



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 پرورش اندام
(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 پرورش اندام (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 کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری
پرورش اندام (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.

رأی 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 پرورش اندام (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 واحد های 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):
۹۹	فصل چهارم: سرفصل و استانداردهای اجرای دروس آموزش در محیط کار:
۱۰۷	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 آینده‌نگر 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 پرورش اندام 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.

پرورش اندام (*Bodybuilding*) ورزشی است که در آن فرد بدن‌ساز با انجام تمرین‌های مختلف قدرتی و استقامتی بر روی عضلات خود، همچنین تغذیه مناسب و البته استراحت کافی به ساخت بدنی حجیم، کات شده و متناسب مبادرت می‌ورزد. تناسب‌اندام (*Fitness*) اصطلاحی است در ورزش بدن‌سازی که به معنای همخوانی اندام بدن چه نسبت به دیگر اندام و چه نسبت به قامت می‌باشد.

ورزش بدن‌سازی دارای پنج فدراسیون جهانی می‌باشد که با سابقه‌ترین و معتبرترین آن‌ها فدراسیون جهانی بدن‌سازی و تناسب‌اندام (*International Federation of BodyBuilding and Fitness*) یا *IFBB* می‌باشد و بالاترین سطح از مسابقات بدن‌سازی در جهان زیر نظر این فدراسیون برگزار می‌گردد.

تعریف و هدف دوره:

دوره آموزشی کارشناسی مربی‌گری پرورش اندام 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 پرورش اندام 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، تشخیص و ارایه‌ی 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 و ... آماده می‌کند.

اهداف دوره عبارت است از:

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

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 ارایه می کنند و در این مورد کشور ما نقش به سزایی را ایفاء نمی نماید . با گذراندن دوره های دانشگاهی مرتبط، می توانیم با ارایه دلایل و مستندات علمی نقش عمده ای را در تصمیم سازی و تصویب قوانین، آیین نامه ها و ... در این رشته ورزشی ایفاء کنیم .

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

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



قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک دانش‌آموختگان :

ردیف	قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک مصوب برای مقطع کارشناسی	مورد نظر این برنامه
1	تجزیه و تحلیل رخدادهای و ارائه راه حل بهینه	■
2	برنامه‌ریزی انجام کار و هدایت کار گروهی	■
3	مدیریت و آموزش افراد تحت سرپرستی و انتقال اطلاعات فنی	■
4	بهبود و مستندسازی فرایندهای انجام کار و ارائه گزارش نتایج فعالیت‌ها	■
5	کارآفرینی، خلق و راه‌اندازی عرصه‌های جدید کسب و کار	■
6	برقراری ارتباط موثر در محیط کار	■
7	برنامه‌ریزی به منظور رعایت الزامات بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE)	■
8	برنامه‌ریزی به منظور رعایت اخلاق حرفه‌ای	■
9	تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری بخردانه	■
10	تفکر نقادانه و اقتضایی	□
11	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
1	مربی پرورش اندام کارشناس و مشاور پرورش اندام آنالیزور پرورش اندام مدیر باشگاه پرورش اندام	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 پرورش اندام 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، آماده سازی ورزشکاران و مدیریت در شرایط تمرین، بازی دوستانه و مسابقات در کلیه رده‌های سنی ارایه‌ی 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 اقرار 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 گاردانی 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.

۱. آموزش در مرکز مجری :

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

۲. آموزش در محیط کار:

این بخش از آموزش عبارت است از مجموعه فعالیت‌هایی که 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	۳۵/۰۵	حداکثر ۴۰
مهارتی	۱۲۱۶	۶۴/۹۵	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		۱
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « انقلاب اسلامی » ^۲		۲
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « تاریخ تمدن اسلامی » ^۳		۳
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « آشنایی با منابع اسلامی » ^۴		۴
-	۳۲	۳۲	-	۱	ورزش ^۵		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

ساعت	تعداد واحد	نام درس	ردیف	ساعت		
				جمع	عملی	نظری
۳۲	۲	آناتومی انسانی	۱	-	۳۲	۳۲
۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی	۲	-	۳۲	۳۲
۳۲	۲	اصول مربی‌گری	۳	-	۳۲	۳۲
۹۶	۶	جمع		-	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 توان‌فزایی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۶	استعدادیابی ورزشی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	-	-
۷	بیومکانیک پرورش اندام	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۸	حرکات اصلاحی پیشگیرانه پرورش اندام	۱	-	۴۸	۴۸	-	-
۹	آسیب‌شناسی پرورش اندام	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
	جمع	۱۶	۲۰۸	۱۲۸	۳۳۶		



جدول دروس تخصصی:

ردیف	نام درس	تعداد واحد	ساعت			هم‌نیاز
			نظری	عملی	جمع	
۱	ارزیابی آمادگی و عملکرد در پرورش اندام	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-
۲	روش‌های تمرینی عملکردی پرورش اندام	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-
۳	مهارت‌های کوچینگ پرورش اندام	۲	۱۶	۴۸	۶۴	روش‌های تدریس در علوم ورزشی
۴	برنامه‌ریزی تمرین‌های استقامتی پرورش اندام	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-
۵	برنامه‌ریزی تمرین‌های مقاومتی پرورش اندام	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-
۶	مراحل آموزش کار با دستگاه‌های بدنسازی	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-
۷	سیستم‌های پیشرفته‌ی تمرین پرورش اندام	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-
۸	مهارت‌های پیشرفته‌ی پرورش اندام	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-
۹	برنامه‌ریزی تغذیه ورزش‌های قدرتی و قهرمانی پرورش اندام	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-
۱۰	گونه‌شناسی و مراحل آموزش رشته‌های بدنسازی	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-
۱۱	مدیریت اجرایی پرورش اندام	۲	۳۲	-	۳۲	-
۱۲	بازی‌گونه‌سازی و وسایل تمرینی پرورش اندام	۲	۱۶	۴۸	۶۴	-
۱۳	آنالیز و کاربرد فناوری در پرورش اندام	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 :

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

نیمسال اول

هم‌نیاز	پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
		جمع	عملی	نظری		
-	-	۳۲	۳۲	-	۱	*کاربینی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	جامعه‌شناسی ورزشی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی ورزشی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	ایمنی و بهداشت
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	سواد ارتباطی
-	-	۴۸	۳۲	۱۶	۲	استعدادیابی ورزشی
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	بیومکانیک پرورش اندام
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام »
-	-	۳۲	۳۲	-	۱	ورزش ۱
		۳۰۴	۹۶	۲۰۸	۱۶	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 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 پرورش اندام
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	آسیب شناسی پرورش اندام
-	-	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 پرورش اندام	۶۴	۴۸	۱۶	۲	ارزیابی آمادگی و عملکرد در پرورش اندام
-	بیومکانیک پرورش اندام	۶۴	۴۸	۱۶	۲	روش‌های تمرینی عملکردی پرورش اندام
-	روش‌های تدریس در علوم ورزشی	۶۴	۴۸	۱۶	۲	مهارت‌های کوچینگ پرورش اندام
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	برنامه‌ریزی تمرین‌های استقامتی پرورش اندام
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	برنامه‌ریزی تمرین‌های مقاومتی پرورش اندام
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	مراحل آموزش کار با دستگاه‌های بدنسازی
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	سیستم‌های پیشرفته‌ی تمرین پرورش اندام
-	-	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	مهارت‌های پیشرفته‌ی پرورش اندام
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	برنامه‌ریزی تغذیه ورزش‌های قدرتی و قهرمانی پرورش اندام
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	گونه‌شناسی و مراحل آموزش رشته‌های بدنسازی
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	بازی‌گونه‌سازی و وسایل تمرینی پرورش اندام
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	مدیریت اجرایی پرورش اندام
-	-	۶۴	۴۸	۱۶	۲	آنالیز و کاربرد فناوری در پرورش اندام
-	-	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 پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: جامعه‌شناسی ورزشی		عملی	نظری	
Course Title: Sociology of Sport		-	۲	تعداد واحد
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): پایه		-	۳۲	ساعت
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: 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	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 انژوی 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 مقوله ای فرهنگی فرهنگ و ورزش همگانی / فرهنگ و ورزش قهرمانی	۳	-
۵	سیاست و ورزش	تعریف سیاست، مفهوم گروه های قدرت، مفهوم دولت، مفهوم حکومت، مفهوم ورزش سیاسی رابطه ورزش و گروه های سیاسی یا گروه های 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 بین الملل ورزش و تبلیغات، انتشارات، رسانه و حق پخش تلویزیونی	۳	-

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

		نقش ورزش در ایجاد تاسیسات و زیرساختها / آثار مستقیم و غیرمستقیم سرمایه گذاری در ورزش 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) محدودیت ها/ جامعه شناسی و مسائل فرهنگی و مذهبی ورزش زنان آزمایش تعیین جنسیت در ورزش قهرمانی/ ترس شکست از زنان	۷	جنسیت در ورزش
	۴	انحرافات اجتماعی: تعریف انحراف، مفهوم انحراف، انحرافات اجتماعی در ورزش، خشونت در ورزش: 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 اوباشگری در ورزش: تعریف اوباشگری (هولیگانیزم) ، مفهوم اوباشگری در ورزش، عوامل اصلی و فرعی اوباشگری، پیامدهای اوباشگردانی در ورزش، راهکارهای حذف اوباشگری در ورزش مواد نیروزا و دوپینگ از منظر جامعه شناسی: تعریف مواد نیروزا، تعریف دوپینگ، دلایل مصرف ، عوامل اجتماعی ، خطرات و عواقب مصرف، راهکارهای کنترل و کاهش مصرف نژادپرستی : 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	۸	انحرافات در ورزش
	۳	تعریف رسانه، مفهوم رسانه، انواع رسانه، 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	۹	رسانه و ورزش
	۳	تعریف بهداشت، تعریف تندرستی، مفهوم بهداشت و تندرستی، ابعاد تندرستی، مفهوم بیماری، مفهوم ورزش همگانی و قهرمانی، مفهوم فعالیت بدنی 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.	۱۰	بهداشت و تندرستی با ورزش

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- ویژگی‌های مدرس:				
گواهی نامه‌ها 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)	مترابز (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 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 پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: روانشناسی ورزشی		نظری	عملی
Course Title: Sport psychology		تعداد واحد	۲
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): پایه		ساعت	۳۲
پیش نیاز: ندارد		هم 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)			
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	
		نظر	زمان آموزش (ساعت)
۱	آشنایی با روانشناسی ورزشی	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	۴
۲	شخصیت ورزشی	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.	۴
۳	مهارت‌های روانی برای ورزشکاران	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، در حین 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، علائم 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	۱۲

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (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</p> <p>- مهارت های ارتباطی با ورزشکاران گروه های سنی (کودک - نوجوان - جوان - بزرگسال (زن و مرد))</p>	۴	مهارت های روانی برای مربیان	
	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>	۵	روانشناسی تمرینات و مسابقات	

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)	عبدالله مصلحی، عظیم صلاحی کجور، حسین منفرد	-	اودیسه	۱۳۹۹
۳	مبانی روان شناسی ورزش و تمرین (جلد ۱)	رابرت.اس. اینبرگ، دنیل گولر	سیدمحمد کاظم واعظ موسوی، علی حجتی، نجمه رضا سلطانی، میلاد اسماعیلی، ریحانه راهدار بیگ	حتمی	۱۳۹۵
۴	روانشناسی ورزش	دیوید لاورینال 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)	متر (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:				
منابع دیداری و شنیداری ■	بازدید و گردش علمی □	مطالعه موردی □	ایفای نقش □	کار گروهی و مشارکتی □
سخنرانی ■	کار عملی □	تمرین و تکرار □	مباحثه‌ای ■	حل مساله و کاوشگری □
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
ارائه پروژه □	آزمون شفاهی □	آزمون عملی □	آزمون کتبی ■	
پوشه کار و ارائه گزارش □	مشاهده رفتار □	فعالیت های مستمر □	ارائه نمونه کار □	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: ایمنی و بهداشت		عملی	نظری		
Course Title: Safety and Hygiene		-	۲	تعداد واحد	
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): پایه		-	۳۲	ساعت	
پیش نیاز: ندارد		هم نیاز: ندارد			
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) 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 ورئوس مطالب سرفصل	ردیف
	عملی	نظری			
-	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	کلیات	۱
-	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	ایمنی	۲
-	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 دستگاہها و ارگانهای بدن، آشنایی با ضایعات و بیماری های ساختمان بدن بهداشت کودکان، زنان و سالمندان اصول مراقبت های بهداشتی پایه	بهداشت عمومی	۳
-	۴		بهداشت سالنهای ورزشی، بهداشت زمین های ورزشی، بهداشت استخرها و پارک های آبی، بهداشت اردوگاه های ورزشی. بهداشت درسفر 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	بهداشت محیط	۴
-	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 لباسی ورزشی (جواب- 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.	بهداشت فردی	۵

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

-	۴	تاریخچه بهداشت حرفه ای و شغلی، وقایع نگاری سلامت شغلی در گذر تاریخ، 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:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
	تربیت بدنی	پیراپزشکی - بهداشت	پزشکی	دکتري
	تربیت بدنی	پیراپزشکی - بهداشت	پیراپزشکی - بهداشت	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"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	کار گروهی و مشارکتی <input type="checkbox"/>
منابع دیداری و شنیداری <input checked="" type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	حل مساله و کاوشگری <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 شفاهی <input type="checkbox"/>	آزمون عملی <input type="checkbox"/>	آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>	آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>
ارائه پروژه <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	فعالیت های مستمر <input checked="" type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>	ارائه نمونه کار <input type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد				



نام درس: سواد ارتباطی					
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Communication Literacy		
-	۲		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): پایه		
-	۳۲	ساعت	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: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
زمان آموزش (ساعت)		ریز محتوای آموزشی سرفصل	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ردیف	
عملی	نظری				
	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	کلیات	۱	
-	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	ارتباط از طریق حواس پنج-گانه	۲	
-	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	مهارت‌های ارتباطی	۳	
-	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	ارتباط با خود و دیگران	۴	
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
ردیف	عنوان منبع	مؤلف/ مولفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	سواد ارتباطی	حمید قاسمی، نازنین راسخ و لیلا 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 مدرس
	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 (سرمایه 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				



نام درس: روش های تدریس در علوم ورزشی			عملی	نظری	
Course Title: Teaching methods in sports science			-	۲	تعداد واحد
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی			-	۳۲	ساعت
پیش نیاز: سواد ارتباطی			-		هم نیاز ندارد
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: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)	
		عملی	نظری	عملی	نظری
۱	علم تدریس		۴	-	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
۲	برنامه ریزی برای تدریس		۶	-	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،
۳	روش های تدریس		۶	-	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 آنلاین (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
۴	مدیریت کلاسداری		۶	-	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

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

-	۶	معرفی و توضیح دادن: شناخت روش های توضیح دادن، شناخت گام های توضیح دادن، تکنیک های اثربخش روش توضیح دادن	مربی‌گری	مهارت های تدریس	۵
		پرسشگری: شناخت انواع پرسش، فرآیند پرسشگری، مواجهه با پرسشهای نواموزان، انواع پرسش های نواموزان، انگیزه های پرسش های نواموزان، چگونگی مواجهه با پرسش های نواموزان			
		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)	مربی‌گری	ارزیابی و ارزشیابی	۶
		اهداف و انواع و محورهای سنجش: تشخیصی، تکوینی			
		تصویری از تدریس خودتان، خود تحلیلی، تحلیل غیررسمی، تحلیل رفتار متریبان، ملاک های ارزیابی و نحوه امتیازدهی			
		تفاوت های فردی، قیاس باخود.			

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: روش های تدریس در علوم 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
	علوم جامعه‌شناسی، علوم اجتماعی، ارتباطات	تربیت بدنی	گرایش‌های علوم تربیتی	دکتری
	علوم جامعه‌شناسی، علوم اجتماعی، ارتباطات	تربیت بدنی	گرایش‌های علوم تربیتی	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 پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: تغذیه و کنترل وزن		عملی	نظری		
Course Title: Nutrition and weight control					
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی					
پیش نیاز: ندارد					
هم نیاز: ندارد					
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)	
		عملی	نظری		
۱	ویژگی تغذیه مناسب	مبحث نظری	تعادل در تغذیه (مثبت انرژی، منفی انرژی، خنثی یا دینامیک)	۴	
			کفایت، تعادل، تنوع، کنترل کالری، میانه روی		
			فهرست جاننشینی مواد غذایی		
			ابزارهای تنظیم برنامه های غذایی		
۲	محاسبه انرژی	مبحث نظری	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)	مبحث نظری	تعریف چاقی، انواع چاقی، دلایل چاقی، روشهای محاسبه 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 ...	۶	
			تعریف لاغری، انواع لاغری، دلایل لاغری، روشهای محاسبه ژنتیک، بیماری زمینه ای، مصرف داروهای خاص، اختلال در عادات غذایی، شغل و حرفه، سبک زندگی، استرس و اضطراب و ...		
۴	عوامل و علل کاهش وزن (لاغری)	مبحث نظری	تعریف لاغری، انواع لاغری، دلایل لاغری، روشهای محاسبه ژنتیک، بیماری زمینه ای، مصرف داروهای خاص، اختلال در عادات غذایی، شغل و حرفه، سبک زندگی، استرس و اضطراب و ...	۶	
			تعریف چاقی، انواع چاقی، دلایل چاقی، روشهای محاسبه 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 ...		
۵	مدیریت کنترل وزن	مبحث نظری	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	مبحث نظری	استراتژی سه گانه (تمرینات مقاومتی/ رژیم غذایی/ فعالیت بدنی هوازی)	۶	
			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 گابینی	-	بامداد کتاب	
۲	راهنمای مربیان در تغذیه و کنترل وزن	پاتریشیا ایزنمن	وحید سازی صراف	دانشگاه تبریز	

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

۱۳۹۴	طنین دانش	رامین امیرساسان، مصطفی آرمان فر، حسن پوررضی	کوبین دی. تیبتون، لوک ون تون	راهبردهای مربیگری تغذیه برای بهبود کارایی 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 (سرماپه 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: مکمل ها و مواد نیروزا در علوم ورزشی		نظری	عملی	
Course Title: Supplements and energizing substances in sports science		تعداد واحد	۲	
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): اصلی			-	
پیش نیاز: ندارد		ساعت	۳۲	
هم نیاز: ندارد			-	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با: ۱- داروشناسی ورزشی و نحوه تجویز آن ۲- مکمل های مجاز در ورزش و نحوه مصرف آن ۳- مواد نیروزا و خطرات و آسیب های ناشی از مصرف آن ۴- قوانین جهانی و ملی دوپینگ، ضوابط و مجازات های مصرف				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سر فصل	ریز محتوای آموزشی سر فصل		زمان آموزش (ساعت)
		نظری	عملی	
۱	کلیات	مبحث نظری	تعاریف، گونه شناسی، الزامات دلایل و چرایی مصرف شرایط مصرف کنندگان مقایسه ورزشکاران و افراد عادی	۳
۲	داروشناسی	مبحث نظری	واژه شناسی، 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 خوراکی ها و نوشیدنی ها	۳
۳	انواع دسته بندی مکمل های مجاز	مبحث نظری	تقسیم بندی های جهانی مکمل ها مکمل های قدرتی / مکمل های افزایش دهنده وزن و حجم عضلانی مکمل های استقامتی / مکمل های چربی سوز / مکمل های سرعت	۳
۴	آشنایی با مکمل های تاثیرگذار بر سلامت عمومی	مبحث نظری	گلوتامین، ویتامین ها و آنتی اکسیدانها نحوه بارگیری مکمل های سلامت عمومی	۳
۵	آشنایی با مکمل های تاثیرگذار بر ترکیب بدن	مبحث نظری	پروتئین ، اسید آمینه، بیکربنات کروم بتا هیدروکسی چیتوسان نحوه بارگیری مکمل های ترکیب بدن	۳



-	۳	کراتین، ال کارنتین، بیکربنات سدیم، کافئین	مبحث نظری	آشنایی با مکمل های تاثیرگذار بر سوخت و ساز	۶
		آشنایی با مواد غذایی طبیعی حاوی مکمل های 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 و مجازات 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)

ردیف	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.ا.	۱۳۹۶
۷	دوپینگ	هادی عطارد، محمدرضا الماسی، میثم میرزایی	-	حتمی	۱۳۹۸



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یادهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: مکمل ها و مواد نیروزا در علوم ورزشی			
۱- ویژگی های مدرس:			
گواهی نامه ها 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"/>
منابع دیداری و شنیداری <input checked="" type="checkbox"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>
حل مساله و کاوشگری <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: ورزش‌های ذهنی _ حرکتی در توان‌افزایی **		نظری	عملی	
Course Title: Mental motor sports		تعداد	۱	
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی		واح د		
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 سردکردن 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 با توجه 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 ورئوس مطالب سرفصل	شماره
	نظری	عملی		
۴۸		<p>کلیات:</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 با یوگا-</p> <p>تکنیک‌ها و آزمون‌های ذهنی حرکتی در یوگا- محیط تمرین یوگا -</p> <p>ملاحظات عمومی و اختصاصی</p>	<p>یوگا میانی و پیشرفته</p>	۱
		تنفس‌های متعادل کننده ذهن: اوجایی، نادای شودانا		
		تنفس‌های خنک کننده: شیت کاری، شیتالی		
		تمرین‌های پاک‌سازی: غرش شیر، لولا		
		ذهن آگاهی: آنتارمونا، تراتاکا، 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>تمرین‌ها:</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>کلیات: - 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 اجرا، تجهیزات تخصصی</p> <p>ابعاد ذهنی میانی و پیشرفته: 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>تمرین‌ها: - رشد همه جانبه، توانایی های حرکتی پایه، اهداف کوتاه و بلند مدت - طراحی برنامه های پایه تای چی با اهداف مختلف (سلامتی، انعطاف، ت عادل، قدرت) - 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 - 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>	تای چی میانی و پیشرفته	۱	
۴۸	-	<p>کلیات: -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 اجرا، تجهیزات تخصصی، نحوه ایستادن پیلاتس، چانه در گودی گردن، احساسات، ذهن، هستی. -مفهوم درمانگری- تقابل پیری ذهن- رابطه اشتغال و کارآفرینی با پیلاتس- تکنیک ها و آزمون های ذهنی حرکتی در پیلاتس- محیط تمرین پیلاتس -ملاحظات عمومی و اختصاصی</p> <p>انواع پیلاتس: سنتی، کلاسیک، روی مت در سطح میانی و پیشرفته، با دستگاه ریفرمر، پیلاتس نوین استات پیلاتس، وینزور پلاتس در سطح میانی و پیشرفته</p> <p>تمرین‌ها: - 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 ، -طراحی برنامه های میانی و پیشرفته پیلاتس با اهداف مختلف: سلامتی، انعطاف، تعادل، قدرت -طراحی برنامه های پیلاتس میانی و پیشرفته با اهداف مختلف(سلامتی/انعطاف/تعادل/قدرت):</p>	پیلاتس میانی و پیشرفته	۱	

		<p>شش تاندون،</p> <p>-تمرینات ایستاده پا و پنجه‌ها، گودی پا، پاشنه پا، کشش تاندون</p> <p>- تمرین های سوآکاته :یومپا/ سوآکاته :پروفایل/ سوآکاته:لوتوس</p> <p>-تمرین های ورزشی مخصوص آسیب یا ضعف شانه و گردن، پشت و کمر، زانو</p> <p>-طراحی تمرینات کاربردی پیلاتس در سطح عملکردی میانی و پیشرفته به تفکیک:</p> <p>۱-گروه‌های سنی ۲- سالم و بیمار ۳-خانم و آقا ۴- قهرمانی تا حرفه ای ۵-</p> <p>توانبخشی آسیب دیدگان</p> <p>-حرکات و تمرینات میانی و پیشرفته پیلاتس جهت توان افزایی</p> <p>دستگاه‌های:</p> <p>۱-قلبی عروقی ۲- تنفسی ۳-اسکلتی عضلانی ۴-عصبی ۵- ذهنی-روانی ۶-</p> <p>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</p> <p>تمرین‌ها:</p> <p>- 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)</p> <p>-آگاهی از بدن، احساسات، ذهن، هستی</p> <p>-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</p> <p>-کنترل‌ولوژی پیشرفته (هماهنگی جسم، ذهن و روح)</p> <p>-طراحی برنامه های بادی بالانس میانی و پیشرفته با اهداف مختلف(سلامتی/انعطاف/تعادل/قدرت)</p> <p>-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</p> <p>-حرکات و تمرینات میانی و پیشرفته بادی بالانس جهت توان افزایی</p> <p>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>	شرح 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</p> <p>تمرین‌ها:</p> <p>- 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)</p> <p>-آگاهی از بدن، احساسات، ذهن، هستی.</p> <p>-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>	شرح کار عملی	برای تو نیک میانی و پیشرفته	۱

		<p>-کنترولوژی 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 افزایشی 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 دارت و فواید و اثرات آنها، اجزاء، عناصر و گونه شناسی</p> <p>تمرین‌ها: 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 -کنترولوژی 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 افزایشی 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>	دانت	دانت 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 تای چی	هرمان کاوز	امامعلی دوستی	نگرش روز	۱۳۸۰
۲	پیلاتس	آلیسا اونگارو	آمنه رضوی	حتمی	۱۳۹۶
۳	بادی بالانس(خلق جادوی تناسب اندام)	بیثا بردبار آذری	--	سنبله	۱۳۹۳
۴	راهنمای برای تونیک	یاسمن مویدی	--	مویدی	۱۳۸۸
۵	دانت	لیندا دافی و همکاران	محمدرضا شهبابی کاسب، رخساره بادامی، زهره مشکاتی، مریم نزاکت الحسینی	دانشگاه آزاد خوراسگان	۱۳۹۸
۶	هاتا یوگا(تمرینات مقدماتی و پیشرفته)	سوامی ساتیاناندا ساراسواتی	جلال موسوی نسب	فراروان	۱۳۸۷
۷	حکمت یوگا	سوامی نییرانجاناندا	فرهاد صدارت	سورا	1395
۸	اینک رهایی	-	برزو قادری	مثلث	۱۴۰۱

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

۱۴۰۱	چیمن	فرهاد صدارت	سوامی نیراجاناندا ساراسواتی	ذهن و مدیریت ذهن	۹
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
2006	Yoga Publica tions Trust	-	Swami Satyananda Saraswati	Yoga and Kriya	۱۴
2007	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 پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: ورزش‌های ذهنی _ حرکتی در توان‌افزایی			
۱- ویژگی‌های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه‌ها 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	متر (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		عملی	نظری		
Course Title: Iranian medicine in empowerment		-	۲	تعداد واحد	
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی):		-	۳۲	ساعت	
پیش نیاز: ندارد		هم نیاز: ندارد			
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، دلائل 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 ورئوس مطالب سرفصل	شماره
	عملی	نظر	س		
-	۲		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 طبقه‌بندی امور طبیعی و اهمیت آن در طب سنتی ایران ارکان - امزجه - اخلاط - اعضاء - ارواح - قوا - افعال	کلیات و امور طبیعی	۱
-	۴		اصطلاحات متداول برای طب مکمل (جایگزین، حاشیه‌ای و ...) و سابقه و تفسیر آنها شاخه‌های مختلف طب مکمل مثل طب سوزنی، طب فشاری، هومیوپاتی، کایروپراکتیک، آروماتراپی، آیورودیک، سیدا، گموتراپی، اریوتراپی، هیدروتراپی، بالتوتراپی، آرژیل تراپی، گل‌درمانی و ... آشنایی با اصول و نحوه کاربرد سیستم‌های کل‌نگر: هومیوپاتی، ناتروپاتی، آیورودا، طب چینی و ... ارزیابی منطقی محدوده کاربرد شاخه‌های عمده طب مکمل روش‌های مبتنی بر محصولات طبیعی (مکمل‌های غذایی، مگاویتامین‌درمانی، گیاه‌درمانی، پروبیوتیک‌ها، شلات‌درمانی روش‌های مبتنی بر طب انرژی: انرژی درمانی - ریکی - لمس‌درمانی - تایی‌چی - چی‌گونگ - طب سوزنی - کریستال‌درمانی - نور‌درمانی - بیوفیدبک - بیومغناطیس‌درمانی آشنایی با اتنومدیسین و طب عوام (باتاکید بر طب فولکلور ایران) آشنایی با روش‌های متفرقه: هنر‌درمانی - فرادرمانی - نیرودرمانی - آپی‌درمانی - Memtastic و ... داروشناسی بومی	طب مکمل و فولکلور	۲

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

-	۴	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	مبحث نظری	روش‌های تندرستی و اصول پیشگیری	۳
		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			
		تدبیر حرکات نفسانیه، تدبیر استحمام، تدبیر نوم و یقظه(انواع روپا)			
		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			
		تدبیر اطفال و تعدیل اخلاق انسان، تدبیر رضاع و شرایط مرضمه و تربیت طفل بعد از رضاع			
		احوال و امراض ویژه اطفال و تدبیر آنها، تدبیر جوانان و میان سالان و سالمندان			
		تدبیر مسافرین، بهداشت عمومی از دیدگاه پزشکی نیاکان			
-	۲	مبانی نظری پزشکی در آموزه های اسلامی	مبحث نظری	آموزه های اسلامی در پزشکی	۴
		منابع روانی طب اسلامی			
		نوآوری های طب اسلامی			
		راهکارهای استفاده از آموزه های اسلامی در برنامه ریزی پزشکی نوین و ورزش			
-	۲	اصول و مبانی مقابله با بیماری ها	مبحث نظری	اصول و مبانی درمان شناسی	۵
		درمان های طبیعی (تغذیه، ریاضت و...)، درمان های دارویی، درمان های جراحی			
		تقطیر، طلی، تکمید، جبر، ربط، کی، قی، اسهال، تنقیه، علق، فصر، حجامت و ...			
-	۲	جایگاه و اهمیت اعمال یداوی در شیوه های درمانی طب سنتی	مبحث نظری	اعمال یداوی	۶
		انواع اعمال یداوی شامل: غمز، دلک، حجامت، فصد، کی، بیشتر زدن، جا انداختن درفتگی ها، برخورد با شکستگی ها و ...			
		هشدارهای پزشکی در مورد اعمال یداوی و جراحی های صغیر			
		دامنه کاربرد اعمال یداوی و بررسی آثار آنها			
-	۴	پیدایش پزشکی در چین، سهم طب چینی در رشد و تکامل پزشکی، مکاتب عمده پزشکی چین، بررسی تطبیقی مبانی نظری در پزشکی چینی	مبحث نظری	طب چینی	۷
		طب سوزنی - سوچوک/ تعریف، اهداف، چرایی نقاط سوزن زنی، آشنایی با اصول و نحوه کاربرد طب سوزنی			
		طب فشاری(فشاردرمانی)/ تعریف، اهداف، چرایی نقاط فشار، آشنایی با اصول و نحوه کاربرد طب فشاری			
		طب ضربه ای(چکششی)/ تعریف، اهداف، چرایی محل ضربه، آشنایی با اصول و نحوه کاربرد طب ضربه ای			
-	۴	پیدایش پزشکی در هند، سهم طب هندی در رشد و تکامل پزشکی، مکاتب عمده پزشکی هند، بررسی تطبیقی مبانی نظری در پزشکی هندی	مبحث نظری	طب هندی	۸
		مفهوم و اهمیت گوناها در شکل گیری بیماری ها			
		سه گونا و دوشاها/ سه گونا و عناصر پنجگانه/ تعریف دوشاها براساس عناصر پنجگانه			
		تندرستی طبیعی با رویکرد آیورودا			
		آشنایی با اصول و نحوه کاربرد طب هندی			
-	۴	بازنگری در مبانی تغذیه در طب سنتی و یافته های جهان علم در عصر حاضر	۹		

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

		تغذیه در سلامت و بیماری	تغذیه اختصاص ی و شیوه های غذایی ویژه	
		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، شورهاها، مطنجنه ها، مزوره، انواع آش، ...		
		نان های مخصوص و شیوه های تهیه آنها		
		نوشیدنی های 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 بهره گیری از دانش روز		
		بررسی راهکارهای نوین در تولید صنعتی غذاهای رژیمی سنتی		
		اصول تغذیه در طب سنتی (غذاهای متداول در طب سنتی-نوشیدنی های متداول در طب سنتی - انواع غذاها در بیماری های شایع از دیدگاه طب سنتی)		
۲		تاریخچه و تعریف ماساژ، انواع ماساژ(ورزشی - ریکآوری - درمانی - ویژه و ..) کایروپراکتیک، استئوپاتی، رفلو کسوتراپی، پولاروتراپی، ماساژ سوئدی، ماساژ رولفینگ و ...	ماساژ	۱۰
		ماساژ درمانی در طب سنتی و ارائه نمونه های آن،		
		ماساژ درمانی در طب کلاسیک و موارد کاربرد آن		
		امکان ارتقاء کیفی شیوه های ماساژ درمانی طب سنتی با بهره گیری از دانش روز و فناوری در دسترس		
۲	-	مفهوم طب روحانی	طب روحانی، هیپنوتیز م و درمان های روانی	۱۱
		شفا درمانی (شفای روحی، طب معنوی، دعا درمانی و ...) - شفاگرها		
		هویت معنوی انسان و تاثیر آن به هویت <i>biopsychosocial</i> و عملکرد دستگاه های مختلف بدن		
		هیپنوتیزم: اصول و مبانی و راهکارهای استفاده عملی از آن		
		استفاده از هیپنوتیزم در کنار شیوه های درمانی طب سنتی و ارزیابی میزان اثربخشی آن		
		نقش بازی در مورد به کارگیری طب روحانی و درمان های روانی بیماران		

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

ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مولفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	قانون در طب	شیخ الرییس ابو علی سینا	علیرضا مسعودی	مرسل	
۲	قانون در طب	شیخ الرییس ابو علی سینا	عبدالرحمن شرفکندی	سروش	
۳	یوگا و آیورودا	دیوید فراولی	فرهاد صدارت	چیمن	
۴	تغذیه طبیعی و تندرستی	رضا (برزو) قادری		مثلث	
۵	درمان و تشخیص در آیورودا	رضا (برزو) قادری		چیمن	
۶	مبانی جامع طب چینی جلد اول	جیووانی ماچیوچیا	عباس انصاری	مانی	۱۳۹۶
۷	روشهای هیپنوتیزم درمانی	جان گودریچ 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
۹	آیورودای معاصر (طبابت و تحقیق در آیورودای ماهاریشی)	هری شارما، کریستوفر استوارت کلارک	شهاب الدین صافی، نازنین نوروزی فر	مثلث	۱۳۸۴

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
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	مقطع تحصیلی مدرس
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)	مترائ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور و رایانه	۳۰	۶۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت برد				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
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 checked="" 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 پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: استعدادیابی ورزشی		عملی	نظری	
Course Title: Sport Talent Identification				
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): اصلی				
پیش نیاز: ندارد		هم نیاز: ندارد		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:				
۱- عوامل جسمانی، روان شناختی و فیزیولوژیکی مورد نیاز رشته‌های ورزشی				
۲- روش های 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	مدل ها و نظریه های استعدادیابی ورزشی در جهان و ایران	۳	-
		فرآیند استعدادیابی، نظام های استعدادیابی		
		استعدادیابی عمومی، استعدادیابی ویژه		
		الگوهای استعدادیابی، طرح بلند مدت توسعه ورزشکار (LTAD)		
۳	شناسایی و کشف استعدادها	روش های استعدادیابی-گزینش طبیعی، علمی	۲	-
		مشخصات ورزشکار با استعداد، روش های شناسایی استعداد / پیش بینی موفقیت ورزشی		
		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 واژه ها، سازگاری شرایط، مربی پذیری، تاثیر هم تیم ها، پیش بینی، گزینه قوی و...) ارزیابی عوامل ناملموس		
۴	شناسایی و ویژگی های ورزشکاران با استعداد	تحلیل اطلاعات و هدایت استعدادها	۱۷	-
		۱- شناسایی ویژگی های پزشکی و پیکرسنجی		
		۲- شناسایی ویژگی های جسمانی		
		۳- شناسایی مهارت های روانی و عاطفی		
		۴- شناسایی مهارت های ادراکی و شناختی		
۵- شناسایی مهارت های هوش حرکتی (الگوهای حرکتی و حرکات بنیادی)				
۴	جذب و نگهداشت استعدادها	اهمیت آموزش مهارت های حرکتی / بهره گیری از جذابیت بازی	۲	-
		سرپرستی و مربیگری ورزشکاران با استعداد		
		مراحل شرکت در فعالیتهای ورزشی (۲ یا چند رشته ای)		
		اردوهای کوتاه مدت، توسعه تکنیک، ملاحظات تاکتیکی		
		اهمیت به تمرینات استقامتی، انعطاف پذیری و سرعت / به چالش وا داشتن / شرکت در جشنواره ها و مسابقات منطقه ای و استانی		
۴	هدف گیری و مشارکت والدین	هدف گیری و مشارکت والدین	-	۴
		تحلیل اطلاعات کمی و کیفی و هدایت استعدادها		
۵	پرورش استعدادها	۲- تدوین اهداف کوتاه و میان مدت	۲	-
		تسریع در روند پیشرفت، عوامل موثر در پرورش استعداد،		
		برنامه های استاندارد تمرینات رده های سنی		

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (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	شرح کار عملی	
		۲- تدوین تقویم مسابقات		
	۲	تحلیل اطلاعات کمی و کیفی، تحلیل توسعه عملکرد	مبحث نظری	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	مبحث نظری	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	مبحث نظری	۸
۷	-	۱- نحوه شناسایی، جذب و پرورش استعداد	شرح 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 پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: استعدادیابی 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
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)
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	۶۰	کلاس
۲- صندلی 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				
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 پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: بیومکانیک پرورش اندام		نظری	عملی		
Course Title: Biomechanics of body building					
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): اصلی		تعداد واحد	۲		
پیش نیاز: ندارد		ساعت	۳۲		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:					
۱- سطوح و محورهای حرکتی رشته‌های پرورش اندام ۲- حرکات خطی و زاویه ای در رشته‌های پرورش اندام ۳- تحلیل بیومکانیکی بالاتنه-تنه و پایین تنه در رشته‌ی پرورش اندام					
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	مبحث نظری سطوح و محورهای حرکتی در شنا/ ملاحظات اسکلتی حرکت/ ملاحظات عضلانی حرکت/ ملاحظات عصبی حرکت انواع حرکت در پرورش اندام، پایه های حرکت انسان حرکت شناسی اندام فوقانی/تحتانی/تنه در پرورش اندام کنترل حرکتی، مقدمه بر تحلیل حرکت	۶	-	
۲	توصیف حرکات در پرورش اندام	مبحث نظری حرکت خطی: بُرد پرتاب، بردارها و کمیت نرده ای، شتاب، کمیت های حرکت (تندی و سرعت، مسافت جابجایی، شتاب حرکت در سقوط آزاد، مسیرپرتاب) در پرورش اندام 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 پرورش اندام	۶	-	
۳	جنبش شناسی در پرورش اندام	مبحث نظری جنبش شناسی زاویه ای: آغاز چرخش درهوا، انتقال اندازه حرکت، اهم ها، پایداری، تعادل، قوانین نیوتن، جفت نیرو، گشتاور، مرکز گرانش، نیروی مرکز گرا و مرکز گریز، نیروی برون مرکز جنبش شناسی خطی: انرژی، رابطه کار و انرژی، رابطه کار و توان، لختی، جرم، فشار، نیرو	۶	-	
۴	مکانیک سیالات	مبحث نظری اثرمگنوس، 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	۴	-	
۵	تحلیل بیومکانیکی پرورش اندام	مبحث نظری تجزیه و تحلیل بیومکانیکی بالاتنه در پرورش اندام تجزیه و تحلیل بیومکانیکی تنه در پرورش اندام تجزیه و تحلیل بیومکانیکی پایین تنه در پرورش اندام توصیف داده های حرکت با استفاده از نرم افزارهای صفحه گسترده و ... تجهیزات و لوازم بیومکانیکی پرورش اندام راهبردهای ساختاری یا تکنیکی جهت بهبود عملکرد در رشته‌های پرورش اندام	۱۰	-	
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 ۲و)	جیمز جی هی	مهدی نمازی زاده	دانشگاه تهران	۱۳۹۷
۲	اساس بیومکانیک حرکت انسان (مبانی بیومکانیک حرکت)	جوزف همیل، کتلین ام نونرن	سیروس چوبینه، ولی اله دبیدی روشن	سازمان سمت	۱۳۹۴
۳	بیومکانیک و آناتومی کاربردی در ورزش	جان بلومفیلد، تیآر آکلند، بیسی الیوت، گرگ ویلسون	سعید ارشم	آوای ظهور	۱۳۹۰
۴	بیومکانیک ورزش و تمرین	پل گرمشا، آدریان لیز، نیل فاولر، آدریان بودن	رسول حمایت طلب، لیلا رشیدی رستمی	علم و حرکت	۱۳۸۹

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: بیومکانیک پرورش اندام				
۱- ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	مقطع تحصیلی مدرس
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	پیراپزشکی	تربیت بدنی	بیومکانیک	دکتری
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	پیراپزشکی	تربیت بدنی	بیومکانیک	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	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"/>
منابع دیداری و شنیداری <input checked="" type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	سایر روش ها با ذکر مورد
سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>				
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"/>	آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>
ارائه پروژه <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	ارائه نمونه کار <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 پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: حرکات اصلاحی پیشگیرانه پرورش اندام				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Preventive corrective movements in body building	
۱	-		نوع درس (پایه/اصولی/تخصصی): اصلی	
۴۸	-	ساعت	پیش نیاز: ندارد	
<p>الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری):</p> <p>آشنایی دانشجویان با:</p> <p>۱- موقعیت های بدنی در ورزش و حفظ ساختار اسکلتی عضلانی از آسیب های ناشی از سبک زندگی نامناسب</p> <p>۲- نیازهای حرکتی و مهارتی پیشگیرانه در مقابل آسیبهای اسکلتی-عضلانی</p> <p>۳- ناهنجاری های بالاتنه/تنه و پایین تنه و روشهای ارزیابی و اندازه گیری آن</p> <p>۴- چگونگی استفاده از وسایل و تجهیزات آزمایشگاهی حرکات اصلاحی</p> <p>۵- ناهنجاری های رایج در ورزش پرورش اندام و حرکات اصلاحی پیشگیرانه و تمرینات درمانی آنها</p>				
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			
۶	-	<p>۱-خط ثقل، مرکز ثقل بدن، صفحه شطرنجی، خط شاقولی، وضعیت بدنی استاندارد، تست نیویورک، راستای طبیعی اندام ها و مفاصل بدن، سیستم های تعادل بدن، تعادل عضلانی</p> <p>۲- مروری بر آناتومی عضلانی(ساختار عضلانی سرگردن-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)</p> <p>۳- ناهنجاری های بالاتنه، ناهنجاری های پایین تنه، ناهنجاری های تنه</p> <p>۴- آشنایی با وسایل و تجهیزات اندازه گیری آزمایشگاه حرکات اصلاحی</p>	کلیات	۱
۸	-	<p>۱- تکنیک های مهارتی، تکنیک های افزایش طول، تکنیک های انسجام، فشار روی یافت، ناراستایی ایستا و پویا، ارزیابی ایستا، ارزیابی در حرکت، سنجش درد</p> <p>۲-آزمون های قدرت عضلانی، آزمون های تعادل عضلات و مفاصل</p>	ارزیابی ضعف های عضلانی و اسکلتی	۲
۷	-	<p>سرکج، پشت کج، پشت صاف، اسکولیوز، پشت گرد(کیفوز)، لوردوز گردنی/ اندازه گیری میزان انحراف</p> <p>شانه افتاده، شانه متقارن، کتف بالدار</p> <p>لوردوز کمری، اندازه گیری زاویه کمری،</p> <p>ستون فقرات/ میزان استقامت ستون فقرات، استفاده از شاخص دلماس جهت بررسی وضعیت ستون فقرات/</p> <p>تمرینات با وزن بدن/ تمرینات با وزنه/ تمرینات با دستگاه و تجهیزات</p>	حرکات اصلاحی پیشرفته اندام فوقانی	۳
۷	-	<p>لگن افتاده، ارزیابی لگن، زانوی ضربدری، زانوی پرانتزی، زانوی خم، زانوی عقب رفته،</p> <p>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</p> <p>۳- روش های تشخیص و اندازه گیری کف پای صاف، کوتاهی عضله کشنده و پهن نیام، کوتاهی عضلات سونز خاصره ای، طول اندام تحتانی</p> <p>۴- تمرینات پیشگیرانه با وزن بدن، با وزنه و تمرینات با دستگاه و تجهیزات</p>	حرکات اصلاحی پیشرفته اندام تحتانی	۴
	-	ایستادن/ خوابیدن/ نشستن / راه رفتن / دویدن		۵

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

۱۰		روش صحیح برداشتن بار / نحوه صحیح حمل بار / روش صحیح حمل کیف دستی / روش صحیح حمل کوله پشتی در راستای کاهش آسیب های جسمانی		اصول پیشگیرانه ارگونومیک
۱۰	-	- آزمون های عملکردی در پرورش اندام آزمون قدرت عضلانی پایین تنه ، تنه و پایین تنه - نحوه اندازه گیری زاویه گردش مفاصل پایین تنه / بالاتنه / تنه - تمرینات با وزن بدن / تمرینات با وزنه/ تمرینات با دستگاه و تجهیزات تخصصی پرورش اندام - تجویز برنامه تمرینی کوتاه/میان /بلند مدت اصلاحی و بازتوانی در پرورش اندام - بهره گیری از پرسشنامه و نرم افزار کاربردی در حرکات اصلاحی	۶	مدیریت و طراحی برنامه تمرینی پیشگیرانه حرکات اصلاحی پرورش اندام

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 NASM	سید کاظم 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



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: حرکات اصلاحی پیشگیرانه پرورش اندام			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط	دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط
دکتری	تربیت بدنی	پیراپزشکی	پزشکی (طب فیزیکی)
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی	پیراپزشکی	فیزیوتراپ
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی	پیراپزشکی	فیزیوتراپ
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
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 <input checked="" type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>
مشارکتی <input checked="" type="checkbox"/>	مباحثه ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input checked="" type="checkbox"/>	کار عملی <input checked="" type="checkbox"/>
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	سایر روش ها با ذکر مورد	منابع دیداری و شنیداری <input checked="" type="checkbox"/>	سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:			
آزمون کتبی <input 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: آسیب شناسی پرورش اندام				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Pathology of body building	
-	۲		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): اصلی	
-	۳۲	ساعت	پیش نیاز: ندارد	
<p>الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)</p> <p>آشنایی دانشجویان با:</p> <p>۱- نحوه شناسایی تخصصی آسیب های ناشی از پرورش اندام</p> <p>۲- راه های پیشگیری از آسیب های پرورش اندام</p> <p>۳- اقدامات اولیه درمانی در آسیب های ورزشی پرورش اندام</p> <p>۴- آسیبهای رایج در رشته پرورش اندام و راههای درمان و بازتوانی آن</p>				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)		ریز محتوای آموزشی سرفصل	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ردیف
عملی	نظری			
-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب / دسته بندی آسیب(دست ها، شانه و بازو، لگن و فمور، 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(بالاتنه، 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 تاندونی	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	آسیب های ستون فقرات	۵

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

		عصب سیاتیک/علائم بالینی راه های پیشگیری و درمان آسیب			
-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب / دسته بندی آسیب(قلب، عروق کرونر، عروق مغزی، شریان محیطی) 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	آسیب های قلبی عروقی	۶
-	۳	تعریف/ شناسایی و شناخت آسیب/ دسته بندی آسیب تنش ها، اسپاسم و لرزشها/علائم بالینی میگرن، پارکینسون/علائم بالینی راه های پیشگیری و درمان آسیب	۳	آسیب شناسی سیستم عصبی	۷
-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب / دسته بندی آسیب(عضلات شکم، ارگانهای داخلی) 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	آسیب های شکم و ارگانهای داخلی	۸
-	۳	تعریف / شناسایی و شناخت آسیب / دسته بندی آسیب آسم ناشی از ورزش/علائم بالینی برونشیت ریوی/علائم بالینی راه های پیشگیری و درمان آسیب	۳	آسیب های تنفسی	۹
	۵	آسیب های غیراضطراری در پرورش اندام/ شناسایی علائم/ طبقه بندی آسیب های اضطراری در پرورش اندام شناسایی علائم/ طبقه بندی اقدامات پیشگیرانه و درمانی/ تمرینات اصلاحی/ تمرینات قدرتی/ تمرینات کششی راهکارهای تسریع بازگشت مصدومین به تمرین و مسابقه/ بازتوانی در پرورش اندام	۵	آسیب های رایج در پرورش اندام راهکارهای پیشگیرانه، درمان بازتوانی	۱۰

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 جرجافگی	-	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 پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: آسیب شناسی پرورش اندام				
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
	تربیت بدنی	پیراپزشکی	پزشک (طب فیزیکی)	دکتری
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	تربیت بدنی	پیراپزشکی	پیراپزشکی	کارشناسی ارشد
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	تربیت بدنی	پیراپزشکی	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)	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:				
منابع دیداری و شنیداری ■	بازدید و گردش علمی □	مطالعه موردی □	ایفای نقش □	کار گروهی و مشارکتی □
سخنرانی ■	کار عملی □	تمرین و تکرار □	مباحثه‌ای ■	حل مساله و کاوشگری □
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
ارائه پروژه □	آزمون شفاهی □	آزمون عملی □	آزمون کتبی ■	
پوشه کار و ارائه گزارش □	مشاهده رفتار □	فعالیت های مستمر □	ارائه نمونه کار □	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: ارزیابی آمادگی و عملکرد در پرورش اندام		نظری	عملی	
Course Title: Evaluation of preparation and performance in body building				
نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی				
پیش نیاز: بیومکانیک پرورش اندام		هم نیاز ندارد		
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 پرورش اندام				
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	مروری بر ارزیابی عملکرد ورزشی	مبحث نظری عناصر آمادگی جسمانی سلامت محور/ عناصر آمادگی جسمانی مهارت محور مفهوم ارزیابی، مفهوم ارزیابی آمادگی جسمانی، مفهوم ارزیابی عملکرد ورزشی، آشنایی با آزمون های رایج آمادگی جسمانی/ آشنایی با آزمون های عملکردی		۴
		مبحث نظری آشنایی با نحوه آزمون های آزمایشگاهی و میدانی آشنایی با دستگاه ها و ابزارهای اندازه گیری		۳
۲	آزمون های آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی	شرح کار عملی ارزیابی آمادگی قلبی تنفسی، نحوه اجرا، روش مستقیم، روش غیرمستقیم ارزیابی استقامت عضلانی، نحوه اجرا ارزیابی ترکیب بدنی، نحوه اجرا، ارزیابی قدرت عضلانی، نحوه اجرا ارزیابی انعطاف پذیری، نحوه اجرا		۱۲
		مبحث نظری آشنایی با نحوه آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی آشنایی با دستگاهها و ابزارهای اندازه گیری		۳
		شرح کار عملی 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 ارزیابی هماهنگی، نحوه اجرا		۱۲
		مبحث نظری آشنایی با نحوه آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی آشنایی با دستگاهها و ابزارهای اندازه گیری		۳
۳	آزمونهای آمادگی جسمانی وابسته به اجرا و مهارت	شرح کار عملی 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 ارزیابی هماهنگی، نحوه اجرا		۱۲
		مبحث نظری آشنایی با نحوه آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی آشنایی با دستگاهها و ابزارهای اندازه گیری		۳
		شرح کار عملی 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 ارزیابی هماهنگی، نحوه اجرا		۱۲
		مبحث نظری آشنایی با نحوه آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی آشنایی با دستگاهها و ابزارهای اندازه گیری		۳
۴	ارزیابی آمادگی جسمانی رشته های منتخب ورزشی	شرح کار عملی گروه ورزش های توپ و تور گروه ورزش های رزمی گروه ورزش های راکتی گروه ورزش های قدرتی گروه ورزش های میدانی		۶
		مبحث نظری آشنایی با نحوه آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی آشنایی با دستگاهها و ابزارهای اندازه گیری		۳
		شرح کار عملی گروه ورزش های توپ و تور گروه ورزش های رزمی گروه ورزش های راکتی گروه ورزش های قدرتی گروه ورزش های میدانی		۶
		مبحث نظری آشنایی با نحوه آزمونهای آزمایشگاهی و میدانی آشنایی با دستگاهها و ابزارهای اندازه گیری		۳

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (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 اندازه گیری	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	تجزیه کار عملی	۵ ارزیابی آمادگی مهارتی رشته‌های منتخب ورزشی
-	۱	مراحل آموزش ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی و عملکردی پرورش اندام	مبحث نظری	
۱۲	-	ارزیابی استقامت مورد نیاز در پرورش اندام (استقامت در سرعت-استقامت در قدرت)- ارزیابی قدرت عضلانی بیشینه مورد نیاز در پرورش اندام (بالاتنه- پایین تنه)- ارزیابی انعطاف پذیری مفاصل اصلی در پرورش اندام، ارزیابی عملکردی تعادل مورد نیاز در پرورش اندام (ایستا و پویا)- ارزیابی سرعت مورد نیاز در پرورش اندام- ارزیابی چابکی مورد نیاز در پرورش اندام- آزمون هماهنگی مورد نیاز در پرورش اندام آزمون ترکیب بدنی مورد نیاز در پرورش اندام ، آزمونهای مهارتی مورد نیاز در پرورش اندام طراحی برنامه های تمرینی بمنظور ارتقای آمادگی جسمانی و عملکردی در پرورش اندام	تجزیه کار عملی	۶ ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی و عملکردی پرورش اندام

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 قراخانلو، 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 پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: ارزیابی آمادگی و عملکرد در پرورش اندام				
۱- ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	مقطع تحصیلی مدرس
دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	فیزیوتراپ	تربیت بدنی	طب فیزیکی	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)
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متر (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور + رایانه	۳۰	۶۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت برد				
۱- تجهیزات تخصصی اندازه گیری و ارزیابی آمادگی جسمانی و آزمون های عملکردی	۳۰	۶۰	کارگاه	
۲- تجهیزات ورزشی				
۳- ویدئو پروژکتور و رایانه				
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
منابع دیداری و شنیداری ■	بازدید و گردش علمی □	مطالعه موردی □	ایفای نقش □	کار گروهی و مشارکتی ■
سخنرانی ■	کار عملی ■	تمرین و تکرار ■	مباحثه‌ای ■	حل مساله و کاوشگری □
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
ارائه پروژه □	آزمون شفاهی ■	آزمون عملی ■	آزمون کتبی ■	
پوشه کار و ارائه گزارش □	مشاهده رفتار □	فعالیت های مستمر □	ارائه نمونه کار □	
سایر روش ها با ذکر مورد				



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: روش های تمرینی عملکردی پرورش اندام			عملی	نظری			
Course Title: Functional training methods in body building							
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): تخصصی							
پیش نیاز: بیومکانیک پرورش اندام			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 پرورش اندام							
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)							
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل					مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	نوع
	عملی	نظری					
-	۶	تعریف فانکشنال، مفاهیم، اهداف، ویژگی ها، مزایا، اساس تمرینات فانکشنال، تمایز تمرینات فانکشنال با سایر تمرینات، دامنه تمرینات فانکشنال، مخاطبین تمرینات فانکشنال، رویکرد کاربردی تمرینات فانکشنال، آناتومی حرکتی عضلات فانکشنال، اهمیت و نقش عضلات مرکزی میان تنه (core body)			مبحث نظری	۱	اصول و مبانی تمرینات فانکشنال
-	۱	مراحل آموزش تمرینات فانکشنال			مبحث نظری	۲	تمرینات فانکشنال
۱۸	-	۱- تمرینات فانکشنال ایستا و در حرکت			نوع ریز عملی		
		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							
-	۴	ملاحظات تمرینی فانکشنال در کودکان / زنان / سالمندان			مبحث نظری	۳	ملاحظات تمرینی
-	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					
		۱- پیشگیری از آسیب در ورزش های همراه با دویدن					
۸	-	۲- پیشگیری از آسیب دیدگی عضلات			نوع ریز عملی		
		۳- پیشگیری از آسیب دیدگی مفاصل شانه، لگن و زانو					
		۴- تمرینات با استفاده از زنجیره حرکتی					
-	۱	مراحل آموزش راهبردهای تمرینی			مبحث نظری	۴	راهبردهای تمرینی
۱۲	-	۱- راهبردهای تمرینی برای توسعه قدرت			نوع ریز عملی		
		۲- راهبردهای تمرینی برای توسعه توان انفجاری					
		۳- آشنایی با سایر روشهای نوین تمرینی شامل: تمرینات انسدادی (BFR)-تمرینات تنه (CX)- تمرینات معلق (اریال- سوینگ و TRX)- تمرینات شدت بالا (HIT) -					

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

		<p>تمرینات اینتروال با شدت بالا (HIIT) - کراس فیت (CROSSFIT) - تمرینات عملکردی شدید (HIIFT) - 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 fms و نحوه ارزیابی الگوهای حرکتی فانکشنال در پرورش اندام</p> <p>مروری بر آناتومی حرکتی و مفاصل درگیر در ورزش پرورش اندام</p> <p>مروری بر طراحی برنامه تمرینی فانکشنال رشته پرورش اندام (ویژه کودکان/زنان/بزرگسالان)</p>	۳ فانکشنال	<p>طراحی برنامه تمرینی فانکشنال برای پرورش اندام</p>
۱۰	-	<p>تمرینات با وزن بدن ، با دمبل و مدیسن بال ویژه رشته پرورش اندام .</p> <p>تمرینات پلايومتریك ویژه بالاتنه و پایین تنه/ تمرینات شتابدار فانکشنال ویژه پرورش اندام</p> <p>تمرینات براساس الگوهای حرکتی پرورش اندام</p> <p>تمرینات تقویت کننده و تثبیت کننده عضلات شکم، کمر و لگن، عضلات کتف و شانه (توجه به تمرینات تقویت کننده عضلات مرکزی میان تنه (core body)</p>	۳ تمرینات	

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	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)	کوبین 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	بدن سازی و تناسب اندام در ۴۹ روز با شنا (روی زمین)	یوسف یار احمدی - زهرا شهسوار - آتنا محمدی	-	مجمع	۱۳۹۶
۵	راهنمای کامل تمرینات عملکردی	آلن کالینز	رضا سیامکی، نجمه افهمی	ورزش	۱۳۹۶



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)					
عنوان درس: روش های تمرینی عملکردی پرورش اندام					
۱- ویژگی های مدرس:					
مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار	
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم		
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	دارای مدرک دوره های آموزش تخصصی مرتبط، دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	فیزیوتراپ	پطب 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)
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز:					
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متر(متر مربع)	نوع فضای آموزشی		
۱- ویدئو پروژکتور+رایانه	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					
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					



نام درس: مهارت های کوچینگ پرورش اندام		نظری	عملی		
Course Title: body building Coaching skills					
تعداد واحد	۱	۱	۱		
نوع درس (پایه/اصولی/تخصصی): تخصصی					
پیش نیاز: روش های تدریس در علوم ورزشی	هم نیاز ندارد				
ساعت	۱۶	۴۸			
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:					
۱- اصول پایه کوچینگ پرورش اندام					
۲- توانایی های عمومی مورد نیاز در مربیگری (کوچینگ) پرورش اندام					
۳- مهارت های کوچینگ در فصل آمادگی - مسابقه و ریکاوری پرورش اندام					
۴- ملاحظات تمرینی در فصول آمادگی، مسابقات و انتقال در ورزش پرورش اندام					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی رئوس مطالب سرفصل	شماره	
	نظر	عملی			
-	۴	فلسفه کوچینگ: اهداف، توسعه فلسفه، خودآگاهی، اصول فلسفه، انواع فلسفه، بازی جوانمردانه	مربی نظری	اصول و مبانی کوچینگ	۱
		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 مهارتها، ترویج دهنده ورزش، رفتار و ظاهر حرفه ای، اعتماد بنفس، رهبر و راهنما، مدیر، برنامه ریز، سازماندهی کننده،			
-	۴	اصول تعلیم و تربیت، تمرین دهی و رقابت پذیری، تیم سازی ورزشی، مربی پذیری، - پروتکل تمرینی کودکان و نوجوانان (زیر بلوغ)	مربی نظری	توانایی های عمومی کوچینگ	۲
		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 آزمونهای 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 آزمونهای 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			
-	۲	آشنایی به استانداردهای مربوط به تجهیزات و لوازم ورزشی پرورش اندام آشنایی به استانداردهای مربوط به پوشاک و البسه پرورش اندام	مبحث نظری	توانایی های تخصصی کوچینگ در پرورش اندام	۳
۲۴	-	تکنیک شناسی / تاکتیک شناسی در پرورش اندام	شرح کار عملی		
		سنجش و ارزیابی فاکتورهای آمادگی جسمانی دارای اولویت در پرورش اندام			
		سنجش و ارزیابی فاکتورهای روانشناختی دارای اولویت در پرورش اندام			
		شناسایی و پرورش فاکتورهای استعدادیابی در پرورش اندام			
		آسیب شناسی ورزشی در پرورش اندام و ارائه کمک های اولیه			
		برنامه ریزی و طراحی جلسات تمرینات مقدماتی و پیشرفته (انفرادی-تیمی) در پرورش اندام			
		برنامه ریزی تمرینات بدنسازی تخصصی پرورش اندام			
		آموزش و تمرین (انفرادی-تیمی) مهارت های تکنیکی و تاکتیکی پرورش اندام			
		برگزاری مسابقه با رعایت به قوانین و مقررات داوری پرورش اندام			
		برنامه ریزی جهت حضور ورزشکار در مسابقات رسمی پرورش اندام			
-	۲	ملاحظات تمرینی کودکان و نوجوانان/ زنان / بیماران و معلولین در فصل آماده سازی	مبحث نظری	مهارت های کوچینگ در فصل آماده سازی	۴
۶	-	حجم افزایش تمرین و شدت رو به متوسط / تعداد جلسات تمرین در هفته	شرح کار عملی		
		گرم کردن و سرد کردن گروه های سنی			
		تمرینات هوازی (استقامت پایه) / تمرینات استقامت در سرعت			
		تمرینات انعطاف پذیری			
		تمرینات سرعت ۱ (در مسافت کوتاه)			
		تمرینات مهارت های تکنیکی و تاکتیکی			
		تمرینات با وزن بدن و وزنه های تعیین شده			
		ارزیابی قابلیت های جسمانی و عملکردی (تکنیک و تاکتیک)			
-	۲	ملاحظات تمرینی کودکان و نوجوانان/ زنان / بیماران و معلولین در فصل مسابقه	مبحث نظری	مهارت های کوچینگ در فصل مسابقات	۵
۱۲	-	حفظ حجم تمرینات و شدت افزایشی تمرینات / تعداد جلسات تمرین در هفته	شرح کار عملی		
		گرم کردن و سرد کردن 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 مهارت های تکنیکی و تاکتیکی			

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

		تمرینات در دوره تیپر / توجه به نیازهای روانشناختی ورزشکاران / نیازهای تغذیه‌ای			
		ارزیابی قابلیت‌های جسمانی و عملکردی (تکنیک و تاکتیک)			
-	۲	ملاحظات تمرینی کودکان و نوجوانان / زنان / بیماران و معلولین در فصل انتقال	مبحث نظری		
۶	-	بررسی معاینات پزشکی ورزشکار	تجرب کار عملی	مهارت‌های کوچینگ در فصل انتقال	۶
		کاهش حجم و شدت تمرین / شرکت در ورزش‌های غیر تخصصی (غیر از پرورش اندام)			
		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 / مولفان	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 ک تا ب	۱۳۹۸
۴	اصول و مبانی مربیگری ورزشی	آنتیس اسکار بالیوس، نریجیوس ماسیلوس، آلکساز استانالوایتیس، استانالوایتین، جوناس پادریس، سایگیتاس کاماندولیس، رینات روتکاسکایت	علیرضا امیدی، فضل اله فتح اللهی شورابه، سمیه صفری، محمدرضا مرادی	حتمی	۱۳۹۸



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: مهارت های کوچینگ پرورش اندام			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)		
دکتری	دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط		تربیت بدنی
کارشناسی ارشد	دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط		تربیت بدنی
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط		تربیت بدنی
فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	دارای مدرک دکتر، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم	
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :			
نوع فضای آموزشی	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	100	۳۰	۱- تجهیزات تخصصی پرورش اندام، وسایل تمرینی و تجهیزات تمرینات عملکردی، دیداری-شنیداری
			۲- سالن تمرین یا اتاق ۱۰۰ متر مربع
۳- روش تدریس و ارائه درس:			
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"/>
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input checked="" type="checkbox"/>	کار عملی <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 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: برنامه‌ریزی تمرین‌های استقامتی پرورش اندام		نظری	عملی	
Course Title:		تعداد واحد	۱	
نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): تخصصی		ساعت	۱۶	
پیش نیاز: -		هم نیاز ندارد	۴۸	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان به : ۱- انواع تمرین‌های استقامتی ۲- اسید لاکتیک و بازیافت ۳- طرح و زمانبندی تمرین‌های استقامت				
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	مبداً نظری	مروری بر استقامت انواع استقامت چگونگی توسعه استقامت آشنایی با واژه‌ها، اصطلاحات، علائم و اختصارات فنی در پرورش اندام	۲
۲	وسایل و تجهیزات تمرینی	مبداً نظری	وسایل و تجهیزات: جنس و انواع آن، مشخصات، روش نگهداری، انتخاب مناسب البسه: جنس، نوع سایز، اندازه، کفش، جوراب، لباس (تمرینی- رقابت) سالن: تمرین، مسابقه، سایز، اندازه و ...	۲
۳	بدنسازی و موقعیت بدن و حرکات	مبداً نظری	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)	۲
		شرح کار عملی	وضعیت های آمادگی مجدد موقعیت های اجرایی استقرار و حرکات اساسی بدنسازی و تمرین با وسایل و تجهیزات	
۴	انواع تمرین‌ها	مبداً نظری	مراحل آموزش انواع تمرین‌ها	۴
۲۰	انواع تمرین‌ها	شرح کار عملی	تمرین‌های استقامتی و اصول توسعه این تمرین‌ها انواع تمرین‌های تناوبی تمرین‌های استقامتی دراز مدت نوع اول دوم و سوم استقامت میان مدت روش‌های بهبود استقامت در سرعت	-



-	۲	تعریف اسید لاکتیک و بازیافت	مبحث نظری	اسید لاکتیک و بازیافت	۵
		ریکاوری			
		مراحل بازگشت حالت اولیه			
		زمان پیشنهادی بازیافت			
۲۰	-	اجرای عملیاتی ریکاوری، مراحل بازگشت حالت اولیه، زمان پیشنهادی بازیافت	کار عملی		
-	۴	بررسی و طرح تمرین‌های استقامتی	مبحث نظری	طرح و زمان بندی تمرین‌های استقامتی	۶
		برنامه‌ریزی هفتگی، ماهیانه، فصلی			
		برنامه‌ریزی تمرین			
		برنامه‌ریزی مسابقه			
		برنامه ریزی تمرینی (روتین عادی - روتین ویژه)			
۴	-	برنامه‌ریزی عملیاتی و اجرایی تمرین‌های استقامتی	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	تئوری و روش شناسی تمرین	محمد رضا حامدی نیا؛ امیرحسین حقیقی و علیرضا صفرزدار	-	حتمی	۱۳۹۱
۲	علم تمرین	عیدی علیجانی	-	سمت	۱۳۸۶



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: برنامه‌ریزی تمرین‌های استقامتی پرورش اندام			
۱- ویژگی‌های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه‌ها و مدارک (در صورت لزوم)		
دکتری	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی
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 پرورش اندام و بدنسازی
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	۱۰۰	۲۵	۱- تجهیزات تخصصی پرورش اندام
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: برنامه‌ریزی تمرین‌های مقاومتی پرورش اندام		نظری	عملی	
Course Title:		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- انواع تمرین‌های مقامتی ۲- اصول تمرین‌های مقاومتی ۳- انواع سیستم‌های تمرین مقاومتی				
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	مربوری بر استقامت انواع استقامت چگونگی توسعه استقامت آشنایی با واژه‌ها، اصطلاحات، علائم و اختصارات فنی در پرورش اندام	نظری	۲
۲	وسایل و تجهیزات تمرینی	وسایل و تجهیزات: جنس و انواع آن، مشخصات، روش نگهداری، انتخاب مناسب البسه: جنس، نوع سایز، اندازه، کفش، جوراب، لباس (تمرینی- رقابت) سالن: تمرین، مسابقه، سایز، اندازه و ...	نظری	۲
۳	بدنسازی و موقعیت بدن و حرکات	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)	نظری	۲
		وضعیت های آمادگی مجدد موقعیت های اجرایی استقرار و حرکات اساسی بدنسازی و تمرین با وسایل و تجهیزات	شرح کار عملی	۴
۴	اصول تمرین‌های مقاومتی با وزنه	مراحل آموزش تمرین‌های مقاومتی با وزنه	نظری	۲
		ویزگی تمرین برای رسیدن هدف / بازگشت به حالت اولیه انتخاب تمرینات / توالی تمرینات / آهنگ اجرای حرکات میزان بار انتخاب تکرارها / زمان و مقدار افزایش بار تعداد جلسات تمرین / مکان تمرین و دیگر نکات اساسی	شرح کار عملی	۱۰

	۲	مراحل آموزش روش‌های تمرین‌های مقاومتی	مبحث نظری	انواع روش‌های تمرین‌های مقاومتی	۵
۱۲		تمرین با وزنه / تمرین با دستگاه	شرح کار عملی		
		تمرینات دایره‌ای - تمرین با کش			
		تمرین با وزن بدن			
	۲	مراحل آموزش سیستم‌ها و تکنیک‌های تمرین با وزنه	مبحث نظری	انواع سیستم‌ها و تکنیک‌های تمرین با وزنه	۶
۱۲		صفات سیستم‌ها / تقسیم‌بندی سیستم‌ها / انواع سیستم‌ها	شرح کار عملی		
		تگ ست چندگانه / افزایشی / نزولی / هرمی / فول بادی / اسپیلت / سوپر ست / تری ست / دارپ ست / بیش ساختگی / پس ساختگی / بانک / کامبوزیست / فلوشینگ و...			
	۴	مراحل آموزش زمان بندی و اصول برنامه‌ریزی تمرین‌های قدرتی	مبحث نظری	مراحل زمان بندی و اصول برنامه‌ریزی تمرین‌های قدرتی	۷
۱۰		سازگاری	شرح کار عملی		
		حجیم سازی			
		تلفیقی			
		قدرت حداکثر			
		تفکی انتقال			

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

ردیف	عنوان منبع	مؤلف / مولفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	طراحی برنامه‌های تمرینی مقاومتی	- استیون جی فلک؛ ویلیام جی گرام	حمید اراضی، بهزاد طاعتی مقدم، مانی ایزدی، مرتضی حسینی، میثم گلی	ندای مردم	۱۳۹۷
۲	- اصول و مبانی مربیگری پرورش اندام، نصیرزاده	نصیرزاده - وطن دوست - کوثری - امیری - اسدی	-	پلک	۱۳۹۶
۳	تئوری و روش شناسی تمرین	محمدرضا حامدی نیا؛ امیرحسین حقیقی و علیرضا صفرزاده	-	حتمی	۱۳۹۱
۴	اصول طراحی برنامه‌های تمرین مقاومتی از کودکی تا بلوغ	علی‌رضا ربانی - با همکاری مجید گرک یراق	-	نشر مجمع	۱۳۹۴

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: برنامه‌ریزی تمرین‌های مقاومتی پرورش اندام			
۱- ویژگی‌های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه‌ها و مدارک (در صورت لزوم)		
دکتری	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی
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 پرورش اندام و بدنسازی
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	۱۰۰	۲۵	۱- تجهیزات تخصصی پرورش اندام
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: مراحل آموزش کار با دستگاه‌های بدنسازی					
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title:		
۱	۱		نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): تخصصی		
۴۸	۱۶	ساعت	هم نیاز: ندارد		
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان به : ۱- انواع دستگاه‌های بدنسازی ۲- چگونگی استفاده از دستگاه‌های بدنسازی					
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	انواع دستگاه‌های بدنسازی چگونگی استفاده از دستگاه‌های بدنسازی		کلیات	۱
-	۳	مراحل آموزش عملکرد صحیح عضلات در تمرین‌های بدنسازی		عملکرد صحیح عضلات در تمرین‌های بدنسازی	۳
۱۲	-	آناتومی عملکردی عضلات حرکت شناسی بیومکانیک عضلات			
-	۳	مراحل آموزش عملکرد صحیح عضلات در تمرین‌های بدنسازی شانه ها سینه		عملکرد صحیح عضلات در تمرین‌های بدنسازی شانه ها سینه	۴
۱۲	-	روش صحیح اجرای تمرین‌های مقاومتی اجرای صحیح تمرین برای یک گروه عضلانی و اشتباهات رایج در خصوص انتخاب نامناسب اجرای صحیح مهارت ورزشی شامل: مسیر حرکت، وضعیت بدن و ..			
-	۳	مراحل آموزش عملکرد صحیح عضلات در تمرین‌های بدنسازی پشت بازو		عملکرد صحیح عضلات در تمرین‌های بدنسازی پشت بازو	۵
۱۲	-	روش صحیح اجرای تمرین‌های مقاومتی اجرای صحیح تمرین برای یک گروه عضلانی و اشتباهات رایج در خصوص انتخاب نامناسب اجرای صحیح مهارت ورزشی شامل: مسیر حرکت، وضعیت بدن و ..			
-	۳	مراحل آموزش عملکرد صحیح عضلات در تمرین‌های بدنسازی پا شکم		عملکرد صحیح عضلات در تمرین‌های بدنسازی پا شکم	۶
۱۲	-	روش صحیح اجرای تمرین‌های مقاومتی اجرای صحیح تمرین برای یک گروه عضلانی و اشتباهات رایج در خصوص انتخاب نامناسب اجرای صحیح مهارت ورزشی شامل: مسیر حرکت، وضعیت بدن و ..			
ج: معرفی منابع درسی: (حداقل ۲ منبع فارسی شامل کتاب، دستورالعمل، کاتالوگ حرفه ای و سایر رسانه های آموزشی)					
سال نشر	ناشر	مترجم / مترجمان	مؤلف / مؤلفان	عنوان منبع	ردیف

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

۱	آناتومی بدنسازی	نیک اونز	حیدر صادقی، علیرضا میری، عباس فرجاد پزشک	علم و حرکت	۱۳۹۷
۲	آناتومی بدنسازی	نیک اونز	هیمن محمدی، هیمن ابراهیمی، مهدی شاه‌رخی	حتمی	۱۳۹۹

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: مراحل آموزش کار با دستگاه‌های بدنسازی			
۱- ویژگی‌های مدرس:			
معیار	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
مقطع تحصیلی مدرس	گواهی نامه‌ها و مدارک (در صورت لزوم)	دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی	دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی
دکتری	تربیت بدنی	تربیت بدنی	تربیت بدنی
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی	تربیت بدنی	تربیت بدنی
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی	تربیت بدنی	تربیت بدنی
فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	دارای مدرک دکترا، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم	دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی	دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی
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	۱۰۰	۲۵	۱- تجهیزات تخصصی پرورش اندام
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: سیستم‌های پیشرفته‌ی تمرین پرورش اندام	نظری	عملی
Course Title:		

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی		تعداد واحد	۱	۱	
پیش نیاز: -		ساعت	۴۸	۱۶	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان به:					
۱- مراحل آموزش سیستم های پیشرفته‌ی تمرین					
۲- آموزش مهارت‌های سیستم‌های پیشرفته‌ی تمرین پرورش اندام					
۳- آموزش سیستم های پیشرفته‌ی تمرین براساس شاخص‌های انسانی و انواع سیستم‌ها					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)	
		نظری	عملی	نظری	عملی
۱	کلیات	شناسایی و تعیین شاخص های ورزشکار آشنایی با واژه‌ها، اصطلاحات، علائم و اختصارات فنی	مبحث نظری	۲	-
۲	وسایل و تجهیزات تمرینی	وسایل و تجهیزات: جنس و انواع آن، مشخصات، روش نگهداری، انتخاب مناسب الپسه: جنس، نوع سایز، اندازه، کفش، جوراب، لباس (تمرینی- رقابت) سالن: تمرین، مسابقه، سایز، اندازه و ...	مبحث نظری	۲	-
۳	بدنسازي 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 آشنایی با اصول پیشرفته: نرمش ها، کشش ها، اصطلاحات رایج وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)	مبحث نظری	۴	-
		وضعیت های آمادگی مجدد موقعیت های اجرایی استقرار و حرکات اساسی بدنسازي و تمرین با توپ	شرح کار عملی	-	۶
۴	برنامه ریزی تمرین پیشرفته	برنامه‌ریزی هفتگی، ماهیانه، فصلی برنامه‌ریزی تمرین برنامه‌ریزی بازی برنامه ریزی تمرینی (روتین عادی - روتین ویژه)	مبحث نظری	۲	-
		برنامه‌ریزی عملیاتی و اجرایی تمرین	شرح کار عملی	-	۴
۵	آموزش سیستم های پیشرفته‌ی تمرین های پرورش اندام	مراحل آموزش سیستم های پیشرفته‌ی تمرین های براساس شاخص‌های انسانی و انواع سیستم‌ها	مبحث نظری	۴	-
		گروه های خونی	شرح کار عملی	-	
		تارهای عضلانی			
		تیپ های بدنی			
		طبایع و مزاج			
		جنسیت			
		سن			
		حرفه و شغل			
بیماری					
معلولیت					

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

		آموزش و یادگیری سیستم: سیستم‌های تمرینی، سیستم یک ست، سیستم چند ستی، مقایسه سیستم یک ستی و چند ستی، سیستم سبک به سنگین، سیستم هرمی، سیستم هرمی معکوس، مقایسه سیستم هرمی و هرمی معکوس، سیستم هرمی دوبل، مقایسه سیستم هرمی معکوس و هرمی دوبل، سیستم هرمی مسطح، سیستم هرمی اریب، سیستم بالک، سیستم استراحت-وقفه، سیستم پیش خستگی، سیستم کنترل و تمرکز، سیستم تکرارهای منفی اجباری، سیستم تفکیک عضلات، سیستم غریزی، سیستم‌های چینش ترکیبی، سیستم سوپر ست، سیستم سوپرست استاتیک، سیستم تری ست، سیستم ماموت ست، سیستم ۵-۱۰-۲۰ سیستم کمکی، سیستم مقاومت منفی، سیستم تعددی، سیستم فلاشینگ، سیستم قلبی، سیستم هرمی انقباض استاتیک سیستم انقباضی، سیستم چینش نامحدود، سیستم منفی دوبل، سیستم ۲۱ تایی، سیستم ست ها و تکرارهای زمانی، سیستم دایره‌ای، سیستم سوپر دایره‌ای، سیستم عملکرد محیطی قلب، سیستم فوق سنگین مایک منز، سیستم Y3T، سیستم FST-7، سیستم تکرارهای ناقص، سیستم جهشی، سیستم ۱۰۰ تکراری، سیستم ۸x۸ جیروندا، سیستم تکرارهای طولانی، سیستم vt، سیستم HIT سیستم فوق آهسته، سیستم HST، سیستم هوی دیوتی، سیستم Rep-Targeting، سیستم حجم آلمانی، سیستم اینتروال، سیستم یک حرکت با نهایت شدت، سیستم تکرار کم، سیستم X4، سیستم RTVO، سیستم افزایش دانسیته، سیستم فریب دهنده، سیستم پرواز، سیستم تلفیقی، سیستم HIML-4		
	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	آزمون‌ها، سطح بندی ارزیابی و ارزشیابی پیشرفته	۶
۲	-	اجرای عملیاتی طبقه بندی و سطح بندی تمرینی و مسابقه‌ای و انجام مراحل آزمون‌ها، ارزشیابی و ارزشیابی‌های مرتبط		

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	سیستم های تمرین در پرورش اندام ویژه مربیان پرورش اندام و بدنسازی	مقصود نبیل پور	-	حتمی	۱۴۰۰
۲	برنامه و سیستم های تمرینی پیشرفته در پرورش اندام	صادق سلامی	-	تلاش	۱۳۹۸
۳	کتاب قوانین و مقررات مربی‌گری پرورش اندام	فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی	-	فدراسیون جهانی/ملی	به روز رسانی شده

کتاب؛



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

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



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: مهارت‌های پیشرفته‌ی پرورش اندام				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title:	
۱	۱		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی	
۴۸	۱۶	ساعت	هم نیاز: ندارد	
پیش نیاز: -				
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان به :				
۱- مراحل آموزش مهارت‌های پیشرفته‌ی تمرین				
۲- مراحل آموزش برنامه ریزی و طراحی تمرین				
۳- مراحل آموزش شکل دادن به ترکیب نهایی بدن				
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ردیف
	عملی	نظری		
-	۲	شناسایی و تعیین شاخص های ورزشکار آشنایی با واژه‌ها، اصطلاحات، علائم و اختصارات فنی	کلیات	۱
-	۲	وسایل و تجهیزات: جنس و انواع آن، مشخصات، روش نگهداری، انتخاب مناسب البسه: جنس، نوع سایز، اندازه، کفش، جوراب، لباس (تمرینی- رقابت) سالن: تمرین، مسابقه، سایز، اندازه و ...	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 پیشرفته: نرمش ها، کشش ها، اصطلاحات رایج وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)	بدنسازی و موقعیت بدن و حرکات	۳
۱۰	-	وضعیت های آمادگی مجدد موقعیت های اجرایی استقرار و حرکات اساسی بدنسازی و تمرین با توپ	تکنیک های پیشرفته	
-	۲	مراحل آموزش مهارت‌های پیشرفته‌ی تمرین پرورش اندام	آموزش مهارت‌های پیشرفته‌ی تمرین پرورش اندام	
۲۰	-	شیوه های تمرین : افزایشی/نزولی/انواع پیرامید/ فول بادی/اسپیلیت/انواع سوپرست و تری ست شیوه های تمرین : پیش خستگی و پس خستگی /رست-پوز/کمکی/دراپ ست/تکرار کم/حد ناتوانی-تکرار بالا/انگتیو شیوه های تمرین : شیوه ی فوق آهسته/استهای ادامه دار/اولویت/شیوه اختصاصی رشد/اغریزی/تخلیه توان (فلش اور)/تکرارهای کوتاه ۵/۵/تکرارمضاعف/ایزومتریک /ایزومتریک/تنش مضاعف /شیوهی فریب/شیوه ی تقلبی / شیوه های تمرین : شیوه ی شوک ست/سوپر سیکل تناوبی/قدرت روسی/امامت و زیانت ست / شیوه های تمرین : حجم آلمانی/سازگاری ایکس/شیوه ی دی سی/بدن برای زندگی/اینتروال و اینتروال با شدت بالا/تمرین کشش فشرده/شیوه ی تمرین کلاستر/شیوه کاتسو اصول تمرین، اصل اضافه بار، افزایش تدریجی بار تمرین، اصل تفاوت‌های فردی، اصل کاهش سرعت پیشرفت، اصل برگشت پذیری، اصل تنوع، متغیرهای دخیل در طراحی برنامه تمرینی، انواع انقباض عضلانی، تواتر تمرین، آهنگ (سرعت) اجرای حرکت، وقفه های استراحتی، حجم تمرین، شدت تمرین، چگونه میتوان به شدت تمرین افزود، تعداد دورها، فاصله استراحت، چرخه فرا جبرانی، زاویه انقباض عضله، هیپروتروفی عضلانی، اصل	آموزش مهارت‌های پیشرفته‌ی تمرین پرورش اندام	۴

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

		سازگاری، ترتیب تمرین، بیش تمرینی، ریکاوری، چگونه واکنش های بدن را بشناسیم، تکنیک و استیل			
	۲	برنامه ریزی هفتگی، ماهیانه، فصلی برنامه ریزی تمرین برنامه ریزی بازی برنامه ریزی تمرینی (روتین عادی - روتین ویژه) نمونه برنامه تمرینی - فلسفه تکرارهای تکی. سیستم تاباتا- تمرینات متناوب تاباتا- سیستم چینش های تکراری ناقص - سیستم افزایش دانسیته (EDT). شیوه عمل چگونگی پیشرفت جدول زمان بندی استفاده از این روش سیستم های تمرین رابطه سیستم و فاز سازگاری ساختاری رابطه ی سیستم تمرین و هایپرتروفی شدت تمرین-حجم تمرین-فاصله ی استراحت-ناتوانی عضلانی-سرعت تکرار-انتخاب تمرین-عملکر عضلانی-انواع عضلات پری ...	برنامه ریزی	برنامه ریزی و طراحی تمرین های پیشرفته	۵
۸	-	برنامه ریزی عملیاتی و اجرایی تمرین	عملیاتی و اجرایی		
	۳	حداکثر تحریک بر اثر اجرای تمرین طراحی رژیم غذایی برای دسترسی سریع تر به هدف بازیافت عضله در بین فعالیت های بدنی استفاده از مکمل های غذایی	برنامه ریزی	شکل دادن به ترکیب نهایی بدن	۶
۵	-	عملیاتی و اجرایی نمودن شکل دادن به ترکیب نهایی بدن	عملیاتی و اجرایی		
	۳	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	برنامه ریزی	آزمون ها، سطح بندی ارزیابی و ارزشیابی پیشرفته	۷
۵	-	اجرای عملیاتی طبقه بندی و سطح بندی تمرینی و مسابقه ای و انجام مراحل آزمون ها، ارزیابی و ارزشیابی های مرتبط	عملیاتی و اجرایی		

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

ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	روش های پیشرفته در پرورش اندام	داود حاتمی	-	مهر جهان سیمین دخت	۱۳۸۲
۲	سیستم های تمرین در پرورش اندام ویژه مربیان پرورش اندام و بدنسازی	مقصود نبیل پور	-	حتمی	۱۴۰۰

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

۱۳۹۸	تلاش	-	صادق سلامی	برنامه و سیستم های تمرینی پیشرفته در پرورش اندام	۳
به روز رسانی شده	فدراسیون جهانی/ملی	-	فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی	کتاب قوانین و مقررات مربی‌گری پرورش اندام	۴

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: مهارت‌های پیشرفته‌ی پرورش اندام				
۱-ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	مقطع تحصیلی مدرس
دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی			تربیت بدنی	دکتری
دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی			تربیت بدنی	کارشناسی ارشد
دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی			تربیت بدنی	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی		دارای مدرک دکترای کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم		فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متر(متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور - رایانه	۲۵	۵۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت بورد				
۱- تجهیزات تخصصی پرورش اندام	۲۵	۱۰۰	کارگاه	
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
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"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input checked="" type="checkbox"/>	کار عملی <input checked="" 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 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: برنامه‌ریزی تغذیه ورزش‌های قدرتی و قهرمانی پرورش اندام					
عملی	نظری				
۱	۱	تعداد واحد	Course Title:		
			نوع درس (پایه / اصلی / تخصصی): تخصصی		
۴۸	۱۶	ساعت	هم نیاز: ندارد	پیش نیاز: -	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری)					
آشنایی دانشجویان به :					
۱- تغذیه ورزشی					
۲- تنظیم برنامه های غذایی در ورزش های قدرتی					
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	تغذیه و منابع سوختی در ورزش پروتئین ویژه رشد و حفظ بافت کربوهیدرات ویژه تولید انرژی کلسیم، آهن و ویتامین های ویژه تندرستی و عملکرد مایعات ویژه آب رسانی ، خنک سازی و انرژی		تغذیه ورزشی ویژه ورزشکاران	۱
-	۴	انتخاب خوراکی ها و آشامیدنی های برای پخت و پز ورزشکار گوارش و زمان بندی وعده های اصلی خوراکی تغذیه پیش، هنگام و پس از فعالیت ورزشی مکمل های تغذیه ای تغذیه ویژه ورزشکاران گیاه خوار انتخاب خوراکی ها و آشامیدنی ها در رستوران و سفر		انتخاب خوراکی ها و آشامیدنی های کاربردی ویژه ورزشکاران	۲
-	۲	راهبردهای ساخت عضله و افزایش وزن راهبردهای چربی سوزی و کاهش وزن تغذیه ویژه رشته های ورزشی منتخب		کنترل وزن ویژه ورزشکاران	۳
-	۲	مراحل آموزش ویژگی های ورزش های قدرتی		ویژگی های ورزش های قدرتی	۴
۱۶	-	تفاوت ها نوع سیستم های انرژی به کار رفته در ورزش های قدرتی کیفیت و کمیت تغذیه در ریکاوری ورزش های قدرتی برنامه ریزی و ارایه جدول تغذیه ورزش های قدرتی			



۱۶	-	مراحل آموزش جایگاه و اهمیت درشت مغذی ها در ورزش های قدرتی	مبحث نظری	جایگاه و اهمیت درشت مغذی ها در ورزش های قدرتی	۵
		جایگاه و اهمیت کربوهیدرات ها در ورزش های قدرتی			
		جایگاه و اهمیت پروتئین ها در ورزش های قدرتی			
		جایگاه و اهمیت چربی ها در ورزش های قدرتی			
		تفاوت کاربردی درشت مغذی ها در ورزشکاران قدرتی			
برنامه‌ریزی و ارایه جدول تغذیه درشت مغذی ها در ورزش های قدرتی	مبحث نظری	جایگاه و اهمیت ریز مغذی ها در ورزش های قدرتی	۶		
مراحل آموزش جایگاه و اهمیت ریز مغذی ها در ورزش های قدرتی	شرح کار عملی	جایگاه و اهمیت ویتامین ها در ورزش های قدرتی			
جایگاه و اهمیت آب در ورزش های قدرتی					
جایگاه و اهمیت مایعات در ورزش های قدرتی					
جایگاه و اهمیت طراحی برنامه های غذایی در طی فعالیت های مختلف قدرتی					
برنامه‌ریزی و ارایه جدول تغذیه ریز مغذی ها در ورزش های قدرتی					

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

ردیف	عنوان منبع	مؤلف / مولفان	مترجم / مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	تغذیه ورزشی ویژه کسب طلا	گلن کاردول	عباسعلی گائینی - ضا نوروزی	حتمی	۱۴۰۰
۲	راهنمای تغذیه ای در فعالیتهای ورزشی و کنترل وزن	عباسعلی گائینی، آیدا بهرامیان	-	بامدادکتاب	۱۴۰۱
۳	راهنمای مربیان در تغذیه و کنترل وزن	استیفن جانسون، جوان بنسون، پاتریشیا آیزمنناشر	وحید سازی صراف	دانشگاه تبریز	۱۳۷۸
۴	راهنمای مربیگری تغذیه برای بهبود کارآیی تمرینات ورزشی	کوین دی. تپیتون، لوک ون تون	رامین امیرساسان، مصطفی آرمان فر، حسن پوررضی	طنین دانش	۱۳۹۴



د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: برنامه‌ریزی تغذیه ورزش‌های قدرتی و قهرمانی پرورش اندام				
۱-ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار مقطع تحصیلی مدرس
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	
	پیراپزشکی، تربیت بدنی	تغذیه	پزشکی	دکتري
	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)	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 پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: گونه‌شناسی و مراحل آموزش رشته‌های بدنسازی		عملی	نظری	
Course Title:		۱	۱	تعداد واحد
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- گونه‌شناسی رشته‌های بدنسازی ۲- مراحل آموزش رشته‌های بدنسازی ۳- سیستم‌های پیشرفته‌ی تمرین ۴- مهارت‌های پیشرفته‌ی تمرین				
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل		زمان آموزش (ساعت)
		عملی	نظری	
۱	کلیات	گونه‌شناسی رشته‌های بدنسازی آقایان: فیزیک، بادی بیلدینگ یا پرورش اندام، بادی کلاسیک یا فیزیک کلاسیک، پاورلیفتینگ، کراس فیت، مچ اندازی و ... گونه‌شناسی رشته‌های بدنسازی بانوان: فیزیک (PHYSIQUE)، بادی بیلدینگ (BODYBUILDING)، تناسب اندام (FITNESS)، پاورلیفتینگ، کراس فیت، مچ اندازی، بیکنی (BIKINI)= جونیور، کوتاه قد، بلند قد، بالای ۳۵ سال، فیگور (FIGURE)، WOMAN، SPORT MODE، ANGEL DIVISION، WELLNESS، و ... شناسایی و تعیین شاخص‌های ورزشکار آشنایی با واژه‌ها، اصطلاحات، علائم و اختصارات فنی		۲
۲	وسایل و تجهیزات تمرینی	وسایل و تجهیزات: جنس و انواع آن، مشخصات، روش نگهداری، انتخاب مناسب البسه: جنس، نوع سایز، اندازه، کفش، جوراب، لباس (تمرینی-رقابت) سالن: تمرین، مسابقه، سایز، اندازه و ...		۲
۳	بدنسازی و موقعیت بدن و حرکات	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی، تقسیم بندی نقاط بدن، قسمت های کاربردی بدن، تعادل ویژه تمرین و مسابقه آشنایی با اصول پیشرفته: نرمش ها، کشش ها، اصطلاحات رایج وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)		۲
۴	آموزش مهارت‌های پیشرفته‌ی تمرین	وضعیت های آمادگی مجدد موقعیت های اجرایی استقرار و حرکات اساسی بدنسازی و تمرین با توپ		۶
۵	آموزش مهارت‌های پیشرفته‌ی تمرین	مراحل آموزش مهارت‌های پیشرفته‌ی تمرین شیوه های تمرین: افزایشی/نزولی/انواع پیرامید/فول بادی/اسپیلیت/انواع سوپرست و تری ست شیوه های تمرین: پیش خستگی و پس خستگی ارست-پوز/کمکی/دراپ ست/تکرار کم/حد ناتوانی-تکرار بالا/نگتیو		۲
۱۰				

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

		<p>شیوه های تمرین: شیوه ی فوق آهسته/استهای ادامه دار/اولویت/شیوه اختصاصی رشد/غریزی/تخلیه توان (فلش اور)/تکرارهای کوتاه ۵*۵/تکرار مضاعف/ایزومتریک/ایزومتریتیک/تنش مضاعف/شیوهی فریب/شیوه ی تقلبی/</p> <p>شیوه های تمرین: شیوه ی شوک ست/سوپر سیکل تناوبی/قدرت روسی/ماموت و ژبانت ست /</p> <p>شیوه های تمرین: حجم آلمانی/سازگاری ایکس/شیوه ی دی سی/بدن برای زندگی/اینتروال و اینتروال با شدت بالا/تمرین کشش فشیا/شیوه ی تمرین کلاستر/شیوه کاتسو</p> <p>اصول تمرین، اصل اضافه بار، افزایش تدریجی بار تمرین، اصل تفاوت‌های فردی، اصل کاهش سرعت پیشرفت، اصل برگشت پذیری، اصل تنوع، متغیرهای دخیل در طراحی برنامه تمرینی، انواع انقباض عضلانی، تواتر تمرین، آهنگ (سرعت) اجرای حرکت، وقفه های استراحتی، حجم تمرین، شدت تمرین، چگونه میتوان به شدت تمرین افزود، تعداد دورها، فاصله استراحت، چرخه فرا جبرانی، زاویه انقباض عضله، هیپروتروفی عضلانی، اصل سازگاری، ترتیب تمرین، بیش تمرینی، ریکاوری، چگونه واکنش های بدن را بشناسیم، تکنیک و استیل</p>			
-	۲	<p>مراحل آموزش سیستم های پیشرفته‌ی تمرین های براساس شاخص‌های انسانی و انواع سیستم‌ها</p>	تاریخچه		
۱۰	-	<p>گروه های خونی</p> <p>تارهای عضلانی</p> <p>تیپ های بدنی</p> <p>طبایع و مزاج</p> <p>جنسیت</p> <p>سن</p> <p>حرفه و شغل</p> <p>بیماری</p> <p>معلولیت</p> <p>آموزش و یادگیری سیستم: سیستم‌های تمرینی، سیستم یک ست، سیستم چند ستی، مقایسه سیستم یک ستی و چند ستی، سیستم سبک به سنگین، سیستم هرمی، سیستم هرمی معکوس، مقایسه سیستم هرمی و هرمی معکوس، سیستم هرمی دوپل، مقایسه سیستم هرمی معکوس و هرمی دوپل، سیستم هرمی مسطح، سیستم هرمی اریب، سیستم بالک، سیستم استراحت-وقفه، سیستم پیش خستگی، سیستم کنترل و تمرکز، سیستم تکرارهای منفی اجباری، سیستم تفکیک عضلات، سیستم غریزی، سیستم‌های چینش ترکیبی، سیستم سوپر ست، سیستم سوپرست استاتیک، سیستم تری ست، سیستم ماموت ست، سیستم ۵-۱۰-۲۰ سیستم کمکی، سیستم مقاومت منفی، سیستم تعددی، سیستم فلاشینگ، سیستم تقلبی، سیستم هرمی انقباض استاتیک سیستم انقباضی، سیستم چینش نامحدود، سیستم منفی دوپل، سیستم ۲۱ تایی، سیستم ست ها و تکرارهای زمانی، سیستم دایره‌ای، سیستم سوپر دایره‌ای، سیستم عملکرد محیطی قلب، سیستم فوق سنگین مایک منز، سیستم Y3T، سیستم FST-7، سیستم تکرارهای ناقص، سیستم جهشی، سیستم ۱۰۰ تکراری، سیستم ۸×۸ جیروندا، سیستم تکرارهای طولانی، سیستم vt، سیستم HIT، سیستم فوق آهسته، سیستم HST، سیستم هوی دیوتی، سیستم Rep-Targeting، سیستم حجم آلمانی، سیستم اینتروال، سیستم یک حرکت با نهایت شدت، سیستم تکرار کم، سیستم X4، سیستم RTVO، سیستم افزایش دانسیته، سیستم فریب دهنده، سیستم پرواز، سیستم تلفیقی، سیستم HML-4</p>	تاریخچه و کار عملی	آموزش سیستم های پیشرفته‌ی تمرین های پرورش اندام	۵
-	۲	<p>برنامه ریزی هفتگی، ماهیانه، فصلی</p> <p>برنامه ریزی تمرین</p> <p>برنامه ریزی بازی</p> <p>برنامه ریزی تمرینی (روتین عادی -روتین ویژه)</p> <p>نمونه برنامه تمرینی - فلسفه تکرارهای تکی. سیستم تاباتا- تمرینات متناوب تاباتا- سیستم چینش های تکراری ناقص- سیستم افزایش دانسیته (EDT).</p> <p>شیوه عمل</p>	تاریخچه و کار عملی	برنامه ریزی و طراحی تمرین های پیشرفته	۶

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

		چگونگی پیشرفت جدل زمان بندی استفاده از این روش سیستم های تمرین رابطه سیستم و فاز سازگاری ساختاری رابطه ی سیستم تمرین و هایپرتروفی شدت تمرین-حجم تمرین-فاصله ی استراحت-ناتوانی عضلانی-سرعت تکرار- انتخاب تمرین-عملکر عضلانی-انواع عضلات پری ...			
۱۰	-	برنامه ریزی عملیاتی و اجرایی تمرین	شرح کار عملی		
-	۲	حداکثر تحریک بر اثر اجرای تمرین طراحی رژیم غذایی برای دسترسی سریع تر به هدف باز یافت عضله در بین فعالیت های بدنی استفاده از مکمل های غذایی	مبحث نظری	شکل دادن به ترکیب نهایی بدن	۷
۱۰	-	عملیاتی و اجرایی نمودن شکل دادن به ترکیب نهایی بدن	شرح کار عملی		
-	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	مبحث نظری	آزمون‌ها، سطح بندی ارزیابی و ارزشیابی پیشرفته	۸
۲	-	اجرای عملیاتی طبقه بندی و سطح بندی تمرینی و مسابقه‌ای و انجام مراحل آزمون‌ها، ارزشیابی و ارزشیابی‌های مرتبط	شرح کار عملی		

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

ردیف	عنوان منبع	مؤلف/مؤلفان	مترجم/ مترجمان	ناشر	سال نشر
۱	روش‌های پیشرفته در پرورش اندام	داود حاتمی	-	مهر جهان سیمین دخت	۱۳۸۲
۲	سیستم های تمرین در پرورش اندام ویژه مربیان پرورش اندام و بدنسازی	مقصود نبیل پور	-	حتمی	۱۴۰۰
۳	برنامه و سیستم های تمرینی پیشرفته در پرورش اندام	صادق سلامی	-	تلاش	۱۳۹۸
۴	کتاب قوانین و مقررات مربی‌گری پرورش اندام	فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی	-	فدراسیون جهانی/ ملی	به روز رسانی شده



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: گونه‌شناسی و مراحل آموزش رشته‌های بدنسازی			
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 پرورش اندام و بدنسازی
کارشناسی ارشد	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	تربیت بدنی		دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی
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		
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	۵۰	۲۵	۱- ویدئو پروژکتور - رایانه
			۲- صندلی دانشجوی
			۳- تخته وایت بورد
کارگاه	۱۰۰	۲۵	۱- تجهیزات تخصصی پرورش اندام
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 پرورش اندام		نظری	عملی
Course Title: Executive management of body building		تعداد واحد	۲
نوع درس (پایه/اصولی/تخصصی): تخصصی		ساعت	۳۲
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: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
ردیف	مبحث کلی ورئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	
		نظری	عملی
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 پرورش اندام 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 پرورش اندام 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 پرورش اندام			
۴	مدیریت مالی و اداری	۲	-
تعریف بودجه، تاریخچه بودجه، مفهوم مالیه عمومی، اصول بودجه، روشهای بودجه ریزی، مراحل بودجه در کشور، بودجه ورزش کشور، بودجه ریزی در پرورش اندام			

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

		قوانین و مقررات اموراداری، نظام طبقه بندی مشاغل، تشکیلات اداری		
		کارکنان، شرایط احراز پست، آموزش ضمن خدمت، مسيرتعالی شغلی، نظام ارزشیابی کارکنان		
	۲	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 نمودار سازمانی و سطوح مدیریت و برنامه ریزی در سازمانهای ورزشی و پرورش اندام مدیریت برگزاری جلسات و شوراها در سازمانهای ورزشی	۵	مدیریت سازمان های ورزشی
	۲	-تعریف رفتار سازمانی، 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 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، رفتار سازمانی پرورش اندام	۶	مدیریت رفتار سازمانی
	۳	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 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 پرورش اندام	۷	مدیریت روابط عمومی و رسانه ای ورزش
	۳	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 اجرائی پروژه های ورزشی، نیازسنجی ساخت، نوگرایی در طراحی و ساخت فضای ورزشی پرورش اندام اصول حفظ و نگهداری اماکن ورزشی، حفظ و نگهداری از وسایل و تجهیزات ورزشی، حفظ و نگهداری از تاسیسات ورزشی پرورش اندام استانداردهای اماکن، تاسیسات و تجهیزات ورزشی، اندازه و ابعاد فضاهای رشته های ورزشی (روباژ و سرپوشیده) اصول ایمنی و بهداشتی در طراحی و ساخت اماکن و تاسیسات ورزشی پرورش اندام نحوه اداره فضاهای ورزشی روباژ و سرپوشیده ورزشی، اصول مدیریت خرید ورزشی.	۸	مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی
	۲	تعریف رویداد، رویدادهای ورزشی، انواع رویداد ورزشی، تاثیر برگزاری رویداد ورزشی بر شهر و کشور میزبان، بازاریابی مسابقات و رویدادها، رفتارشناسی مصرف کنندگان . 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 پرورش اندام ، جدول های مسابقات ورزشی پرورش اندام ، حق پخش تلویزیونی، صاحبان رویدادهای ورزشی پرورش اندام	۹	مدیریت مسابقات و رویدادهای ورزشی
	۳	-تعریف اوقات فراغت، تفریح، بازی، مسابقه، ورزش و کار -تاریخچه اوقات فراغت، تفریح و ورزش برای همه -نظریه های اوقات فراغت و ورزش های تفریحی در ابعاد فردی و گروهی - صنعت اوقات فراغت پرورش اندام ارتباط بین اوقات فراغت، بازی، تفریح، ورزش، هرم مدیریت ورزش و بخش های پنج گانه ورزش های تفریحی، مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی	۱۰	مدیریت اوقات فراغت و تفریحات

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

		تفریحات فعال و ماجراجویانه در فضای آزاد، سازمانهای مرتبط با اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی (دولتی - خصوصی - عمومی) پرورش اندام		
	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 پرورش اندام - 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 بازار کار و استخدام در ورزش از نگاه ملی و بین المللی، مشاغل ورزشی پرورش اندام	مدیریت بازاریابی و کارآفرینی ورزشی	۱۱
	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	مدیریت امنیت	۱۲
	۳	مفاهیم و تعاریف بحران، انواع بحران در سازمان ها و رویدادهای ورزشی، تفاوت ریسک با بحران مدیریت ریسک در رویدادهای ورزشی، شناسایی ریسک ها و بحران ها در ورزش روش های مواجهه با بحران های داخلی و خارجی در ورزش، راه های خروج از بحران اصول و مفاهیم کلی نظارت و ارزیابی در سازمانهای ورزشی پرورش اندام نحوه تدوین و طراحی برنامه نظارت و ارزیابی برای رویدادهای ورزشی پرورش اندام نظارت بر برنامه ریزی عملیاتی، نظارت بر امور فنی رویدادهای ورزشی پرورش اندام نظارت بر اجرای برنامه های پشتیبانی رویدادهای پرورش اندام نظارت بر برنامه ریزی رشد و ارتقاء رویدادهای پرورش اندام تهیه و تکمیل فرم های نظارت و ارزیابی برامکن، تجهیزات، پرسنل، بودجه، رویدادهای رشته پرورش اندام تجزیه و تحلیل نتایج ارزیابی	مدیریت بحران، نظارت و ارزیابی در ورزش	۱۳

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 زمان زاده دربان، مریم زیبا کلام	شکیب	۱۳۹۶
۳	مدیریت منابع انسانی	سیدنصراله سجادی، امین و مهرا ن 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 کشکر، فرشاد تجاری	-	بامداد کتاب	۱۳۹۴
۹	مدیریت اماکن و تاسیسات و تجهیزات ورزشی	مجیدجلالی فراهانی	-	دانشگاه تهران	۱۳۹۳
۱۰	مدیریت رویدادها و اردوهای ورزشی	مجیدجلالی فراهانی، ابراهیم علیدوست قهفرخی	-	دانشگاه تهران	۱۴۰۰
۱۱	مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی	محمد احسانی، سارا کشکر	-	دانشگاه تربیت مدرس	۱۳۹۲
۱۲	مدیریت بازاریابی ورزشی	حمید قاسمی، سارا کشکر، فرشاد تجاری	-	علم و حرکت	۱۳۹۷
۱۳	کارآفرینی در ورزش	محمد احسانی، زینب مندلی زاده	-	دانشگاه تربیت مدرس	۱۳۹۵

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

۱۴	مدیریت بحران در رسانه های ورزشی	امین صفری	-	ویراست	۱۴۰۱
۱۵	نظارت و ارزیابی در تربیت بدنی	مهرعلی همتی نژاد، رحیم رضانی نژاد	-	پایدار شمال	۱۳۹۳

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: مدیریت اجرایی پرورش اندام				
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	گرایش های مدیریت	گرایش های مهندسی صنایع	تربیت بدنی	
کارشناسی ارشد	گرایش های مدیریت	گرایش های مهندسی صنایع	تربیت بدنی	
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
نوع فضای آموزشی	متراژ(متر مربع)	حداکثر ظرفیت(نفر)	ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت(سرمایه ای - مصرفی)	
کلاس	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"/>	مباحثه ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <input type="checkbox"/>	سخنرانی <input checked="" type="checkbox"/>
سایر روش ها با ذکر مورد				
۴- نحوه سنجش و ارزیابی با توجه به اهداف تعریف شده درس:				
آزمون کتبی <input checked="" type="checkbox"/>	آزمون عملی <input type="checkbox"/>	آزمون شفاهی <input type="checkbox"/>	ارائه پروژه <input type="checkbox"/>	
ارائه نمونه کار <input type="checkbox"/>	فعالیت های مستمر <input type="checkbox"/>	مشاهده رفتار <input type="checkbox"/>	پوشه کار و ارائه گزارش <input type="checkbox"/>	
سایر روش ها با ذکر مورد				



نام درس: بازی گونه سازی و وسایل تمرینی پرورش اندام				
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Gamification and exercise equipment in body building	
۱	۱		نوع درس (پایه/اصلی/تخصصی): تخصصی	
۴۸	۱۶	ساعت	پیش نیاز: ندارد هم نیاز: ندارد	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری) آشنایی دانشجویان با:				
۱- یک یا چند عنوان از مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل آموزشی باتوجه به دارا بودن امکانات نرم‌افزاری و سخت افزاری موجود یا قابل تهیه در مراکز آموزش علمی - کاربردی در بخش عملی هم‌چون: وسایل، تجهیزات، نرم‌افزارها، برنامه‌های کاربردی، نرم‌افزارهای هوشمند، ربات‌ها، مدرس، مربی و ...)				
۲- اصول و مبانی بازی، تاثیر بازی در یادگیری مهارت ها				
۳- مفهوم بازی گونه سازی (Gamification) و کاربرد آن در حوزه های مختلف				
۴- طراحی بازی گونه سازی (گیمیفیکیشن) و بهره گیری در حوزه ورزش و پرورش اندام				
۵- وسایل آموزشی و تمرینی پرورش اندام و نحوه طراحی بازی سازی (گیمیفیکیشن) در پرورش اندام				
ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)				
زمان آموزش (ساعت)	ریز محتوای آموزشی سرفصل		مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ردیف
عملی	نظر			
-	۴	-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	اصول و مبانی بازی گونه سازی (گیمیفیکیشن)	۱
۱۲	-	نحوه پیاده سازی بازی نحوه کار با بازی های آموزشی		
-	۴	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 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	طراحی بازی گونه سازی (گیمیفیکیشن)	۲

دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

۱۲	-	نحوه طراحی بازی سازی	تئوری و عملی		
		نحوه کار با بازی سازی های طراحی شده			
-	۴	بازی سازی در کسب و کار و تجارت و بازاریابی	تئوری و عملی	حوزه های بازی گونه سازی (گیمیفیکیشن)	۳
		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-کبدی 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					
۱۲	-	شناسایی و ارائه مدل های موجود بازی سازی در حوزه های آموزش - فرهنگی و اجتماعی	تئوری و عملی		
		شناسایی و ارائه مدل های موجود بازی سازی در حوزه های پزشکی و ورزش			
-	۴	آشنایی با وسایل و تجهیزات آموزشی پرورش اندام	تئوری و عملی	بازی سازی (گیمیفیکیشن) در پرورش اندام	۴
		آشنایی با وسایل و تجهیزات تمرینی پرورش اندام			
		آشنایی با تکنولوژی های طراحی و ساخت بازی سازی در پرورش اندام			
		طراحی بازی سازی آموزشی در پرورش اندام			
		طراحی بازی سازی تمرینی در پرورش اندام			
		بازی سازی با استفاده از هوش مصنوعی ، ربات و تکنولوژی دیجیتالی در پرورش اندام			
۱۲	-	نحوه کار با وسایل و تجهیزات	تئوری و عملی		
		نحوه اجرای بازی سازی			

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



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)				
عنوان درس: بازی گونه سازی و وسایل تمرینی پرورش اندام				
۱- ویژگی های مدرس:				
گواهی نامه ها و مدارک (در صورت لزوم)	عنوان رشته تحصیلی مدرس			معیار
	اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	مقطع تحصیلی مدرس
دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	فناوری اطلاعات، رایانه	مدیریت آموزشی	گرایش‌های علوم تربیتی	دکتری
دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	فناوری اطلاعات، رایانه، تربیت بدنی	مدیریت آموزشی	گرایش‌های علوم تربیتی	کارشناسی ارشد
دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط	فناوری اطلاعات، رایانه	تربیت بدنی	گرایش‌های علوم تربیتی	کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
دارای مدرک مربیگری از فدراسیون مرتبط		دارای مدرک دکتر، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم		فاقد مدرک تحصیلی دانشگاهی یا مدرک دانشگاهی غیر مرتبط (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)
۲- کلاس آموزشی، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز :				
ماشین آلات، تجهیزات و ملزومات مورد نیاز متناسب با سرفصل و ظرفیت (سرمایه ای - مصرفی)	حداکثر ظرفیت (نفر)	متراژ (متر مربع)	نوع فضای آموزشی	
۱- ویدئو پروژکتور - رایانه	۲۵	۵۰	کلاس	
۲- صندلی دانشجویی				
۳- تخته وایت بورد				
۱- تجهیزات تخصصی پرورش اندام، وسایل تمرینی و تجهیزات بازی، دیداری-شنیداری	۲۵	۱۵۰	کارگاه	
۳- روش تدریس و ارائه درس:				
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"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input checked="" type="checkbox"/>	کار عملی <input checked="" 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 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: آنالیز و کاربرد فن آوری در پرورش اندام		نظری	عملی
Course Title: Analysis and Application of technology in body building			
نوع درس (پایه/اصولی/تخصصی): تخصصی			
پیش نیاز: ندارد		هم نیاز: ندارد	
۴۸		۱۶	
الف: هدف درس: (حداقل ۲ هدف قابل سنجش و اندازه گیری): 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 پرورش اندام و توانایی کار با نمونه هایی از فن آوری های موجود در پرورش اندام 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)			
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	ریز محتوای آموزشی سرفصل	
		نظری	عملی
۱	مبانی آنالیز ورزشی	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	
۱۲	شرح کار	آنالیز حرکتی و نتایج تمرینی	
		نحوه ورود اطلاعات بازیکنان در نرم افزار / سامانه گزارش گیری و تهیه نمودارها	
۲	آنالیز فردی	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	
۱۲	شرح کار عملی	تکمیل فرم های آنالیز مسابقات/ آنالیز حرکات و تکنیک های ورزشکاران/ آنالیز تکنیکی و تاکتیکی با نرم افزار های بردار خطی	
		نحوه کار با اکسل نویسی/ نحوه کار با نرم افزار آنالیز/ پردازش داده با نرم افزار آنالیز	
۳	آنالیز تیمی	اصول شناخت آنالیز تیمی/ 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 تیمی	
		آنالیز آنلاین/ آنالیز آفلاین/ نحوه آنالیز نوار ویدئویی (بازی های تیم ها)	
		آنالیز تیم خود(آنالیز کلی تیم/ آنالیز یک خط، آنالیز بخشی(حمله-دفاع)، آنالیز یک بازیکن در تیم)	

		<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>			
۱۲	-	<p>تکمیل فرم های آنالیز مسابقات/ آنالیز حرکات و تکنیک های ورزشکاران/ آنالیز تکنیکی و تاکتیکی با نرم افزار های بردارخطی</p> <p>نحوه کار با اکسل نویسی/ نحوه کار با نرم افزار آنالیز/ پردازش داده با نرم افزار آنالیز</p>	شرح کار عملی		
-	۵	<p>اهمیت فناوری های جدید/ سیرتاریخی اثرگذاری فناوری در ورزش</p> <p>فن آوری های نوین به کار رفته در :</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 داورى 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، مچ بندو ساعت هوشمند و...) سیستم های بی سیم</p> <p>کاربرد های آموزشی، هوشمندسازی یادگیری، آموزش از راه دور، کتابخانه دیجیتال</p> <p>کاربرد EMS (<i>Electrical muscle stimulation</i>) 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> <p>فن آوری های نوین به کار رفته در شبیه سازی رایانه ای(تعریف، وظایف، کنترل حسگرهای ورزشکاران، حسگرهای داوران، مسابقه مجازی)</p> <p>نرم افزارهای شبیه سازی (دوبعدی-سه بعدی)</p>	مبحث نظری	کاربرد فناوری در ورزش	۴
۶	-	<p>شناخت و عملکرد تجهیزات ورزشی/ شناخت و عملکرد ابزارهای سنجش</p> <p>شناخت و عملکرد پلتفرم های آموزش مجازی</p> <p>شناخت و عملکرد نصب و راه اندازی نرم افزار و ابزارهای شبیه سازی،</p>	شرح کار عملی		



۴	-	Movavi Video Editor اندام در پرورش اندام Viewer- Tracker-Dartfish - Motion View- Kinovea - Pro و نرم افزارهای بردار خطی و...	مربی نظری	آنالیز ورزشی و فناوری های پرورش اندام	۵
		موقعیت های پست های بازی و مسئولیت آنها در پرورش اندام			
		فناوری های به کار رفته در: البسه، لوازم و تجهیزات پرورش اندام مکان و فضای تخصصی پرورش اندام سیستم داوری مسابقات پرورش اندام سیستم های آموزشی و تمرینی پرورش اندام حوزه های مختلف آزمایشگاهی پرورش اندام			
۶	-	شناخت و عملکرد البسه و تجهیزات تخصصی پرورش اندام	مربی کار عملی		
		شناخت و عملکرد ابزارهای سنجش عمومی و اختصاصی پرورش اندام			
		نحوه آنالیز با نرم افزارهای تخصصی پرورش اندام / نحوه گزارش گیری و نمودار ارائه نتایج			

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	زهره عبدالوهابی، فاطمه جعفری سیاوشانی	آوای ظهور	۱۳۹۱



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

د: استانداردهای آموزشی درس (شرایط یاددهی - یادگیری مطلوب)			
عنوان درس: آنالیز و کاربرد فن آوری در پرورش اندام			
۱- ویژگی های مدرس:			
معیار مقطع تحصیلی مدرس	عنوان رشته تحصیلی مدرس		
	اولویت اول	اولویت دوم	اولویت سوم
دکتری	گرایش‌های کامپیوتر و IT&ICT	مهندسی ورزش، مهندسی مکانیک، برق، هوش مصنوعی، صنایع	تربیت بدنی
کارشناسی ارشد	گرایش‌های کامپیوتر و IT&ICT	مهندسی ورزش، مهندسی مکانیک، برق، هوش مصنوعی، صنایع	تربیت بدنی
کارشناسی (ویژه دروس تخصصی و آموزش محیط کار)	گرایش‌های کامپیوتر و IT&ICT	مهندسی ورزش، مهندسی مکانیک، برق، هوش مصنوعی، صنایع	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	۶۰	۳۰	۱- ویدئو پروژکتور و رایانه
			۲- سندلی 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 <input checked="" type="checkbox"/>	ایفای نقش <input type="checkbox"/>	مطالعه موردی <input type="checkbox"/>	بازدید و گردش علمی <input type="checkbox"/>
حل مساله و کاوشگری <input type="checkbox"/>	مباحثه‌ای <input checked="" type="checkbox"/>	تمرین و تکرار <input type="checkbox"/>	کار عملی <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 checked="" 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			



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



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

نام درس: کاربینی			
عملی	نظری	تعداد واحد	Course Title: Job Survey
۱	-		
۳۲	-	ساعت	زمان ارائه درس: نیمسال اول
الف: هدف درس: شناخت حوزه شغلی، محیط کار و جایگاه مشاغل مورد نظر - فرایندها و 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 کاربینی به دانشجو مطابق دستورالعمل اجرایی کاربینی			
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 کاربینی توسط دانشجو		
۳۰ تا ۴۵ دقیقه	تهیه گزارش: تنظیم گزارش در قالب پاورپوینت بحث و بررسی گزارش دانشجو و راهنمایی مدرس و در جلسه آخر در صورت نیاز دعوت از متخصص موضوع از محیط کار		
د: شرایط مدرس کاربینی:			
اولویت سوم	اولویت دوم	اولویت اول	عنوان رشته تحصیلی مدرس
دارای مدرک دکترا، کارشناس ارشد، کارشناسی، کاردانی غیر مرتبط و دیپلم دارای کارت مربی‌گری از فدراسیون پرورش اندام و بدنسازی	مدیریت	تربیت بدنی	



نام درس: کارورزی ۱		عملی	
Course Title: Internship 1		واحد	۲
زمان ارائه درس: پایان نیمسال دوم و بعد از گذراندن درس کاربینی		ساعت	۲۴۰
الف: هدف درس: تطبیق دانش کاربردی با محیط واقعی کار یا شبیه سازی شده، جهت کسب آمادگی اولیه برای احراز مشاغل مورد اشاره در برنامه درسی، تقلید فعالیت های شغلی با حضور و راهنمایی سرپرست و انجام برخی از فعالیت های ساده کاری مطابق دستورالعمل کارورزی			
ردیف	ب: فعالیت های یادگیری کارورز براساس مشاغل قابل احراز		
	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 مهارت‌های 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 پرورش اندام (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 پرورش اندام (ناپیوسته)

		را بصورت مکتوب گزارش نویسی نماید.	
ج: فضا(محیط) اجرا:			
کارگاه □	کارخانه □	واحد تولیدی □	مزرعه □
سالن ورزشی ■			
<p>۱- 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))</p>			
د: شرایط مدرس کارورزی ۱:			
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 پرورش اندام و بدنسازی	عنوان رشته تحصیلی مدرس
ه: شرایط سرپرست کارورزی ۱:			
تربیت بدنی و ورزش	زمینه تخصصی شغلی		
۵سال	حداقل تجربه و سابقه کار مرتبط		



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>الف: هدف درس: 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	
	عنوان فعالیت	اهداف عملکردی
زمان آموزش (ساعت)	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	بدنسازي، 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 ...	

	<p>-توانایی ارائه برنامه های تمرینی با وزن بدن(اسکوات،پلانک،لانچ،لیفت و تجهیزات(دمبل ، مدیسن بال، طناب و کش و...)</p>			
۶	<p>فعالیت ج: مربیگری</p>	<p>بتواند: به عنوان مربی اصول تعلیم و تربیت، تمرین دهی و رقابت پذیری را برای تیم ورزشی خود اجرا نماید.</p>	<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>
۷	<p>فعالیت د: برنامه ریزی تمرینی</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>۴۰</p>	<p>-آشنایی با برنامه ریزی عملیاتی(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>
۸	<p>فعالیت د: آنالیزور ورزشی</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>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</p>



دوره کارشناسی حرفه‌ای مربی‌گری پرورش اندام (ناپیوسته)

	-توانایی کمک به سرمربی در آنالیز فردی و تیمی خود -توانایی آنالیز فردی و تیمی حریف			
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
ج: فضا(محیط) اجرا:				
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-((درسطح شهرستان، استان، کشوری، ملی، بین‌المللی، سازمان‌های دولتی و خصوصی))				
د : شرایط مدرس کارورزی ۲:				
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 پرورش اندام و بدنسازی		
ه : شرایط سرپرست کارورزی ۲:				
زمینه تخصصی شغلی	تربیت بدنی و ورزش			
حداقل تجربه و سابقه کار مرتبط	۵سال			



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	حمید مساعدیان	دکتر - پزشکی	متخصص پزشکی ورزشی و کوهستان	
۳	حمید قاسمی	دکتر - تربیت بدنی	عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور	
۴	رضا پورداداش اباتری	کارشناس ارشد - تربیت بدنی	مدرس و مربی تربیت بدنی	
۵	جواد ملکی	کارشناس ارشد - تربیت بدنی	مدرس و مربی تربیت بدنی	

