‌بندی مکمل‌های مجاز	۳
-	۳	گلوتامین، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدانها نحوه بارگیری مکمل‌های سلامت عمومی	آشنایی با مکمل‌های تاثیرگذار بر سلامت عمومی	۴
-	۳	پروتئین، اسیدآمینو، بیکربنات کروم بتا‌هیدروکسی چیتوسان نحوه بارگیری مکمل‌های ترکیب بدن	آشنایی با مکمل‌های تاثیرگذار بر ترکیب بدن	۵



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

-	۳	کراتین، ال کارنتین، بیکرینات سدیم، کافئین	مبحث نظری	آشنایی با مکمل های تاثیرگذار بر سوخت و ساز	۶
		آشنایی با مواد غذایی طبیعی حاوی مکمل های بالا			
		نحوه بارگیری مکمل های سوخت و ساز			
-	۳	نحوه و مقدار مصرف مکمل سازی غذایی مجاز	مبحث نظری	میزان مصرف مکمل های غذایی مجاز	۷
		افراد عادی/ ورزشکاران/ کودکان/ بانوان			
-	۳	آشنایی با محدودیت مصرف مکمل های غذایی برای افراد خاص	مبحث نظری	آثار جانبی مصرف مکمل های غذایی	۸
		آثار فیزیولوژیکی و جانبی مکمل ها			
		فرآیندهای جذب، نحوه اثر بخشی و دفع داروها			
-	۸	تعاریف، تجهیزات، عوارض جبران ناپذیر مصرف	مبحث نظری	آشنایی با دوپینگ و عوارض آن/ قوانین ومجازات ها	۹
		انواع استروئیدها، هورمونهای پپتیدی			
		آشنایی با WADA و NADU، استاندارد لیست های ممنوعه			
		ضوابط نمونه گیری/ مجازات ها(محرومیت ها، محدودیت ها)/ راهبردهای بهبود عملکرد و افزایش سرعت ریکاوری			

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

ردی	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	داروشناسی و ورزش	نادر سمایی	-	طنین دانش	۱۳۹۹
۲	فارماکولوژی ورزش و دوپینگ	احسان یوسفعلی زاده	-	حتمی	۱۳۹۹
۳	مکمل ها و ورزشکاران	هادی عطارد، محمدرضا الماسی، میثم میرزایی	-	حتمی	۱۳۹۸
۴	مکمل های ورزشی	خوزه آنتونیو، جفری آر. استوت	رامین امیرساسان، وحدت اسماعیلی	نشر آبیژ	
۵	مکمل های ورزشی	آنیتا بین	سارا صالح پور، بهار حسنی	حتمی	۱۳۹۹
۶	دوپینگ در ورزش	فرشاد غزالیان، رضا سعیدی، افسانه گلشن راز، غلامرضا نوروزی، مریم عامری	-	نشر فدراسیون پزشکی ورزش ج.ا.ج	۱۳۹۶
۷	دوپینگ	هادی عطارد، محمدرضا الماسی، میثم میرزایی	-	حتمی	۱۳۹۸



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: مکمل‌ها و مواد نیروزا در علوم ورزشی			
۱- ویژگی‌های مدرس:			
گواهی نامه‌ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول
	پیراپزشکی، تربیت بدنی	تغذیه	پزشکی
	تربیت بدنی	پیراپزشکی	تغذیه
			معیار 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	۳۰	۵۰	کلاس
۲- صندلی دانشجویی			
۳- تخته وایت برد			
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"/>	منابع دیداری و شنیداری <input checked="" type="checkbox"/>
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>
سایر روش‌ها 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"/>	فعالیت‌های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>
سایر روش‌ها با ذکر مورد			



نام درس: ورزش‌های ذهنی - حرکتی در توان‌افزایی**		نظری	عملی	
<b>Course Title: Mental motor sports</b>		تعداد	۱	
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی		واح	-	
پیش‌نیاز: ندارد		ساعت	۴۸	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه‌گیری)				
<p>۱- به کارگیری تمرینات یکی از ورزش‌های ذهنی - حرکتی در سطح میانی و پیشرفته برای رشته‌های ورزشی در سطح قهرمانی و حرفه‌ای</p> <p>۲- به کارگیری کارکردهای ورزش‌های ذهنی - حرکتی برای بانوان و آقایان در گروه‌های سنی (کودکان تا سالمندان) و افراد سالم و بیمار</p> <p>۳- به کارگیری کارکردهای حرکات اصلاحی در ورزش‌های ذهنی - حرکتی، کارکردهای آمادگی جسمانی و بدنسازی، کارکردهای گرم کردن و سرد کردن در تمرینات رشته‌های ورزشی در سطح قهرمانی و حرفه‌ای</p> <p>۴- به کارگیری کارکردهای ورزش‌های ذهنی - حرکتی به عنوان پایه و کامل‌کننده ورزش‌های انفرادی و گروهی در سطح قهرمانی و حرفه‌ای باتوجه به بیشترین کاربرد در انعطاف‌پذیری، جنبش‌پذیری، کشش، تمرکز، توجه، تنفس و تعادل و نیاز به حداقل فضا، وسایل، تجهیزات، لباس و پوشاک</p>				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ردیف
	نظری	عملی		
۴۸	-	<p><b>کلیات:</b></p> <p>- تعریف، تاریخچه، انواع یوگا و فواید و اثرات آنها، گونه‌شناسی، اجزا و عناصر، نحوه چگونگی و اجراء، تجهیزات تخصصی</p> <p>- آگاهی از بدن، احساسات، ذهن، هستی</p> <p>- مفهوم درمانگری - تقابل پیری ذهن - رابطه اشتغال و کارآفرینی بایوگا - تکنیک‌ها و آزمون‌های ذهنی حرکتی در یوگا - محیط تمرین یوگا - ملاحظات عمومی و اختصاصی</p>	<p>یوگا میانی و پیشرفته</p>	۱
		تنفس‌های متعادل‌کننده ذهن: اوجایی، نادای شودانا		
		تنفس‌های خنک‌کننده: شیت کاری، شیتالی		
		تمرین‌های پاک‌سازی: غرش شیر، لولا		
		ذهن آگاهی: آنتارمونا، تراناکا، یوگا نیدرا، روش‌های پیشرفته کنترل ذهن (مراقبه)، کنترل‌ولوژی پیشرفته (هماهنگی جسم، ذهن و روان)		
		نشست‌ها: نیمه نیلوفر (آردا پادماسانا)، نیلوفر (پادماسانا)		
		کاربردهای عملی یوگا: ورزش، تندرستی و سلامتی، سالمندان، کاهش اعتیاد		
		<p><b>تمرین‌ها:</b></p> <p>- طراحی برنامه‌های یوگا پیشرفته با اهداف مختلف (سلامتی/انعطاف/تعادل/قدرت)</p> <p>- حرکات و تمرینات پیشرفته یوگا جهت توان‌افزایی دستگاه‌های: ۱- قلبی عروقی ۲- تنفسی ۳- اسکلتی عضلانی ۴- عصبی ۵- ذهنی-روانی ۶- گوارش ۷- کلیوی و دفع ادرار ۸- حواس پنجگانه</p>		

		<p>- طراحی تمرینات کاربردی یوگا در سطح عملکردی میانی و پیشرفته به تفکیک: ۱-گروه‌های سنی ۲- سالم و بیمار ۳-خانم و آقا ۴- قهرمانی تا حرفه ای ۵-توانبخشی آسیب دیدگان</p>			
۴۸	-	<p><b>کلیات:</b></p> <p>- تعریف، تاریخچه، سبک ها و انواع تای چی و فواید و اثرات آنها، اجزا و عناصر، گونه‌شناسی، ۱۰ اصل اساسی تای چی میانی و پیشرفته، نحوه چگونگی و اجراء، تجهیزات تخصصی</p> <p><b>ابعاد ذهنی میانی و پیشرفته:</b> افزایش راندمان و کارایی مغز، اعتماد بنفس و روحیه خودباوری، جوینده علم و دانش، مدیریت زمان، مدیریت منابع انرژی، مدیریت استرس، کنترولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)</p> <p><b>تمرین‌ها:</b></p> <p>- رشد همه جانبه، توانایی های حرکتی پایه، اهداف کوتاه و بلند مدت</p> <p>- طراحی برنامه های پایه تای چی با اهداف مختلف (سلامتی، انعطاف،ت عادل، قدرت)</p> <p>-حرکات و تمرینات پیشرفته تای چی جهت توان افزایشی دستگامهای: ۱-قلبی عروقی ۲- تنفسی ۳-اسکلتی عضلانی ۴-عصبی ۵-ذهنی-روانی ۶- گوارش ۷- کلیوی و دفع ادرار ۸-حواس پنجگانه</p> <p>- طراحی تمرینات کاربردی تای چی در سطح عملکردی میانی و پیشرفته به تفکیک: ۱-گروه‌های سنی ۲- سالم و بیمار ۳-خانم و آقا ۴- قهرمانی تا حرفه ای ۵-توانبخشی آسیب دیدگان</p>	شرح کار عملی	تای چی میانی و پیشرفته	۱
۴۸	-	<p><b>کلیات:</b></p> <p>-تعریف، تاریخچه پیلاتس در جهان و ایران، پیشینه زندگی ژوزف پیلاتس، فواید و اثرات آنها، ضرورت پلاتس، ارکان کلیدی، قدرت هسته بدن، آگاهی بدن، دنیای پلاتس برای شما، نحوه چگونگی و اجراء، تجهیزات تخصصی، نحوه ایستادن پیلاتس، چانه در گودی گردن، احساسات، ذهن، هستی. -مفهوم درمانگری- تقابل پیری ذهن- رابطه اشتغال و کارآفرینی باپیلاتس- تکنیک ها و آزمون های ذهنی حرکتی در پیلاتس- محیط تمرین پیلاتس-ملاحظات عمومی و اختصاصی</p> <p><b>انواع پیلاتس:</b> سنتی، کلاسیک، روی مت در سطح میانی و پیشرفته، با دستگاه ریفرمر، پیلاتس نوین</p> <p>استات پیلاتس، وینزور پلاتس در سطح میانی و پیشرفته</p> <p><b>تمرین‌ها:</b></p> <p>- تقویت نقطه ثقل، تمرکز ذهنی، تمرینات میانی و پیشرفته کنترل عضلات، کنترولوژی میانی و پیشرفته (هماهنگی جسم، ذهن و روح)، تمرینات میانی و پیشرفته دقت ،</p> <p>-طراحی برنامه های میانی و پیشرفته پیلاتس با اهداف مختلف: سلامتی، انعطاف،تعادل، قدرت</p> <p>-طراحی برنامه های پیلاتس میانی و پیشرفته با اهداف مختلف(سلامتی/انعطاف/تعادل/قدرت):</p>	شرح کار عملی	پیلاتس میانی و پیشرفته	۱

		<p>شش تاندون،                  -تمرینات ایستاده پا و پنجه‌ها، گودی پا، پاشنه پا، کشش تاندون                  - تمرین های سوآکاته :یومپا/ سوآکاته :پروفایل / سوآکاته:لوتوس                  -تمرین های ورزشی مخصوص آسیب یا ضعف شانه و گردن، پشت و کمر، زانو                  -طراحی تمرینات کاربردی پیلاتس در سطح عملکردی میانی و پیشرفته                  به تفکیک:                  ۱-گروه‌های سنی ۲- سالم و بیمار ۳-خانم و آقا ۴- قهرمانی تا حرفه ای ۵-                  توانبخشی آسیب دیدگان                  -حرکات و تمرینات میانی و پیشرفته پیلاتس جهت توان افزایی                  دستگاه‌های:                  ۱-قلبی عروقی ۲- تنفسی ۳-اسکلتی عضلانی ۴-عصبی ۵- ذهنی-روانی ۶-                  گوارش ۷- کلیوی و دفع ادرار ۸-حواس پنجگانه</p>			
۴۸	-	<p>کلیات: تعریف، تاریخچه، انواع بادی بالانس و فواید و اثرات آنها، اجزاء، عناصر و گونه شناسی                  تمرین‌ها:                  - نحوه چگونگی و اجراء، تجهیزات تخصصی، تمرینات میانی و پیشرفته بادی بالانس، طراحی برنامه های میانی و پیشرفته بادی بالانس با اهداف مختلف (سلامتی، انعطاف، تعادل، قدرت)                  -آگاهی از بدن، احساسات، ذهن، هستی                  -مفهوم درمانگری- تقابل پیری ذهن- رابطه اشتغال و کارآفرینی با بادی بالانس- تکنیک ها و آزمون های ذهنی حرکتی در بادی بالانس- محیط تمرین بادی بالانس-ملاحظات عمومی و اختصاصی                  -کنترولوژی پیشرفته (هماهنگی جسم، ذهن و روح)                  -طراحی برنامه های بادی بالانس میانی و پیشرفته با اهداف مختلف(سلامتی/انعطاف/تعادل/قدرت)                  -طراحی تمرینات کاربردی بادی بالانس در سطح عملکردی میانی و پیشرفته به تفکیک: ۱-گروه‌های سنی ۲- سالم و بیمار ۳-خانم و آقا ۴- قهرمانی تا حرفه ای ۵-توانبخشی آسیب دیدگان                  -حرکات و تمرینات میانی و پیشرفته بادی بالانس جهت توان افزایی                  دستگاه‌های: ۱-قلبی عروقی ۲- تنفسی ۳-اسکلتی عضلانی ۴-عصبی ۵-                  ذهنی-روانی ۶- گوارش ۷- کلیوی و دفع ادرار ۸-حواس پنجگانه</p>	تمرین کار عملی	بادی بالانس میانی و پیشرفته	۱
۴۸	-	<p>کلیات: تعریف، تاریخچه، انواع برای تو نیک (برایتونیک) و فواید و اثرات آنها، اجزاء، عناصر و گونه شناسی                  تمرین‌ها:                  - نحوه چگونگی و اجراء، تجهیزات تخصصی، تمرینات میانی و پیشرفته برای تو نیک (برایتونیک)، طراحی برنامه های میانی و پیشرفته برای تو نیک (برایتونیک) با اهداف مختلف (سلامتی، انعطاف، تعادل، قدرت)                  -آگاهی از بدن، احساسات، ذهن، هستی.                  -مفهوم درمانگری- تقابل پیری ذهن- رابطه اشتغال و کارآفرینی با برایتونیک- تکنیک ها و آزمون های ذهنی حرکتی در برایتونیک- محیط تمرین برایتونیک-ملاحظات عمومی و اختصاصی</p>	تمرین کار عملی	برای تو نیک میانی و پیشرفته	۱

		<p>-کنترل‌ولوژی میانی و پیشرفته (هماهنگی جسم، ذهن و روح)                  -طراحی تمرینات کاربردی برایتونیک درسطح عملکردی میانی و پیشرفته به تفکیک: ۱-گروه‌های سنی ۲- سالم و بیمار ۳-خانم و آقا ۴- قهرمانی تا حرفه ای ۵-توانبخشی آسیب دیدگان                  -طراحی برنامه های برایتونیک میانی و پیشرفته با اهداف مختلف(سلامتی/انعطاف/تعادل/قدرت)                  -حرکات و تمرینات میانی و پیشرفته برایتونیک جهت توان افزایی دستگاههای:                  ۱-قلبی عروقی ۲- تنفسی ۳-اسکلتی عضلانی ۴-عصبی ۵- ذهنی-روانی                  ۶- گوارش ۷- کلیوی و دفع ادرار ۸-حواس پنجگانه</p>			
۴۸	-	<p><b>کلیات:</b> تعریف، تاریخچه، انواع دارت و فواید و اثرات آنها، اجزا، عناصر و گونه شناسی</p> <p><b>تمرین‌ها:</b>                  نحوه چگونگی و اجراء، تجهیزات تخصصی، تمرینات میانی و پیشرفته دارت، طراحی برنامه های میانی و پیشرفته دارت با اهداف مختلف (سلامتی، انعطاف، تعادل، قدرت)                  -آگاهی از بدن، احساسات، ذهن، هستی.                  -مفهوم درمانگری- تقابل پیری ذهن- رابطه اشتغال و کارآفرینی با درات-                  تکنیک ها و آزمون های ذهنی حرکتی در درات- محیط تمرین درات -                  ملاحظات عمومی و اختصاصی                  -کنترل‌ولوژی میانی و پیشرفته (هماهنگی جسم، ذهن و روح)                  -طراحی تمرینات کاربردی دارت درسطح عملکردی میانی و پیشرفته به تفکیک: ۱-گروه‌های سنی ۲- سالم و بیمار ۳-خانم و آقا ۴- قهرمانی تا حرفه ای ۵-توانبخشی آسیب دیدگان                  -طراحی برنامه های دارت میانی و پیشرفته با اهداف مختلف(سلامتی/انعطاف/تعادل/قدرت)                  -حرکات و تمرینات میانی و پیشرفته دارت جهت توان افزایی دستگاههای: ۱- قلبی عروقی ۲- تنفسی ۳-اسکلتی عضلانی ۴-عصبی ۵- ذهنی-روانی ۶- گوارش ۷- کلیوی و دفع ادرار ۸-حواس پنجگانه</p>	تاریخ کار عملی	دارت میانی و پیشرفته	۱

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 تاي چي	هرمان کاوز	امامعلی دوستي	نگرش روز	۱۳۸۰
۲	پيلاتس	آلیسا اونگوارو	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 شهبانی کاسب، رخساره بادامی، زهره مشکاتی، مریم نزاقت الحسینی	دانشگاه آزاد خوراسگان	۱۳۹۸
۶	هاتا یوگا(تمرینات مقدماتی و پیشرفته)	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی	جلال موسوی نسب	فراروان	۱۳۸۷
۷	حکمت یوگا	سوامی نیراجاناندا	فرهاد صدارت	سورا	۱۳۹۵
۸	اینک رهایی	-	برزو قادری	مثلث	۱۴۰۱
۹	ذهن و مدیریت ذهن	سوامی نیراجاناندا ساراسواتی	فرهاد صدارت	چیمین	۱۴۰۱



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

۱۳۹۷	چیمن	امید اقتداری	ب.ک.س آیینگر	پرتو بر یوگا	۱۰
۱۳۸۴	فراروان	بدرالدین موسوی نسب	سوامی ساتیاناندا	هنر وانهادگی	۱۱
۱۳۹۸	چیمن	امید اقتداری	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی	آسانا، پرانایاما، مودرا، باندا	۱۲
۱۳۹۹	چیمن	ساناز برهانی، الهام روحیان	ب.ک.س. آیینگر	یوگا راه تندرستی کامل	۱۳
۲۰۰۶	Yoga Publica tions Trust	-	Swami Satyananda Saraswati	Yoga and Kriya	۱۴
۲۰۰۷	Himalayan Institute Press	-	Swami Rama	Meditation and its practice	۱۵
۲۰۶۶	Bihar School of Yoga	-	Swami Satyananda Saraswati	Sure Ways to Self-Realization	۱۶

**\*\*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 در توان‌افزایی» را انتخاب و اجرا نمایند.



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: ورزش‌های ذهنی _ حرکتی در توان‌افزایی			
۱- ویژگی‌های مدرس:			
مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
گواهی‌نامه‌ها و مدارک (در صورت لزوم)			
دکتری	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون مرتبط
فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای مدرک دکتر، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی و دیپلم		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون مرتبط
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:			
نوع فضای آموزشی	متراژ (متر مربع)	حداکثر ظرفیت (نفر)	ماشین‌آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه‌ای - مصرفی)
کلاس	۵۰	۲۵	۱- ویدئو پروژکتور - رایانه
			۲- صندلی دانشجویی
			۳- تخته وایت‌برد
کارگاه	۵۰	۲۰	۱- متناسب با یکی از ورزش‌های تعیین شده
			۲- تجهیزات و لوازم آموزشی و تمرینی
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 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: پزشکی ایرانی و مکمل در توان‌افزایی		نظری	عملی	
Course Title: Iranian medicine in empowerment		تعداد واحد	۲	
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی):			-	
پیش نیاز: ندارد		هم نیاز: ندارد	۳۲	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه‌گیری)				
آشنایی دانشجویان با				
۱- مبانی نظری طب سنتی و طب ایرانی				
۲- طب مکمل، اصطلاحات و انواع طب جایگزین در پزشکی ایرانی				
۳- اصول پیشگیری در پزشکی ایرانی				
۴- آموزه‌های اسلامی ایرانی در پزشکی				
۵- اصول و مبانی درمان شناسی و اسباب، علل، دلایل و علامات				
۶- طب چینی و طب هندی				
۷- اصول و مبانی تغذیه در طب سنتی				
۸- فوریت‌ها و شیوه‌های نوین تشخیص و درمان بیماری				
۹- ماساژ درمانی و انرژی درمانی				
۱۰- طب روحانی و روش‌های روان‌درمانی				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی رئوس مطالب سرفصل	شماره
	نظری	عملی		
-	۲		کلیات و امور طبیعی	۱
		حکمت نظری و عملی، محسوسات، جایگاه پزشکی در این تقسیم‌بندی تعریف طب و تقسیم‌بندی آن به طب نظری و عملی و جایگاه امور طبیعی، اسباب و علل، دلایل و علائم در این طبقه بندی امور طبیعی و اهمیت آن در طب سنتی ایران ارکان - امزجه - اخلاط - اعضاء - ارواح - قوا - افعال		
-	۴		طب مکمل و فولکلور	۲
		اصطلاحات متداول برای طب مکمل (جایگزین، حاشیه ای و ...) و سابقه و تفسیر آنها شاخه های مختلف طب مکمل مثل طب سوزنی، طب فشاری، هومیوپاتی، کاپروپراکتیک، آروماتراپی، آیورودیک، سیدا، گموتراپی، اریوتراپی، هیدروتراپی، بالتوتراپی، آرژیل تراپی، گل درمانی و ... آشنایی با اصول و نحوه کاربرد سیستم های کل نگر: هومیوپاتی، ناتروپاتی، آیورودا، طب چینی و ... ارزیابی منطقی محدوده کاربرد شاخه های عمده طب مکمل روش های مبتنی بر محصولات طبیعی (مکمل های غذایی، مگاویتامین درمانی، گیاه درمانی، پروبیوتیک ها، شلات درمانی روش های مبتنی بر طب انرژی: انرژی درمانی - ریگی - لمس درمانی - تابی چی - چی گونگ - طب سوزنی - کریستال درمانی - نور درمانی - بیوفیدبک - بیومغناطیس درمانی آشنایی با اتنومدیسین و طب عوام (باتاکید بر طب فولکلور ایران) آشنایی با روش های متفرقه: هنر درمانی - فرادرمانی - نیرو درمانی - آپی درمانی - Memtastic و ...		

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		داروشناسی بومی			
-	۴	<p>سته ضروریه، مفهوم سلامت و مشخصه های آن، تغذیه و اختیار غذا برحسب کیفیت مزاج، تعدیل انتقال به مزاج افضل، آداب تغذیه، ناسازگاری ها، طبخ و تهیه و نگهداری غذا</p> <p>تغذیه در سلامت و بیماری، ترویج و آداب آشامیدن آب و تدابیر مربوطه، حرکت و سکون بدن، ریاضات مختلف، ریاضات خاص هر عضو، دلک، غمز و کبس و ربط</p> <p>تدبیر حرکات نفسانیه، تدبیر استحمام، تدبیر نوم و یقظه(انواع روپا)</p> <p>تدبیر احتباس و استفراغ، تدبیر جامع، تدبیر برحسب فصول، طبایع مساکن فساد هوا و تدبیر آن، تدبیر زنان باردار، شیر ده و اطفال و تدبیر امراض لاحقه</p> <p>تدبیر اطفال و تعدیل اخلاق انسان، تدبیر رضاع و شرایط مرضمه و تربیت طفل بعد از رضاع</p> <p>احوال و امراض ویژه اطفال و تدبیر آنها، تدبیر جوانان و میان سالان و سالمندان</p> <p>تدبیر مسافرن، بهداشت عمومی از دیدگاه پزشکی نیاکان</p>	مبحث نظری	روش‌های تندرستی و اصول پیشگیری	۳
-	۲	<p>مبانی نظری پزشکی در آموزه های اسلامی</p> <p>منابع روانی طب اسلامی</p> <p>نوآوری های طب اسلامی</p> <p>راهکارهای استفاده از آموزه های اسلامی در برنامه ریزی پزشکی نوین و ورزش</p>	مبحث نظری	آموزه های اسلامی در پزشکی	۴
-	۲	<p>اصول و مبانی مقابله با بیماری ها</p> <p>درمان های طبیعی (تغذیه،ریاضت و..)، درمان های دارویی، درمان های جراحی</p> <p>تقطیر، طلی، تکمید، جبر،ربط،کی، قی، اسهال، تنقیه، علق، فصر، حجامت و ...</p>	مبحث نظری	اصول و مبانی درمان شناسی	۵
-	۲	<p>جایگاه و اهمیت اعمال یداوی در شیوه های درمانی طب سنتی</p> <p>انواع اعمال یداوی شامل: غمز، دلک، حجامت، فصد، کی، نیشتر زدن، جا انداختن درفتگی ها، برخورد با شکستگی ها و ...</p> <p>هشدارهای پزشکی در مورد اعمال یداوی و جراحی های صغیر</p> <p>دامنه کاربرد اعمال یداوی و بررسی آثار آنها</p>	مبحث نظری	اعمال یداوی	۶
-	۴	<p>پیدایش پزشکی در چین، سهم طب چینی در رشد و تکامل پزشکی، مکاتب عمده پزشکی چین، بررسی تطبیقی مبانی نظری در پزشکی چینی</p> <p>طب سوزنی- سوچوک/ تعریف، اهداف ، چرایی نقاط سوزن زنی، آشنایی با اصول و نحوه کاربرد طب سوزنی</p> <p>طب فشاری(فشاردرمانی)/ تعریف، اهداف، چرایی نقاط فشار، آشنایی با اصول و نحوه کاربرد طب فشاری</p> <p>طب ضربه ای(چکشی)/ تعریف، اهداف، چرایی محل ضربه، آشنایی با اصول و نحوه کاربرد طب ضربه ای</p>	مبحث نظری	طب چینی	۷
-	۴	<p>پیدایش پزشکی در هند، سهم طب هندی در رشد و تکامل پزشکی، مکاتب عمده پزشکی هند، بررسی تطبیقی مبانی نظری در پزشکی هندی</p> <p>مفهوم و اهمیت گوناها در شکل گیری بیماری ها</p> <p>سه گونا و دوشاها/ سه گونا و عناصر پنجگانه / تعریف دوشاها براساس عناصرپنجگانه</p> <p>تندرستی طبیعی با رویکرد آیورودا</p> <p>آشنایی با اصول و نحوه کاربرد طب هندی</p>	مبحث نظری	طب هندی	۸

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

۴	بازنگری درمبانی تغذیه در طب سنتی و یافته‌های جهان علم در عصر حاضر تغذیه در سلامت و بیماری نقد و بررسی غذادرمانی در طب سنتی و طب کلاسیک براساس دانش جدید و قدیم انواع غذاهای رژیمی و خاص در طب سنتی و شیوه تهیه آنها و موارد کاربرد آنها آبکامه، شورباها، مطنجنه‌ها، مزوره، انواع آش، ... نان‌های مخصوص و شیوه‌های تهیه آنها نوشیدنی‌های متداول در طب سنتی و اثرات درمانی و نحوه تهیه آنها استفاده از دانش روز برای ارتقاء کیفیت غذاهای رژیمی سنتی ملاحظات بهداشتی در تهیه، طبخ و نگهداری مواد غذایی با بهره‌گیری از دانش روز بررسی راهکارهای نوین در تولید صنعتی غذاهای رژیمی سنتی اصول تغذیه در طب سنتی(غذاهای متداول در طب سنتی-نوشیدنی‌های متداول در طب سنتی - انواع غذاها در بیماری‌های شایع از دیدگاه طب سنتی)	تغذیه و اختصاص‌های شیوه‌های غذایی ویژه	۹								
				۲	تاریخچه و تعریف ماساژ، انواع ماساژ(ورزشی - ریکآوری - درمانی - ویژه و ..)کایروپراکتیک، استئوپاتی، رفلوکسوتراپی، پولاروتراپی، ماساژسوئدی، ماساژ رولفینگ و ... ماساژ درمانی در طب سنتی و ارائه نمونه‌های آن، ماساژ درمانی در طب کلاسیک و موارد کاربرد آن امکان ارتقاء کیفی شیوه‌های ماساژ درمانی طب سنتی با بهره‌گیری از دانش روز و فناوری در دسترس	ماساژ	۱۰				
								۲	مفهوم طب روحانی شفا درمانی(شفای روحی، طب معنوی، دعا درمانی و ...) - شفاگرها هویت معنوی انسان و تاثیر آن به هویت <i>biopsychosocial</i> و عملکرد دستگاه‌های مختلف بدن هیپنوتیزم: اصول و مبانی و راهکارهای استفاده عملی از آن استفاده از هیپنوتیزم در کنار شیوه‌های درمانی طب سنتی و ارزیابی میزان اثربخشی آن نقش بازی درمورد به کارگیری طب روحانی و درمان‌های روانی بیماران	طب روحانی، هیپنوتیزم و م‌های درمان روانی	۱۱

**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	قانون در طب	شیخ الرییس ابو علی سینا	علیرضا مسعودی	مرسل	
۲	قانون در طب	شیخ الرییس ابو علی سینا	عبدالرحمن شرفکندی	سروش	
۳	یوگا و آیورودا	دیوید فراولی	فرهاد صدارت	چیمین	
۴	تغذیه طبیعی و تندرستی	رضا (برزو) قادری		مثلث	
۵	درمان و تشخیص در آیورودا	رضا (برزو) قادری		چیمین	
۶	مبانی جامع طب چینی جلد اول	جیووانی مایچوچیا	عباس انصاری	مانی	۱۳۹۶
۷	روشهای هیپنوتیزم درمانی	جان گودریدج وانکینز	رضا جمالیان	اطلاعات	۱۳۹۵
۸	برنامه آموزشی دوره دکتری تخصصی رشته طب ایرانی	شورای عالی برنامه ریزی علوم پزشکی	-	وزارت بهداشت و علوم پزشکی	۱۳۸۷

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

۱۳۸۴	مثلت	شهاب الدین صافی، نازنین نوروزی فر	هری شارما، کریستوفر استوارت کلارک	آیورودای معاصر (طبابت و تحقیق در آیورودای ماهاریشی)	۹
------	------	---	--------------------------------------	--	---

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: پزشکی ایرانی و مکمل در توان‌افزایی				
۱- ویژگی‌های مدرس:				
گواهی نامه‌ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
دارای گواهی‌نامه‌ها و مدارک دوره‌های آموزشی تخصصی طب سنتی و مکمل		پزشکی	طب سنتی	دکتری
دارای گواهی‌نامه‌ها و مدارک دوره‌های آموزشی تخصصی طب سنتی و مکمل			پیراپزشکی	کارشناسی ارشد
دارای گواهی‌نامه‌ها و مدارک دوره‌های آموزشی تخصصی طب سنتی و مکمل			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)	متر (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 <input checked="" type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	کار گروهی و مشارکتی <input type="checkbox"/>
سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input checked="" type="checkbox"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>
سایر روش‌ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
ارائه پروژه <input type="checkbox"/>	آزمون شفاهی <input type="checkbox"/>	آزمون عملی <input type="checkbox"/>		آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>
پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	فعالیت‌های مستمر <input type="checkbox"/>		ارائه نمونه کار <input type="checkbox"/>
سایر روش‌ها با ذکر مورد				



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: استعدادیابی ورزشی		نظری	عملی	
<b>Course Title: Sport Talent Identification</b>				
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی		تعداد واحد	۱	
پیش‌نیاز: ندارد		هم‌نیاز: ندارد	۳۲	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه‌گیری) آشنایی دانشجویان با:				
۱- عوامل جسمانی، روان‌شناختی و فیزیولوژیکی مورد نیاز رشته‌های ورزشی				
۲- روش‌های ارزیابی عوامل استعدادیابی در ورزش				
۳- راهکارهای استعدادپروری در ورزش				
۴- نحوه شناسایی ورزشکاران مستعد در رشته 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	تاریخچه استعدادیابی، تعاریف، مفاهیم، دلایل	-	۲
		ضرورت استعدادیابی، فواید، اهمیت، اهداف		
		ابزارهای استعدادیابی (طبیعی، علمی)		
۲	مبانی نظری استعدادیابی	مدل‌ها و نظریه‌های استعدادیابی ورزشی در جهان و ایران	-	۳
		فرآیند استعدادیابی، نظام‌های استعدادیابی		
		استعدادیابی عمومی، استعدادیابی ویژه		
		الگوهای استعدادیابی، طرح بلند مدت توسعه ورزشکار (LTAD) روش‌های استعدادیابی-گزینش طبیعی، علمی		
۳	شناسایی و کشف استعدادها	مشخصات ورزشکار با استعداد، روش‌های شناسایی استعداد/پیش‌بینی موفقیت ورزشی	-	۲
		نقش سن و رشد و تکامل در استعدادیابی (بلوغ و بالیدگی)،		
		سابقه سنجی ورزشی فرد و خانواده / استعداد و پیشرفت		
		در نظر گرفتن عوامل ناملموس (تعریف واژه‌ها، سازگاری شرایط، مربی‌پذیری، تاثیر هم‌تیم‌ها، پیش‌بینی، غریزه قوی و...) ارزیابی عوامل ناملموس		
		تحلیل اطلاعات و هدایت استعدادها		
۱۷	کار عملی	۱- شناسایی ویژگی‌های پزشکی و پیکرسنجی	-	-
		۲- شناسایی ویژگی‌های جسمانی		
		۳- شناسایی مهارت‌های روانی و عاطفی		
		۴- شناسایی مهارت‌های ادراکی و شناختی		
		۵- شناسایی مهارت‌های هوش حرکتی (الگوهای حرکتی و حرکات بنیادی)		
۲	جذب و نگهداشت استعدادها	اهمیت آموزش مهارت‌های حرکتی / بهره‌گیری از جذابیت بازی	-	-
		سرپرستی و مربیگری ورزشکاران با استعداد		
		مراحل شرکت در فعالیتهای ورزشی (۲ یا چندرشته‌ای)		
		اردوهای کوتاه مدت، توسعه تکنیک، ملاحظات تاکتیکی		
		اهمیت به‌تمرینات استقامتی، انعطاف‌پذیری و سرعت / به‌چالش‌ها داشتن / شرکت در جشنواره‌ها و مسابقات منطقه‌ای و استانی		
۴	کار عملی	هدف‌گزینی و مشارکت والدین	-	-
		۱- تحلیل اطلاعات کمی و کیفی و هدایت استعدادها		
۲	پرورش استعدادها	۲- تدوین اهداف کوتاه و میان‌مدت	-	-
		تسریع در روند پیشرفت، عوامل موثر در پرورش استعداد، برنامه‌های استاندارد تمرینات رده‌های سنی		

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		تطبیق ورزشکار با رشته ورزشی/ تخصص یافتگی در یک رشته خاص			
		تاکید بر بهبود دهنده های عملکرد/ تاکید بر تمرین پذیری			
		تدوین برنامه بلند مدت / اردوهای میان مدت			
		برنامه ریزی شرکت در مسابقات رسمی			
۴	-	۱- تحلیل اطلاعات کمی و کیفی، نتایج عملکردی و هدایت استعدادها	منبع کار عملی		
		۲- تدوین تقویم مسابقات			
	۲	تحلیل اطلاعات کمی و کیفی، تحلیل توسعه عملکرد	منبع نظری	انتخاب استعدادها	۶
		حمایت های دولتی و خصوصی از استعدادها/ هدایت استعدادها به باشگاههای ورزشی			
		برنامه ریزی سالانه تمرینات/ تقویم نویسی سالانه			
		انتخاب مسابقات هدفمند / آزمون های ادواری			
		راهبردهای قهرمان پروری و آموزش قهرمانی			
	۲	استعدادیابی گروه ورزش های آبی	منبع نظری	استعدادیابی در رشته های منتخب گروه های ورزشی	۷
		استعدادیابی گروه ورزش های آمادگی جسمانی			
		استعدادیابی گروه ورزش های قدرتی			
		استعدادیابی گروه ورزش های راکتی			
		استعدادیابی گروه ورزش های توپ و تور			
		استعدادیابی گروه ورزش های رزمی			
		استعدادیابی گروه ورزش های پیست و کوهستان			
		استعدادیابی گروه ورزش های تیراندازی			
		استعدادیابی گروه ورزش های میدانی			
	۱	مراحل ارائه پروژه استعدادیابی	منبع نظری	ارائه پروژه استعدادیابی	۸
۷	-	۱- نحوه شناسایی، جذب و پرورش استعداد	منبع کار عملی		
		۲- تهیه سابقه سنجی ورزشی فرد و خانواده			
		۳- برنامه میان مدت			

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

ردی	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱۱	تئوری انتخاب در ورزش	عبداله کرمی	-	اندیشه آرا	۱۳۹۹
۲	استعدادیابی در ورزش	اسفندیار خسروی زاده، علی خسروی زاده	-	سازمان سمت	۱۳۹۹
۳	استعدادیابی در ورزش از منظر حیطه های مختلف ورزشی	شاهین کتابی، ثریا گودرزی، ثریا نوری	-	طنین دانش	۱۳۹۷
۴	مبانی نظری و فرآیند استعدادیابی ورزشی	خسرو ابراهیم، محسن حلاجی	-	بامداد کتاب	۱۳۹۴
۵	استعدادیابی در ورزش	جیم براون	سعید ارشم، الهام رادنی	علم و حرکت	۱۳۹۴





**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

<b>د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)</b>				
<b>عنوان درس: استعدادیابی ورزشی</b>				
<b>۱-ویژگی های مدرس:</b>				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط	پیراپزشکی، فیزیوتراپ	تربیت بدنی	پزشکی، طب فیزیکی	دکتری
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط	روانشناسی	پیراپزشکی	تربیت بدنی	کارشناسی ارشد
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط	روانشناسی	پیراپزشکی	تربیت بدنی	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	روانشناسی	پیراپزشکی	تربیت بدنی	فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
<b>۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :</b>				
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		۳۰	۶۰	کلاس
۲-سندلی دانشجویی				
۳-تخته وایت برد				
۴-رایانه				
۱-تجهیزات سنجش آمادگی جسمانی/روانشناختی / هوش حرکتی		۳۰	۶۰	کارگاه
۲-تجهیزات سنجش پیکرسنجی/ رایانه				
۳-دیداری- شنیداری				
<b>۳-روش تدریس و ارائه درس:</b>				
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				
<b>۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:</b>				
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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: بیومکانیک فوتبال					
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Biomechanics of football		
-	۲		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی		
-	۳۲	ساعت	هم نیاز ندارد	پیش نیاز: ندارد	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:					
۱- سطوح و محورهای حرکتی رشته‌های فوتبال					
۲- حرکات خطی و زاویه ای در رشته‌های فوتبال					
۳- تحلیل بیومکانیکی بالاتنه-تنه و پایین تنه در رشته‌ی فوتبال					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل			مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ردیف
	عملی	نظری			
-	۶		سطوح و محورهای حرکتی در شنا/ ملاحظات اسکلتی حرکت/ ملاحظات عضلانی حرکت/ ملاحظات عصبی حرکت انواع حرکت در فوتبال، پایه های حرکت انسان حرکت شناسی اندام فوقانی/تحتانی/تنه در فوتبال کنترل حرکتی، مقدمه بر تحلیل حرکت	کلیات	۱
-	۶		حرکت خطی: بُرد پرتاب، بردارها و کمیت نرده ای، شتاب، کمیت های حرکت (تندی و سرعت، مسافت جابجایی، شتاب حرکت در سقوط آزاد، مسیر پرتاب) در فوتبال حرکت زاویه ای: بردار سرعت و شتاب زاویه ای، بردارهای حرکت زاویه ای، بردار سرعت و بردار سرعت زاویه ای، شتاب زاویه ای، مسافت و جابجایی زاویه ای در فوتبال	توصیف حرکات در فوتبال	۲
-	۶		جنبش شناسی زاویه ای: آغاز چرخش درهوا، انتقال اندازه حرکت، اهرم ها، پایداری، تعادل، قوانین نیوتن، جفت نیرو، گشتاور، مرکز گرانش، نیروی مرکز گرا و مرکز گریز، نیروی برون مرکز جنبش شناسی خطی: انرژی، رابطه کارو انرژی، رابطه کارو توان، لختی، جرم، فشار، نیرو	جنبش شناسی در فوتبال	۳
-	۴		اثر مگنوس، حرکت نسبی، سطح کشش، قانون برنولی، غوطه وری در آب، کشش موج، مرکز شناوری، مقاومت سیالات نیروی بالابر، نیروی شناور، وزن مخصوص عوامل و روشهای کاهش دهنده نیروهای مقاوم	مکانیک سیالات	۴
-	۱۰		تجزیه و تحلیل بیومکانیکی بالاتنه در فوتبال تجزیه و تحلیل بیومکانیکی تنه در فوتبال تجزیه و تحلیل بیومکانیکی پایین تنه در فوتبال توصیف داده های حرکت با استفاده از نرم افزارهای صفحه گسترده و ... تجهیزات و لوازم بیومکانیکی فوتبال راهبردهای ساختاری یا تکنیکی جهت بهبود عملکرد در رشته‌های فوتبال	تحلیل بیومکانیکی فوتبال	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	بیومکانیک فنون ورزشی (جلد او ۲)	جیمز جی هنی	مهدی نمازی زاده	دانشگاه تهران	۱۳۹۷

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

۱۳۹۴	سازمان سمت	سیروس چوبینه، ولی اله دبیدی روشن	جوزف همیل، کتلین ام نونرن	اساس بیومکانیک حرکت انسان (مبانی بیومکانیک حرکت)	۲
۱۳۹۰	آوای ظهور	سعید ارشم	جان بلومفیلد، تی‌آر آکلند، بیسی الیوت، گرگ ویلسون	بیومکانیک و آناتومی کاربردی در ورزش	۳
۱۳۸۹	علم و حرکت	رسول حمایت طلب، لیلا رشیدی رستمی	پل گریمشا، آدریان لیز، نیل فاولر، آدریان بودن	بیومکانیک ورزش و تمرین	۴

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)

عنوان درس: بیومکانیک فوتبال

۱- ویژگی‌های مدرس:

گواهی نامه‌ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			مقطع تحصیلی مدرس	معیار
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول		
دارای مدرک دوره‌های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	پیراپزشکی	تربیت بدنی	بیومکانیک	دکتري	
دارای مدرک دوره‌های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	پیراپزشکی	تربیت بدنی	بیومکانیک	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	۶۰	۳۰	۱- ویدئو پروژکتور + رایانه
			۲- صندلی دانشجویی
			۳- تخته وایت برد

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"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>

سایر روش‌ها 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"/>	فعالیت‌های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>

سایر روش‌ها با ذکر مورد

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: حرکات اصلاحی پیشگیرانه فوتبال				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Preventive corrective movements in football	
۱	-		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی	
۴۸	-	ساعت	پیش نیاز: ندارد	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری): آشنایی دانشجویان با:				
۱- موقعیت های بدنی در ورزش و حفظ ساختار اسکلتی عضلانی از آسیب های ناشی از سبک زندگی نامناسب ۲- نیازهای حرکتی و مهارتی پیشگیرانه در مقابل آسیبهای اسکلتی-عضلانی ۳- ناهنجاری های بالاتنه/تنه و پایین تنه و روشهای ارزیابی و اندازه گیری آن ۴- چگونگی استفاده از وسائل و تجهیزات آزمایشگاهی حرکات اصلاحی ۵- ناهنجاری های رایج در ورزش فوتبال و حرکات اصلاحی پیشگیرانه و تمرینات درمانی آنها				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ردیف
	عملی	نظری		
۶	-	۱-خط ثقل، مرکز ثقل بدن، صفحه شطرنجی، خط شاقولی، وضعیت بدنی استاندارد، تست نیوپورک، راستای طبیعی اندام ها و مفاصل بدن، سیستم های تعادل بدن، تعادل عضلانی	کلیات	۱
		۲- مروری بر آناتومی عضلانی(ساختار عضلانی سروگردن-پشت - اندام فوقانی- شکمی-اندام تحتانی) مروری بر آناتومی مفاصل و اسکلتی(ساختار اسکلتی ستون فقرات، مهره ها، دیسک ها، بازو، ران، ساق، ساعد، انگشتان، شانه، لگن، زانو، مچ دست، مچ پا)		
		۳- ناهنجاری های بالاتنه، ناهنجاری های پایین تنه، ناهنجاری های تنه		
		۴- آشنایی با وسایل و تجهیزات اندازه گیری آزمایشگاه حرکات اصلاحی		
۸	-	۱- تکنیک های مهارتی، تکنیک های افزایش طول، تکنیک های انسجام، فشار روی بافت، ناراستایی ایستا و پویا، ارزیابی ایستا، ارزیابی در حرکت، سنجش درد	ارزیابی ضعف های عضلانی و اسکلتی	۲
		۲-آزمون های قدرت عضلانی، آزمون های تعادل عضلات و مفاصل		
۷	-	سرکج، پشت کج، پشت صاف، اسکولیوز، پشت گرد(کیفوز)، لوردوز گردنی/ اندازه گیری میزان انحراف	حرکات اصلاحی پیشرفته اندام فوقانی	۳
		شانه افتاده، شانه متقارن، کتف بالدار		
		لوردوز کمری، اندازه گیری زاویه کمری،		
		ستون فقرات/ میزان استقامت ستون فقرات، استفاده از شاخص دلماس جهت بررسی وضعیت ستون فقرات/ تمرینات با وزن بدن/ تمرینات با وزنه/ تمرینات با دستگاه و تجهیزات		
۷	-	لگن افتاده، ارزیابی لگن، زانوی ضربدری، زانوی پرانتری، زانوی خم، زانوی عقب رفته،	حرکات اصلاحی پیشرفته اندام تحتانی	۴
		۲- پای چنبری، پای چرخیده به داخل، پای چرخیده به خارج، شست کج، انگشت چکشی، انگشت چنگالی، کف پای صاف، هایپرپرونیشن مچ پا، هایپرسوپینیشن مچ پا، چرخش داخلی و خارجی درشت نی		
		۳- روش های تشخیص و اندازه گیری کف پای صاف، کوتاهی عضله کشنده و پهن نیام، کوتاهی عضلات سوئر خاصره ای، طول اندام تحتانی		
		۴- تمرینات پیشگیرانه با وزن بدن، با وزنه و دی تمرینات با دستگاه و تجهیزات		
۱۰	-	ایستادن/ خوابیدن/ نشستن/ راه رفتن/ دویدن	اصول پیشگیرانه ارگونومیک	۵
		روش صحیح برداشتن بار / نحوه صحیح حمل بار / روش صحیح حمل کیف دستی / روش صحیح حمل کوله پشتی در راستای کاهش آسیب های جسمانی		
۱۰	-	- آزمون های عملکردی در فوتبال آزمون قدرت عضلانی پایین تنه، تنه و پایین تنه	مدیریت و طراحی برنامه تمرینی	۶
		- نحوه اندازه گیری زاویه گردش مفاصل پایین تنه / بالاتنه / تنه		

**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

				پیشگیرانه حرکات اصلاحی فوتبال	
				- تمرینات با وزن بدن / تمرینات با وزنه/ تمرینات با دستگاه و تجهیزات تخصصی فوتبال - تجویز برنامه تمرینی کوتاه/میان /بلند مدت اصلاحی و بازتوانی در فوتبال - بهره‌گیری از پرسشنامه و نرم افزار کاربردی در حرکات اصلاحی	
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 پیشرفته(از تئوری تا عمل)	امیر لطافت کار، حسن دانشمندی، ملیحه حدادنژاد، زهرا عبدالوهابی	---	آوای ظهور	۱۴۰۰
۲	راهکارهای تمرینات اصلاحی برای اختلالات شایع شانه و ران	ایوان اسار	نرمین غنی زاده، بهنام مرادی، حجت احمدی	بامداد کتاب	۱۳۹۹
۳	ناهنجاری های جسمانی و ارائه حرکات اصلاحی بر اساس رویکرد <i>NASM</i>	سیدکاظم موسوی ساداتی، سیدحسین میرکریم پور	-	حتمی	۱۳۹۹
۴	تمرینات اصلاحی اندام تحتانی	مجتبی بابایی خورزوقی، سیدعلی راسخ	-	جهاد دانشگاهی واحد صنعتی اصفهان	۱۳۹۳
۵	آزمایشگاه حرکات اصلاحی	رضا رجبی، هادی صمدی	-	دانشگاه تهران	۱۳۹۳



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: حرکات اصلاحی پیشگیرانه فوتبال				
۱-ویژگی های مدرس:				
معیار مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس			گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	
دکتری	پزشکی (طب فیزیکی)	پیراپزشکی	تربیت بدنی	دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط
کارشناسی ارشد	فیزیوتراپ	تربیت بدنی	پیراپزشکی	دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	فیزیوتراپ	تربیت بدنی	پیراپزشکی	دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
نوع فضای آموزشی	مترائ (متر مربع)	حداکثر ظرفیت (نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	
کلاس	۶۰	۳۰	۱- ویدئو پروژکتور + رایانه	
			۲- صندلی دانشجویی	
			۳- تخته وایت برد	
کارگاه	۶۰	۳۰	۱- تجهیزات تخصصی اندازه گیری و ارزیابی حرکات اصلاحی	
			۲- تجهیزات ورزشی + مولژ اسکلت انسان	
			۳- ویدئو پروژکتور و رایانه	
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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: آسیب شناسی فوتبال			عملی	نظری	
Course Title: Pathology of football			-	۲	تعداد واحد
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی			-	۳۲	ساعت
پیش نیاز: ندارد			هم نیاز: ندارد		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:					
۱- نحوه شناسایی تخصصی آسیب های ناشی از فوتبال					
۲- راه های پیشگیری از آسیب های فوتبال					
۳- اقدامات اولیه درمانی در آسیب های ورزشی فوتبال					
۴- آسیبهای رایج در رشته فوتبال و راههای درمان و بازتوانی آن					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	شماره	
	عملی	نظری			
-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب / دسته بندی آسیب(دست ها، شانه و بازو، لگن و Femur، زانو، ران، ساق، مچ پا، انگشتان و کف پا دررفتگی، پارگی/ علائم بالینی شکستگی/علائم بالینی آسیب های وارده بر ضریع استخوان، التهاب استخوانی، علائم بالینی راه های پیشگیری و درمان آسیب ها	آسیب های استخوانی و رباطی	۱	
-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب / دسته بندی آسیب(بالا تنه، میان تنه، پایین تنه، دستها) آسیب های کوفتگی، گرفتگی، پارگی، کبودی و خون مردگی/علائم بالینی آسیب های کشیدگی، پیچ خوردگی/ علائم بالینی سندرم tennis elbow راه های پیشگیری و درمان آسیب ها	آسیب های عضلانی و تاندوننی	۲	
-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب/ دسته بندی آسیب(آرتریت، بورسیت، شانه، لگن، زانو، مچ ها) آسیب های کمر بندشانه ای/علائم بالینی آسیب های مفصل لگن/علائم بالینی آسیب های مفصل زانو/ علائم بالینی آسیب های مفصل مچ دست و پا/علائم بالینی راه های پیشگیری و درمان آسیب ها	آسیب های مفاصل	۳	
-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب / دسته بندی آسیب(جمعمه، صورت، چشم، دندان، گردن) آسیب چشم /علائم بالینی آسیب دندان/علائم بالینی آسیب جمجمه/علائم بالینی آسیب گردن/علائم بالینی راه های پیشگیری و درمان آسیب ها	آسیب های سرو گردن	۴	
-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب / دسته بندی آسیب(مهره های گردنی، دیسک ها، اعصاب نخاعی، کمر، دنده ها) آسیب های مهره ای / علائم بالینی آسیبهای دیسکی/علائم بالینی گرفتگی و التهاب/ علائم بالینی عصب سیاتیک/علائم بالینی راه های پیشگیری و درمان آسیب	آسیب های ستون فقرات	۵	

**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب / دسته بندی آسیب(قلب، عروق کرونر، عروق مغزی، شریان محیطی)	}	آسیب های قلبی عروقی	۶
		خونریزی ها، فشارخون بالا / علائم بالینی			
		آنفارکتوس و سکته قلبی و مغزی /علائم بالینی			
		روماتسیم قلبی/علائم بالینی			
		اختلالات سیستم هدایت گردش خون/علائم بالینی راه های پیشگیری و درمان آسیب			
-	۳	تعریف/ شناسایی و شناخت آسیب/ دسته بندی آسیب	}	آسیب شناسی سیستم عصبی	۷
		تنش ها، اسپاسم و لزشها/علائم بالینی			
		میگرن، پارکینسون/علائم بالینی			
		راه های پیشگیری و درمان آسیب			
-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب / دسته بندی آسیب(عضلات شکم، ارگانهای داخلی)	}	آسیب های شکم و ارگانهای داخلی	۸
		شبکه خورشیدی، رگ به رگ شدن، کبودی/علائم بالینی			
		خونریزی های داخلی، پارگی طحال/علائم بالینی			
		آسیب های گوارشی/ علائم بالینی			
		راه های پیشگیری و درمان آسیب			
-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب / دسته بندی آسیب	}	آسیب های تنفسی	۹
		آسم ناشی از ورزش/علائم بالینی			
		برونشیت ریوی/علائم بالینی			
		راه های پیشگیری و درمان آسیب			
-	۵	آسیب های غیراضطراری در فوتبال / شناسایی علائم/ طبقه بندی	}	آسیب های رایج در فوتبال راهکارهای پیشگیرانه، درمان و بازتوانی	۱۰
		آسیب های اضطراری در فوتبال شناسایی علائم/ طبقه بندی			
		اقدامات پیشگیرانه و درمانی/ تمرینات اصلاحی/ تمرینات قدرتی/ تمرینات کششی			
		راهکارهای تسریع بازگشت مصدومین به تمرین و مسابقه/ بازتوانی در فوتبال			

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	مروری بر نکات آسیب شناسی ورزشی در تربیت بدنی	بهناز پورجعفری جرجاگی	-	حتمی	۱۴۰۰
۲	آسیب شناسی ورزشی	مهدی کسب پرست	-	حتمی	۱۳۹۹
۳	آسیب های ورزشی (علل، آسیب شناسی، اصلاح حرکات و مراقبت ها)	سیدراشد اخوت	-	پژوهش اخوت	۱۳۹۴
۴	آشنایی با آسیب های ورزشی	اذرآقایی، ابوالفضل فراهانی، حمیدرضا امینی کمیجانی	-	دانشگاه پیام نور	۱۳۹۰





دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: آسیب شناسی فوتبال				
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)				
دکتری	پزشک (طب فیزیکی)	پیراپزشکی	تربیت بدنی	تربیت بدنی
کارشناسی ارشد	پیراپزشکی	تربیت بدنی	دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	پیراپزشکی	تربیت بدنی	دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
نوع فضای آموزشی	مترائژ (متر مربع)	حداکثر ظرفیت (نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	
کلاس	۶۰	۳۰	۱- ویدئو پروژکتور+رایانه	
			۲- صندلی دانشجویی	
			۳- تخته وایت برد	
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"/>	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"/>	آرائه پروژه <input type="checkbox"/>	
آرائه نمونه کار <input type="checkbox"/>	فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و آرائه گزارش <input type="checkbox"/>	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: ارزیابی آمادگی و عملکرد در فوتبال			عملی	نظری	
<b>Course Title: Evaluation of preparation and performance in football</b>					
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی					
پیش نیاز: بیومکانیک فوتبال			هم نیاز: ندارد		
۴۸			۱۶ ساعت		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با نحوه ارزیابی: ۱- آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی و سلامتی ۲- آمادگی جسمانی وابسته به اجرا و مهارت ۳- مهارت‌های عملکردی ۴- آمادگی جسمانی و عملکردی و ارائه برنامه های تمرینی در ورزش فوتبال					
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	
۱	مروری بر ارزیابی عملکرد ورزشی	عناصر آمادگی جسمانی سلامت محور / عناصر آمادگی جسمانی مهارت محور	-	۴	
		مفهوم ارزیابی، مفهوم ارزیابی آمادگی جسمانی، مفهوم ارزیابی عملکرد ورزشی، آشنایی با آزمون های رایج آمادگی جسمانی / آشنایی با آزمون های عملکردی			
۲	آزمون های آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی	آشنایی با نحوه آزمون های آزمایشگاهی و میدانی	-	۳	
		آشنایی با دستگاه ها و ابزارهای اندازه گیری			
۳	آزمونهای آمادگی جسمانی وابسته به اجرا و مهارت	ارزیابی آمادگی قلبی تنفسی، نحوه اجرا، روش مستقیم، روش غیرمستقیم	۱۲	-	
		ارزیابی استقامت عضلانی، نحوه اجرا			
		ارزیابی ترکیب بدنی، نحوه اجرا،			
		ارزیابی قدرت عضلانی، نحوه اجرا			
		ارزیابی انعطاف پذیری، نحوه اجرا			
۴	ارزیابی آمادگی جسمانی وابسته به اجرا و مهارت	آشنایی با نحوه آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی	۱۲	-	
		آشنایی با دستگاهها و ابزارهای اندازه گیری			
		ارزیابی سرعت ، نحوه اجرا			
		ارزیابی چابکی، نحوه اجرا			
		ارزیابی توان، نحوه اجرا			
		ارزیابی جنبش پذیری، نحوه اجرا			
		ارزیابی تعادل (ایستا-پویا)، نحوه اجرا			
ارزیابی سرعت عکس العمل، نحوه اجرا					
۵	ارزیابی آمادگی جسمانی رشته‌های منتخب ورزشی	آشنایی با نحوه آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی	-	۳	
		آشنایی با دستگاهها و ابزارهای اندازه گیری			
۶	گروه ورزش های توپ و تور	گروه ورزش های رزمی	۶	-	
		گروه ورزش های راکتی			
		گروه ورزش های قدرتی			
		گروه ورزش های میدانی			

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		گروه ورزش‌های آمادگی جسمانی		
		گروه ورزش‌های تیراندازی		
		گروه ورزش‌های آبی		
		گروه ورزش‌های پیست و کوهستان		
-	۲	آشنایی با نحوه آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی آشنایی با دستگاهها و ابزارهای اندازه‌گیری	مبحث نظری	
۶	-	گروه ورزش‌های توپ و تور گروه ورزش‌های رزمی گروه ورزش‌های راکتی گروه ورزش‌های قدرتی گروه ورزش‌های میدانی گروه ورزش‌های آمادگی جسمانی گروه ورزش‌های تیراندازی گروه ورزش‌های آبی گروه ورزش‌های پیست و کوهستان	شرح کار عملی	۵ ارزیابی آمادگی مهارتی رشته‌های منتخب ورزشی
-	۱	مراحل آموزش ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی و عملکردی فوتبال	مبحث نظری	
۱۲	-	ارزیابی استقامت مورد نیاز در فوتبال (استقامت در سرعت-استقامت در قدرت)-ارزیابی قدرت عضلاتی بیشینه مورد نیاز در فوتبال (بالاتنه- پایین تنه)- ارزیابی انعطاف پذیری مفاصل اصلی در فوتبال، ارزیابی عملکردی تعادل مورد نیاز در فوتبال (ایستا و پویا)- ارزیابی سرعت مورد نیاز در فوتبال- ارزیابی چابکی مورد نیاز در فوتبال- آزمون هماهنگی مورد نیاز در فوتبال آزمون ترکیب بدنی مورد نیاز در فوتبال ، آزمونهای مهارتی مورد نیاز در فوتبال طراحی برنامه‌های تمرینی بمنظور ارتقای آمادگی جسمانی و عملکردی در فوتبال	شرح کار عملی	۶ ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی و عملکردی فوتبال

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	آزمون های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی	رضا قراخانو، محمدرضا کردی، عباسعلی گائینی، محمدحسین علیزاده، محمدکاظم واعظ موسوی، مجید کاشف	-	حتمی	۱۳۹۸
۲	۱۰۱ آزمون ارزیابی عملکرد جسمانی	برایان مک کنزی	جواد مهربانی، احمد قیاسی، یازگلدی نظری	طنین دانش	۱۳۹۷
۳	آمادگی جسمانی پیشرفته: ارزیابی و تجویز فعالیت ورزشی	ویویان اچ هیوارد	احمد آزاد، محمدرضا حامدی نیا، عباسعلی گائینی، حمید رجبی	سازمان سمت	۱۳۹۵
۴	آزمون ارزیابی عملکرد حرکتی	جواد فولادیان، امیر مقدم	-	جاریکا- حتمی	۱۳۹۳



**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

<b>د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)</b>				
<b>عنوان درس: ارزیابی آمادگی و عملکرد در فوتبال</b>				
<b>۱- ویژگی‌های مدرس:</b>				
گواهی نامه‌ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
دارای مدرک دوره‌های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	فیزیوتراپ	تربیت بدنی	طب فیزیکی	دکتری
دارای مدرک دوره‌های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط		فیزیوتراپ	تربیت بدنی	کارشناسی ارشد
دارای مدرک دوره‌های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط		فیزیوتراپ	تربیت بدنی	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
<b>۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:</b>				
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	۳۰	۶۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت برد				
۱- تجهیزات تخصصی اندازه‌گیری و ارزیابی آمادگی جسمانی و آزمون‌های عملکردی	۳۰	۶۰	کارگاه	
۲- تجهیزات ورزشی				
۳- ویدئو پروژکتور و رایانه				
<b>۳- روش تدریس و ارائه درس:</b>				
منابع دیداری و شنیداری <input checked="" type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	کار گروهی و مشارکتی <input checked="" type="checkbox"/>
سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>	کار عملی <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input checked="" type="checkbox"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>
سایر روش‌ها با ذکر مورد				
<b>۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:</b>				
ارائه پروژه <input type="checkbox"/>	آزمون شفاهی <input checked="" type="checkbox"/>	آزمون عملی <input checked="" type="checkbox"/>	فعالیت‌های مستمر <input type="checkbox"/>	آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>
پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>			ارائه نمونه کار <input type="checkbox"/>
سایر روش‌ها با ذکر مورد				



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: روش های تمرینی عملکردی فوتبال				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Functional training methods in football	
۱	۱		نوع درس (پایه/اصلي/تخصصی): تخصصی	
۴۸	۱۶	ساعت	پیش نیاز: بیومکانیک فوتبال هم نیاز ندارد	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:				
۱- آناتومی حرکتی عضلات و تمرینات عملکردی (Functional)				
۲- ملاحظات تمرینی فانکشنال و پیشگیری از آسیب دیدگی				
۳- روشهای نوین تمرینی				
۴- طراحی برنامه های تمرینی قدرتی و توان انفجاری در رشته فوتبال				
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	زمان آموزش (ساعت)	
			نظری	عملی
۱	اصول و مبانی تمرینات فانکشنال	تعریف فانکشنال، مفاهیم، اهداف، ویژگی ها، مزایا، اساس تمرینات فانکشنال، تمایز تمرینات فانکشنال با سایر تمرینات، دامنه تمرینات فانکشنال، مخاطبین تمرینات فانکشنال	۶	-
		رویکرد کاربردی تمرینات فانکشنال		
		آناتومی حرکتی عضلات فانکشنال		
		اهمیت و نقش عضلات مرکزی میان تنه (core body)		
۲	تمرینات فانکشنال	مراحل آموزش تمرینات فانکشنال	۱۸	-
		۱- تمرینات فانکشنال ایستا و در حرکت		
		۲- تمرینات تحرک پذیری (ثبات یک پا و چرخش)		
		۳- تمرینات با توپ سوئیس بال و پلايومتریک		
		۴- تمرینات توانی با شدت بالا		
		۵- تمرینات قدرتی بالاتنه / تمرینات قدرتی پایین تنه / تمرینات ناحیه مرکزی بدن		
۶- تمرینات ترکیبی				
۳	ملاحظات تمرینی	ملاحظات تمرینی فانکشنال در کودکان/ زنان/ سالمندان	۴	-
		ملاحظات تمرینی کلی در خارج از فصل و داخل فصل تمرینی و مسابقات		
		ملاحظات FITT (تکرار-شدت-نوع و مدت تمرین) در تمرینات روزانه و هفتگی		
۳	ملاحظات تمرینی	۱- پیشگیری از آسیب در ورزش های همراه با دویدن	۸	-
		۲- پیشگیری از آسیب دیدگی عضلات		
		۳- پیشگیری از آسیب دیدگی مفاصل شانه، لگن و زانو		
		۴- تمرینات با استفاده از زنجیره حرکتی		
۴	راهبردهای تمرینی	مراحل آموزش راهبردهای تمرینی	۱۲	-
		۱- راهبردهای تمرینی برای توسعه قدرت		
		۲- راهبردهای تمرینی برای توسعه توان انفجاری		
		۳- آشنایی با سایر روشهای نوین تمرینی شامل: تمرینات انسدادی (BFR) - تمرینات تنه (CX) - تمرینات معلق (اربال - سوینگ و TRX) - تمرینات شدت بالا (HIT) - تمرینات اینتروال با شدت بالا (HIIT) - کراس		

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		<p>فیت(CROSSFIT)- تمرینات عملکردی شدید(HIFT)- تمرینات شدت بالا با ریکاوری(HIRT)- تمرین تناوبی سرعتی(SIT)- تمرینات کلیستنیکس (calisthenics) و ....</p> <p>۴- راهبردهای تمرینی برای توسعه استقامت عضلانی</p> <p>۵- راهبردهای تمرینی با استفاده از فعالیت های :۱-اسکوات با وزن بدن و با دمبل ۲-لیفت مرده ۳-شنای سوئدی قدرتی ۴-تمرینات هدفمند ترکیبی با دمبل ۵- انواع پلانک ۶-انواع لانچ ۷- تمرینات هدفمند ترکیبی با سوئیس بال و مدیسن بال ۸-لیفت المپیک(یکضرب، دوضرب)</p>			
	۴	<p>آشنایی با <i>fms</i> و نحوه ارزیابی الگوهای حرکتی فانکشنال در فوتبال</p> <p>مروری بر آناتومی حرکتی و مفاصل درگیر در ورزش فوتبال</p> <p>مروری بر طراحی برنامه تمرینی فانکشنال رشته فوتبال (ویژه کودکان/زنان/ بزرگسالان)</p>	مفروضات فیزیکی	طراحی برنامه تمرینی فانکشنال برای فوتبال	۵
۱۰	-	<p>تمرینات با وزن بدن ، با دمبل و مدیسن بال ویژه رشته فوتبال .</p> <p>تمرینات پلايومتریك ویژه بالاتنه و پایین تنه / تمرینات شتابدار فانکشنال ویژه فوتبال</p> <p>تمرینات براساس الگوهای حرکتی فوتبال</p> <p>تمرینات تقویت کننده و تثبیت کننده عضلات شکم، کمر و لگن، عضلات کتف و شانه</p> <p>(توجه به تمرینات تقویت کننده عضلات مرکزی میان تنه <i>core body</i>)</p>	تجزیه کار عملی		
<p>ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)</p>					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	کتاب جامع تمرینات عملکردی (همراه با تمرینات اختصاصی برای رشته‌های ورزشی مختلف)	کریچ لیبینسون	حمید طباطبایی، محسن تهرانی، علی تهرانی، سحر رسولیان	حتمی	۱۴۰۱
۲	آناتومی تمرینات فانکشنال (عملکردی)	کوین کار، مری کیت فیت	سیدمسعود میرمعزی، مهدی یوسفی، پرنیان اصل فلاح	علم و حرکت	۱۴۰۱
۳	برنامه نویسی و طراحی تمرین های فانکشنال	جان کارلوس	مقصود نبیل پور، زینب نظام دوست، صابر صادقی	شناسنامه	۱۴۰۰
۴	بدن‌سازی و تناسب اندام در ۴۹ روز با شنا (روی زمین)	یوسف یار احمدی - زهرا شهبوساری - آتنا محمدی	-	مجمع	۱۳۹۶
۵	راهنمای کامل تمرینات عملکردی	آلن کالینز	رضا سیامکی، نجمه افهمی	ورزش	۱۳۹۶



**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

<b>د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)</b>				
<b>عنوان درس: روش های تمرینی عملکردی فوتبال</b>				
<b>۱- ویژگی های مدرس:</b>				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	مقطع تحصیلی مدرس
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	فیزیوتراپ	طب فیزیکی	تربیت بدنی	دکتری
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط		فیزیوتراپ	تربیت بدنی	کارشناسی ارشد
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط		فیزیوتراپ	تربیت بدنی	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط			دارای مدرک دکترا، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم	فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
<b>۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :</b>				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متر اژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور+رایانه	۳۰	۶۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت برد				
۱- تجهیزات تخصصی تمرین های عملکردی (Functional)	۳۰	۱۰۰	کارگاه	
۲- سوئیس بال / دمبل از ۰.۵ تا ۵ کیلوگرم / مدیسن بال از ۱ تا ۵ کیلوگرم				
۳- سالن تمرین یا اتاق ۱۰۰ مترمربع، دیداری-شنیداری				
<b>۳- روش تدریس و ارائه درس:</b>				
کار گروهی و مشارکتی <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد				
<b>۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:</b>				
آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>	آزمون عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آزمون شفاهی <input checked="" 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				



نام درس: مهارت های کوچینگ فوتبال		نظری	عملی		
<b>Course Title: football Coaching skills</b>		تعداد واحد	۱		
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی			۱		
پیش نیاز: روش های تدریس در علوم ورزشی	هم نیاز ندارد	ساعت	۴۸		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با: اصول پایه کوچینگ فوتبال توانایی های عمومی مورد نیاز در مربیگری (کوچینگ) فوتبال مهارت های کوچینگ در فصل آمادگی - مسابقه و ریکاوری فوتبال ملاحظات تمرینی در فصول آمادگی، مسابقات و انتقال در ورزش فوتبال					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ردیف	
	نظری	عملی			
-	۴	-	فلسفه کوچینگ: اهداف، توسعه فلسفه، خودآگاهی، اصول فلسفه، انواع فلسفه، بازی جوانمردانه وظایف مربی: اهداف ورزشکار، اهداف تیم، اهداف مربی، طبقه بندی وظایف، وظایف در تمرین و مسابقه، نقش مربی در تربیت ورزشکار، مربی بعنوان الگو، سبک شناسی کوچینگ: سبک کلامی، دیداری و حرکتی و ... ویژگی های مربی موثر: صداقت، نظم و انضباط، مشتاق، آگاه، شوخ طبع، صبور، ارتباط موثر با ورزشکار و والدین، کنترل تیم، نمایش دهنده مهارت ها، ترویج دهنده ورزش، رفتار و ظاهر حرفه ای، اعتماد بنفس، رهبر و راهنما، مدیر، برنامه ریز، سازماندهی کننده	اصول و مبانی کوچینگ	۱
-	۴	-	اصول تعلیم و تربیت، تمرین دهی و رقابت پذیری، تیم سازی ورزشی، مربی پذیری، - پروتکل تمرینی کودکان و نوجوانان (زیر بلوغ) توانایی دانش عمومی: آشنایی به آسیب های ورزشی، آشنایی به تغذیه ورزشی، آشنایی به رشد و تکامل حرکتی، آشنایی به یادگیری مهارت های حرکتی، آشنایی به استعدادیابی در ورزش، آشنایی به آمادگی جسمانی، آشنایی به آزمون های قابلیت های جسمانی، آشنایی به اصول اساسی تمرین، آشنایی به انواع و روش های تمرین، آشنایی به مولفه ها و شیوه های تمرین، آشنایی به مراحل و طراحی تمرین، آشنایی به روانشناسی ورزشی، آشنایی به آزمون های قابلیت های روانشناختی، آشنایی به بازتوانی و ریکاوری ورزشی، توانایی مهارت های ارتباطی: ارتباط موثر با ورزشکار، ارتباط موثر با والدین، ارتباط موثر با همکاران، ارتباط موثر با داوران، ارتباط موثر با مدیران بالادستی، ارتباط موثر با رسانه ها و دارای روابط عمومی مناسب توانایی های حقوقی: آشنایی به قوانین و مقررات ورزش، آشنایی به ساختار و تشکیلات ورزشی - مسئولیت ها و سهل انگاری ها، مجازات ها در ورزش، بیمه، قراردادهای	توانایی های عمومی کوچینگ	۲
-	۲	-	آشنایی به استانداردهای مربوط به تجهیزات و لوازم ورزشی فوتبال	۳	



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		آشنایی به استانداردهای مربوط به پوشاک و البسه فوتبال			
۲۴	-	تکنیک شناسی / تاکتیک شناسی در فوتبال سنجش و ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی دارای اولویت در فوتبال سنجش و ارزیابی فاکتورهای روانشناختی دارای اولویت در فوتبال شناسایی و پرورش فاکتورهای استعدادیابی در فوتبال آسیب شناسی ورزشی در فوتبال و ارائه کمک های اولیه برنامه ریزی و طراحی جلسات تمرینات مقدماتی و پیشرفته (انفرادی-تیمی) در فوتبال برنامه ریزی تمرینات بدنسازی تخصصی فوتبال آموزش و تمرین (انفرادی-تیمی) مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی فوتبال برگزاری مسابقه با رعایت به قوانین و مقررات داوری فوتبال برنامه ریزی جهت حضور ورزشکار در مسابقات رسمی فوتبال	شرح کار عملی	توانایی های تخصصی کوچینگ در فوتبال	
-	۲	ملاحظات تمرینی کودکان و نوجوانان/ زنان / بیماران و معلولین در فصل آماده سازی	مبحث		
۶	-	حجم افزایش تمرین و شدت رو به متوسط/ تعداد جلسات تمرین در هفته گرم کردن و سردکردن گروه های سنی تمرینات هوازی (استقامت پایه)/تمرینات استقامت در سرعت تمرینات انعطاف پذیری تمرینات سرعت ۱ (در مسافت کوتاه) تمرینات مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی تمرینات با وزن بدن و وزنه های تعیین شده ارزیابی قابلیت های جسمانی و عملکردی(تکنیک و تاکتیک)	شرح کار عملی	مهارت‌های کوچینگ در فصل آماده سازی	۴
-	۲	ملاحظات تمرینی کودکان و نوجوانان/ زنان / بیماران و معلولین در فصل مسابقه	مبحث		
۱۲	-	حفظ حجم تمرینات و شدت افزایشی تمرینات/ تعداد جلسات تمرین در هفته گرم کردن و سردکردن گروه های سنی تمرینات هوازی و بی هوازی (ترکیبی هدفمند)/ تنوع تمرینات تمرینی در جلسات هفتگی تمرینات استقامت در قدرت/ تمرینات انعطاف پذیری و کششی تمرینات سرعت ۱ و ۲- تمرینات با وزن بدن و وزنه های تعیین شده تمرینات مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی تمرینات در دوره تیپر / توجه به نیازهای روانشناختی ورزشکاران/ نیازهای تغذیه ای ارزیابی قابلیت های جسمانی و عملکردی(تکنیک و تاکتیک)	شرح کار عملی	مهارت‌های کوچینگ در فصل مسابقات	۵
-	۲	ملاحظات تمرینی کودکان و نوجوانان/ زنان / بیماران و معلولین در فصل انتقال	مبحث نظری	مهارت‌های کوچینگ در فصل انتقال	۶
۶	-	بررسی معاینات پزشکی ورزشکار کاهش حجم و شدت تمرین/ شرکت در ورزش‌های غیر تخصصی(غیر از فوتبال)	شرح کار		

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		بهره‌گیری از بازیهای ورزشی جایگزین در جلسات تمرینی			
		حفظ آمادگی عمومی و اختصاصی ورزشکار،			
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	اصول مربیگری ورزشی (با تاکید بر رشته‌های تیمی)	عیدی علیجانی، جمشید همتی، صدیقه اسلامی	-	حتمی	۱۳۹۹
۲	مبانی مربیگری در ورزش (بارویکرد قهرمانی)	عباس شعبانی، سیدابوالفضل حسینی، مهدی محمدرحیمی	-	نوروزی	۱۳۹۸
۳	اصول مربیگری	محمدرضا مشایخ، حسن معصومی	-	بامداد کتاب	۱۳۹۸
۴	اصول و مبانی مربیگری ورزشی	آنتیس اسکار بالیوس، نریجیوس ماسیلوس، آلکساز استانالوایتیس، جورات استانالوایتین، جوناس پادریس، سایگیتاس کاماندولیس، رینات روتکاسکاپت	علیرضا امیدی، فضل اله فتح اللهی شورا، سمیه صفری، محمدرضا مرادی	حتمی	۱۳۹۸



**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: مهارت های کوچینگ فوتبال				
۱- ویژگی های مدرس:				
معیار مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس			گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	
دکتری	تربیت بدنی			دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی			دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی			دارای مدرک مربیگری 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 مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط
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	
کارگاه	زمین فوتبال	۳۰	۱- تجهیزات تخصصی فوتبال، وسایل تمرینی و تجهیزات تمرینات عملکردی، دیداری-شنیداری	
			۲- سالن تمرین یا اتاق ۱۰۰ متر مربع	
			۳- زمین تمرین فوتبال	
			۴- زمین استاندارد فوتبال	
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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: مراحل آموزش تکنیک های میانی فوتبال				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: The steps of teaching the intermediate techniques of football	
۱	۱		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی	
۴۸	۱۶	ساعت	پیش نیاز: - هم نیاز ندارد	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان به:				
۱- تکنیک های میانی و تمرینی فوتبال				
۲- روش های تکنیکی بازی تمرینی				
۳- تکنیک های میانی و تمرینی انواع حرکات و ضربات				
۴- روش های تمرینی تکنیک های میانی برای آماده سازی جهت شرکت در مسابقات				
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 تکنیک های میانی و مفاهیم شناسایی و تعیین شاخص های تیم و حریف تمرینی آشنایی با واژه‌ها، اصطلاحات، علائم و اختصارات فنی در فوتبال آشنایی با مفهوم رنکینگ، سیستم شماره گذاری	کلیات	۱
-	۲	دروازه، جنس و انواع آن البسه: سایز، اندازه، کفش، جوراب، لباس (تمرینی- رقابت) زمین: تمرین، مسابقه، سایز، اندازه و ... توپ: انواع، جنس و مشخصات، روش نگهداری، انتخاب توپ مناسب	وسایل و تجهیزات تمرینی	۲
-	۲	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی، تقسیم بندی نقاط بدن، قسمت های کاربردی بدن، تعادل ویژه تمرین و مسابقه آشنایی با اصول میانی: نرمش ها، کشش ها، اصطلاحات رایج وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)	بدنسازي و موقعیت بدن و حرکات تکنیک های میانی	۳
۶	-	وضعیت های آمادگی مجدد موقعیت های اجرایی استقرار و حرکات اساسی بدنسازي و تمرین با توپ		
-	۲	مراحل آموزش و اجرای انواع: پاس، کنترل و دریافت، شوت، سرزنی، دریبلینگ و دریبل مراحل آموزش ضربه های ایستگاهی و تمرین های گلزنی مراحل آموزش تمرین های دفاعی مراحل آموزش تمرین های کردینیشن مراحل آموزش مهارت های میانی حرکات و ضربات حمله مراحل آموزش مهارت های میانی حرکات و ضربات دفاع مراحل آموزش مهارت های میانی حرکات و ضربات ضد حمله	آموزش مهارت های میانی در فوتبال	۴
۱۲	-	آموزش و اجرای انواع: پاس، کنترل و دریافت، شوت، سرزنی، دریبلینگ و دریبل ضربه های ایستگاهی و تمرین های گلزنی: ضربات آزاد (مستقیم و غیر مستقیم)، ضربات کرنل، آموزش زدن پنالتی (گذاشتن توپ		

		<p>به طور صحیح در نقطه پنالتی ، تصمیم به اجراء ، هدف گیری ، حرکت به سمت توپ ، ضربه پنالتی باید قطعی و درست اجرا شود ، رسم و دیاگرام حمله دو نفره ، شرح وظایف مهاجمان و ...</p> <p><b>تمرین های دفاعی :</b> ساختار اساسی دفاع و ضد حمله ، دفاع کردن ، زیر نظر داشتن مهاجم بدون توپ ، زیر نظر داشتن مهاجم با توپ ، تکل زدن از ( روبرو ، پشت سر ، طرفین ) ، دور کردن ، قیچی کردن ، درگیر شدن با یار مخالف ) ، سریدن ، سرخوردن و درگیر شدن (اسلایدینگ تکل) ، ضربه های آزاد ، خط میانی ، دیوار دفاعی ، رسم و دیاگرام دفاع دو نفره ، شرح وظایف مدافعان و ...</p> <p><b>تمرین های کردینیشن :</b> سرعتی ، قدرتی ، انواع کردینیشن و چیدن زمین ، تمرین های رفلکس</p> <p>آموزش مهارت‌های میانی حرکات و ضربات حمله</p> <p>آموزش مهارت‌های میانی حرکات و ضربات دفاعی</p> <p>آموزش مهارت‌های میانی حرکات و ضربات ضد حمله</p>		
۲	-	<p>برنامه ریزی هفتگی ، ماهیانه ، فصلی</p> <p>برنامه ریزی تمرین</p> <p>برنامه ریزی بازی</p> <p>برنامه ریزی تمرینی برای تسلط بر تکنیک های میانی (روتین عادی - روتین ویژه)</p>	مبحث نظری	برنامه ریزی تمرین میانی
۴	-	<p>برنامه ریزی عملیاتی و اجرایی بازی و مدیریت بازی</p>	شرح کار عملی	
۲	-	<p>مراحل آموزش تمرین های میانی ضربه های پا</p> <p>مراحل آموزش تمرین های میانی ضربه های سر</p> <p>مراحل آموزش تمرین های میانی کنترل (دریافت) توپ ، تسلط بر توپ در حالت ثابت یا دویدن و استوپ (Stop) کردن و تفکیک آن ها</p> <p>مراحل آموزش تمرین های میانی پیش بردن توپ با پا ( اداره کردن و راندن توپ - دربیلینگ)</p> <p>مراحل آموزش تمرین های میانی پاس</p> <p>مراحل آموزش تمرین های میانی مهارت های خطوط: دفاعی ، میانی و حمله</p>	مبحث نظری	آموزش تمرین های میانی در فوتبال
۸	-	<p><b>ضربه های پا :</b> انواع ضربه های پا ، ضربه بغل پا ، پاس دادن و حمایت کردن ، سانتر کردن ، ضربه روی پا ، ضربه داخل و خارج روی پا ، ضربه نوک پا مخصوص فوتسال ، توپ بلند ، توپ کوتاه ، بلند کردن توپ و ...</p> <p><b>ضربه های سر :</b> انواع ضربه سر ، تکنیک های اساسی سر زدن ، نقاط تماس توپ با سر ، روش های یادگیری ضربه با سر ، پاس دادن با سر ، ضربه زدن با سر و شیرجه رفتن ، ضربه سر دفاعی ، ضربه سر حمله ای ، ضربه سر شیرجه ای ، ضربه سر عقب و ...</p> <p><b>کنترل (دریافت) توپ ، تسلط بر توپ در حالت ثابت یا دویدن و استوپ (Stop) کردن و تفکیک آن ها :</b> انواع کنترل ، کف پا ، بغل پا</p>	شرح کار عملی	

		<p>خارج پا ، پاشنه پا ، روی پا ، ران ، سینه ، شکم ، سر ، شانه ، استوپ کردن ، کنترل کردن ، چرخیدن و پاس دادن و ...</p> <p><b>پیش بردن توپ با پا ( اداره کردن و راندن توپ - دربیلینگ) :</b></p> <p>تعریف دریبل ، شیوه های انجام آن ، کنترل توپ ، دریبل توام با سرعت ، تغییر سرعت و جهت ، محافظت از توپ ، گول زدن ، فریب دادن مدافع ، چه مواقعی می توان دریبل داد ، مواردی که می توان دریبل زد و ...</p> <p><b>پاس :</b> انواع پاس ، تعیین مکان هم تیمی به منظور دادن پاس ، خصوصیات پاس خوب ، ساده بودن ، دقت ، سرعت ، فریب در ارسال پاس ، پاس داخل پا ، پاس بیرون پا ، پاس با شانه ، پاس با سر ، پاس با پاشنه پا ، پاس دیواری ، پاس منحنی ، پاس رادار ، سانتر از جناحین (زود هنگام ، دیر هنگام) و ...</p> <p><b>مهارت های خطوط:</b> دفاعی ، میانی و حمله</p> <p><b>ارتباط خطوط:</b> دفاعی ، میانی و حمله با یکدیگر</p>			
	۲	<p><b>طبقه بندی و سطح بندی:</b> تمرین و مسابقات</p> <p>روش های آموزش و آزمون های مرتبط</p> <p>شیوه های ارزیابی، ارزشیابی و امتیازدهی</p> <p>مقررات فنی در مسابقات</p>	مبحث نظری	آزمون‌ها، سطح بندی ارزیابی و ارزشیابی میانی	۷
۲	-	اجرای عملیاتی طبقه بندی و سطح بندی بازی تمرینی و مسابقه‌ای و انجام مراحل آزمون‌ها، ارزیابی و ارزشیابی‌های مرتبط	شرح کار عملی		
	۲	<p>مراحل آموزش شناخت و اجرای تکنیک‌های میانی</p> <p><b>مراحل آموزش انواع تکنیک ها با توپ (بازی با توپ) :</b> آشنایی با توپ (لمس توپ) ، حرکات با توپ ، ضربه با پا ، پاس، کنترل توپ ، شوت زدن (زمینی ، والیبالی ، سر ضرب) ، شوت به دروازه، ضربه با سر ، ضربه دوچرخه (حرکت برگردان) ، پرتاب اوت ، پیش بردن توپ با پا ( اداره کردن و راندن توپ - دربیلینگ) و ...</p> <p><b>مراحل آموزش انواع تکنیک ها بدون توپ (بازی بدون توپ) :</b> حرکات بدون توپ (تنه زدن، سد کردن توپ، پریدن، دیوار دفاعی)</p>	مبحث نظری	شناخت و اجرای عملیاتی تکنیک‌های میانی	۸
۸	-	<p><b>اجرای عملیاتی تکنیک‌های میانی</b></p> <p><b>اجرای عملیاتی انواع تکنیک ها با توپ (بازی با توپ) :</b> آشنایی با توپ (لمس توپ) ، حرکات با توپ ، ضربه با پا ، پاس، کنترل توپ ، شوت زدن (زمینی ، والیبالی ، سر ضرب) ، شوت به دروازه، ضربه با سر ، ضربه دوچرخه (حرکت برگردان) ، پرتاب اوت ، پیش بردن توپ با پا ( اداره کردن و راندن توپ - دربیلینگ) و ...</p> <p><b>اجرای عملیاتی انواع تکنیک ها بدون توپ (بازی بدون توپ) :</b> حرکات بدون توپ (تنه زدن، سد کردن توپ، پریدن، دیوار دفاعی)</p>	شرح کار عملی		

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

۸	-	به صورت قراردادی با وسایل و انفرادی	شرح کار عملی	اجرای عملیاتی حرکات و مهارت‌های میانی	۹
		به صورت قراردادی و مهارت‌های یک در مقابل یک ، مهارت‌های دو در مقابل دو و ... با ۵۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم			
		به صورت قراردادی و مهارت‌های یک در مقابل یک ، مهارت‌های دو در مقابل دو و ... با ۱۰۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم			

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	ترفندهای تاکتیکی و تکنیکی تیم‌های بزرگ فوتبال	اشتفن زیبرت	علیرضا پاآهو، ابراهیم درتاج، محسن نیازی، علی اکبر شفیعی	انتشارات آذرفر	۱۳۹۷
۲	۱۲۰ تمرین فوتبال (دفاع - حمله)	رولف مایر	فرهاد غروی	انتشارات بامداد کتاب	۱۳۹۷
۳	آموزش فوتبال	مجید جلالی	-	بزرگنمایی	۱۳۹۳
۴	آموزش فوتبال نوین	-	علی بختیار	سوره مهر	۱۳۷۷
۵	کتاب قوانین و مقررات داوری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/ملی	به روز رسانی شده
۶	کتاب قوانین و مقررات مربی‌گری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/ملی	به روز رسانی شده



**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: مراحل آموزش تکنیک های میانی فوتبال			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
دکتری	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)		دارای مدرک دکترای کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم	دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
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
کارگاه	زمین فوتبال	۳۰	۱- تجهیزات تخصصی فوتبال
			۲- زمین تمرین فوتبال
			۳- زمین استاندارد فوتبال
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			





نام درس: مراحل آموزش تاکتیک‌های میانی فوتبال		نظری	عملی	
<b>Course Title: The steps of teaching the intermediate tactics of football</b>		تعداد واحد	۱	
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی		ساعت	۴۸	
پیش نیاز: -		هم نیاز ندارد	۱۶	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان به :				
۱- تاکتیک های میانی و تمرینی جهت آماده سازی برای حضور در مسابقات ۲- تاکتیک های میانی حمله در مقابل تیم‌ها و حریفان با سبک های مختلف ۳- تاکتیک های میانی ضدحمله در مقابل تیم‌ها و حریفان با سبک های مختلف ۴- تاکتیک های میانی دفاع در مقابل تیم‌ها و حریفان با سبک های مختلف				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)
		نظری	عملی	
۱	کلیات	آشنایی با تاکتیک‌های میانی و مفاهیم شناسایی و تعیین شاخص های تیم و حریف تمرینی		۴
۲	سیستم‌ها و تاکتیک‌های میانی	آموزش سیستم‌های تهاجمی آموزش دفاع: فردی، گروهی و تیمی موقعیت های دفاع: دفاع منطقه‌ای، پرس سنگین، دفاع من تو من، واکنش به عقب نشینی ضربات ایستگاهی		۴
۳	سیستم‌ها و تاکتیک‌های میانی حمله	مراحل آموزش تاکتیک های میانی حمله در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ...		۲
		مراحل آموزش تاکتیک های میانی حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی		
		مراحل آموزش تاکتیک های میانی حمله در مقابل تیم و حریف حمله ای		
۴	سیستم‌ها و تاکتیک‌های میانی دفاع	اجرای عملیاتی تاکتیک های میانی حمله بعد از شروع بازی		۱۰
		اجرای عملیاتی تاکتیک های میانی حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی		
		اجرای عملیاتی تاکتیک های میانی حمله در مقابل تیم و حریف حمله ای		
۴	سیستم‌ها و تاکتیک‌های میانی دفاع	مراحل آموزش تاکتیک های میانی دفاع در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ...		۲
		مراحل آموزش تاکتیک های میانی دفاع در مقابل تیم و حریف دفاعی		
		مراحل آموزش تاکتیک های میانی دفاع در مقابل تیم و حریف حمله ای		
۴	سیستم‌ها و تاکتیک‌های میانی دفاع	اجرای عملیاتی تاکتیک های میانی دفاع در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ...		۱۰
		اجرای عملیاتی تاکتیک های میانی دفاع در مقابل تیم و حریف دفاعی		
		اجرای عملیاتی تاکتیک های میانی دفاع در مقابل تیم و حریف حمله ای		

۲	-	مراحل آموزش تاکتیک های میانی ضد حمله در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ...	مبحث نظری	سیستم‌ها و تاکتیک‌های میانی ضد حمله	۵
		مراحل آموزش تاکتیک های میانی ضد حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی			
		مراحل آموزش تاکتیک های میانی ضد حمله در مقابل تیم و حریف حمله ای			
۱۰	-	اجرای عملیاتی تاکتیک های میانی ضد حمله در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ...	شرح کار عملی		
		اجرای عملیاتی تاکتیک های میانی ضد حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی			
		اجرای عملیاتی تاکتیک های میانی ضد حمله در مقابل تیم و حریف حمله ای			
۲	-	طبقه بندی و سطح بندی: تمرین و مسابقات	مبحث نظری	آزمون‌ها، سطح‌بندی و ارزیابی میانی	۶
		روش های آموزش و آزمون های مرتبط			
		شیوه های ارزیابی، ارزشیابی و امتیازدهی			
		مقررات فنی در مسابقات			
۲	-	اجرای عملیاتی طبقه بندی و سطح بندی بازی تمرینی و مسابقه‌ای و انجام مراحل آزمون‌ها، ارزیابی و ارزشیابی‌های مرتبط	شرح کار عملی		
۱۶	-	به صورت قراردادی با وسایل و انفرادی	شرح کار عملی	اجرای عملیاتی تاکتیک‌های میانی	۷
		به صورت قراردادی و مهارت های یک در مقابل یک ، مهارت های دو در مقابل دو و ... با ۵۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم			
		به صورت قراردادی و مهارت های یک در مقابل یک ، مهارت های دو در مقابل دو و ... با ۱۰۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم			

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	ترفندهای تاکتیکی و تکنیکی تیم‌های بزرگ فوتبال	اشتفن زیبرت	علیرضا پاآهو، ابراهیم درتاج، محسن نیازی، علی اکبر شفیعی	انتشارات آذرفر	۱۳۹۷
۲	۱۲۰ تمرین فوتبال (دفاع - حمله)	رولف مایر	فرهاد غروی	انتشارات بامداد کتاب	۱۳۹۷
۳	آموزش فوتبال	مجید جلالی	-	بزرگنمایی	۱۳۹۳
۴	آموزش فوتبال نوین	-	علی بختیار	سوره مهر	۱۳۷۷
۵	کتاب قوانین و مقررات داوری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/املی	به روز رسانی شده
۶	کتاب قوانین و مقررات مربی‌گری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/املی	به روز رسانی شده



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: مراحل آموزش تاکتیک های میانی فوتبال			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)			
دکتری	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای مدرک دکتره، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
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
کارگاه	زمین فوتبال	۳۰	۱- تجهیزات تخصصی فوتبال
			۲- زمین تمرین فوتبال
			۳- زمین استاندارد فوتبال
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
منابع دیداری و شنیداری	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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: مراحل آموزش تکنیک های پیشرفته فوتبال		نظری	عملی	
<b>Course Title: The steps of teaching the advanced techniques of football</b>				
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): تخصصی				
پیش نیاز: -	هم نیاز: ندارد	ساعت	۴۸	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان به :				
۱- تکنیک های پیشرفته و تمرینی فوتبال				
۲- روش های تکنیکی بازی تمرینی				
۳- تکنیک های پیشرفته و تمرینی انواع حرکات و ضربات				
۴- روش های تمرینی تکنیک های پیشرفته برای آماده سازی جهت شرکت در مسابقات				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)
		نظری	عملی	
۱	کلیات	آشنایی با تکنیک های پیشرفته و مفاهیم		۲
		تکنیک های کشورهای پیشرفته و دارای سبک: برزیل، آرژانتین، انگلستان، آلمان، اسپانیا، فرانسه، ایتالیا، هلند، پرتغال، روسیه و ...		
		شناسایی و تعیین شاخص های تیم و حریف تمرینی		
		آشنایی با واژه ها، اصطلاحات، علائم و اختصارات فنی در فوتبال		
آشنایی با مفهوم رنکینگ، سیستم شماره گذاری				
۲	وسایل و تجهیزات تمرینی	دروازه، جنس و انواع آن		۲
		البسه: سایز، اندازه، کفش، جوراب، لباس (تمرینی - رقابت)		
		زمین: تمرین، مسابقه، سایز، اندازه و ...		
توپ: انواع، جنس و مشخصات، روش نگهداری، انتخاب توپ مناسب				
۳	بدنسازی و موقعیت بدن و حرکات تکنیک های پیشرفته	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی، تقسیم بندی نقاط بدن، قسمت های کاربردی بدن، تعادل ویژه تمرین و مسابقه		۲
		آشنایی با اصول پیشرفته: نرمش ها، کشش ها، اصطلاحات رایج		
		وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)		
۶	وضعیت های آمادگی مجدد موقعیت های اجرایی استقرار و حرکات اساسی بدنسازی و تمرین با توپ			-
۴	آموزش مهارت های پیشرفته در فوتبال	مراحل آموزش و اجرای انواع: پاس، کنترل و دریافت، شوت، سرزنی، دریبلینگ و دریبل		۲
		مراحل آموزش ضربه های ایستگاهی و تمرین های گلزنی		
		مراحل آموزش تمرین های دفاعی		
		مراحل آموزش تمرین های کردینیشن		
		مراحل آموزش مهارت های پیشرفته حرکات و ضربات حمله		
		مراحل آموزش مهارت های پیشرفته حرکات و ضربات دفاع		
مراحل آموزش مهارت های پیشرفته حرکات و ضربات ضد حمله				
۱۲		آموزش و اجرای انواع: پاس، کنترل و دریافت، شوت، سرزنی، دریبلینگ و دریبل		-

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		<p><b>ضربه های ایستگاهی و تمرین های گلزنی :</b> ضربات آزاد (مستقیم و غیر مستقیم) ، ضربات کرنل ، آموزش زدن پنالتی (گذاشتن توپ به طور صحیح در نقطه پنالتی ، تصمیم به اجراء ، هدف گیری ، حرکت به سمت توپ ، ضربه پنالتی باید قطعی و درست اجرا شود ، رسم و دیاگرام حمله دو نفره ، شرح وظایف مهاجمان و ...</p> <p><b>تمرین های دفاعی :</b> ساختار اساسی دفاع و ضد حمله ، دفاع کردن ، زیر نظر داشتن مهاجم بدون توپ ، زیر نظر داشتن مهاجم با توپ ، تکل زدن از ( روبرو ، پشت سر ، طرفین) ، دور کردن ، قیچی کردن ، درگیر شدن با یار مخالف) ، سریدن ، سرخوردن و درگیر شدن (اسلایدینگ تکل) ، ضربه های آزاد ، خط میانی ، دیوار دفاعی ، رسم و دیاگرام دفاع دو نفره ، شرح وظایف مدافعان و ...</p> <p><b>تمرین های کردینیشن :</b> سرعتی ، قدرتی ، انواع کردینیشن و چیدن زمین ، تمرین های رفلکس</p> <p>آموزش مهارت‌های پیشرفته حرکات و ضربات حمله</p> <p>آموزش مهارت‌های پیشرفته حرکات و ضربات دفاعی</p> <p>آموزش مهارت‌های پیشرفته حرکات و ضربات ضد حمله</p>			
	۲ -	<p>برنامه‌ریزی هفتگی، ماهیانه، فصلی</p> <p>برنامه‌ریزی تمرین</p> <p>برنامه‌ریزی بازی</p> <p>برنامه ریزی تمرینی برای تسلط بر تکنیک های پیشرفته(روتین عادی - روتین ویژه)</p>	برنامه ریزی تمرین پیشرفته	۵	
	۴ -	برنامه‌ریزی عملیاتی و اجرایی بازی و مدیریت بازی	شرح کار عملی		
	۲ -	<p>مراحل آموزش تمرین‌های پیشرفته ضربه های پا</p> <p>مراحل آموزش تمرین‌های پیشرفته ضربه های سر</p> <p>مراحل آموزش تمرین‌های پیشرفته کنترل (دریافت) توپ ، تسلط بر توپ در حالت ثابت یا دویدن و استوپ (<i>Stop</i>) کردن و تفکیک آن‌ها</p> <p>مراحل آموزش تمرین‌های پیشرفته پیش بردن توپ با پا ( اداره کردن و راندن توپ - دریبلینگ)</p> <p>مراحل آموزش تمرین‌های پیشرفته پاس</p> <p>مراحل آموزش تمرین‌های پیشرفته مهارت های خطوط: دفاعی ، میانی و حمله</p>	آموزش تمرین‌های پیشرفته در فوتبال	۶	
	۸ -	<p><b>ضربه های پا :</b> انواع ضربه های پا ، ضربه بغل پا ، پاس دادن و حمایت کردن ، سانتر کردن ، ضربه روی پا ، ضربه داخل و خارج روی پا ، ضربه نوک پا مخصوص فوتسال ، توپ بلند ، توپ کوتاه ، بلند کردن توپ و ...</p> <p><b>ضربه های سر :</b> انواع ضربه سر ، تکنیک های اساسی سر زدن ، نقاط تماس توپ با سر ، روش های یادگیری ضربه با سر ، پاس دادن با سر ، ضربه زدن با سر و شیرجه رفتن ، ضربه سر دفاعی ، ضربه سر حمله ای ، ضربه سر شیرجه ای ، ضربه سر عقب و ...</p> <p><b>کنترل (دریافت) توپ ، تسلط بر توپ در حالت ثابت یا دویدن و استوپ (<i>Stop</i>) کردن و تفکیک آن‌ها :</b> انواع کنترل ، کف پا ، بغل پا ،</p>	شرح کار عملی		

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		<p>خارج پا، پاشنه پا، روی پا، ران، سینه، شکم، سر، شانه، استوپ کردن، کنترل کردن، چرخیدن و پاس دادن و ...</p> <p>پیش بردن توپ با پا (اداره کردن و راندن توپ - دریبلینگ): تعریف دریبل، شیوه‌های انجام آن، کنترل توپ، دریبل توام با سرعت، تغییر سرعت و جهت، محافظت از توپ، گول زدن، فریب دادن مدافع، چه مواقعی می‌توان دریبل داد، مواردی که می‌توان دریبل زد و ...</p> <p>پاس: انواع پاس، تعیین مکان هم تیمی به منظور دادن پاس، خصوصیات پاس خوب، ساده بودن، دقت، سرعت، فریب در ارسال پاس، پاس داخل پا، پاس بیرون پا، پاس با شانه، پاس با سر، پاس با پاشنه پا، پاس دیواری، پاس منحنی، پاس رادار، سانتر از جناحین (زود هنگام، دیر هنگام) و ...</p> <p>مهارت‌های خطوط: دفاعی، میانی و حمله</p> <p>ارتباط خطوط: دفاعی، میانی و حمله با یکدیگر</p>			
	۲	<p>طبقه بندی و سطح بندی: تمرین و مسابقات</p> <p>روش‌های آموزش و آزمون‌های مرتبط</p> <p>شیوه‌های ارزیابی، ارزشیابی و امتیازدهی</p> <p>مقررات فنی در مسابقات</p>	مربیگری	آزمون‌ها، سطح بندی ارزیابی و ارزشیابی پیشرفته	۷
۲	-	اجرای عملیاتی طبقه بندی و سطح بندی بازی تمرینی و مسابقه‌ای و انجام مراحل آزمون‌ها، ارزیابی و ارزشیابی‌های مرتبط	کار عملی		
	۲	<p>مراحل آموزش شناخت و اجرای تکنیک‌های پیشرفته</p> <p>مراحل آموزش انواع تکنیک‌ها با توپ (بازی با توپ): آشنایی با توپ (لمس توپ)، حرکات با توپ، ضربه با پا، پاس، کنترل توپ، شوت زدن (زمینی، والیبالی، سر ضرب)، شوت به دروازه، ضربه با سر، ضربه دوچرخه (حرکت برگردان)، پرتاب اوت، پیش بردن توپ با پا (اداره کردن و راندن توپ - دریبلینگ) و ...</p> <p>مراحل آموزش انواع تکنیک‌ها بدون توپ (بازی بدون توپ): حرکات بدون توپ (تنه زدن، سد کردن توپ، پریدن، دیوار دفاعی)</p>	مربیگری	شناخت و اجرای عملیاتی تکنیک‌های پیشرفته	۸
۸	-	<p>اجرای عملیاتی تکنیک‌های پیشرفته</p> <p>اجرای عملیاتی انواع تکنیک‌ها با توپ (بازی با توپ): آشنایی با توپ (لمس توپ)، حرکات با توپ، ضربه با پا، پاس، کنترل توپ، شوت زدن (زمینی، والیبالی، سر ضرب)، شوت به دروازه، ضربه با سر، ضربه دوچرخه (حرکت برگردان)، پرتاب اوت، پیش بردن توپ با پا (اداره کردن و راندن توپ - دریبلینگ) و ...</p> <p>اجرای عملیاتی انواع تکنیک‌ها بدون توپ (بازی بدون توپ): حرکات بدون توپ (تنه زدن، سد کردن توپ، پریدن، دیوار دفاعی)</p>	کار عملی		
۸	-	<p>به صورت قراردادی با وسایل و انفرادی</p> <p>به صورت قراردادی و مهارت‌های یک در مقابل یک، مهارت‌های دو در مقابل دو و ... با ۵۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله‌ای مهاجم</p>	کار عملی	اجرای عملیاتی حرکات و	۹

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		مهارت های پیشرفته		به صورت قراردادی و مهارت های یک در مقابل یک ، مهارت های دو در مقابل دو و ... با ۱۰۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم	
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	ترفندهای تاکتیکی و تکنیکی تیم‌های بزرگ فوتبال	اشتفن زیبرت	علیرضا پاآهو، ابراهیم درتاج، محسن نیازی، علی اکبر شفیعی	انتشارات آذرفر	۱۳۹۷
۲	۱۲۰ تمرین فوتبال (دفاع - حمله)	رولف مایر	فرهاد غروی	انتشارات بامداد کتاب	۱۳۹۷
۳	آموزش فوتبال	مجید جلالی	-	بزرگنمایی	۱۳۹۳
۴	آموزش فوتبال نوین	-	علی بختیار	سوره مهر	۱۳۷۷
۵	کتاب قوانین و مقررات داوری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/ملی	به روز رسانی شده
۶	کتاب قوانین و مقررات مربی‌گری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/ملی	به روز رسانی شده



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: مراحل آموزش تکنیک های پیشرفته فوتبال			
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 مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای مدرک دکترای کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
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 دانشجویی
			۳- تخته وایت بورد
کارگاه	زمین فوتبال	۳۰	۱- تجهیزات تخصصی فوتبال
			۲- زمین تمرین فوتبال
			۳- زمین استاندارد فوتبال
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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته فوتبال		نظری	عملی	
<b>Course Title: The steps of teaching the advanced tactics of football</b>		تعداد واحد	۱	
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی		ساعت	۴۸	
پیش نیاز: -		هم نیاز ندارد	۱۶	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان به :				
۵- تاکتیک‌های پیشرفته و تمرینی جهت آماده سازی برای حضور در مسابقات				
۶- تاکتیک‌های پیشرفته حمله در مقابل تیم‌ها و حریفان با سبک‌های مختلف				
۷- تاکتیک‌های پیشرفته ضدحمله در مقابل تیم‌ها و حریفان با سبک‌های مختلف				
۸- تاکتیک‌های پیشرفته دفاع در مقابل تیم‌ها و حریفان با سبک‌های مختلف				
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)
		نظری	عملی	
۱	کلیات	آشنایی با تاکتیک‌های پیشرفته و مفاهیم تاکتیک‌های کشورهای پیشرفته و دارای سبک: برزیل، آرژانتین، انگلستان، آلمان، اسپانیا، فرانسه، ایتالیا، هلند، پرتغال، روسیه و ... شناسایی و تعیین شاخص‌های تیم و حریف تمرینی		۴
۲	سیستم‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته	آموزش سیستم‌ها، تاکتیک‌ها و چیدمان‌ها: سیستم ۲-۴-۴ سیستم ۲-۵-۳ سیستم ۳-۴-۳ سایر سیستم‌ها آموزش سیستم‌های تهاجمی آموزش دفاع: فردی، گروهی و تیمی موقعیت‌های دفاع: دفاع منطقه‌ای، پرس سنگین، دفاع من تو من، واکنش به عقب نشینی ضربات ایستگاهی		۴
۳	سیستم‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته حمله	مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته حمله در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ... مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته حمله در مقابل تیم و حریف حمله‌ای اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته حمله بعد از شروع بازی اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته حمله در مقابل تیم و حریف حمله‌ای		۲
۱۰				



**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

۲	-	مراحل آموزش تاکتیک های پیشرفته دفاع در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ...	مبحث نظری	سیستم‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته دفاع	۴
		مراحل آموزش تاکتیک های پیشرفته دفاع در مقابل تیم و حریف دفاعی			
		مراحل آموزش تاکتیک های پیشرفته دفاع در مقابل تیم و حریف حمله ای			
۱۰	-	اجرای عملیاتی تاکتیک های پیشرفته دفاع در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ...	شرح کار عملی		
		اجرای عملیاتی تاکتیک های پیشرفته دفاع در مقابل تیم و حریف دفاعی			
		اجرای عملیاتی تاکتیک های پیشرفته دفاع در مقابل تیم و حریف حمله ای			
۲	-	مراحل آموزش تاکتیک های پیشرفته ضد حمله در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ...	مبحث نظری	سیستم‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته ضد حمله	۵
		مراحل آموزش تاکتیک های پیشرفته ضد حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی			
		مراحل آموزش تاکتیک های پیشرفته ضد حمله در مقابل تیم و حریف حمله ای			
۱۰	-	اجرای عملیاتی تاکتیک های پیشرفته ضد حمله در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ...	شرح کار عملی		
		اجرای عملیاتی تاکتیک های پیشرفته ضد حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی			
		اجرای عملیاتی تاکتیک های پیشرفته ضد حمله در مقابل تیم و حریف حمله ای			
۲	-	طبقه بندی و سطح بندی: تمرین و مسابقات	مبحث نظری	آزمون‌ها، سطح‌بندی ارزیابی و ارزشیابی پیشرفته	۶
		روش های آموزش و آزمون های مرتبط			
		شیوه های ارزیابی، ارزشیابی و امتیازدهی			
		مقررات فنی در مسابقات			
۲	-	اجرای عملیاتی طبقه بندی و سطح بندی بازی تمرینی و مسابقه‌ای و انجام مراحل آزمون‌ها، ارزیابی و ارزشیابی‌های مرتبط	شرح کار عملی		
		به صورت قراردادی با وسایل و انفرادی			
۱۶	-	به صورت قراردادی و مهارت های یک در مقابل یک ، مهارت های دو در مقابل دو و ... با ۵۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم	شرح کار عملی	اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته	۷
		به صورت قراردادی و مهارت های یک در مقابل یک ، مهارت های دو در مقابل دو و ... با ۱۰۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم			
		به صورت قراردادی و مهارت های یک در مقابل یک ، مهارت های دو در مقابل دو و ... با ۱۰۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم			

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	ترفندهای تاکتیکی و تکنیکی تیم‌های بزرگ فوتبال	اشتفن زیبرت	علیرضا پآهو، ابراهیم درتاج، محسن نیازی، علی اکبر شفیعی	انتشارات آذرفر	۱۳۹۷
۲	۱۲۰ تمرین فوتبال (دفاع - حمله)	رولف ماپر	فرهاد غروی	انتشارات بامداد کتاب	۱۳۹۷
۳	آموزش فوتبال	مجید جلالی	-	بزرگنمایی	۱۳۹۳
۴	آموزش فوتبال نوین	-	علی بختیار	سوره مهر	۱۳۷۷

**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

۵	کتاب قوانین و مقررات داوری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/ملی	به روز رسانی شده
۶	کتاب قوانین و مقررات مربی‌گری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/ملی	به روز رسانی شده

<b>د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)</b>				
<b>عنوان درس: مراحل آموزش تاکتیک های پیشرفته فوتبال</b>				
<b>۱-ویژگی های مدرس:</b>				
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 مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی			دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
کارشناسی(ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی			دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
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 مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
<b>۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :</b>				
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	زمین فوتبال	۳۰	۱- تجهیزات تخصصی فوتبال	
			۲- زمین تمرین فوتبال	
			۳- زمین استاندارد فوتبال	
<b>۳-روش تدریس و ارائه درس:</b>				
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				
<b>۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:</b>				
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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: مراحل آموزش مهارت‌های پیشرفته دروازه‌بانی فوتبال				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title:	
۱	۱		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی	
۴۸	۱۶	ساعت	پیش نیاز: - هم نیاز ندارد	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان به :				
۱- تکنیک های پیشرفته دروازه‌بانی فوتبال و تمرینی فوتبال ۲- روش های تکنیکی بازی تمرینی دروازه‌بانی فوتبال ۳- تکنیک های پیشرفته دروازه‌بانی فوتبال و تمرینی انواع حرکات و ضربات ۴- روش های تمرینی تکنیک های پیشرفته دروازه‌بانی فوتبال برای آماده سازی جهت شرکت در مسابقات				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ردیف
	عملی	نظری		
-	۲	مسئولیت‌ها، مدیریت تنظیم وضعیت مدافعان تیم، گرم کردن تخصصی مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی، تقسیم بندی نقاط بدن، قسمت های کاربردی بدن، تعادل ویژه تمرین و مسابقه اصول پیشرفته: نرمش ها، کشش ها، اصطلاحات رایج وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)	بدنسازي و موقعیت بدن و حرکات تکنیک های پیشرفته	۱
۶	-	وضعیت های آمادگی مجدد موقعیت های اجرایی استقرار و حرکات اساسی بدنسازي و تمرین با توپ	دروازه‌بانی فوتبال	
-	۴	مراحل آموزش مهارت‌های پیشرفته: حرکت با توپ، تغییر مسیر سریع، پاس ( کوتاه - بلند و ... )، انتقال توپ از دست ضعیف به دست برتر، کنترل توپ، برداشتن توپ (دزدی توپ) مراحل آموزش کنترل (دریافت) توپ و تسلط بر توپ در حالت ثابت یا حرکت : انواع کنترل مراحل آموزش پیش بردن توپ با دست ( اداره کردن و راندن توپ - دربیلینگ) : کنترل توپ، دریبل توام با سرعت، تغییر سرعت و جهت، محافظت از توپ، فریب دادن مدافع، چه مواقعی می توان دریبل داد، مواردی که می توان دریبل زد و ... مراحل آموزش پاس : انواع پاس، تعیین مکان هم تیمی به منظور دادن پاس، خصوصیات پاس خوب، ساده بودن، دقت، سرعت، فریب در ارسال پاس و ...	آموزش مهارت‌های پیشرفته	۲
۱۲	-	آموزش مهارت‌های پیشرفته: حرکت با توپ، تغییر مسیر سریع، پاس ( کوتاه - بلند و ... )، انتقال توپ از دست ضعیف به دست برتر، کنترل توپ، برداشتن توپ (دزدی توپ) آموزش کنترل (دریافت) توپ و تسلط بر توپ در حالت ثابت یا حرکت : انواع کنترل آموزش پیش بردن توپ با دست ( اداره کردن و راندن توپ - دربیلینگ) : کنترل توپ، دریبل توام با سرعت، تغییر سرعت و جهت، محافظت از توپ، فریب دادن مدافع، چه مواقعی می توان دریبل داد، مواردی که می توان دریبل زد و ... آموزش پاس : انواع پاس، تعیین مکان هم تیمی به منظور دادن پاس، خصوصیات پاس خوب، ساده بودن، دقت، سرعت، فریب در ارسال پاس و ...	دروازه‌بانی فوتبال	



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

-	۲	برنامه ریزی هفتگی، ماهیانه، فصلی	مبحث نظری	برنامه ریزی تمرین	برنامه ریزی بازی	برنامه ریزی تمرینی برای تسلط بر تکنیک های پیشرفته (روتین عادی -روتین ویژه)	۳	برنامه ریزی تمرین پیشرفته دروازه‌بانی فوتبال	
		برنامه ریزی تمرین							
		برنامه ریزی بازی							
		برنامه ریزی تمرینی برای تسلط بر تکنیک های پیشرفته (روتین عادی -روتین ویژه)							
۴	-	برنامه ریزی عملیاتی و اجرایی بازی و مدیریت بازی	شرح کار عملی						
-	۲	مراحل آموزش تمرینات سرعتی ، قدرتی	مبحث نظری	مراحل آموزش تمرینات دفاع از دروازه	مراحل آموزش وضعیت استقرار پایدار در دروازه در بازی	مراحل آموزش ضربه گیری توپ با دست، پایین تنه، بالاتنه و سر	۴	آموزش تمرین‌های دروازه‌بانی فوتبال	
		مراحل آموزش تمرینات دفاع از دروازه							
		مراحل آموزش وضعیت استقرار پایدار در دروازه در بازی							
		مراحل آموزش ضربه گیری توپ با دست، پایین تنه، بالاتنه و سر							
۸	-	ضربه های پا : انواع ضربه های پا ، ضربه بغل پا ، ضربه روی پا ، ضربه داخل و خارج روی پا ، ضربه نوک پا مخصوص فوتسال ، توپ بلند ، توپ کوتاه ، بلند کردن توپ و ...	شرح کار عملی	ضربه های سر : انواع ضربه سر ، تکنیک های اساسی سر زدن ، نقاط تماس توپ با سر ، روش های یادگیری ضربه با سر ، پاس دادن با سر ، ضربه زدن با سر و شیرجه رفتن ، ضربه سر دفاعی ، ضربه سر حمله ای ، ضربه سر شیرجه ای ، ضربه سر عقب و ...	۴	کنترل (دریافت) توپ و تسلط بر توپ در حالت ثابت یا دویدن : انواع کنترل ، کف پا ، بغل پا ، خارج پا ، پاشنه پا ، روی پا ، ران ، سینه ، شکم ، سر ، شانه و ...	آموزش تمرین‌های دروازه‌بانی فوتبال		
		پیش بردن توپ با پا ( اداره کردن و راندن توپ - دربیلینگ) : کنترل توپ ، دریبل توام با سرعت ، تغییر سرعت و جهت ، محافظت از توپ ، فریب دادن مدافع ، چه مواقعی می توان دریبل داد ، مواردی که می توان دریبل زد و ...							
		پاس : انواع پاس ، تعیین مکان هم تیمی به منظور دادن پاس ، خصوصیات پاس خوب ، ساده بودن ، دقت ، سرعت ، فریب در ارسال پاس ، پاس داخل پا ، پاس بیرون پا ، پاس با شانه ، پاس با سر ، پاس با پاشنه پا ، پاس دیواری ، پاس منحنی ، پاس رادار و ...							
		وضعیت استقرار پایدار در دروازه در بازی							
		ضربه گیری توپ با دست، پایین تنه، بالاتنه و سر							
		طبقه بندی و سطح بندی: تمرین و مسابقات							
		روش های آموزش و آزمون های مرتبط							
		شیوه های ارزیابی، ارزشیابی و امتیازدهی							
مقررات فنی در مسابقات									
-	۲	طبقه بندی و سطح بندی: تمرین و مسابقات	شرح کار عملی	روش های آموزش و آزمون های مرتبط	۵	شیوه های ارزیابی، ارزشیابی و امتیازدهی	آموزش تمرین‌های دروازه‌بانی فوتبال		
روش های آموزش و آزمون های مرتبط									
شیوه های ارزیابی، ارزشیابی و امتیازدهی									
مقررات فنی در مسابقات									

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

۲	-	اجرای عملیاتی طبقه بندی و سطح بندی بازی تمرینی و مسابقه‌ای و انجام مراحل آزمون‌ها، ارزیابی و ارزشیابی‌های مرتبط	شرح کار عملی		
-	۴	مراحل آموزش تکنیک های دروازه بانی	مبحث نظری	۶	شناخت و اجرای عملیاتی تکنیک‌های پیشرفته دروازه‌بانی فوتبال
۸	-	آموزش تکنیک‌های دروازه بانی : مهار نمودن کامل توپ ، دفع نمودن و مشت کردن توپ ، ضربه های بلند دروازه بان ، پرتاب توپ هوایی بوسیله پا و دست (کوتاه ، متوسط و بلند)، پرتاب توپ زمینی بوسیله پا و دست (کوتاه ، متوسط و بلند)	شرح کار عملی		
۸	-	به صورت قراردادی با وسایل و انفرادی	شرح کار عملی	۷	اجرای عملیاتی حرکات و مهارت های پیشرفته دروازه‌بانی فوتبال
		به صورت قراردادی و مهارت های یک در مقابل یک ، مهارت های دو در مقابل دو و ... با ۵۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم			
		به صورت قراردادی و مهارت های یک در مقابل یک ، مهارت های دو در مقابل دو و ... با ۱۰۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم			
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	دروازه‌بانی فوتبال	تیم مالکوئین و مایک ویتالا	مهدی غفوری یزدی و امیر پورمحمدی	ورزش	۱۳۹۷
۲	کتاب قوانین و مقررات داوری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/ملی	به روز رسانی شده
۳	کتاب قوانین و مقررات مربی‌گری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/ملی	به روز رسانی شده



**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: مراحل آموزش مهارت‌های پیشرفته دروازه‌بانی فوتبال			
۱- ویژگی‌های مدرس:			
مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)			
دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال			تربیت بدنی
دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال			تربیت بدنی
دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال			تربیت بدنی
دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال		دارای مدرک دکترای کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم	فقد 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 دانشجویی			
۳- تخته وایت بورد			
۱- تجهیزات تخصصی فوتبال	۳۰	زمین فوتبال	کارگاه
۲- زمین تمرین فوتبال			
۳- زمین استاندارد فوتبال			
۳- روش تدریس و ارائه درس:			
کار گروهی و مشارکتی <input checked="" type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	منابع دیداری و شنیداری <input checked="" type="checkbox"/>
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input checked="" type="checkbox"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>
سایر روش‌ها با ذکر مورد			
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>	آزمون عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آزمون شفاهی <input checked="" type="checkbox"/>	ارائه پروژه <input type="checkbox"/>
ارائه نمونه کار <input type="checkbox"/>	فعالیت‌های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>
سایر روش‌ها با ذکر مورد			



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: مراحل آموزش تکنیک های سایر گونه‌های فوتبال		نظری	عملی	
<b>Course Title:</b>		تعداد واحد	۱	
نوع درس (پایه/اصولی/تخصصی): تخصصی				
پیش نیاز: -		هم نیاز ندارد	۴۸	
<p>الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)</p> <p>آشنایی دانشجویان به :</p> <p>۱-تکنیک های پیشرفته و تمرینی سایر گونه‌های فوتبال</p> <p>۲-روش های تکنیکی بازی تمرینی سایر گونه‌های فوتبال</p> <p>۳-تکنیک های پیشرفته و تمرینی انواع حرکات و ضربات سایر گونه‌های فوتبال</p> <p>۴-روش های تمرینی تکنیک های پیشرفته برای آماده سازی جهت شرکت در مسابقات سایر گونه‌های فوتبال</p>				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		شماره
		نظری	عملی	
-	کلیات	<p>گونه‌شناسی فوتبال: فوتبال پنج‌نفره، فوتبال هفت نفره، فوتسال، فوتبال ساحلی، فوتبال سالی، فوتبال خیابانی، فوتبال آزاد و فوتبال پارالمپیک (فوتبال معلولان)، فوتبال دستی و ...</p> <p>آشنایی با تکنیک های پیشرفته و مفاهیم</p> <p>تکنیک‌های کشورهای پیشرفته و دارای سبک: برزیل، آرژانتین، انگلستان، آلمان، اسپانیا، فرانسه، ایتالیا، هلند، پرتغال، روسیه و ...</p> <p>شناسایی و تعیین شاخص های تیم و حریف تمرینی</p> <p>آشنایی با واژه‌ها، اصطلاحات، علائم و اختصارات فنی در فوتبال</p> <p>آشنایی با مفهوم رنکینگ، سیستم شماره گذاری</p>		۱
-	وسایل و تجهیزات تمرینی	<p>دروازه :: جنس و انواع آن</p> <p>البسه: سایز، اندازه، کفش، جوراب، لباس (تمرینی-رقابت)</p> <p>زمین: تمرین، مسابقه، سایز، اندازه و ...</p> <p>توپ: انواع، جنس و مشخصات، روش نگهداری، انتخاب توپ مناسب</p>		۲
-	بدنسازی و موقعیت بدن و حرکات تکنیک های	<p>مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی، تقسیم بندی نقاط بدن، قسمت های کاربردی بدن، تعادل ویژه تمرین و مسابقه</p> <p>آشنایی با اصول پیشرفته: نرمش ها، کشش ها، اصطلاحات رایج</p> <p>وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)</p>		۳
۶	پیشرفته سایر گونه‌های فوتبال	<p>وضعیت های آمادگی مجدد</p> <p>موقعیت های اجرایی</p> <p>استقرار و حرکات اساسی</p> <p>بدنسازی و تمرین با توپ</p>		
-	آموزش مهارت‌های پیشرفته سایر گونه‌های فوتبال	<p>مراحل آموزش و اجرای انواع: پاس، کنترل و دریافت، شوت، سرزنی، دریبلینگ و دریبل</p> <p>مراحل آموزش ضربه های ایستگاهی و تمرین های گلزنی</p> <p>مراحل آموزش تمرین های دفاعی</p> <p>مراحل آموزش تمرین های کردینیشن</p> <p>مراحل آموزش مهارت‌های پیشرفته حرکات و ضربات حمله</p> <p>مراحل آموزش مهارت‌های پیشرفته حرکات و ضربات دفاع</p>		۴



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		مراحل آموزش مهارت‌های پیشرفته حرکات و ضربات ضد حمله			
۱۲	-	<p><b>آموزش و اجرای انواع:</b> پاس، کنترل و دریافت، شوت، سرزنی، دریبلینگ و دریل</p> <p><b>ضربه های ایستگاهی و تمرین های گلزنی:</b> ضربات آزاد (مستقیم و غیر مستقیم)، ضربات کرنل، آموزش زدن پنالتی (گذاشتن توپ به طور صحیح در نقطه پنالتی، تصمیم به اجراء، هدف گیری، حرکت به سمت توپ، ضربه پنالتی باید قطعی و درست اجرا شود، رسم و دیاگرام حمله دو نفره، شرح وظایف مهاجمان و ...</p> <p><b>تمرین های دفاعی:</b> ساختار اساسی دفاع و ضد حمله، دفاع کردن، زیر نظر داشتن مهاجم بدون توپ، زیر نظر داشتن مهاجم با توپ، تکل زدن از ( روبرو، پشت سر، طرفین)، دور کردن، قیچی کردن، درگیر شدن با یار مخالف)، سریدن، سرخوردن و درگیر شدن (اسلایدینگ تکل)، ضربه های آزاد، خط میانی، دیوار دفاعی، رسم و دیاگرام دفاع دو نفره، شرح وظایف مدافعان و ...</p> <p><b>تمرین های کردینیشن:</b> سرعتی، قدرتی، انواع کردینیشن و چیدن زمین، تمرین های رفلکس</p> <p>آموزش مهارت‌های پیشرفته حرکات و ضربات حمله</p> <p>آموزش مهارت‌های پیشرفته حرکات و ضربات دفاعی</p> <p>آموزش مهارت‌های پیشرفته حرکات و ضربات ضد حمله</p>	تدریس کار عملی		
	۲	<p>برنامه ریزی هفتگی، ماهیانه، فصلی</p> <p>برنامه ریزی تمرین</p> <p>برنامه ریزی بازی</p> <p>برنامه ریزی تمرینی برای تسلط بر تکنیک های پیشرفته (روتین عادی - روتین ویژه)</p>	مجموعه تدریس	۵	برنامه ریزی تمرین پیشرفته سایر گونه های فوتبال
	-	برنامه ریزی عملیاتی و اجرایی بازی و مدیریت بازی	تدریس کار عملی	۴	
	۲	<p>مراحل آموزش تمرین های پیشرفته ضربه های پا</p> <p>مراحل آموزش تمرین های پیشرفته ضربه های سر</p> <p>مراحل آموزش تمرین های پیشرفته کنترل (دریافت) توپ، تسلط بر توپ در حالت ثابت یا دویدن و استوپ (<i>Stop</i>) کردن و تفکیک آن ها</p> <p>مراحل آموزش تمرین های پیشرفته پیش بردن توپ با پا ( اداره کردن و راندن توپ - دریبلینگ)</p> <p>مراحل آموزش تمرین های پیشرفته پاس</p> <p>مراحل آموزش تمرین های پیشرفته مهارت های خطوط: دفاعی، میانی و حمله</p>	مجموعه تدریس		
۸	-	<p><b>ضربه های پا:</b> انواع ضربه های پا، ضربه بغل پا، پاس دادن و حمایت کردن، سانتر کردن، ضربه روی پا، ضربه داخل و خارج روی پا، ضربه نوک پا مخصوص فوتسال، توپ بلند، توپ کوتاه، بلند کردن توپ و ...</p> <p><b>ضربه های سر:</b> انواع ضربه سر، تکنیک های اساسی سر زدن، نقاط تماس توپ با سر، روش های یادگیری ضربه با سر، پاس دادن با سر، ضربه زدن با سر و شیرجه رفتن، ضربه سر دفاعی، ضربه سر حمله ای، ضربه سر شیرجه ای، ضربه سر عقب و ...</p> <p><b>کنترل (دریافت) توپ، تسلط بر توپ در حالت ثابت یا دویدن و استوپ (<i>Stop</i>) کردن و تفکیک آن ها:</b> انواع کنترل، کف پا، بغل پا، خارج پا، پاشنه پا، روی پا، ران، سینه، شکم، سر، شانه، استوپ کردن، کنترل کردن، چرخیدن و پاس دادن و ...</p>	تدریس کار عملی	۶	آموزش تمرین های پیشرفته سایر گونه های فوتبال

		پیش بردن توپ با پا ( اداره کردن و راندن توپ - دریبلینگ) : تعریف دریبل ، شیوه های انجام آن ، کنترل توپ ، دریبل توام با سرعت ، تغییر سرعت و جهت ، محافظت از توپ ، گول زدن ، فریب دادن مدافع ، چه مواقعی می توان دریبل داد ، مواردی که می توان دریبل زد و ...			
		پاس : انواع پاس ، تعیین مکان هم تیمی به منظور دادن پاس ، خصوصیات پاس خوب ، ساده بودن ، دقت ، سرعت ، فریب در ارسال پاس ، پاس داخل پا ، پاس بیرون پا ، پاس با شانه ، پاس با سر ، پاس با پاشنه پا ، پاس دیواری ، پاس منحنی ، پاس رادار ، سانتر از جناحین (زود هنگام ، دیر هنگام) و ...			
		مهارت های خطوط: دفاعی ، میانی و حمله ارتباط خطوط: دفاعی ، میانی و حمله با یکدیگر			
	۲	طبقه بندی و سطح بندی: تمرین و مسابقات روش های آموزش و آزمون های مرتبط شیوه های ارزیابی، ارزشیابی و امتیازدهی مقررات فنی در مسابقات	تئوری و عملی	آزمون‌ها، سطح بندی ارزیابی و ارزشیابی پیشرفته سایر گونه‌های فوتبال	۷
۲	-	اجرای عملیاتی طبقه بندی و سطح بندی بازی تمرینی و مسابقه‌ای و انجام مراحل آزمون‌ها، ارزیابی و ارزشیابی‌های مرتبط	تئوری و عملی		
	۲	مراحل آموزش شناخت و اجرای تکنیک‌های پیشرفته مراحل آموزش انواع تکنیک ها با توپ (بازی با توپ) : آشنایی با توپ (لمس توپ) ، حرکات با توپ ، ضربه با پا ، پاس، کنترل توپ ، شوت زدن (زمینی ، والیبالی ، سر ضربه) ، شوت به دروازه، ضربه با سر ، ضربه دوچرخه (حرکت برگردان) ، پرتاب اوت ، پیش بردن توپ با پا ( اداره کردن و راندن توپ - دریبلینگ) و ... مراحل آموزش انواع تکنیک ها بدون توپ (بازی بدون توپ) : حرکات بدون توپ (تنه زدن، سد کردن توپ، پریدن، دیوار دفاعی)	تئوری و عملی	شناخت و اجرای عملیاتی تکنیک‌های پیشرفته سایر گونه‌های فوتبال	۸
۸	-	اجرای عملیاتی تکنیک‌های پیشرفته اجرای عملیاتی انواع تکنیک ها با توپ (بازی با توپ) : آشنایی با توپ (لمس توپ) ، حرکات با توپ ، ضربه با پا ، پاس، کنترل توپ ، شوت زدن (زمینی ، والیبالی ، سر ضربه) ، شوت به دروازه، ضربه با سر ، ضربه دوچرخه (حرکت برگردان) ، پرتاب اوت ، پیش بردن توپ با پا ( اداره کردن و راندن توپ - دریبلینگ) و ... اجرای عملیاتی انواع تکنیک ها بدون توپ (بازی بدون توپ) : حرکات بدون توپ (تنه زدن، سد کردن توپ، پریدن، دیوار دفاعی)	تئوری و عملی		
۸	-	به صورت قراردادی با وسایل و انفرادی به صورت قراردادی و مهارت های یک در مقابل یک ، مهارت های دو در مقابل دو و ... با ۵۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم به صورت قراردادی و مهارت های یک در مقابل یک ، مهارت های دو در مقابل دو و ... با ۱۰۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله ای مهاجم	تئوری و عملی	اجرای عملیاتی حرکات و مهارت های پیشرفته سایر گونه‌های فوتبال	۹

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
------	------------	-------------	-----------------	------	---------

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

۱۳۹۷	انتشارات آذرفر	علیرضا پا‌آهو، ابراهیم درتاج، محسن نیازی، علی اکبر شفیعی	اشتنف زبیرت	ترفندهای تاکتیکی و تکنیکی تیم‌های بزرگ فوتبال	۱
۱۳۹۷	انتشارات بامداد کتاب	فرهاد غروی	رولف مایر	۱۲۰ تمرین فوتبال (دفاع - حمله)	۲
۱۳۹۳	بزرگنمایی	-	مجید جلالی	آموزش فوتبال	۳
۱۳۷۷	سوره مهر	علی بختیار	-	آموزش فوتبال نوین	۴
به روز رسانی شده	فدراسیون جهانی/ملی	-	فدراسیون فوتبال	کتاب قوانین و مقررات داوری فوتبال	۵
به روز رسانی شده	فدراسیون جهانی/ملی	-	فدراسیون فوتبال	کتاب قوانین و مقررات مربی‌گری فوتبال	۶



**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: مراحل آموزش تکنیک های سایر گونه‌های فوتبال			
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 مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
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 مربی‌گری از فدراسیون فوتبال
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	زمین مناسب	۳۰	۱- تجهیزات تخصصی
			۲- زمین تمرین
			۳- زمین استاندارد
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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: مراحل آموزش تاکتیک‌های سایر گونه‌های فوتبال				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title:	
۱	۱		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی	
۴۸	۱۶	ساعت	هم‌نیاز: ندارد	
<p>الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه‌گیری)</p> <p>آشنایی دانشجویان به:</p> <p>۱- تاکتیک‌های پیشرفته و تمرینی جهت آماده‌سازی برای حضور در مسابقات سایر گونه‌های فوتبال</p> <p>۲- تاکتیک‌های پیشرفته حمله در مقابل تیم‌ها و حریفان با سبک‌های مختلف سایر گونه‌های فوتبال</p> <p>۳- تاکتیک‌های پیشرفته ضدحمله در مقابل تیم‌ها و حریفان با سبک‌های مختلف سایر گونه‌های فوتبال</p> <p>۴- تاکتیک‌های پیشرفته دفاع در مقابل تیم‌ها و حریفان با سبک‌های مختلف سایر گونه‌های فوتبال</p>				
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ردیف
	عملی	نظری		
-	۴	آشنایی با تاکتیک‌های پیشرفته و مفاهیم سایر گونه‌های فوتبال تاکتیک‌های کشورهای پیشرفته و دارای سبک: برزیل، آرژانتین، انگلستان، آلمان، اسپانیا، فرانسه، ایتالیا، هلند، پرتغال، روسیه و ... شناسایی و تعیین شاخص‌های تیم و حریف تمرینی	کلیات	۱
-	۴	آموزش سیستم‌ها آموزش سیستم‌های تهاجمی آموزش دفاع: فردی، گروهی و تیمی موقعیت‌های دفاع: دفاع منطقه‌ای، پرس سنگین، دفاع من تو من، واکنش به عقب نشینی ضربات ایستگاهی	سیستم‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته سایر گونه‌های فوتبال	۲
-	۲	مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته حمله در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ... مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته حمله در مقابل تیم و حریف حمله‌ای	سیستم‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته حمله سایر گونه‌های فوتبال	۳
۱۰	-	اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته حمله بعد از شروع بازی اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته حمله در مقابل تیم و حریف حمله‌ای		
-	۲	مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته دفاع در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ... مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته دفاع در مقابل تیم و حریف دفاعی مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته دفاع در مقابل تیم و حریف حمله‌ای	سیستم‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته دفاع سایر گونه‌های فوتبال	
۱۰	-	اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته دفاع در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ... اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته دفاع در مقابل تیم و حریف دفاعی اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته دفاع در مقابل تیم و حریف حمله‌ای		۴
-	۲	مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته ضد حمله در ضربات ایستگاهی، پرتاپ اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ...		۵

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته ضد حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی	شرح کار عملی	سیستم‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته ضد حمله سایر گونه‌های فوتبال	۱۰
		مراحل آموزش تاکتیک‌های پیشرفته ضد حمله در مقابل تیم و حریف حمله‌ای			
		اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته ضد حمله در ضربات ایستگاهی، پرتاب اوت، بعد از شروع مجدد بازی و ...	شرح کار عملی	سیستم‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته ضد حمله سایر گونه‌های فوتبال	۱۰
		اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته ضد حمله در مقابل تیم و حریف دفاعی			
		اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته ضد حمله در مقابل تیم و حریف حمله‌ای			
	۲	طبقه بندی و سطح بندی: تمرین و مسابقات روش‌های آموزش و آزمون‌های مرتبط شیوه‌های ارزیابی، ارزشیابی، ارزشیابی و امتیازدهی مقررات فنی در مسابقات	مبحث نظری	آزمون‌ها، سطح‌بندی و ارزیابی و ارزشیابی	۶
		اجرای عملیاتی طبقه بندی و سطح بندی بازی تمرینی و مسابقه‌ای و انجام مراحل آزمون‌ها، ارزیابی و ارزشیابی‌های مرتبط	شرح کار عملی	پیشرفته سایر گونه‌های فوتبال	
		به صورت قراردادی با وسایل و انفرادی به صورت قراردادی و مهارت‌های یک در مقابل یک، مهارت‌های دو در مقابل دو و ... با ۵۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله‌ای مهاجم به صورت قراردادی و مهارت‌های یک در مقابل یک، مهارت‌های دو در مقابل دو و ... با ۱۰۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله‌ای مهاجم	شرح کار عملی	اجرای عملیاتی تاکتیک‌های پیشرفته سایر گونه‌های فوتبال	۷
		به صورت قراردادی و مهارت‌های یک در مقابل یک، مهارت‌های دو در مقابل دو و ... با ۱۰۰٪ مقاومت مدافع و توان حمله‌ای مهاجم			

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	ترفندهای تاکتیکی و تکنیکی تیم‌های بزرگ فوتبال	اشتفن زیبرت	علیرضا پآهوه، ابراهیم درتاج، محسن نیازی، علی اکبر شفیعی	انتشارات آذرفر	۱۳۹۷
۲	۱۲۰ تمرین فوتبال (دفاع - حمله)	رولف مایر	فرهاد غروی	انتشارات بامداد کتاب	۱۳۹۷
۳	آموزش فوتبال	مجید جلالی	-	بزرگنمایی	۱۳۹۳
۴	آموزش فوتبال نوین	-	علی بختیار	سوره مهر	۱۳۷۷
۵	کتاب قوانین و مقررات داوری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/املی	به روز رسانی شده
۶	کتاب قوانین و مقررات مربی‌گری فوتبال	فدراسیون فوتبال	-	فدراسیون جهانی/املی	به روز رسانی شده



**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی گری فوتبال (ناپیوسته)**

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: مراحل آموزش تاکتیک های سایر گونه‌های فوتبال			
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 فوتبال
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		دارای کارت مربی گری از فدراسیون فوتبال
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		دارای کارت مربی گری از فدراسیون فوتبال
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 فوتبال
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 دانشجویی
			۳- تخته وایت بورد
کارگاه	زمین مناسب	۳۰	۱- تجهیزات تخصصی
			۲- زمین تمرین
			۳- زمین استاندارد
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			



نام درس: مدیریت اجرایی فوتبال			عملی	نظری		
Course Title: Executive management of football			-	۲	تعداد واحد	
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی			-	۳۲	ساعت	
پیش نیاز: ندارد			هم نیاز: ندارد			
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجو با:						
۱- اصول و مبانی مدیریت و کارکردهای آن در ورزش ۲- مدیریت زمان و کارکردهای کنترل و بهره وری از زمان ۳- مدیریت منابع انسانی در ورزش ۴- مدیریت مالی و اداری در ورزش ۵- مدیریت سازمانهای ورزشی ۶- مدیریت رفتار سازمانی ۷- مدیریت روابط عمومی و امور رسانه ای ورزش ۸- مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی ۹- مدیریت مسابقات و رویدادهای ورزشی ۱۰- مدیریت بازاریابی ورزشی و اشتغال و کارآفرینی در ورزش ۱۱- مدیریت امنیت رفتاری و گفتاری در اماکن ورزشی در مسابقات و در سفرهای بین المللی ۱۲- مدیریت بحران در ورزش و نظارت و ارزشیابی در ورزش						
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)						
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)		
		عملی	نظری	عملی	نظری	
۱	اصول و مبانی مدیریت	۲	-	کلیات: تعریف مدیریت، تاریخچه مدیریت، تئوری های کمی مدیریت، مدیریت در ورزش سطوح مدیریت: سطح عالی، سطح میانی (تاکتیکی)، سطح اجرایی (تکتیکی) مهارتهای مدیریت: مهارت ادراکی، مهارت انسانی، مهارت فنی نقش های مدیریت: نقش ارتباطی، نقش اطلاعاتی، نقش تصمیم گیری وظایف مدیریت: برنامه ریزی، سازماندهی، هدایت، نظارت، خلاقیت		
۲	مدیریت زمان	۲	-	کنترل زمان: مفهوم زمان، شناخت روش های مدیریت زمان، زمان و محیط پیرامون شما، احصاء ارزشها، تدوین چشم انداز، ماموریت ها، برنامه های مکتوب، مدیریت زمان در ورزش اصل اولویت ها در مدیریت زمان: سیستم الف-ب-پ / سیستم موجودی / سیستم بازدهی / اصل پارتو -اولویت های مدیریت زمان در فوتبال هدف ها و خوشه بندی ها: پایه گذاری اهداف، ساعت زیستی، خوشه بندی، کشف کردن الگوها اختیار سپاری: به چه کسانی؟ چه چیزی؟ چرا؟ مراحل کلیدی محول کردن کارها ابزارهای قدرت در مدیریت زمان: عوامل هدررفت زمان، پنج سوال اساسی، ابزارهای محیط پیرامون، هنر نه گفتن، هنر پیش نگری، انضباط کاری		
۳	مدیریت منابع انسانی در ورزش	۳	-	مدیریت منابع انسانی در سازمانهای ورزشی، عملیات منابع انسانی (تامین، جذب، حفظ، ارزیابی) در فوتبال مدیریت تنوع در محل کار، مدیریت داوطلبان (در سطوح مسابقات مختلف)، مدیریت تغییر مدیریت استراتژیک منابع انسانی، طراحی و اجرای استراتژیک منابع انسانی، استراتژی جذب و بکارگیری (آزمون، گزینش، مصاحبه و...) مهارتهای انسانی و مدیریتی، کیفیت منابع انسانی، نظام آموزش ادواری و مداوم منابع انسانی در فوتبال		
				تعریف بودجه، تاریخچه بودجه، مفهوم مالیه عمومی،		



**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

۴	مدیریت مالی و اداری	اصول بودجه، روشهای بودجه ریزی،
		مراحل بودجه در کشور، بودجه ورزش کشور، بودجه ریزی در فوتبال
		قوانین و مقررات اموراداری، نظام طبقه بندی مشاغل، تشکیلات اداری کارکنان، شرایط احراز پست، آموزش ضمن خدمت، مسیرتعالی شغلی، نظام ارزشیابی کارکنان
۵	مدیریت سازمان های ورزشی	تعریف سازمان، مفهوم سازمان و انواع آن، فرآیند تاسیس سازمانها، فدراسیون های ورزشی
		سازمان های ورزشی داخلی و بین المللی/انواع سازمانهای ملی و بین المللی ورزشی
		-ویژگی های سازمان های ورزشی موفق، سطوح سازمانهای بین المللی، فدراسیون های المپیک
		- فدراسیون های غیرالمپیک، کنفدراسیونها، انجمن های ذیل کمیته ملی المپیک
		تصمیم گیری در سازمانهای ورزشی
۶	مدیریت رفتار سازمانی	نمودار سازمانی و سطوح مدیریت و برنامه ریزی در سازمانهای ورزشی و فوتبال
		مدیریت برگزاری جلسات و شوراها در سازمانهای ورزشی
		-تعریف رفتارسازمانی، مبانی رفتار فردی، مبانی رفتار گروهی، تیم سازی در سازمان،
		-تشخیص محیط، تفاوت های فردی در رفتار سازمانی، نقش مدیر در مدیریت کار و عملکرد
		رهبری در ورزش، مهارتهای رهبری، ارتباطات سازمانی، فرهنگ سازمانی، عدالت سازمانی
۷	مدیریت روابط عمومی و رسانه ای ورزش	رفتار سیاسی در سازمان، هدف گذاری مدیران، تنش زدایی در مدیریت جامعه پذیری سازمانی و سرمایه اجتماعی در ورزش
		ارزش ؛ نگرش و شخصیت سازمانی، انگیزش در رفتار سازمانی، رفتارسازمانی فوتبال
		تعریف روابط عمومی، نگرش ها، اصول و جایگاه روابط عمومی، انواع مشاغل ذیل روابط عمومی
		ویژگی های شغل روابط عمومی، چالش ها
		مبانی روابط عمومی، برنامه ریزی در روابط عمومی، زیرساخت ها در روابط عمومی
۸	مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی	روابط با سازمانهای ملی و بین المللی
		اهمیت و نقش رسانه های گروهی در ورزش، رسانه های ورزشی، ورزش های رسانه ای،
		گزارش نویسی و خبرنگاری ورزشی، مسائل اخلاقی و حقوقی در وسایل ارتباط جمعی ورزشی
		سیاست گذاری در رسانه های ورزشی، راهبردهای روابط عمومی و رسانه ای فوتبال
		تاریخچه اماکن و فضاهای ورزشی، مکان یابی پروژه های ورزشی، کاربری ورزشی، ملاحظات محیطی، ملاحظات ساختی و بافتی در اماکن ورزشی، اصول طراحی اماکن ورزشی، چگونگی مراحل اجرایی پروژه های ورزشی، نیازسنجی ساخت، نوگرایی در طراحی و ساخت فضای ورزشی فوتبال
۹	مدیریت مسابقات و رویدادهای ورزشی	اصول حفظ و نگهداری اماکن ورزشی، حفظ و نگهداری از وسایل و تجهیزات ورزشی، حفظ و نگهداری از تاسیسات ورزشی فوتبال
		استانداردهای اماکن ، تاسیسات و تجهیزات ورزشی، اندازه و ابعاد فضاهای رشته‌های ورزشی(روباژ و سرپوشیده)
		اصول ایمنی و بهداشتی در طراحی و ساخت اماکن و تاسیسات ورزشی فوتبال
		نحوه اداره فضاهای ورزشی روباژ و سرپوشیده ورزشی، اصول مدیریت خرید ورزشی.
		تعریف رویداد، رویدادهای ورزشی، انواع رویداد ورزشی، تاثیر برگزاری رویداد ورزشی بر شهر و کشور میزبان، بازاریابی مسابقات و رویدادها، رفتارشناسی مصرف کنندگان .
۲	مدیریت مسابقات و رویدادهای ورزشی	برنامه ریزی برای نامزدی برگزاری مسابقات و رویداد ورزشی، رویداد ورزشی و توسعه پایدار، رویداد ورزشی و داوطلبان، مدیریت ایمنی و امنیت رویدادهای ورزشی، مدیریت بلیط فروشی،
		رویدادهای ورزشی معلولین/بانوان، رابطه حقوقی میزبان رویداد، شرکت کنندگان و تماشاگران رویداد، مدیریت و سرپرستی هیئت های ورزشی اعزامی به رقابت های برون مرزی
		سازماندهی رویدادهای ورزشی، شیوه اطلاع رسانی و انعکاس اخبار رویدادهای ورزشی،
		مقررات و دستورالعمل های مسابقات و رویدادهای ورزشی فوتبال، جدول های مسابقات ورزشی
		فوتبال ، حق پخش تلویزیونی، صاحبان رویدادهای ورزشی فوتبال



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

-	۳	-تعریف اوقات فراغت، تفریح، بازی، مسابقه، ورزش و کار -تاریخچه اوقات فراغت، تفریح و ورزش برای همه -نظریه های اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در ابعاد فردی و گروهی - صنعت اوقات فراغت فوتبال ارتباط بین اوقات فراغت، بازی، تفریح، ورزش، هرم مدیریت ورزش و بخش های پنج گانه ورزش‌های تفریحی، مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی تفریحات فعال و ماجراجویانه در فضای آزاد، سازمانهای مرتبط با اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی(دولتی- خصوصی- عمومی) فوتبال	۱۰	مدیریت اوقات فراغت و تفریحات	۳										
		-				۳	- تعریف بازاریابی، تعریف بازاریابی ورزشی، مفاهیم، اصول و مبانی بازاریابی ورزشی، فلسفه بازاریابی - نظریه های بازاریابی - فرآیند برنامه ریزی بازاریابی ورزشی، ابعاد بازاریابی، تقسیمات بازاریابی، تحلیل محیط بازاریابی آمیخته بازاریابی، مدل های بازاریابی ورزشی، انواع بازاریابی ورزشی، بازاریابی در سازمانهای ورزشی - راهنمای بازاریابی در ورزش، بازاریابی تولیدات ورزشی، پوشاک ورزشی، برندسازی، حمایت مالی - رسانه و تبلیغات، جنبه های قانونی بازاریابی، بازاریابی اسلامی، بازاریابی در فوتبال - اصول و مبانی کارآفرینی و اشتغال در ورزش، نظریه های متدوال، موانع و انگیزه های کارآفرینی - ویژگی کارآفرینان ورزشی، اهداف کسب و کارها در ورزش، انواع مشاغل ورزشی بازارکار و استخدام در ورزش از نگاه ملی و بین المللی، مشاغل ورزشی فوتبال	۱۱	مدیریت بازاریابی و کارآفرینی ورزشی	۳					
							-				۲	اصول و مبانی امنیت، ضرورت و اهداف امنیت در ورزش، حوزه ها و ابعاد امنیت ورزشی امنیت اطلاعات، امنیت تجهیزات، امنیت پوشش، الزامات پوششی ورزشکاران امنیت سیاسی، امنیت فرهنگی، امنیت گفتار و رفتار توصیه ها و الزامات امنیتی در اماکن ورزشی در مسابقات، در سفرهای بین المللی	۱۲	مدیریت امنیت	۲
												-			

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	مبانی مدیریت	سیدمحمد اعرابی	-	پژوهش های فرهنگی	۱۳۹۵
۲	مدیریت زمان	مارک منچینی	موسی زاده دربان، مریم زیبا کلام	شکيب	۱۳۹۶
۳	مدیریت منابع انسانی	سیدنصراله سجادی، امین و مهران قنبری	-	حتمی	۱۳۹۰
۴	مدیریت مالی و اداری در ورزش	غلامرضا شعبانی بهار	-	دانشگاه علامه طباطبایی	۱۳۹۶
۵	مدیریت سازمانهای ورزشی	سیدنصراله سجادی	-	سازمان سمت	۱۳۹۰
۶	مدیریت رفتار سازمانی در ورزش	محمود گودرزی	-	دانشگاه تهران	۱۳۹۴
۷	مدیریت روابط عمومی و بین المللی در ورزش	حمید قاسمی، ابوالفضل فراهانی، معصومه حسینی	-	دانشگاه پیام نور	۱۳۹۷
۸	فعالیت های رسانه ای در ورزش	حمید قاسمی، سارا کشرک، فرشاد تجاری	-	بامداد کتاب	۱۳۹۴
۹	مدیریت اماکن و تاسیسات و تجهیزات ورزشی	مجیدجلالی فراهانی	-	دانشگاه تهران	۱۳۹۳

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

۱۴۰۰	دانشگاه تهران	-	مجیدجلالی فراهانی، ابراهیم علیدوست قهفرخی	مدیریت رویدادها و اردوهای ورزشی	۱۰
۱۳۹۲	دانشگاه تربیت مدرس	-	محمد احسانی، سارا کشکر	مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی	۱۱
۱۳۹۷	علم و حرکت	-	حمید قاسمی، سارا کشکر، فرشاد تجاری	مدیریت بازاریابی ورزشی	۱۲
۱۳۹۵	دانشگاه تربیت مدرس	-	محمد احسانی، زینب مندلی زاده	کارآفرینی در ورزش	۱۳
۱۴۰۱	ویراست	-	امین صفری	مدیریت بحران در رسانه‌های ورزشی	۱۴
۱۳۹۳	پایدار شمال	-	مهرعلی همتی نژاد، رحیم رضانی نژاد	نظارت و ارزیابی در تربیت بدنی	۱۵



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: مدیریت اجرایی فوتبال				
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	گرایش‌های مهندسی صنایع	گرایش‌های مدیریت	دکتري
	تربیت بدنی	گرایش‌های مهندسی صنایع	گرایش‌های مدیریت	کارشناسی ارشد
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمايه ای - مصرفی)		حداکثر ظرفیت(نفر)	متراژ(متر مربع)	نوع فضای آموزشی
۱- ویدئو پروژکتور - رایانه		۳۰	۶۰	کلاس
۲- سندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت برد				
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"/>	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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

نام درس: بازی گونه سازی و وسایل تمرینی فوتبال		نظری	عملی	
<b>Course Title: Gamification and exercise equipment in football</b>				
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی				
پیش نیاز: ندارد		هم نیاز: ندارد		
۴۸		۱۶		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:				
<p>۱- یک یا چند عنوان از مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل آموزشی با توجه به دارا بودن امکانات نرم‌افزاری و سخت‌افزاری موجود یا قابل تهیه در مراکز آموزش علمی - کاربردی در بخش عملی هم‌چون: وسایل، تجهیزات، نرم‌افزارها، برنامه‌های کاربردی، نرم‌افزارهای هوشمند، ربات‌ها، مدرس، مربی و ...)</p> <p>۲- اصول و مبانی بازی، تاثیر بازی در یادگیری مهارت‌ها</p> <p>۳- مفهوم بازی گونه سازی (Gamification) و کاربرد آن در حوزه های مختلف</p> <p>۴- طراحی بازی گونه سازی (گیمیفیکیشن) و بهره گیری در حوزه ورزش و فوتبال</p> <p>۵- وسایل آموزشی و تمرینی فوتبال و نحوه طراحی بازی سازی (گیمیفیکیشن) در فوتبال</p>				
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 بازی گونه سازی (گیمیفیکیشن)	تعریف بازی، پیشینه بازی، ریشه های شکل گیری بازی، تعریف گیمیفیکیشن، اصول بازی سازی -پیشینه گیمیفیکیشن، آینده بازی سازی، تفاوت بازی و سرگرمی -تاثیر بازی و بازی سازی بر یادگیری، ربات بازی ساز، مفهوم ارزش و انگیزه در بازی سازی، اهداف سازمانی بازی سازی، -بازی سازی آموزشی، بازی سازی الکترونیکی، نمونه های موفق بازی سازی، - نقش تکنولوژی در بازی سازی، مفهوم روانشناسی بازی مراحل و گام های پیاده سازی بازی سازی، انرژی بخشیدن به آموزش بازیکنان با بازی سازی، تولید ایده های جدید استفاده از گیمیفیکیشن در توسعه مهارت‌ها، نوآوری، یادگیری الهام بخش	۴	-
۲	طراحی بازی گونه سازی (گیمیفیکیشن)	مفهوم طراحی، مولفه های طراحی، انواع طراحی، طراحی در جهت تغییر رفتار، شناخت ابزارهای بازی سازی، طراحی تجربه بازی سازی شده، طراحی راه حل بازی سازی شده، فرآیند طراحی تجربه بازیکن، اعمال طراحی تفکر، اهداف بازیکنان، بررسی نمونه های بازی سازی های موفق، مدل های بازی سازی، مدل تعاملی بازیکنان، اصول انتخاب بازی سازی	۴	-

		مدل سازی مکانیکی، مدل سازی انعطاف پذیر، مدلسازی آناتومیکی، مدل سازی چندبعدی، تحت web و ...			
		تله های معمول در طراحی، پریدن به آخر بازی، مفهوم روانشناسی رقابت در طراحی بازی سازی			
		طراحی بازی سازی آموزشی، طراحی بازی سازی الکترونیکی			
		طراحی بازی سازی مبتنی بر آموزه های دینی، بازی سازی اسلامی			
۱۲	-	نحوه طراحی بازی سازی نحوه کار با بازی سازی های طراحی شده	نوع کار عملی		
	۴	بازی سازی در کسب و کار و تجارت و بازاریابی بازی سازی در آموزش و یادگیری بازی های وب محور Esports بازیهای ورزشی الکترونیکی بازی های شبیه ساز ورزشی- اپلیکشن های شبیه ساز - اپلیکشن های مقایسه گر ورزشی بازی سازی در موضوعات فرهنگی و اجتماعی بازیهای محلی رایج ایران: تخم مرغ گندیده-بازی دم کشی- کبیدی یا زوو - سنگ سنگ چلیپا-بازی خط و خونه- بازی ریسمان علی پیسه-شمع و گل و پروانه-تاپ تاپ خمیر- قایم باشک - گردو، شکستم- دست رشته(بخچه گرگ)-آسیاب بچرخ-ترنا بازی- بیل گردانی)و... بازی های محلی در ۳۱ استان کشور بازی سازی در پزشکی	مبحث نظری	حوزه های بازی گونه سازی (گیمیفیکیشن)	۳
۱۲	-	شناسایی و ارائه مدل های موجود بازی سازی در حوزه های آموزش - فرهنگی و اجتماعی شناسایی و ارائه مدل های موجود بازی سازی در حوزه های پزشکی و ورزش	نوع کار عملی		
	۴	آشنایی با وسایل و تجهیزات آموزشی فوتبال آشنایی با وسایل و تجهیزات تمرینی فوتبال آشنایی با تکنولوژی های طراحی و ساخت بازی سازی در فوتبال طراحی بازی سازی آموزشی در فوتبال طراحی بازی سازی تمرینی در فوتبال بازی سازی با استفاده از هوش مصنوعی ، ربات و تکنولوژی دیجیتال در فوتبال	مبحث نظری	بازی سازی (گیمیفیکیشن) در فوتبال	۴
۱۲	-	نحوه کار با وسایل و تجهیزات نحوه اجرای بازی سازی	نوع 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	بازی سازی (گیمیفیکیشن)	برایان برک	حمیدرضا مالمیر، پارسا بختیاری	آپریس	۱۴۰۰

**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

۱۳۹۹	گسترش علوم پایه	محسن سیفی، بهنام براتی خواجه‌ویی، بهنام کریم خانی	اول گوته	شیوه تفکر گیمیفیکیشن	۲
۱۳۹۷	دیب‌گران تهران	-	مهران فتح اله زاده	راهنمای کاربردی و عملی بازی گونه سازی	۳

<b>د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)</b>				
<b>عنوان درس: بازی گونه سازی و وسایل تمرینی فوتبال</b>				
<b>۱- ویژگی‌های مدرس:</b>				
مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)			
دکتری	گرایش‌های علوم تربیتی	مدیریت آموزشی	فناوری اطلاعات، رایانه	دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی ارشد	گرایش‌های علوم تربیتی	مدیریت آموزشی	فناوری اطلاعات، رایانه، تربیت بدنی	دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	گرایش‌های علوم تربیتی	تربیت بدنی	فناوری اطلاعات، رایانه	دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط
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 مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط
<b>۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :</b>				
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 دانشجویی	
			۳- تخته وایت بورد	
کارگاه	۱۵۰	۲۵	۱- تجهیزات تخصصی فوتبال، وسایل تمرینی و تجهیزات بازی، دیداری-شنیداری	
			۲- زمین تمرین فوتبال	
			۳- زمین استاندارد فوتبال	
<b>۳- روش تدریس و ارائه درس:</b>				
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				
<b>۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:</b>				
آزمون کتبی	آزمون عملی	فعالیت‌های مستمر	آزمون شفاهی	آرائه پروژه
آرائه نمونه کار			مشاهده رفتار	پوشه کار و آرائه گزارش
سایر روش‌ها با ذکر مورد				



نام درس: آنالیز و کاربرد فن آوری در فوتبال				
عملی	نظری			
۱	۱	تعداد واحد	<b>Course Title: Analysis and Application of technology in football</b>	
			نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی	
۴۸	۱۶	ساعت	هم‌نیاز: ندارد	
پیش‌نیاز: ندارد				
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه‌گیری): آشنایی دانشجویان با:				
۱- مبانی آنالیز ورزشی و نحوه ورود اطلاعات در نرم افزارهای کاربردی ۲- آنالیز فردی و تیمی و کارکردهای آنالیز، قبل، درحین و بعد از بازی ۳- کاربرد تکنولوژی های جدید در ورزش ونحوه کار با آنها ۴- آنالیز در فوتبال و توانایی کار با نمونه هایی از فن آوری های موجود در فوتبال ۵- نرم افزارهای موجود در بخش آنالیز ورزش و نحوه گزارش گیری، تحلیل نمودارها و ارائه نتایج				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)		ریز محتوای آموزشی سرفصل	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ردیف
عملی	نظری			
-	۴	سبک شناسی عمومی/ سبک شناسی تخصصی آشنایی با مفاهیم: مهارت، تکنیک، تاکتیک، استراتژیک، اصول حمله، اصول دفاع اصول و روش های جمع آوری داده آشنایی با مبانی نظری در تحلیل عملکرد ورزشی آنالیز حرکتی و نتایج تمرینی	مبانی آنالیز ورزشی	۱
۱۲	-	نحوه ورود اطلاعات بازیکنان در نرم افزار / سامانه گزارش گیری و تهیه نمودارها	کار عملی	
-	۳	اصول شناخت آنالیز انفرادی/ آنالیز تکنیک، آنالیز تاکتیک تهیه یک سیستم یادداشت برداری دستی/ آینده آنالیز تمرین و مسابقه اندازه گیری و تحلیل عملکرد، موقعیت ها و میزان تمرکز فردی آنالیز آنلاین/ آنالیز آفلاین / نحوه آنالیز نوار ویدئویی(بازی های خود و حریف) قوانین بازی و مسابقه / بازی خوانی / سیستم های بازی آنالیز پیش از مسابقه / آنالیز درحین مسابقه/ آنالیز در زمان استراحت/ آنالیز بعد از مسابقه	مبانی آنالیز فردی	۲
۱۲	-	تکمیل فرم های آنالیز مسابقات/ آنالیز حرکات و تکنیک های ورزشکاران/ آنالیز تکنیکی و تاکتیکی با نرم افزار های بردارخطی نحوه کار با اکسل نویسی/ نحوه کار با نرم افزار آنالیز/ پردازش داده با نرم افزار آنالیز	کار عملی	
-	۳	اصول شناخت آنالیز تیمی/ آنالیز تکنیک، آنالیز تاکتیک		



		<p>تهیه یک سیستم یادداشت برداری دستی/ آینده آنالیز تمرین و مسابقه</p> <p>اندازه گیری و تحلیل عملکرد، موقعیت ها و میزان تمرکز تیمی</p> <p>آنالیز آنلاین/ آنالیز آفلاین/ نحوه آنالیز نوار ویدئویی(بازی های تیم ها)</p> <p>آنالیز تیم خود(آنالیز کلی تیم/ آنالیز یک خط، آنالیز بخشی(حمله-دفاع) ، آنالیز یک بازیکن در تیم)</p> <p>آنالیز تیم حریف(آنالیز کلی تیم/ آنالیز یک خط، آنالیز بخشی(حمله-دفاع) ، آنالیز یک بازیکن در تیم)</p> <p>قوانین بازی و مسابقه / بازی خوانی / سیستم های بازی /</p> <p>آنالیز پیش از مسابقه / آنالیز در حین مسابقه/ آنالیز در زمان استراحت/ آنالیز بعد از مسابقه</p> <p>هدایت مهاجمان در حین بازی، هدایت در کنار زمین</p> <p>توصیه های کلی در مورد آنالیز اجرای مسابقه/ قواعد آنالیز در هنگام بازی/ کاربرد آنالیز در تاکتیک</p> <p>اهمیت آنالیز تمرین/ آنالیز تاکتیکی در طراحی تمرینات / برنامه ریزی قبل از فصل، برنامه ریزی هفتگی، تدارکات تیمی برای یک مسابقه، پیشرفت های سبک بازی، اولویت های تهاجمی</p>			آنالیز تیمی	۳
۱۲	-	<p>تکمیل فرم های آنالیز مسابقات/ آنالیز حرکات و تکنیک های ورزشکاران/ آنالیز تکنیکی و تاکتیکی با نرم افزار های بردار خطی</p> <p>نحوه کار با اکسل نویسی/ نحوه کار با نرم افزار آنالیز/ پردازش داده با نرم افزار آنالیز</p>	تجزیه و تحلیل			
-	۶	<p>اهمیت فناوری های جدید/ سیرتاریخی اثرگذاری فناوری در ورزش</p> <p><b>فن آوری های نوین به کار رفته در :</b></p> <p>البسه و تجهیزات ورزشی ، کاربرد فن آوری نانو در تولید پوشاک</p> <p>ابزارهای سنجش ورزشی</p> <p>سطوح مختلف فضاهای ورزشی</p> <p>سیستم های آموزشی، تمرینی و سیستم داوری مسابقات ورزشی</p> <p>سیستم های شبیه سازی محیط ورزشی، ابزارهای کنترل تمرین</p> <p>ورزش های معلولین</p> <p>باشگاههای ورزشی</p> <p>فناوری هوشمند(اسکتر، گجت، چی پی اس، میچ بندو ساعت هوشمند و...)</p> <p>سیستم های بی سیم</p> <p>کاربرد های آموزشی، هوشمندسازی یادگیری، آموزش از راه دور، کتابخانه دیجیتال</p> <p>کاربرد EMS (Electrical muscle stimulation) در تمرینات عملکردی و توانبخشی</p> <p>فن آوری های نوین به کار رفته در سیستم های آنالیز و تجزیه و تحلیل بیومکانیکی و عملکردی</p>	تجزیه و تحلیل		کاربرد فناوری در ورزش	۴

		فن آوری های نوین به کار رفته در شبیه سازی رایانه ای (تعریف، وظایف، کنترل حسگرهای ورزشکاران، حسگرهای داوران، مسابقه مجازی)			
		نرم افزارهای شبیه سازی (دوبعدی-سه بعدی)			
۶	-	شناخت و عملکرد تجهیزات ورزشی / شناخت و عملکرد ابزارهای سنجش	فن کار عملی		
		شناخت و عملکرد پلتفرم های آموزش مجازی			
		شناخت و عملکرد نصب و راه اندازی نرم افزار و ابزارهای شبیه سازی،			

		شناخت و عملکرد نرم افزارهای آنالیز در فوتبال Movavi - Motion View- Kinovea - Video Editor - Pro Viewer- Tracker-Dartfish و نرم افزارهای بردار خطی و...	فن کار نظری	آنالیز ورزشی و فناوری های فوتبال	۵
	۴	موقعیت های پست های بازی و مسئولیت آنها در فوتبال			
		فناوری های به کار رفته در: البسه، لوازم و تجهیزات فوتبال مکان و فضای تخصصی فوتبال سیستم داوری مسابقات فوتبال سیستم های آموزشی و تمرینی فوتبال حوزه های مختلف آزمایشگاهی فوتبال			
۶	-	شناخت و عملکرد البسه و تجهیزات تخصصی فوتبال شناخت و عملکرد ابزارهای سنجش عمومی و اختصاصی فوتبال نحوه آنالیز با نرم افزارهای تخصصی فوتبال / نحوه گزارش گیری و نمودار ارائه نتایج	فن 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	کاربرد تکنولوژی و هوش مصنوعی در ورزش	مرتضی موسی خانی، فریبا محمدیان، مهدی امیرسرداری	-	وانیا	۱۳۹۹
۲	سیستم های اطلاعاتی و فن آوری در ورزش	سجاد سلیمانی کشایه، مهرعلی همتی نژاد	-	بامداد کتاب	۱۳۹۷
۳	راهنمای آنالیز در فوتبال	توماس ریلی، کریستوفر کارلینگ، مارک ویلیامز	مجتبی المیری	حتمی	۱۳۹۳
۴	فن آوری و امکانات ورزشی	پیتر کالی، جان پاسکو	زهرا عبدالوهابی، فاطمه جعفری سیپاوشانی	آوای ظهور	۱۳۹۱



**دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)**

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: آنالیز و کاربرد فن آوری در فوتبال				
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)	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
	تربیت بدنی	مهندسی ورزش، مهندسی مکانیک، برق، هوش مصنوعی، صنایع	گرایش‌های کامپیوتر و IT&ICT	دکتری
	تربیت بدنی	مهندسی ورزش، مهندسی مکانیک، برق، هوش مصنوعی، صنایع	گرایش‌های کامپیوتر و IT&ICT	کارشناسی ارشد
دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	تربیت بدنی	مهندسی ورزش، مهندسی مکانیک، برق، هوش مصنوعی، صنایع	گرایش‌های کامپیوتر و IT&ICT	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
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	۶۰	۳۰	۱- ویدئو پروژکتور و رایانه	
			۲-صندلی دانشجویی	
			۳-تخته وایت برد	
			۴- نرم افزارهای کاربردی، اپلیکیشن و ...	
کارگاه	۶۰	۳۰	۱-سایت کامپیوتر	
			۲- ویدئو پروژکتور و رایانه	
			۳-نرم افزار اکسل	
			۴- نرم افزار تخصصی آنالیز ورزشی( در صورت موجود بودن)	
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	آزمایش 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



نام درس: کاربرینی			
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 فعالیت‌های وابسته به شغل مورد نظر - شناخت ابعاد حرفه‌ای، مالی و حقوقی شغل از طریق بازدید، مشاهده و انتقال تجربیات صاحب نظران و متخصصان شغلی با هدایت مدرس کاربرینی به دانشجو مطابق دستورالعمل اجرایی کاربرینی			
ب: محتوای آموزشی			
۱	معرفی محیط کار مرتبط با مشاغل قابل احراز		
۲	تشریح جریان کار و فعالیت‌های شغلی		
۳	شناخت ماشین‌آلات، 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 باشگاه‌های 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 کاربرینی 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 کاربرینی:			
اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	عنوان رشته تحصیلی مدرس
دارای مدرک دکترا، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال	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 کاروزی			
ردیف	ب: فعالیت های یادگیری کارورز براساس مشاغل قابل احراز		
	عنوان فعالیت	اهداف عملکردی	شرح فعالیت
۱	فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی، طراحی، اجرا و اداره کلاس ها و جلسات تمرینی رشته های ورزشی در سطح قهرمانی و حرفه‌ای	-آشنایی عملیاتی با اصول و مبانی آموزش و کلاس داری در سطح قهرمانی و حرفه‌ای -آشنایی عملیاتی و نحوه طراحی، اجرا و اداره کلاس های ورزشی در سطح قهرمانی و حرفه‌ای	- اصول و مبانی آموزش دروس عملی - روش های کلاس داری و تدریس - چگونگی نوشتن طرح درس
۲	حرکات اصلاحی و پیشگیری از آسیب دیدگی ورزشکار	تشخیص، ارزیابی و پیشگیری از آسیب دیدن ورزشکار با استفاده از مهارت های تخصصی	- تیپ کردن (taping) مچ دست-دست- شست دست و مچ پا - استفاده از باند کشی برای شانه - زانو - ران - کشاله و مچ پا -فرایند ثبت و ذخیره سازی اطلاعات و پیشینه آسیب های ورزشکار - آماده کردن کیسه یخ و استفاده از آن - نظارت و استفاده بهینه از محیط های تمرینی - آماده کردن کیسه های گرمایی و مربوط و استفاده از آنها - تشخیص اقلام ضروری برای کیف امداد گر ورزشی و چگونگی استفاده صحیح از هر یک از آنها - فرایند ها و قوانین مربوط به مکان ها و سالن های تمرین
۳	فعالیت الف:روش تدریس	بتواند: بعنوان یک مربی در تدریس مهارتها و اصلاح تکنیک ها از روش های مناسب تدریس برای هر ورزشکاری استفاده نماید	-آشنایی به روانشناسی ورزشی(شناخت از نیازهای عاطفی، هیجانی،ارتباطی و..) -آشنایی به اصول و مبانی ایمنی و بهداشت سالن ورزشی -آشنایی به روش های تدریس مهارت های ورزشی (میانی و پیشرفته) - آشنایی به اصول مربیگری
۴	فعالیت ب:کنترل وزن و کنترل دوپینگ	بتواند: با توجه به رشد و تکامل دوران نوجوانی با رعایت	-آشنایی به نیازهای کالری و مصرف انرژی روزانه ورزشکار

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

۴۰	<p>-توانایی محاسبه وزن مطلوب ورزشکار -آشنایی با اثرات مصرف مواد نیروزا -گرفتن مشاوره از متخصصین تغذیه و کنترل وزن برای ورزشکاران خاص -آگاه نمودن ورزشکاران و خانواده آنها در خصوص ضوابط و اثرات دوپینگ -توانایی تهیه برنامه غذایی مناسب در کنار برنامه ورزشی برای ورزشکاران</p>	تغذیه مناسب روزانه، درحین ورزش به کنترل وزن ورزشکاران و دوری از مصرف مواد نیروزا اقدام نماید.		
۴۰	<p>-آشنایی با فاکتورهای استعداد در رشته ورزشی تخصصی -توانایی انجام آزمون های پزشکی، جسمانی، روانشناختی، پیکرسنجی و مهارتی -آشنایی با استعدادیابی عمومی و تخصصی -توانایی استفاده از نرم افزارهای بانک اطلاعاتی و تحلیل آماری -توانایی طبقه بندی مستعدین در بخش های شناسایی و جذب، پرورش، نگهداری و انتخاب</p>	بتواند: ورزشکاران مستعد را شناسایی و آنها را در مراحل فرآیند استعدادیابی طبقه بندی و هدایت نماید.	فعالیت ج: استعدادیابی ورزشی	۵
۴۰	<p>-آشنایی با آسیب های رایج رشته تخصصی -شناخت حوادث محیطی -توانایی اقدامات اولیه فوریت های پزشکی در مواجهه با حوادث اضطراری و غیراضطراری -ارائه برنامه های تمرینی حرکات اصلاحی ویژه ورزشکاران خاص -همکاری و تعامل با مدیرسالن ورزشی در راستای کاهش آسیب های ورزشی</p>	بتواند: از صدمات و حوادث محیط ورزش پیشگیری و در صورت ایجاد فوریت های مقابله با حادثه را فراهم نماید.	فعالیت د: آسیب شناسی ورزشی	۶
۴۰	<p>-آشنایی با مهارت های مجرد، زنجیره ای و مداوم -آشنایی با محیط باز و بسته و مهارت های ساده و پیچیده - توانایی بهره گیری از مهارت مشاهده مربی -توانایی تجویز برنامه های تمرینی اصلاح تکنیک -آشنایی با قوانین فیزیک و کاربرد آن در رشته ورزشی</p>	بتواند: تکنیک ها و مهارت های رشته ورزشی را بمنظور عملکرد مطلوب ورزشکار تجزیه و تحلیل نماید.	فعالیت ه: تجزیه و تحلیل بیومکانیکی	۷
۲۰	<p>-استفاده مناسب از حواس پنجگانه -آشنایی با نحوه گزارش نویسی -آشنایی با نرم افزار تایپ فارسی (WORD)</p>	بتواند : مشاهدات خود حسب واکاوی تجربیات کسب کرده	فعالیت و : گزارش نویسی	۸



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

		را بصورت مکتوب گزارش نویسی نماید.	
<b>ج: فضا(محیط) اجرا:</b>			
کارگاه <input type="checkbox"/>	کارخانه <input type="checkbox"/>	واحد تولیدی <input type="checkbox"/>	مزرعه <input type="checkbox"/>
<b>۱- سایر (با ذکر محیط اجرا) :</b> فدراسیون‌های ورزشی-هیأت‌های استانی ورزشی-کمیته‌ی ملی المپیک-کمیته‌ی ملی پارالمپیک-باشگاه در سطح دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی-مدارس-مهد کودک‌ها-باشگاه‌های ورزشی-مجموعه‌های ورزشی-اماکن ورزشی-مراکز استعدادیابی ورزشی-شهرداری‌ها (سالن‌ها، سرای محله، خانه‌ی فرهنگ و ...)-سازمان بهزیستی کشور-مراکز نگهداری کودکان-مراکز نگهداری سالمندان(خانه سالمندان)-کلینیک‌های توانبخشی-مراکز فیزیوتراپی-مراکز ماساژ-(در سطح شهرستان، استان، کشوری، ملی، بین‌المللی، سازمان‌های دولتی و خصوصی))			
<b>د: شرایط مدرس کارورزی ۱:</b>			
<b>اولویت سوم</b>	<b>اولویت دوم</b>	<b>اولویت اول</b>	<b>عنوان رشته تحصیلی مدرس</b>
دارای مدرک دکترا، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال	مدیریت	تربیت بدنی	
<b>ه: شرایط سرپرست کارورزی ۱:</b>			
<b>تربیت بدنی و ورزش</b>		<b>زمینه تخصصی شغلی</b>	
<b>۵سال</b>		<b>حداقل تجربه و سابقه کار مرتبط</b>	





نام درس: کارورزی ۲		عملی	
۲	واحد	Course Title: Internship 2	
۲۴۰	ساعت	زمان ارائه درس: پایان دوره و بعد از گذراندن درس کارورزی ۱	
<p><b>الف: هدف درس:</b> بهبود و ارتقاء شایستگی‌ها، توانمندی‌ها و کسب مهارت‌های پیش‌بینی شده در برنامه درسی و آمادگی لازم جهت احراز مشاغل مورد اشاره در برنامه در محیط واقعی کار و انجام تمامی فعالیت‌های شغلی محوله با نظارت و راهنمایی سرپرست کارورزی مطابق دستورالعمل کارورزی</p>			
ردیف	ب: فعالیت‌های یادگیری کارورز براساس مشاغل قابل احراز		زمان آموزش (ساعت)
	عنوان فعالیت	اهداف عملکردی	شرح فعالیت
۱	ورزش‌های انفرادی در آموزش‌های ورزش تخصصی در سطح قهرمانی و حرفه‌ای	-فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی طراحی اجرا و اداره کلاس‌ها و جلسه تمرینی رشته ورزشی انفرادی	۱۰ - طراحی و اجرای جلسه کلاس یا تمرین - طراحی و اداره کلاس یا جلسه تمرین - نوشتن طرح درس در برنامه تمرین انفرادی
۲	ورزش‌های گروهی در آموزش‌های تخصصی در سطح قهرمانی و حرفه‌ای	-فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی، طراحی، اجرا و اداره کلاس‌ها و جلسات تمرینی رشته‌های ورزشی گروهی	۱۰ - طراحی و اجرای جلسه کلاس یا تمرین - طراحی و اداره کلاس یا جلسه تمرین - نوشتن طرح درس در برنامه تمرین گروهی
۳	بدنسازی، آمادگی جسمانی، توان‌افزایی	فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی، طراحی، اجرا و اداره کلاس‌ها و جلسات تمرینی بدنسازی، آمادگی جسمانی، توان‌افزایی	۱۰ - استفاده از تجهیزات تمرینی (تردمیل، دوچرخه ثابت، تخته‌های تعادل، بیودکس و ماشین‌های تمرین با وزنه، ...) - استفاده از تجهیزات توان‌افزایی - استفاده از تجهیزات بازتوانی - استفاده از ورزش‌های ذهنی - حرکتی
۴	فعالیت الف: ارزیابی آمادگی‌های جسمانی و عملکردی ورزشی	بتواند: بصورت ادواری وضعیت جسمانی و قابلیت مهارت‌های عملکردی ورزشکاران را ارزیابی نماید.	۴۰ -آشنایی با نحوه ارزیابی قابلیت‌های جسمانی (عمومی - تخصصی) -آشنایی با نحوه ارزیابی مهارت‌های عملکردی رشته تخصصی -توانایی بالانس نمودن شرایط آمادگی و عملکردی ورزشکار در زمان‌های مختلف تمرین و مسابقه
۵	فعالیت ب: روش‌های تمرینی نوین	بتواند: از روش‌های نوین تمرینی در برنامه آمادگی و بدنسازی ورزشکاران به شایستگی استفاده نماید.	۴۰ -آشنایی با تمرینات TRX(معلق)، Hiit(اینتروال با شدت بالا)، تمرینات پلیومتریک، تمرینات کراس فیت(CROSSFIT)، تمرینات فانکشنال، تمرینات انسدادی(BFR) -تمرینات تنه(CX) و ... -توانایی ارائه برنامه‌های تمرینی با وزن بدن(اسکوات، پلانک، لانچ، لیفت و تجهیزات دمبل، مدیسین بال، طناب و کش و ...)



<p>۴۰</p>	<p>-آشنایی به وظایف، نقش و سبک های مربیگری -آشنایی به مهارت های شناختی، انسانی و ارتباطی، حقوقی و فنی -تسلط به دانش عمومی و کاربردی تربیت بدنی و ورزش تخصصی -آشنایی به البسه، تجهیزات و لوازم ورزش تخصصی -توانایی تمرین دهی و تمرین پذیری ورزشکاران -آماده سازی تیم ورزشی و ورزشکاران برای حضور در مسابقات رسمی</p>	<p>بتواند: به عنوان مربی اصول تعلیم و تربیت، تمرین دهی و رقابت پذیری را برای تیم ورزشی خود اجرا نماید.</p>	<p>فعالیت ج: مربیگری</p>	<p>۶</p>
<p>۴۰</p>	<p>-آشنایی با برنامه ریزی عملیانی(سالانه) -آشنایی با دوره بندی تمرینات سالانه -شناخت دقیق از رشته ورزشی -شناخت دقیق از شرایط تیم و ورزشکاران دریکسال گذشته - توانایی برنامه ریزی دوره آماده سازی -توانایی برنامه ریزی دوره مسابقات -توانایی برنامه ریزی دوره انتقال -آشنایی با انواع تمرینات استقامت در رشته تخصصی -آشنایی با انواع تمرینات سرعت در رشته تخصصی -توانایی پیاده سازی تاکتیک های فردی و تیمی</p>	<p>بتواند : به عنوان مربی یا دستیار سرمربی تیم ورزشی، توانایی تدوین برنامه عملیاتی یا توانایی اجرای برنامه عملیاتی را داشته باشد.</p>	<p>فعالیت د: برنامه ریزی تمرینی</p>	<p>۷</p>
<p>۴۰</p>	<p>-آشنایی با ابزار و تجهیزات فن آوری در ورزش تخصصی -تسلط مربی به قابلیت های فردی(حواس پنجگانه، تمرکز، دقت در مشاهده و سرعت العمل در تصمیم گیری و...) -شناخت انواع سیستم های آموزشی، تمرینی و رقابتی کاربرد در رشته تخصصی -تسلط به استراتژی های دفاع، حمله، ضدحمله و... -توانایی آنالیز آفلاین و آنلاین رشته تخصصی -توانایی کمک به سرمربی در آنالیز فردی و تیمی خود -توانایی آنالیز فردی و تیمی حریف</p>	<p>بتواند: با استفاده از تجربه و حواس پنجگانه و امکانات فن آوری در ورزش تخصصی، شرایط تمرینی و رقابتی مطلوب تری را فراهم نماید.</p>	<p>فعالیت د: آنالیزور ورزشی</p>	<p>۸</p>



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری فوتبال (ناپیوسته)

۹	فعالیت و : گزارش نویسی	بتواند: مشاهدات و واکاوی تجربیات کسب کرده در دوره کارورزی را با الگوی تعیین شده گزارش نویسی نماید.	-استفاده مناسب از حواس پنجگانه -آشنایی با نحوه گزارش نویسی -آشنایی با نرم افزار تایپ فارسی WORD	۱۰
<b>ج: فضا(محیط) اجرا:</b>				
کارگاه □	کارخانه □	واحد تولیدی □	مزرعه □	سالن ورزشی ■
سایر (با ذکر محیط اجرا) : فدراسیون‌های ورزشی-هیأت‌های استانی ورزشی-کمیته‌ی ملی المپیک-کمیته‌ی ملی پارالمپیک-باشگاه در سطح دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی-مدارس-مهد کودک‌ها-باشگاه‌های ورزشی-مجموعه‌های ورزشی-اماکن ورزشی-مراکز استعدادیابی ورزشی-شهرداری‌ها (سالن‌ها، سرای محله، خانه‌ی فرهنگ و ...)-سازمان بهزیستی کشور-مراکز نگهداری کودکان-مراکز نگهداری سالمندان(خانه سالمندان)-کلینیک‌های توانبخشی-مراکز فیزیوتراپی-مراکز ماساژ-((در سطح شهرستان، استان، کشوری، ملی، بین‌المللی، سازمان‌های دولتی و خصوصی))				
<b>د : شرایط مدرس کارورزی ۲:</b>				
عنوان رشته تحصیلی مدرس	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم	
	تربیت بدنی	مدیریت	دارای مدرک دکترا، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون فوتبال	
<b>ه : شرایط سرپرست کارورزی ۲:</b>				
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	محمد رضا بیات	دکتر - تربیت بدنی	عضو هیات علمی دانشگاه تهران و آزاد اسلامی	
۲	مجید خاتونی	کارشناس ارشد - تربیت بدنی	مدرس و مربی فوتبال	
۳	حمید مساعدیان	دکتر - پزشکی	متخصص پزشکی ورزشی و کوهستان	
۴	حمید قاسمی	دکتر - تربیت بدنی	عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور	
۵	اکبر محمدی	دکتر - تربیت بدنی	مدرس و مربی فوتبال	
۶	سرژیک مارکاریان	دیپلم - تجربی	مدرس و مربی فوتبال و آمادگی جسمانی	
۷	مهدی مجمع	دیپلم - تجربی	داور بین‌المللی فوتبال	