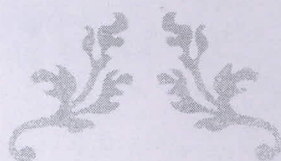




جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای عالی برنامه ریزی آموزشی



برنامه درسی رشته

علوم ورزشی

Sport Sciences

مقطع کارشناسی پیوسته



برنامه درسی مرجع



گروه علوم اجتماعی
کارگروه تخصصی علوم ورزشی

بایست

نام رشته: علوم ورزشی

عنوان گرایش:

گروه: علوم اجتماعی

دوره تحصیلی: کارشناسی پیوسته

کار گروه تخصصی: علوم ورزشی

نوع مصوبه: بازنگری

پیشنهادی: کار گروه تخصصی علوم ورزشی

تاریخ تصویب: ۱۴۰۳/۰۴/۱۰

برنامه درسی بازنگری شده دوره کارشناسی پیوسته رشته علوم ورزشی، در جلسه شماره ۱۷۹ تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ کمیسیون برنامه ریزی درسی، محتوا و سرفصل رشته های تحصیلی به شرح زیر تصویب شد:

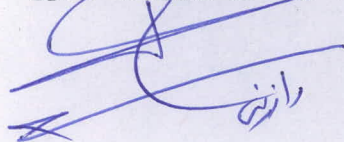
ماده یک- این برنامه درسی برای دانشجویانی که پس از تصویب این برنامه درسی در دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی پذیرفته می شوند، قابل اجرا است.

ماده دو- این برنامه درسی، جایگزین برنامه درسی رشته علوم ورزشی مصوب جلسه ۹۱ تاریخ ۱۳۹۵/۱۲/۲۱ کمیته علوم ورزشی می شود.

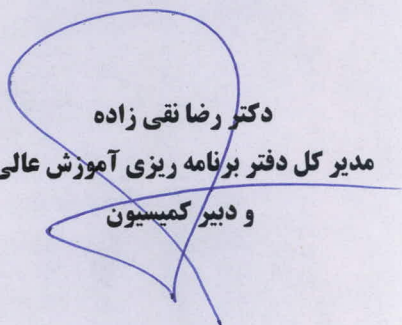
ماده سه- این برنامه درسی در سه فصل: مشخصات کلی، جدول های واحدهای درسی و سرفصل دروس تنظیم شده است و برای اجرا در دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی پس از اخذ مجوز پذیرش دانشجو از شورای گسترش آموزش عالی و سایر ضوابط و مقررات مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، ابلاغ می شود.

ماده چهار- این برنامه درسی از شروع سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ به مدت ۵ سال قابل اجرا است و پس از آن، در صورت تشخیص کارگروه تخصصی مربوطه، نیاز به بازنگری دارد.

دکتر روح اله رازینی
معاون آموزشی و رئیس کمیسیون



دکتر رضا نقی زاده
مدیر کل دفتر برنامه ریزی آموزش عالی
و دبیر کمیسیون



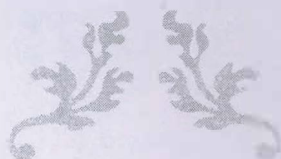




جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

شورای عالی برنامه ریزی آموزشی



برنامه درسی رشته

علوم ورزشی

Sport Sciences

مقطع کارشناسی پیوسته



برنامه درسی مرجع



گروه علوم اجتماعی

کارکردهای تخصصی علوم ورزشی

اعضای کمیته بازنگری برنامه درسی:

دکتر عباسعلی گائینی	دانشگاه تهران
دکتر حمید رجبی	دانشگاه خوارزمی
دکتر هادی روحانی	پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
دکتر مهدی قیطاسی	دانشگاه شهید بهشتی

دیگر همکاران مشارکت کننده در تدوین سرفصل‌ها (به ترتیب حروف الفبا):

دکتر علیرضا الهی	دانشگاه خوارزمی
دکتر حسن دانشمندی	دانشگاه گیلان
دکتر صالح رفیعی	پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
دکتر مصطفی زارعی	دانشگاه شهید بهشتی
دکتر مهدی شهبازی	دانشگاه تهران
دکتر الهام شیرزاد	دانشگاه تهران
دکتر پریسا صداقتی	دانشگاه گیلان
دکتر امیرحسین صفار	دانشگاه تهران
دکتر حامد عباسی	پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
دکتر حسن کردی	دانشگاه تهران



جدول تغییرات

در برنامه قبلی	نوع تغییر	در برنامه جدید
کارورزی ورزش های پایه	ادغام	کارآموزی
کارورزی ورزش های تیمی		
کارورزی ورزش های انفرادی		
شنا تخصصی / دو و میدانی تخصصی / ژیمناستیک تخصصی / بدمینتون تخصصی	ادغام چند درس و انتقال از جدول دروس اختیاری به جدول دروس تخصصی الزامی	ورزش تخصصی انفرادی
فوتبال تخصصی / والیبال تخصصی / بسکتبال تخصصی / هندبال تخصصی		ورزش تخصصی تیمی
آزمایشگاه علوم ورزشی	تغییر نام و انتقال از جدول دروس اختیاری به جدول دروس تخصصی الزامی	آزمون های ورزشی
مبانی مدیریت	ادغام	مبانی مدیریت ورزشی
مدیریت سازمان های ورزشی		
آمار و ریاضی در علوم ورزشی	ادغام	آمار و سنجش در علوم ورزشی
سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی		
سنگنوردی	ادغام	کوهنوردی و سنگنوردی
کوهنوردی		
مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی	تفکیک به دو درس	مدیریت اماکن ورزشی (اختیاری)
		مدیریت رویدادهای ورزشی (الزامی)
مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش	تغییر عنوان و سرفصل	بهداشت، ایمنی و کمک های اولیه در ورزش
ایمنی و بهداشت فردی در ورزش		تمرینات نوین
ورزش های نوین		ورزش های ذهنی
ورزش های جسمی - ذهنی		آناتومی حرکت
آناتومی انسان		مبانی فیزیولوژی انسان
فیزیولوژی انسان		مکانیک حرکت انسان
مقدمات مکانیک حرکت انسان		بازاریابی در ورزش
مقدمات بازاریابی در ورزش		مقدمات تربیت بدنی تطبیقی
ورزش معلولین		آنتروپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش
آنتروپومتری حرکتی		کارآفرینی و اشتغال زایی در ورزش
مبانی کارآفرینی و اشتغال زایی ورزشی		بیومکانیک ورزشی
مقدمات بیومکانیک ورزشی		کاربرد رایانه در ورزش
اصول برنامه نویسی کامپیوتری در ورزش		اصول تجویز فعالیت ورزشی
اصول و روش شناسی تمرین		مدیریت اوقات فراغت
مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی	تغییر عنوان و انتقال به جدول دروس اختیاری	ورزش ها و بازی های بومی و سنتی
ورزش ها و بازی های بومی و سنتی		-
-	درس جدید اضافه شد	-
-		-
-		-
-		-



در برنامه قبلی	نوع تغییر	در برنامه جدید
-		حرکت درمانی
بقیه دروس	به روز رسانی سرفصل و منابع پیشنهادی	
متون خارجی در مبانی علوم زیستی ورزش	حذف شد	
متون خارجی در مبانی علوم انسانی ورزش		
اختلالات رشد و یادگیری و ورزش		
تحلیل تدریس تربیت بدنی		
فعالیت موزون ۲		
اصول برنامه ریزی آموزش تربیت بدنی		
ورزش های آبی		



فصل اول

مشخصات کلی برنامه درسی



الف) مقدمه: معرفی کلی و تبیین برنامه درسی

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان شناخته شده ترین عبارت در زمینه علم مربوط به ورزش که با اسامی دیگری همچون حرکت شناسی، علوم حرکتی، علوم حرکتی و ورزش نیز معرفی شده است، یک رشته بین رشته ای محسوب می شود که از علوم مختلف در جهت کمک به ارتقاء ورزش بهره می گیرد. با توسعه این رشته در سال های متمادی، اکنون این باور وجود دارد که این رشته جامعیت لازم را دارد و بر همین اساس واژه "علوم ورزشی" برای این رشته جایگزین واژه قبلی شد تا بیان بهتر و روشنی از محتوای آن را به جامعه ارائه دهد. در حقیقت رشته علوم ورزشی از جمله نظام های علمی است که موضوع حرکت را محور اصلی خود قرار داده و با این محوریت به آموزش و پرورش در رابطه با ابعاد وجودی انسان در زمینه های جسمانی، زیستی، علوم مهندسی، روان شناختی، جامعه شناختی و ... می پردازد. بنابراین، هدف از تاسیس این رشته، تربیت افرادی کارآمد است که با نوآوری در زمینه های مختلف آموزشی، پژوهشی، برنامه ریزی و اجرا، راهنمایی و نظارت در پیشرفت و گسترش مرزهای دانش در رشته علوم ورزشی گام های مؤثری بردارند. این اهداف کلی ویژه رشته علوم ورزشی باعث شده است در اکثر دانشگاه های دنیا، به این رشته حداقل در ۲ یا ۳ سال اولیه در مقطع کارشناسی به عنوان یک رشته واحد نگریسته شود و تخصص جانبی در این رشته را منوط به مقاطع بالاتر نموده اند. به علاوه، لازمه پایه ریزی محکم هر علمی، تقویت مباحث اصولی و پایه آن علم و آشنایی با جوانب آن در دوره کارشناسی است. از این رو، علوم ورزشی در دوره کارشناسی فقط با یک رشته و یک گرایش تدوین شده است که اطلاعات مفصل آن در ادامه ارائه شده است.

ب) اهداف

آشنایی دانشجویان با اصول، مبانی و دانش عمومی در علوم ورزشی و ارتقای آمادگی جسمانی عمومی و یادگیری مهارت های حرکتی اصلی در رشته های ورزشی پایه و تخصصی و همچنین آمادگی برای ورود به دوره های تخصصی دانشگاهی و غیر دانشگاهی جهت نزدیک شدن به بازار کار

پ) اهمیت و ضرورت

ورزش از دو جنبه کلی، طیف وسیعی از افراد جامعه را در برمی گیرد. جنبه اول، از بعد قهرمانی است که ورزشکاران با هدف مدال آوری به رقابت می پردازند و موفق شدن در این زمینه در سطح ملی و بین المللی مستلزم به کار گرفتن کلیه امکانات و قابلیت های جسمانی، روانی، اجتماعی، مدیریتی و ... است. جنبه دوم، از بعد همگانی آن است که تقریباً تمام افراد از این جنبه با ورزش کردن و به بیان بهتر با تحرک داشتن، سر و کار دارند. جنبه دوم، چه بسا می تواند مهم تر از جنبه اول باشد چون مستقیم با سلامت انسان ارتباط دارد. ورزش را از این نظر که تقریباً تمامی افراد به نوعی با آن سرو کار دارند باید منحصر به فرد دانست. بنابراین، علم ورزش یک ضرورت انکارناپذیر در جهت تعالی انسان است. بهره گیری از ورزش برای اهداف مختلف، در گرو اشراف داشتن به این علم و توسعه آن است که این علم با ابعاد گوناگو

کند.



ه شورای
نظری و

ت) تعداد و نوع واحدهای درسی

طول دوره کارشناسی ۴ سال و حداقل ۷ نیمسال تحصیلی است و نظام آم
عالی برنامه ریزی آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است. دروس ای

عملی می باشد. طول هر نیم سال تحصیلی ۱۶ هفته آموزشی کامل و مدت آموزش هر واحد درس نظری ۱۶ ساعت و هر واحد درس عملی ۳۲ ساعت می باشد. تعداد کل واحدهای درسی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی، ۱۳۰ واحد به شرح جدول ۱ می باشد:

جدول ۱. توزیع دروس دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی

دروس	تعداد واحد	ساعت آموزش
دروس عمومی*	۲۲	۳۵۲
دروس پایه	نظری	۲۲۴
	عملی	۳۲۰
دروس تخصصی	نظری	۵۴۴
	عملی	۹۶۰
دروس مهارتی - اشتغال پذیری	۴	۱۶۰
دروس اختیاری	نظری	۱۲۸
	عملی	۲۵۶
جمع	۱۳۰	۲۹۴۶

* دروس عمومی برابر ابلاغیه های وزارت متبوع اجرا می شود. دانشجویان رشته علوم ورزشی نیازی به گذراندن واحدهای عمومی تربیت بدنی و ورزش ۱ ندارند. در عوض می توانند دو واحد از دروس اختیاری را اخذ و بگذرانند.

ث) نقش، توانایی و شایستگی مورد انتظار از دانش آموختگان

مهارت ها، شایستگی ها و توانمندی ها	دروس مرتبط
طراحی و اجرای تمرینات ورزشی برای اقشار مختلف با هدف توسعه سلامتی	اصول تجویز فعالیت ورزشی، تغذیه ورزشی و کنترل وزن، فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی کاربردی، اصول و روش مربیگری، اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش، حرکت درمانی، فعالیت بدنی سالمندان، فعالیت بدنی و بازی در کودکان، فیزیولوژی ورزشی کودکان، مقدمات تربیت بدنی تطبیقی
توانایی شناسایی استعداد های ورزشی	رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی کاربردی، مبانی استعدادیابی ورزشی، کاربرد رایانه در ورزش، یادگیری حرکتی، آنتروپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش، تربیت بدنی در مدارس، فعالیت بدنی و بازی در کودکان، فناوری در ورزش، فیزیولوژی ورزشی کودکان
توانایی تجویز تمرینات ورزشی با هدف اصلاح ناهنجاریها و پیشگیری از آنها	آسیب شناسی ورزشی، اصول تجویز فعالیت ورزشی، بیومکانیک ورزشی، حرکات اصلاحی، حرکت شناسی ورزشی، حرکت در آب، آشنایی با ورزش های ارگونومی در ورزش، بیومکانیک آسیب های ورزشی، م
توانایی برنامه ریزی برای مدیریت و اجرای رویدادهای ورزشی یا اماکن ورزشی	تاریخ تربیت بدنی و ورزش، مقدمات جامعه مدیریت اماکن ورزشی، مدیریت رویدادهای اخلاق در ورزش، فعالیت رسانه ای در ورزش



آشنایی با مهارت های پایه رشته های ورزشی مرسوم و آمادگی برای ورود به دوره های مربیگری و داوری	همه دروس عملی رشته های ورزشی، اصول و روش مربیگری
کسب شایستگی های لازم برای آموزش ورزش و معلم تربیت بدنی	همه دروس عملی رشته های ورزشی، رشد حرکتی، یادگیری حرکتی، اصول و روش مربیگری، اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش، تربیت بدنی در مدارس، فعالیت بدنی و بازی در کودکان

ج) شرایط و ضوابط ورود به دوره

کلیه متقاضیان واجد شرایط ورود به دوره تحصیلات دانشگاهی بر اساس ضوابط سازمان سنجش آموزش کشور می توانند با شرکت در کنکور سراسری و همچنین آزمون عملی ویژه رشته علوم ورزشی و کسب امتیاز لازم در این دوره تحصیل نمایند.

چ) شرایط، ضوابط و الزامات اجرا و گسترش رشته

به منظور اجرای این رشته در یک دانشگاه یا موسسه آموزش عالی بایستی امکانات ورزشی مناسب شامل سالن ورزشی چندمنظوره، زمین چمن، پیست دو میدانی، استخر و تجهیزات و امکانات اجرای رشته های ورزشی پیش بینی شده در این برنامه درسی مانند توپ، راکت، تور و ... فراهم باشد. همچنین، تجهیزات آزمایشگاهی و آزمون گیری به اندازه کافی موجود باشد.

ه) زمینه های شغلی حال و آینده

وجود بیش از ۵۸۰۰۰ باشگاه ورزشی در کشور، یکی از مهمترین فرصت های شغلی برای دانش آموختگان این رشته است که می توانند به عنوان مربی ورزشی ایفای نقش کنند. همچنین، اجرای رویدادهای ورزشی در سطوح مختلف (استانی، ملی، بین المللی) یکی دیگر از ظرفیت های بزرگ برای اشتغال دانش آموختگان رشته علوم ورزشی می باشد. به طور کلی، صنعت ورزش در دنیا سهم بالایی از GDP در کشورها را به خود اختصاص داده است و زمینه بسیار مناسبی در همه ابعاد آن اعم از بازیکن، مربی، داور، رسانه، مدیریت، تبلیغات، تولید تجهیزات ورزشی، لباس های ورزشی، معماری و عمران سازه های ورزشی و ... برای اشتغال می باشد.

ی) جایگاه تمدنی، فرهنگی و اجتماعی

امروزه، فراگیر شدن ورزش به عنوان ابزاری برای توسعه در ابعاد سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی مطرح می باشد. لزوم تبیین عوامل مؤثر در رشد و توسعه این ابزار می تواند در نیل به اهداف و سیاست های استراتژیک کشور مؤثر باشد (برنامه ششم توسعه بخش ورزش، ۱۳۹۴). به همین جهت، توسعه ورزش و اجتماع برای ماندگاری باید همواره در رشد و توسعه خویش بکوشد و با گسترش داده، تثبیت و تقویت کند. از دیدگاه اجتماعی، ورزش به عنوان متمایز از یکدیگر دارد که از ارتباط متقابل و قوی با یکدیگر برخوردار است و ورزش است که از یکسو برخی آن را به عنوان شغل برمی گیرند و وجه

بسط و اصلی و ی بودن به عنوان



کالایی فرهنگی است. ورزش نوین، یکی از پرنفوذترین کالاهای فرهنگی است که در ایام فراغت و زمانهای سرگرمی با میانجی رسانه ها و یا بدون میانجی (حضور در ورزشگاه ها) مورد استفاده اقشار گوناگون قرار می گیرد. ورزش و تربیت بدنی در دنیای امروز با فرهنگ و هنجارهای اجتماعی دارای تعامل و ارتباط مستقیم می باشد و بازتاب فرهنگ اجتماعی در جوامع جدید است. در تمدن و فرهنگ غنی ایرانی-اسلامی، ورزش و تربیت بدنی علاوه بر ارتباط متقابل با فرهنگ اجتماعی با توجه به مدارک و شواهد تاریخی و نظری در متون ادبیات ملی و دینی، یک پدیده فرهنگی و تربیتی تلقی می شود که از مهارت ها و رشته های ورزشی مختلف استفاده می کند.

سیاست های کلی نظام، قانون اساسی، سند چشم انداز ۱۴۰۴ سیاست های فرهنگی و اصول آن، برنامه های پنج ساله توسعه جمهوری اسلامی، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و نظایر آنها همگی دارای بندها و موادی درباره ورزش و تربیت بدنی است. از آنجا که ورزش از نظر ماهوی و ذاتی، امری فرهنگی است، توسعه ورزش در اسناد بالادستی در قالب توسعه فرهنگی مورد توجه قرار گرفته است. توسعه فرهنگی را می توان فرآیند ارتقای شئون گوناگون فرهنگ جامعه در راستای اهداف مطلوب دانست که زمینه ساز رشد و تعالی انسان ها خواهد شد. در اینجا منظور از شئون گوناگون فرهنگ، نگرش ها، ارزش ها، هنجارها، قوانین، آداب و رسوم می باشد. هدف نهایی توسعه فرهنگی، رشد و تعالی انسان در ابعاد مادی و معنوی است. بدین منظور در اصول و سیاست های فرهنگی نیز بر پرورش روح و جسم با اهتمام همه جانبه به امر ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک ضرورت مهم اجتماعی تأکید شده است. در برنامه های پنج ساله کشور، برنامه های توسعه ورزش و تربیت بدنی در بخش های مختلف به ویژه در بخش توسعه فرهنگی ارائه گردیده و موجب شده است توسعه ورزش به عنوان یکی از شاخص های توسعه فرهنگی مورد توجه قرار گیرد.

با مطالعه ی تمدنهای باستان اهمیت و نقش فعالیت بدنی، تربیت بدنی و ورزش در زندگی آنها مشخص می شود. زندگی عادی بشر اولیه همراه با فعالیت و حرکات قدرتمند بدنی بوده است. کندن غارها جهت سرپناه، تیراندازی جهت شکار حیوانات، عبور از رودخانه، گریز از دست حیوانات وحشی از جمله این حرکات بوده اند. در برهه ای از تاریخ در ایران و یونان باستان ورزش و فعالیتهای بدنی در جهت توسعه جنگاوری و تربیت سرباران نیرومند بوده است. بسیاری از فعالیتهای امروز دارای ریشه های تاریخی هستند. مثلاً تاریخ اولین المپیک به سال ۷۷۶ پیش از میلاد در یونان باستان برمی گردد. نمونه ای از ورزش منظم و مدیریت شده قدیم است.

تربیت بدنی نوین از قرن ۱۸ میلادی بیشتر از سوی کشورهای اروپایی شروع و توسعه یافته است. در ایران نیز تربیت بدنی از سال ۱۳۰۰ شمسی با احداث باشگاههای ورزشی رایج و مورد استقبال عموم قرار گرفت. همچنین درس تربیت بدنی از سال ۱۳۰۶ شمسی به عنوان یکی از دروس در برنامه درسی مدارس ایران قرار گرفت. به طور کلی تربیت بدنی و ورزش با دلایل و نیات مختلفی در زندگی مردم کشورها و فرهنگ های مختلف حضور پیدا کرده است. انگیزه این فعالیت ها گاهی عواملی چون یک زندگی پر بار بوده است. با مطالعه ی متون تاریخی اهمیت گذشتگان، می بینیم. و مشخص می شود از مسایلی مانند تلاش برای زنده ماندن، طبیعت نشات گرفته است.

، میل به
به وضوح
مبارزه با



آنچه از قراین تاریخ می‌توان به دست آورد این است که قوم آریا شعبه‌ای از اقوام هند و اروپایی بودند بین پانصد تا دوهزار سال قبل از میلاد به ایران آمدند. آنان مردمانی جنگجو بوده و با وجود مهاجرت‌ها و جنگ‌های فراوان بی‌شک در اسب‌سواری، پرتاب نیزه و تیراندازی ورزیدگی داشته‌اند و در کوهنوردی، پرتاب سنگ، دویدن و عبور از موانع مهارت خاصی داشتند.

مادها در شمال غربی ایران در قرن هفتم قبل از میلاد دولتی تشکیل دادند و بیشتر در جنگ با دولت آشور بودند از آنها فنون جنگاوری، تیراندازی، اسب‌سواری، پرتاب نیزه در تاریخ به چشم می‌خورد.

پارسیان آریایی در جنوب ایران سکونت داشتند در زمان آنان به‌خصوص هخامنشیان به ورزش اهمیت می‌دادند. سپاهیان ایرانی، قوی و از نظر جسمانی برازنده بودند. تحت هدایت کوروش، رویای بزرگ توسعه قلمرو به واقعیت پیوست. در پایان فرمانروایی او در سال ۵۹۲ پیش از میلاد، امپراتور ایران تمام خاور نزدیک را در برمی‌گرفت. موفقیت کوروش در جنگ‌ها مرهون خصوصیات اخلاقی و آمادگی جسمانی سربازانش بود. پسرها در شش سالگی باید برای تعلیم و تمرین خانه را ترک می‌کردند.

تمرینات شامل برنامه‌هایی چون دو، تیراندازی با کمان، پرتاب نیزه، اربهرانی، شکار، رژه نظامی و کمنداندازی بود. سربازان، توانایی مسافرت با غذا و لباس کم را داشتند و تمام شرایط سخت را به راحتی تحمل می‌کردند.

در جهان معاصر پیشرفت انسان در ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی از اهداف تربیت بدنی و ورزش است. با توجه به تغییرات جهانی، توسعه سریع علوم و تاثیر آنها بر زندگی افراد جامعه، ماشینی شدن کارها و زندگی، افزایش اوقات فراغت، کم‌ تحرکی مشاغل و افراد، شیوع بیماریهای مرتبط با بی تحرکی ارزش حیاتی و کاربردی تربیت بدنی بیشتر آشکار می‌شود.



فصل دوم

جدول عناوین و مشخصات دروس



جدول ۱-۲. عنوان و مشخصات دروس پایه

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱.	آمار و سنجش در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۲.	آناتومی حرکت	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۳.	بهداشت، ایمنی و کمک های اولیه در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۴.	مبانی فیزیولوژی انسان	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۵.	مبانی و فلسفه علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۶.	متون خارجی در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	زبان انگلیسی عمومی
۷.	مکانیک حرکت انسان	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۸.	آمادگی جسمانی ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	-
۹.	آمادگی جسمانی ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۱۰.	دو و میدانی ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	-
۱۱.	ژیمناستیک ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۱۲.	شنا ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	-
	جمع	۲۴	۲۷۲					



جدول ۲-۲. عنوان و مشخصات دروس تخصصی الزامی

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱.	آسیب شناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۲.	اصول تجویز فعالیت ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات فیزیولوژی ورزشی
۳.	بیومکانیک ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مکانیک حرکت انسان
۴.	تاریخ تربیت بدنی و ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۵.	تغذیه ورزشی و کنترل وزن	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات فیزیولوژی ورزشی
۶.	حرکات اصلاحی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۷.	حرکت شناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۸.	رشد حرکتی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۹.	فعالیت بدنی و تندرستی	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات فیزیولوژی ورزشی
۱۰.	فیزیولوژی ورزشی کاربردی	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات فیزیولوژی ورزشی
۱۱.	مبانی استعدادیابی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات فیزیولوژی ورزشی، رشد حرکتی
۱۲.	مبانی مدیریت ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۱۳.	مدیریت رویدادهای ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی مدیریت ورزشی
۱۴.	مقدمات جامعه شناسی ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی جامعه شناسی ورزشی
۱۵.	مقدمات روانشناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی روانشناسی ورزشی
۱۶.	مقدمات فیزیولوژی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی فیزیولوژی ورزشی
۱۷.	یادگیری حرکتی	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی یادگیری حرکتی



ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱۸.	<u>آزمون های ورزشی</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	مقدمات فیزیولوژی ورزشی، حرکات اصلاحی، یادگیری حرکتی، بیومکانیک ورزشی
۱۹.	<u>بدمینتون ۱</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۰.	<u>بسکتبال ۱</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۱.	<u>تنیس روی میز ۱</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۲.	<u>دو و میدانی ۲</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	دوومیدانی ۱
۲۳.	<u>ژیمناستیک ۲</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	ژیمناستیک ۱
۲۴.	<u>شنا ۲</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا ۱
۲۵.	<u>فوتبال / فوتسال ۱</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۶.	<u>کشتی ۱ (ویژه پسران) / فعالیت موزون ۱ (ویژه دختران)</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۷.	<u>هندبال ۱</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۸.	<u>والیبال ۱</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۹.	<u>تمرینات نوین</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۰.	<u>ورزش های رزمی</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۱.	<u>ورزش تخصصی انفرادی</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	۴ واحد از رشته ورزشی مورد نظر را
۳۲.	<u>ورزش تخصصی تیمی</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	۲ واحد از رشته ورزشی مورد نظر را
	جمع	۶۴	۷۵۲				۱۵۰۴	



جدول ۲-۳. عنوان و مشخصات دروس مهارتی - اشتغال پذیری (الزامی)

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱.	<u>کارآفرینی و اشتغال زایی در ورزش</u>	۲	۱۶	✓			۳۲	
۲.	<u>کارآموزی</u>	۲	۶۴		✓		۱۲۸	در نیمسال ۵ و پس از آن قابل ارائه است
	جمع	۴	۸۰				۱۶۰	



جدول ۲-۴. عنوان و مشخصات دروس تخصصی اختیاری

اخذ ۱۶ واحد از دروس جدول زیر الزامی است (حداقل ۶ واحد نظری و حداقل ۶ واحد عملی ضروری است و ۴ واحد باقیمانده به تشخیص گروه آموزشی می تواند عملی یا نظری باشد)

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱.	اصول و روش مربیگری	۲	۱۶	✓			۳۲	اصول تجویز فعالیت ورزشی
۲.	اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات روانشناسی ورزشی
۳.	آنتروپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۴.	بازاریابی در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	کارآفرینی و اشتغال زایی در ورزش
۵.	بیومکانیک آسیب های ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	حرکت شناسی ورزشی بیومکانیک ورزشی
۶.	تربیت بدنی تطبیقی	۲	۱۶	✓			۳۲	حرکات اصلاحی
۷.	تربیت بدنی در مدارس	۲	۱۶	✓			۳۲	
۸.	حرکت درمانی	۲	۱۶	✓			۳۲	آسیب شناسی ورزشی، حرکات اصلاحی
۹.	حقوق و اخلاق در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۱۰.	روش پژوهش در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	آمار و سنجش در علوم ورزشی
۱۱.	فعالیت بدنی سالمندان	۲	۱۶	✓			۳۲	اصول تجویز فعالیت ورزشی
۱۲.	فعالیت رسانه ای در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	
۱۳.	فناوری در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	
۱۴.	فیزیولوژی ورزشی کودکان	۲	۱۶	✓			۳۲	
۱۵.	کاربرد رایانه در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	
۱۶.	مدیریت اماکن ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	



ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی	
۱۷.	مدیریت اوقات فراغت	۲	۱۶	✓			مبانی مدیریت ورزشی
۱۸.	فعالیت بدنی و بازی در کودکان	۲	۲۴			✓	اصول تجویز فعالیت ورزشی، رشد حرکتی
۱۹.	اسب سواری	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۲۰.	اسکی	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۲
۲۱.	اسکیت	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۲۲.	اسکواش	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۲۳.	باله	۲	۳۲		✓		ژیمناستیک ۲
۲۴.	بدمینتون ۲	۲	۳۲		✓		بدمینتون ۱
۲۵.	بسکتبال ۲	۲	۳۲		✓		بسکتبال ۱
۲۶.	بوکس	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۲۷.	بیس بال	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۲۸.	تکواندو	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۲۹.	تمرین در آب	۲	۳۲		✓		شنا ۱
۳۰.	تنیس	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۳۱.	تنیس روی میز ۲	۲	۳۲		✓		تنیس روی میز ۱
۳۲.	تیراندازی	۲	۳۲		✓		
۳۳.	تیرو کمان	۲	۳۲		✓		
۳۴.	جودو	۲	۳۲		✓		
۳۵.	دوچرخه سواری	۲	۳۲		✓		
۳۶.	سافت بال	۲	۳۲		✓		



ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۳۷.	<u>سپک تکرار</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۸.	<u>شطرنج</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	-
۳۹.	<u>شمشیربازی</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۰.	<u>شیرجه</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	ژیمناستیک ۲، شنا ۱
۴۱.	<u>فعالیت موزون ۱ (ویژه پسران)</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۲.	<u>فوتبال ۲</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	فوتبال / فوتسال ۱
۴۳.	<u>فوتسال (۲)</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	فوتبال / فوتسال ۱
۴۴.	<u>قایقرانی</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا ۱
۴۵.	<u>کار با دستگاه های ورزشی</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۲
۴۶.	<u>کبـدی</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۷.	<u>کاراته</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۸.	<u>کشتی ۲ (ویژه پسران)</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	کشتی ۱
۴۹.	<u>گلف</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۵۰.	<u>ماساژ ورزشی</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۵۱.	<u>نجات غریق</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا ۲
۵۲.	<u>هاکی</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	
۵۳.	<u>هندبال ۲</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	
۵۴.	<u>واترپلو</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	
۵۵.	<u>والیبال ۲</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	
۵۶.	<u>ورزش های تفریحی آبی</u>	۲	۳۲		✓		۶۴	



ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی	
۵۷.	<u>ورزش های ساحلی</u>	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۲
۵۸.	<u>وزنه برداری</u>	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۲
۵۹.	<u>ووشو</u>	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۶۰.	<u>ورزش های ذهنی</u>	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۶۱.	<u>کوهنوردی و سنگ نوردی</u>	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۶۲.	<u>ورزش ها و بازی های سنتی</u>	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۶۳.	<u>ورزش زورخانه ای و پهلوانی</u>	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
	جمع واحدهای قابل اخذ	۱۶	۱۹۲				۳۸۴



فصل سوم

ویژگی‌های دروس



سرفصل دروس پایه



الف) عنوان درس به فارسی: مبانی و فلسفه علوم ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Principles and Philosophy of Sport Sciences

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه ■	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □		دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مفاهیم، اصول و فلسفه تربیت بدنی و ورزش در ایران و جهان

اهداف ویژه:

- آشنایی با مفاهیم و اصول تربیت بدنی
- آشنایی با فلسفه تربیت بدنی

پ) سرفصل:

- ۱- کلیات تربیت بدنی و ورزش
- ۲- مفاهیم تربیت بدنی و واژه های وابسته مثل ورزش، فعالیت بدنی، بازی و ..
- ۳- اهداف تربیت بدنی و ورزش
- ۴- ارزش شناسی تربیت بدنی و ورزش
- ۵- نقش تربیت بدنی و ورزش در سلامتی جسمی
- ۶- مبانی اجتماعی ورزش و تربیت بدنی
- ۷- مبانی فرهنگی ورزش و تربیت بدنی
- ۸- مبانی سیاسی ورزش و تربیت بدنی
- ۹- مبانی اقتصادی ورزش و تربیت بدنی
- ۱۰- دیدگاه فلسفی

۱۱- اصول و فلسفه تربیت بدنی از دیدگاه مکاتب مختلف

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. دبورا آ. وست ، چارلز آ. بوچر (۱۳۹۰). مبانی تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش (۱) و (۲)، ترجمه: احمد آزاد، چاپ اول، سازمان سمت، تهران.
۲. خلجی، حسن؛ بهرام، عباس؛ آقاپور، مهدی (۱۳۹۴). اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی، چاپ هشتم، سازمان سمت، تهران.
۳. نبوی، محمد و حق دوستی، احمد (۱۳۸۵). اصول و فلسفه تربیت بدنی، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم، تهران.
۴. رضائی نژاد، رحیم (۱۳۹۴). اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد کتاب، ته



الف) عنوان درس به فارسی: متون خارجی در علوم ورزشی
عنوان درس به انگلیسی: English Text in Exercise Sciences

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ■	نظری ■	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی □	عملی □	زبان انگلیسی عمومی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری □	نظری-عملی □		
مهارتی-اشتغال پذیری □			

ب) هدف کلی:

فراگیری اصطلاحات و متون انگلیسی در علوم ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با اصطلاحات متداول انگلیسی در علوم ورزشی
- آشنایی دانشجویان با اصطلاحات متداول انگلیسی در رشته‌های ورزشی
- آشنایی دانشجویان با اصطلاحات متداول انگلیسی در سازمان‌ها و مراکز ورزشی

پ) سرفصل:

۱. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات متداول انگلیسی در علوم زیستی ورزش
۲. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات متداول انگلیسی در علوم انسانی ورزش
۳. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات مهم انگلیسی در رویدادهای ورزشی
۴. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات مهم انگلیسی در رشته‌های مختلف ورزشی
۵. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات مهم انگلیسی در سازمان‌ها و مراکز مختلف ورزشی
۶. یادگیری چگونگی ترجمه متون تخصصی انگلیسی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی تلفظ و ترجمه اصطلاحات تخصصی
- ارزیابی فن ترجمه متون تخصصی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. محمودی، محمد علی، دبیر، بابک، ابراهیم، خسرو (۱۳۹۵). انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی، چاپ شانزدهم، انتشارات سمت، تهران.
۲. ملاکریمی، سحر (۱۳۹۱). انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، چاپ اول، انتشارات آوای ظهور، تهران.



نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ■	نظری ■	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی □	عملی □	-	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری □	نظری-عملی □		
مهارتی-اشتغال پذیری □			

ب) هدف کلی:

مطالعه مباحث منتخب و مقدماتی آمار با هدف کاربرد در علوم ورزشی
مطالعه مفاهیم، اصول و اهمیت سنجش و اندازه گیری و موارد قابل اندازه گیری و شیوه های مختلف سنجش در علوم ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با آمار توصیفی و کاربرد آن در علوم ورزشی
۲. آشنایی با مهارت در حل مسائل ساده و کاربردی علوم ورزشی
۳. آشنایی با اصول و اهمیت اندازه گیری در علوم ورزشی
۴. آشنایی با موارد قابل اندازه گیری در حوزه های مختلف علوم ورزشی

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم، اهداف و ویژگی های اندازه گیری معیار در علوم ورزشی
۲. مواد قابل اندازه گیری در علوم ورزشی
۳. ویژگی های ابزار و آزمون
۴. ابزارهای متداول اندازه گیری در علوم ورزشی
۵. نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های متداول آمادگی جسمانی و حرکتی
۶. نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های متداول مهارتی در ورزش های منتخب
۷. نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های متداول روانی و پرسشنامه ای در علوم ورزشی
۸. چگونگی تبدیل امتیاز آزمون های ورزشی به نمرات T, Z و نقاط درصدی
۹. مفاهیم، انواع و چگونگی تهیه نرم های استاندارد در آزمون های ورزشی
۱۰. کاربرد نرم افزارهای مرتبط در موارد فوق به صورت مثال های کاربردی در علوم ورزشی
۱۱. آمار توصیفی، شاخص های گرایش مرکزی و شاخص های پراکندگی
۱۲. آشنایی مقدماتی با آمار استنباطی
۱۳. استفاده از Excel برای محاسبه شاخصه های آمار توصیفی، فرمول نویسی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ارائه درس در سایت کامپیوتر همراه با اجرای همزمان موارد عملی توسط دانشجویان

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی دانش کاربرد آمار در علوم ورزشی
- ارزیابی فن استفاده از کامپیوتر در عملیات ریاضی و آمار

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

سایت کامپیوتر

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- هادوی، فریده (۱۳۹۰). اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی، مفاهیم و آزمون ها، چاپ
- ۲- شیخ، محمود، شهبازی، مهدی (۱۳۹۵). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و علوم ورزش
- ۳- امیرتاش علی محمد، حاتمی امیدوار (۱۳۹۵) ریاضیات پایه و مقدمات آمار، چاپ هشتم، انتشارات سم، تهران.



ت معلم، تهران.
بران.



الف) عنوان درس به فارسی: بهداشت، ایمنی و کمک های اولیه در ورزش
عنوان درس به انگلیسی: Hygiene, Safety and First Aid in Sport

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ■	نظری ■	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی □	عملی □	-	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری □	نظری-عملی □		
مهارتی-اشتغال پذیری □			

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با نحوه تامین ایمنی در ورزش و حفظ سلامتی در محیط های ورزشی و کسب مهارت در اجرای کمک های اولیه

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با استانداردهای ایمنی در محیط های ورزشی
- آشنایی دانشجویان با موارد بهداشتی در محیط های ورزشی
- آشنایی دانشجویان با کمک های اولیه و نحوه برخورد با مصدومیت ها

پ) سرفصل:

۱. استانداردهای ایمنی مکان ها، تجهیزات و وسایل ورزشی
۲. نحوه تامین ایمنی فرد در هنگام ورزش و در محیط های ورزشی
۳. بهداشت فردی در زمان ورزش و ملزومات رعایت آن
۴. بهداشت محیط های ورزشی و ملزومات رعایت آن
۵. تعریف، اهداف، اهمیت و ضرورت کمک های اولیه
۶. توصیه های کلی در برخورد با حوادث
۷. ارزیابی مصدومین و تعیین اولویت ها
۸. عملیات احیای قلبی تنفسی و جابجایی مصدوم
۹. کمک های اولیه زخم ها و سوختگی ها
۱۰. تعریف، علائم و نحوه برخورد با گرمزدگی
۱۱. تعریف، علائم و نحوه برخورد با سرمزدگی
۱۲. تعریف، علائم و نحوه برخورد با مسمومیت

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - تصویری

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی فعالیت های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. اسدی، حسن (۱۳۹۵). کمک های اولیه در صدمات ورزشی. انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۰۷.
۲. عزیزاده، محمد حسین، کسب پرست، مهدی (۱۳۹۲). بهداشت در ورزش. انتشارات .
۳. استیو فراسدیک، لین والی. مدیریت ایمنی در ورزش. ترجمه: دباغان، ابوالقاسم، رضو



رات فوزان فاخر.

الف) عنوان درس به فارسی: آناتومی حرکت
عنوان درس به انگلیسی: Anatomy in Movement

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ■	نظری ■	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی □	عملی □	-	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری □	نظری-عملی □		
مهارتی-اشتغال پذیری □			

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با سیستم عضلانی - اسکلتی و سیستم عصبی بدن انسان

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مفاصل و استخوان های بالا تنه و پایین تنه
۲. آشنایی با عضلات بالا تنه و پایین تنه
۳. آشنایی با رباط ها و لیگامنت های بالا تنه و پایین تنه

پ) سرفصل ها

۱. آشنایی با مفاهیم آناتومیکی و حرکت انسان
۲. آشنایی با سیستم اسکلتی- عضلانی
۳. آشنایی با انواع مفاصل
۴. آشنایی با استخوان ها، مفاصل ، عضلات و لیگامنت های کمر بند شانه
۵. آشنایی با استخوان ها، مفاصل ، عضلات و لیگامنت های ستون فقرات و قفسه سینه
۶. آشنایی با استخوان ها، مفاصل ، عضلات و لیگامنت های ساعد، مچ دست و انگشتان
۷. آشنایی با استخوان ها، مفاصل، عضلات و لیگامنت های کمر بند لگن
۸. آشنایی با استخوان ها، مفاصل، عضلات و لیگامنت های زانو، ساق، مچ پا و انگشتان
۹. آشنایی با سیستم عصب مرکزی و اعصاب محیطی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی و تصویری

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون دوره ای در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون پایانی	۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. رواسی، علی اصغر (۱۳۹۸). آناتومی حرکتی (استخوان ها، مفاصل و عضلات)، چاپ دوم
۲. سودی ، داریوش، وزینی طاهر امیر، کاشانی، ولی ا... (۱۳۹۴). آناتومی کاربردی با تأک

، انتشارات حتمی



نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ■	نظری ■	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی □	عملی □	آناتومی حرکت	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری □	نظری-عملی □		
مهارتی-اشتغال پذیری □			

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مقدمات فیزیولوژی انسان و عملکرد برخی دستگاه‌های بدن که در ورزش اهمیت بیشتری دارند

اهداف ویژه:

۱. آشنایی دانشجویان با چگونگی عملکرد دستگاه‌هایی از بدن که ساختار قامت را حفظ می‌کنند
۲. آشنایی دانشجویان با چگونگی عملکرد دستگاه‌هایی از بدن که عملکردهای حیاتی دارند

پ) سرفصل:

۱. مقدمات فیزیولوژی و مبانی شیمیایی حیات
۲. مفاهیم فیزیولوژیکی در سطح سلول
۳. چگونگی عملکرد دستگاه عضلانی
۴. چگونگی عملکرد دستگاه گردش خون
۵. چگونگی عملکرد دستگاه تنفس
۶. چگونگی عملکرد دستگاه غدد درون ریز
۷. چگونگی عملکرد دستگاه عصبی
۸. چگونگی عملکرد دستگاه گوارش
۹. چگونگی عملکرد دستگاه لنفاوی و ایمنی
۱۰. چگونگی عملکرد دستگاه ترشح ادرار و تعادل الکترولیت‌ها

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - تصویری

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی فعالیت کلاسی

ارزیابی اطلاعات فیزیولوژی انسان

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. اراضی، حمید، صفری موسوی، صالح، کرم قاسمی، منصور (۱۳۹۱). فیزیولوژی انسان (ویژه دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی). انتشارات علم و حرکت.
۲. مک لوگین دانیل، استامفورد، دیوید وایت (۱۳۹۱)، فیزیولوژی انسان، ترجمه: عباسعلی گاؤ، انتشارات دانشگاه تهران.



نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ■	نظری ■	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
☐ عملی	☐ تخصصی الزامی	آناتومی حرکت	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با اصول مقدماتی فیزیک مکانیک و نحوه استفاده از آن در توصیف و تحلیل حرکات ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با فیزیک مکانیک و مباحث آن
۲. آشنایی با سینماتیک و سینتیک حرکت خطی و زاویه ای
۳. آشنایی با مفاهیم کار و انرژی
۴. مهارت در حل مسائل کاربردی علوم ورزشی در حوزه مکانیک

پ) سرفصل:

۱. بردارها و کمیات برداری
۲. کمیات سینماتیکی موقعیت، جابجایی، سرعت و شتاب
۳. حرکت با سرعت ثابت، حرکت با شتاب ثابت، سقوط آزاد
۴. حرکت پرتابی و کاربرد آن در تکنیک‌های ورزشی
۵. نیروها و قانون دوم نیوتن
۶. قانون بقای اندازه حرکت خطی، ضربه و کاربرد آن در ورزش‌های برخوردی
۷. کار، انرژی مکانیکی و پایداری انرژی
۸. مرکز جرم، تعادل و پایداری و کاربرد آن در ورزش
۹. حرکت دورانی، گشتاور و کاربرد آن در اهرم‌ها و قرقره‌ها، نمونه‌های آن در بدن ورزشکار

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ارائه درس به صورت تئوری و برگزاری جلسات حل تمرین به مدت ۱ ساعت در هفته. استفاده از مثال‌های ورزشی در تمامی موارد مذکور در سرفصل الزامی است.

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی فعالیت کلاسی

ارزیابی اطلاعات مکانیک حرکت انسان

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- هی، ج. ج. بیومکانیک فنون ورزشی، ترجمه: نمازی زاده، مهدی (۱۳۸۹)، انتشارات دانشگاه تهران، تهران.
- ۲- رزنیکی، ر. واکر، ج. و هالیدی، د. مبانی فیزیک: مکانیک، ترجمه دیانی، محمود (۳۹۰)
- ۳- کرامر، آ. اچ. فیزیک برای علوم زیستی، ترجمه بهار، محمود (۱۳۹۴)، انتشارات مبتکر



الف) عنوان درس به فارسی: آمادگی جسمانی ۱
عنوان درس به انگلیسی: Physical Fitness 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☒ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	--	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با برخی مولفه های آمادگی جسمانی و انجام تمرینات هوازی و استقامت عضلانی و روش های تقویت آمادگی هوازی و استقامت عضلانی

اهداف ویژه:

- تقویت آمادگی هوازی و روش های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت انعطاف پذیری و روش های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت استقامت عضلانی و روش های مختلف تمرینی و ارزیابی آن

پ) سرفصل:

- ۱- اهداف و مفاهیم عمومی آمادگی جسمانی
- ۲- روش های مختلف شروع (گرم کردن) و خاتمه (سرد کردن) جلسه تمرین
- ۳- روش های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی آمادگی هوازی
- ۴- روش های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی استقامت عضلانی
- ۵- روش های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی انعطاف پذیری
- ۶- حرکات ساده و پایه برای تقویت هماهنگی عصبی عضلانی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- فعالیت کلاسی
- آزمون آمادگی هوازی
- آزمون ایستگاهی استقامت عضلانی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- گایینی، عباسعلی، رجبی، حمید (۱۳۹۴). آمادگی جسمانی، چاپ دوازدهم، انتشارات سمت، تهران.
۲. هیوارد، اچ، ویویان (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی (۱۳۹۵)، چاپ سوم، انتشارات سمت.



الف) عنوان درس به فارسی: آمادگی جسمانی ۲
عنوان درس به انگلیسی: Physical Fitness 2

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☒ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با برخی مولفه های آمادگی جسمانی و انجام تمرینات مقاومتی، استقامت بی هوازی و آمادگی حرکتی عضلانی

اهداف ویژه:

- تقویت قدرت عضلانی و روش های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت استقامت بی هوازی و روش های مختلف تمرینی و ارزیابی آن
- تقویت سرعت و چابکی و روش های مختلف تمرینی و ارزیابی آن

پ) سرفصل:

- ۱- اهداف و مفاهیم تمرین مقاومتی
- ۲- روش های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی قدرت عضلانی
- ۳- اهداف و مفاهیم تمرین استقامت بی هوازی
- ۴- روش های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی استقامت بی هوازی
- ۵- اهداف و مفاهیم تمرین سرعتی و چابکی
- ۶- روش های مختلف تمرین، پایش و ارزیابی سرعت و چابکی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- فعالیت کلاسی
- آزمون قدرت
- آزمون استقامت بی هوازی
- آزمون سرعت و چابکی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- گایینی، عباسعلی، رجبی، حمید (۱۳۹۴). آمادگی جسمانی، چاپ دوازدهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- هیوارد، اچ، ویویان (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی (۱۳۹۵)، چاپ سوم، انتشارات سمت.
- ۳- هافمن، جی، ار (۲۰۱۲). راهنمای NSCA در طراحی تمرین، ترجمه: آوندی، محسن، خرمی پور، کیوان (۱۳۹۴). انتشارات دانشگاه سمنان.
- ۴- قراخلو، رضا و همکارانش (۱۳۹۶). آزمون های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانه، ورزشکاران، نسخه دهم، انتشارات حتمی.



الف) عنوان درس به فارسی: شنا ۱
عنوان درس به انگلیسی: Swimming 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☒ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	--	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری مهارت‌های شنای کرال سینه و کرال پشت

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش شنای کرال سینه
- آشنایی با اجرا و آموزش شنای کرال پشت

پ) سرفصل:

- ۱- اهمیت، مقررات ایمنی و بهداشتی استخر
- ۲- اجرا و آموزش مهارت های آب
- ۳- اجرا و آموزش مهارت‌های شناوری در آب
- ۴- اجرا و آموزش مهارت‌های سرخوردن در آب
- ۵- اجرا و آموزش مهارت‌های شنای کرال سینه
- ۶- اجرا و آموزش مهارت‌های شنای کرال پشت
- ۷- اجرا و آموزش مهارت پای دوچرخه و انواع استارت
- ۸- اجرا و آموزش مهارت برگشت ساده در شنای کرال سینه و پشت

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت کرال سینه و پشت
- سنجش عملکرد شنای کرال سینه و پشت در مسافت ۵۰ متر

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- گائینی، عباسعلی (۱۳۸۲) اصول آموزش شنای ۱ و ۲، انتشارات دانشگاه پیام نور
- ۲- گازمان، جی، روبن. تمرینات مهارتی شنا، چهار شنای رقابتی، ترجمه سلامی، فاطمه و صدیقی، پرناز (۱۳۸۱). انتشارات فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران
- ۳- علیرضایی، فاطمه، صابر اورنگ (۱۳۹۵). آموزش شنا (راهنمای مربیان و ورزشکاران). انتشارات گسترش علوم پایه،



الف) عنوان درس به فارسی: دو و میدانی ۱
عنوان درس به انگلیسی: Track and Field 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☒ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	--	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری تکنیک‌های دویدن، پرش طول، پرش ارتفاع و پرتاب وزنه و مقررات مقدماتی مربوط به آنها

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک صحیح دویدن
- آشنایی با اجرا و آموزش دوهای با مانع
- آشنایی با اجرا و آموزش پرش طول و ارتفاع

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش حرکات پایه در دو و میدانی (ABC)
- ۲- اجرا و آموزش انواع استارت
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک صحیح دویدن
- ۴- اجرا و آموزش تنظیم ریتم دویدن در دوهای نیمه استقامت و استقامت
- ۵- اجرا و آموزش تکنیک‌های متداول تعویض چوب در دوهای امدادی
- ۶- اجرا و آموزش تکنیک عبور از مانع
- ۷- اجرا و آموزش تکنیک‌های ساده (قوس کمر و قیچی) در پرش طول
- ۸- اجرا و آموزش تکنیک خطی در پرتاب وزنه
- ۹- اجرا و آموزش تکنیک فاسبوری در پرش ارتفاع

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌های آموزش داده شده و فعالیت‌های کلاسی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- بیات، محمد رضا، کلهر، علی، شادمهر، بیژن، صغادی، جواد، ابراهیمی عطری، احمد (۱۳۸۹). دوومیدانی، جلد اول، چاپ هفتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- شادمهر، بیژن، رجبی، حمید، خواجهی، نعیم (۱۳۹۳). دوومیدانی، جلد دوم، چاپ نهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- یثربی، محمد علی (۱۳۹۵). دوومیدانی: آموزش گام به گام، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۴- خواجهی، نعیم، صغادی، جواد (۱۳۸۸). تکنیک‌های دوومیدانی، انتشارات حتمی، تهر



الف) عنوان درس به فارسی: ژیمناستیک ۱
عنوان درس به انگلیسی: Gymnastics 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☒ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری مهارت‌های پایه در حرکات زمینی، پارالل و پرش خرک و بارفیکس

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پایه زمینی
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در بارفیکس و پارالل
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های ساده در پرش خرک

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، تجهیزات و انواع رشته‌ها در ورزش ژیمناستیک
- ۲- اجرا و آموزش انواع غلت‌ها
- ۳- اجرا و آموزش بالانس دو دست و سه پایه
- ۴- اجرا و آموزش چرخ و فلک
- ۵- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی جفتی
- ۶- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی پرش خرک
- ۷- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی روی بارفیکس و پارالل
- ۸- اجرای برنامه حرکات زمینی ساده

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها و اجرای برنامه در حرکات زمینی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. هوانلو فریبرز، قاسمی محمدهادی، مرتضوی سیده شادی. (۱۳۹۶). آموزش ژیمناستیک هنری مردان (مقدماتی). انتشارات سمت و شهید بهشتی.
۲. هوانلو فریبرز، قاسمی محمدهادی، مرتضوی سیده شادی. (۱۳۹۷). آموزش ژیمناستیک هنری زنان (مقدماتی). انتشارات سمت و شهید بهشتی.
۳. رضوی، آمنه (۱۳۸۵). ژیمناستیک پیشرفته دختران، انتشارات دانشگاه الزهرا، چاپ اول، تهران
۴. طاهری، حمیدرضا، محمدی، سردار (۱۳۸۸). اصول آموزش ژیمناستیک، دانشگاه راز:
۵. سبحانی، مسعود، زیرکی، ابوالفضل (۱۳۹۵). اصول آموزش ژیمناستیک، انتشارات ملا



سرفصل دروس تخصصی الزامی



نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی ■	مبانی فیزیولوژی انسان	
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با رفتار دستگاه های بدن در پاسخ به فعالیت های بدنی و ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی دانشجویان با پاسخ های حاد و مزمن دستگاه های بدن به فعالیت بدنی و ورزشی
۲. آشنایی دانشجویان با تاثیرات فعالیت های ورزشی مختلف بر دستگاه های بدن

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه، اهمیت و مفاهیم فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی
۲. پاسخ و سازگاری ساختاری عضلات اسکلتی به ورزش و فعالیت مقاومتی
۳. پاسخ و سازگاری سوخت و سازی عضله به ورزش و فعالیت هوازی
۴. پاسخ و سازگاری سوخت و سازی عضله به ورزش و فعالیت بی هوازی
۵. پاسخ و سازگاری کنترل هورمونی عملکرد عضلانی به ورزش و فعالیت بدنی
۶. پاسخ و سازگاری کنترل عصبی عملکرد عضلانی به ورزش و فعالیت بدنی
۷. پاسخ و سازگاری عملکرد قلبی عروقی به ورزش و فعالیت بدنی
۸. پاسخ و سازگاری عملکرد تنفسی به ورزش و فعالیت بدنی
۹. پاسخ و سازگاری فیزیولوژیکی در فعالیت های ورزشی در آب و هوای گرم

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. رابرتز، آ، رابرت و رابرتس، ا، اسکات (۲۰۰۰). اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی (۱) (انرژی، سازگاری ها و عملکرد ورزشی)، ترجمه: گابینی، عباسعلی و دبیدی روشن، ولی الله (۱۳۹۴). چاپ دهم، سازمان سمت، تهران.
۲. ویلمور، اچ، جک؛ کاستیل، ال، دیوید؛ کنی، دبلیو، لاری (۲۰۰۸). فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، ترجمه: معینی، ضیاء؛ رحمانی نیا، فرهاد؛ رجبی، حمید؛ آقاعلی نژاد، حمید؛ سلامی، فاطمه (۱۳۹۴). چاپ یازدهم انتشارات مبتکران، جلد اول، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: فیزیولوژی ورزشی کاربردی
عنوان درس به انگلیسی: Applied exercise physiology

تعداد واحد:	۲	نوع درس و واحد
تعداد ساعت آموزش:	۳۲	پایه ☐ نظری ☒
دروس پیش نیاز / هم نیاز:	مقدمات فیزیولوژی ورزشی	تخصصی الزامی ☒ عملی ☐
		تخصصی اختیاری ☐ نظری-عملی ☐
		مهارتی-اشتغال پذیری ☐

ب) هدف کلی: آشنایی با کاربرد موضوعات مختلف فیزیولوژی فعالیت ورزشی در انواع تمرینات و ورزش های مختلف
اهداف ویژه:

۴. آشنایی با تحلیل بیوانرژی در فعالیت های ورزشی مختلف
۵. آشنایی با پاسخ و سازگاری های فیزیولوژیکی در انواع تمرینات ورزشی
۶. آشنایی با تحلیل فیزیولوژیکی رشته های متداول ورزشی

پ) سرفصل ها

۱. آشنایی با سهم دستگاههای انرژی هوازی و بی هوازی در فعالیت های ورزشی متداول
۲. آشنایی با پاسخ و سازگاری دستگاههای عصبی-عضلانی، قلبی-تنفسی، سوخت و سازی و خونی به تمرینات استقامت هوازی، بی هوازی و ترکیبی
۳. آشنایی با پاسخ و سازگاری دستگاههای عصبی-عضلانی، قلبی-تنفسی، سوخت و سازی و خونی به تمرینات سرعتی و توانی
۴. آشنایی با پاسخ و سازگاری دستگاههای عصبی-عضلانی، قلبی-تنفسی، سوخت و سازی و خونی به تمرینات مقاومتی
۵. آشنایی با پاسخ ها و نیازهای فیزیولوژیکی ورزش های رزمی (کاراته و تکواندو)
۶. آشنایی با پاسخ ها و نیازهای فیزیولوژیکی ورزش والیبال
۷. آشنایی با پاسخ ها و نیازهای فیزیولوژیکی ورزش شنا
۸. آشنایی با پاسخ ها و نیازهای فیزیولوژیکی ورزش دو و میدانی
۹. آشنایی با پاسخ ها و نیازهای فیزیولوژیکی ورزش فوتبال
۱۰. آشنایی با پاسخ ها و نیازهای فیزیولوژیکی ورزش بسکتبال
۱۱. آشنایی با پاسخ ها و نیازهای فیزیولوژیکی ورزش کشتی
۱۲. آشنایی با پاسخ ها و نیازهای فیزیولوژیکی ورزش بدنیتون

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش عمدتاً بصورت استاد محور در موضوعات مختلف سرفصل و مشارکت دانشجویان با مطرح کردن پرسش های آموزشی در کلاس و ارائه برخی مطالب از پیش تعیین شده در قالب کارهای گروهی می باشد.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال	۱۰ درصد
آزمون دوره ای در طول نیم سال	۲۰ درصد
آزمون پایانی	۷۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

دستگاه ویدئو پروژکتور یا سایر دستگاههای نمایشی آموزشی

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. کاشف، مجید (۱۴۰۲). فیزیولوژی ورزشی کاربردی، چاپ ششم، انتشارات سمت.
۲. وایت، گرگوری (۲۰۱۲). فیزیولوژی تمرینات ورزشی. ترجمه کردی، محمد رضا، (۱۴۰۱).
۳. وایت، پی، گرگوری (۲۰۱۲). فیزیولوژی تمرین، ترجمه اراضی، حمید و همکاران (۱۳۹۱)



کتاب
بلان

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ☐	نظری ☒	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی ☒	عملی ☐	مقدمات فیزیولوژی ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری ☐	نظری-عملی ☐		
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با فواید فعالیت بدنی و ورزش در پیشگیری و درمان بیماری های مختلف

اهداف ویژه:

۱. آشنایی دانشجویان با فواید فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های جسمانی
۲. آشنایی دانشجویان با فواید فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های روانی
۳. آشنایی دانشجویان با نحوه ورزش دادن افراد بیمار

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم فعالیت بدنی، تندرستی و کیفیت زندگی
۲. سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های قلبی عروقی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۳. سازوکارهای پیشگیری و کنترل چاقی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۴. سازوکارهای پیشگیری و کنترل استرس روانی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۵. سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های دیابت بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۶. سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های تنفسی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۷. سازوکارهای پیشگیری و کنترل اختلالات دوران سالمندی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
۸. سازوکارهای پیشگیری و کنترل بیماری سرطان بر اثر فعالیت بدنی و ورزش

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. جان گورملی، جولیت هوسی. ورزش درمانی: پیشگیری و درمان بیماری ها. ترجمه: خورشیدی حسینی، مهدی، نخستین روحی، بابک، خوش خواهش، فائقه (۱۳۹۳). انتشارات ورزش.
۲. باران چشمه، مهر علی، سالیانه، محمد علی (۱۳۹۴). فعالیت بدنی و تندرستی، انتشارات دانشگاه سمنان، سمنان.
۳. محمد نیا احمدی، محسن، حاجی نیا، مرتضی (۱۳۹۵). فعالیت بدنی و تندرستی، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۴. بوچارد، کلود، هسکل، ویلیام ال. فعالیت بدنی و تندرستی، ترجمه: ابراهیم نیا، مهدیه، مازنی، علی اصغر، محسنی نیا، داوود، حامدی نیا، محمد رضا (۱۳۹۴). انتشارات آب و آینه، کاشمر.



الف) عنوان درس به فارسی: حرکت شناسی ورزشی
عنوان درس به انگلیسی: Sport Kinesiology

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی ■	آناتومی حرکت	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با ساختار و عملکرد سیستم اسکلتی و عضلانی در حرکت های مختلف

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با ویژگی های ساختاری مفاصل و عضلات و قابلیت ها و محدودیت های آنها
۲. آشنایی با اصول تولید حرکت و مبانی عصبی عضلانی مرتبط
۳. آشنایی با الگوهای حرکتی هماهنگ کننده حرکات مفاصل و عضلات جهت بهبود کیفی حرکت

پ) سرفصل:

۱. درآمدی بر آناتومی عملکردی و حرکت شناسی
۲. حرکات اندام فوقانی
۳. عضلات درگیر در حرکات اندام فوقانی
۴. حرکات ستون مهره ها، اندام های گردن، تنه و کمر بند لگنی
۵. عضلات درگیر در حرکات ستون مهره ها، اندام های گردن، تنه و کمر بند لگنی
۶. حرکات اندام تحتانی
۷. عضلات درگیر در حرکات اندام تحتانی
۸. حرکت شناسی مربوط به تعادل ایستا و پویای بدن
۹. حرکت شناسی راه رفتن و دویدن (Gait)

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ارائه درس به صورت تئوری است. سعی شود از نمایش فیلم های مرتبط به منظور آموزش بهتر استفاده شود.

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال
آزمون میان نیمسال
آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

کلاس دارای ویدئوپرژکتور و اسپیکر

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- فلوید، آر تی، تامپسون، کلیم. اصول حرکت شناسی ساختاری، ترجمه: دبیدی روشن (۱۳۹۵). انتشارات سمت، تهران.
- ۲- تند نویس، فریدون (۱۳۹۴). حرکت شناسی، انتشارات دانشگاه خوارزمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: آسیب شناسی ورزشی
عنوان درس به انگلیسی: Sport Injuries

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی ■	آناتومی حرکت	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با آسیب‌های متداول در ورزش و راه‌های پیشگیری و درمان آنها

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با آسیب‌های متداول در ورزش
۲. آشنایی با راه‌های پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۳. آشنایی با اقدامات اولیه در آسیب‌های ورزشی

پ) سرفصل:

۱. تعریف و شناخت انواع آسیب‌های شکستگی، دررفتگی، آسیب‌های وارده به ضریع استخوان، خونمردگی و کبودی
۲. آسیب‌های عضلانی و تاندونی، دسته‌بندی آنها و علائم هر دسته
۳. آسیب‌های وتری، دسته‌بندی آنها و علائم هر دسته
۴. آرتريت‌ها، آسیب‌های بورس، دسته‌بندی آنها و علائم هر دسته
۵. تعریف، علائم و نشانه‌های آسیب‌های اندام‌طرفی در ورزش
۶. تعریف، علائم و نشانه‌های آسیب‌های ستون فقرات در ورزش
۷. تعریف، علائم و نشانه‌های آسیب‌های کشاله ران و ران در ورزش
۸. تعریف، علائم و نشانه‌های آسیب‌های اندام تحتانی در ورزش
۹. روش‌های درمان آسیب‌های حاد بافت نرم
۱۰. روش‌های پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع آسیب شناسی ورزشی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- قراخلو، رضا؛ دانشمندی، حسن و علیزاده، محمد حسین (۱۳۹۰). راهنمای پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی؛ سازمان سمت و پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ چاپ سوم، تهران.
- ۲- نادر رهنما و همکارانش، راهنمای جامع آسیب‌های ورزشی (۱۳۹۱)، انتشارات پژوهش، تهران
- ۳- محمدحسین علیزاده، سپیده لطیفی، آناتومی آسیب‌های ورزشی (۱۳۹۳)، چاپ اول،



الف) عنوان درس به فارسی: حرکات اصلاحی
عنوان درس به انگلیسی: Corrective Exercises

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی ■	آناتومی حرکت	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با وضعیت طبیعی بدنی و تعریف، نشانه ها، علائم و حرکات اصلاحی ناهنجاری های وضعیتی بدن

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با وضعیت بدنی استاندارد
۲. آشنایی با ناهنجاری های متداول و راه های اصلاح آنها

پ) سرفصل:

- ۱- مفاهیم تعادل، مرکز ثقل، خط کشش ثقل و سیستم حسی و کنترل تعادل و استراتژی های حفظ تعادل
- ۲- مفهوم وضعیت بدنی و تاثیر خط کشش ثقل بر وضعیت بدنی
- ۳- انواع وضعیت بدنی، نحوه عبور خط کشش ثقل از مفاصل مختلف بدن
- ۴- تغییرات رشدی تاثیرگذار بر وضعیت بدنی
- ۵- تعریف، نشانه ها، ارزیابی ایستا و حرکات اصلاحی ناهنجاری های وضعیتی ستون فقرات و اندام طرفی
- ۶- تعریف، نشانه ها، ارزیابی ایستا و حرکات اصلاحی ناهنجاری های وضعیتی اندام تحتانی
- ۷- آشنایی مقدماتی با ارزیابی پویا ناهنجاری های وضعیتی
- ۸- بررسی مراحل راه رفتن و راه رفتن ناهنجار
- ۹- اصول اولیه طراحی برنامه حرکات اصلاحی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع حرکات اصلاحی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- دانشمندی، حسن؛ عزیزاده، محمدحسین و قراخلو، رضا (۱۳۸۹). حرکات اصلاحی؛ سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)؛ تهران.
- ۲- جین جانسن، ارزیابی پوسچر (۱۳۹۲) ترجمه، نادر رهنما و همکارانش، انتشارات حتمی، چاپ اول، تهران



الف) عنوان درس به فارسی: تاریخ تربیت بدنی و ورزش

عنوان درس به انگلیسی: History of Physical Education and Sport

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی ■	--	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مفاهیم و ابعاد تاریخی تربیت بدنی و ورزش در جهان و ایران

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با کلیات تاریخ تربیت بدنی و ورزش
۲. آشنایی با تربیت بدنی در دوران تاریخی مختلف
۳. آشنایی با تاریخچه رویدادها و جشنواره‌های ورزشی

پ) سرفصل:

- ۱- کلیات و انواع تاریخ
- ۲- کلیات تاریخ تربیت بدنی و ورزش
- ۳- تربیت بدنی در دوران باستان
- ۴- تربیت بدنی در دوران جدید
- ۵- ریشه‌های ورزش و بازی
- ۶- تاریخچه ورزشها و بازی ها
- ۷- تاریخ جشنواره ها و رویدادهای ورزشی
- ۸- تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. اسمعیلی، محمدرضا (۱۳۹۴). تاریخ تربیت بدنی و ورزش، چاپ چهارم، سازمان سمت، تهران.
۲. فرهادفر، الهام (۱۳۹۵). تاریخ تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد کتاب
۳. کریمی، جواد (۱۳۹۲). نگاهی به تاریخ تربیت بدنی جهان. مرکز نشر دانشگاهی.



الف) عنوان درس به فارسی: رشد حرکتی
عنوان درس به انگلیسی: Motor Development

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی ■	آناتومی حرکت	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با سیر تحول حرکت و عوامل همبسته آن در طول حیات انسان

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با رشد جسمانی و حرکتی
۲. آشنایی با عوامل موثر بر رشد حرکتی
۳. آشنایی با حرکات ابتدایی و بنیادی و برنامه ریزی رشد این حرکات

پ) سرفصل:

۱. کلیات رشد حرکتی
۲. عوامل موثر بر رشد در قبل و بعد از تولد
۳. رشد جسمانی در طول عمر
۴. رشد حرکات بازتابی و ابتدایی
۵. مراحل رشد مهارت‌های بنیادی
۶. رشد ادراکی و حرکتی
۷. نظریه‌های رشد حرکتی
۸. رشد عملکرد حرکتی (قدرت، سرعت، استقامت، انعطاف پذیری و..)
۹. رشد حرکات اختصاصی در نوجوانی
۱۰. تغییرات رشد حرکتی در سالمندی
۱۱. تفاوت‌های جنسیتی در رشد حرکتی
۱۲. برنامه ریزی و اجرای برنامه‌های رشدی حرکتی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- پاملا اس. هی‌باخ - بیچ، گرگوری دی. رید، داگلاس اچ. کولی. (۱۳۹۸). رشد و یادگیری حرکتی. ترجمه: جلیل مرادی، حمید صالحی. انتشارات سمت.
- ۲- هی‌وود، کی و کچل، آن (۲۰۱۴). رشد حرکتی در طول عمر، ترجمه: نمازی زاده، مه‌ا. -اپ اول، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۳- هی‌وود، کاتلین. رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، ترجمه: نمازی زاده، مهدی (۱۳۹۵) فر، فرهاد (۱۳۹۴). سنجش عوامل روان شناختی و رشد حرکتی در علوم ورزشی، انتشاراد



الف) عنوان درس به فارسی: یادگیری حرکتی
عنوان درس به انگلیسی: Motor Learning

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی ■	رشد حرکتی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با اصول یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی و بهره‌گیری از آنها در آموزش

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با انواع مهارت‌های حرکتی
۲. آشنایی با نظریه‌های یادگیری حرکتی
۳. آشنایی با برنامه ریزی برای یادگیری مهارت‌های حرکتی

پ) سرفصل:

- ۱- مفاهیم پایه در یادگیری حرکتی
- ۲- طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی
- ۳- مراحل یادگیری حرکتی
- ۴- نظریه‌های یادگیری حرکتی
- ۵- روش‌های سنجش پیشرفت اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی
- ۶- عوامل موثر بر اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی (فرد، محیط، تکلیف)
- ۷- کمیت و کیفیت تمرین
- ۸- انواع بازخورد و نقش آن در یادگیری مهارت
- ۹- سازماندهی تمرین، توزیع تمرین، تغییر پذیری تمرین و تداخل زمینه‌ای
- ۱۰- کاربرد اصول یادگیری حرکتی در آموزش مهارت‌های حرکتی و ورزشی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال
آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- پاملا اس. هی‌باخ - بیچ، گرگوری دی. رید، داگلاس اچ. کولی. (۱۳۹۸). رشد و یادگیری حرکتی. ترجمه: جلیل مرادی، حمید صالحی. انتشارات سمت.
- ۲- مگیل، ریچارد (۱۳۹۴). یادگیری حرکتی، مفاهیم و کاربردها، ترجمه: واعظ موسوی، محمد کاظم، شجاعی، معصومه، چاپ هفتم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۳- کاکر، شریل (۲۰۰۴). یادگیری و کنترل حرکتی برای کاربران، ترجمه: عبدلی، بهروز، اقدس، محمد تقی، محمد آده، حسن (۱۳۸۹)، چاپ اول، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
- ۴- اشمیت، ریچارد (۱۹۹۱)، یادگیری حرکتی و اجرا، از اصول تا تمرین، ترجمه: نمازی ز چاپ هجدهم، انتشارات سمت، تهران.



نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی ■	--	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

- آشنایی دانشجویان با مفاهیم اولیه و بنیادی مدیریت در حوزه ورزش

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مبانی عمومی مدیریت
۲. توسعه دانش مرتبط با به کارگیری مبانی عمومی مدیریت در حوزه های مختلف ورزشی
۳. فراگیری مفاهیم مدیریت و رهبری در ورزش

پ) سرفصل:

۱. وظایف، نقش ها و مهارت های مدیران ورزشی
۲. اصول برنامه ریزی راهبردی و عملیاتی در حوزه ورزش
۳. روشهای سازماندهی در ورزش
۴. مدیریت منابع انسانی در ورزش
۵. مدیریت ارتباطات در ورزش
۶. مفاهیم کنترل و نظارت در ورزش
۷. مفاهیم تصمیم گیری در مدیریت ورزشی
۸. شیوه های گزارش دهی در مدیریت ورزشی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. جیمز اسکینر ، باب استوارت. (۱۳۹۹). مبانی مدیریت ورزش: رفتار سازمانی در ورزش. ترجمه ناهید اتقیا ، زهرا امیری. انتشارات سمت.
۲. راسل هوی و همکاران، مدیریت ورزشی (اصول و کاربردها)، ترجمه میرحیدر و همکاران(۱۴۰۲)، نشر علم و حرکت
۳. رابرت ئی . بیکر، کریگ اشریک، مبانی مدیریت ورزشی، ترجمه کوزه چیان و همکاران(۱۳۹۹) انتشارات حتمی
۴. سجادی، سید نصرالله(۱۴۰۰)، مدیریت سازمان های ورزشی، چاپ نوزدهم، انتشارات سمت



الف) عنوان درس به فارسی: مقدمات روان شناسی ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Fundamentals of Sport Psychology

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ☐	نظری ☒	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی ☒	عملی ☐	مبانی و فلسفه علوم ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری ☐	نظری-عملی ☐		
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			

ب) هدف کلی:

فراگیری اصول علم روان شناسی و کاربرد آن در ورزش و فعالیت بدنی

اهداف ویژه:

- آشنایی با کلیات و مفاهیم در روان شناسی ورزش
- آشنایی با اثرات روان شناختی فعالیت بدنی
- آشنایی با کاربرد روان شناسی برای ورزشکاران

پ) سرفصل:

- ۱- کلیات، تعریف و تاریخچه روان شناسی ورزش
- ۲- حیطه‌های مطالعه در روان شناسی ورزش
- ۳- وظایف و ویژگی‌های روان‌شناسان ورزش
- ۴- سلامت روانی و فعالیت بدنی
- ۵- کاربرد روان شناسی برای ورزشکاران، مربیان و داوران
- ۶- شخصیت و ورزش
- ۷- انگیزش در ورزش و فعالیت بدنی
- ۸- مهارت‌های روانی در ورزش
- ۹- خشونت و پرخاشگری در ورزش (ورزشکاران و تماشاچیان)

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- واعظ موسوی، محمد کاظم، مسیبی، فتح‌الله (۱۳۹۵). روان شناسی ورزشی، چاپ هشتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- عبدلی، بهروز (۱۳۹۳). مبانی روانی- اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، چاپ پنجم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۳- مارتنز، رینر (۱۳۹۴). روانشناسی ورزشی، راهنمای مربیان، ترجمه: خبیری، محمد، چاپ هشتم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.



نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی ■	مقدمات فیزیولوژی ورزشی رشد حرکتی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با نحوه شناسایی و پرورش ورزشکاران با استعداد در توسعه ورزش قهرمانی

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با عوامل جسمانی، روان شناختی و فیزیولوژیکی مورد نیاز رشته‌های ورزشی
- آشنایی دانشجویان با روش‌های ارزیابی عوامل استعدادیابی در ورزش
- آشنایی دانشجویان با راهکارهای استعدادپروری در ورزش

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم، اهداف و اهمیت استعدادیابی در ورزش
۲. ویژگی‌های جسمانی در استعدادیابی
۳. ویژگی‌های روانی و عاطفی در استعدادیابی
۴. ویژگی‌های ادراکی-شناختی در استعدادیابی
۵. عوامل موثر در پرورش ورزشکاران با استعداد
۶. نظام‌های استعدادیابی و پرورش استعداد در کشورهای پیشرفته
۷. روش‌های توسعه و تکامل سیاست‌های ورزش قهرمانی در کشورهای پیشرفته
۸. روندهای استعدادیابی در ورزش‌های منتخب (بسکتبال، دو و میدانی، ژیمناستیک، شنا، فوتبال، کشتی و والیبال)

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. خسروی‌زاده اسفندیار، خسروی‌زاده علی. (۱۴۰۲). استعدادیابی در ورزش. چاپ چهارم، انتشارات سمت.
۲. براون، جیم (۲۰۰۱). استعدادیابی در ورزش، ترجمه: ارشم، سعید، رادنی، الهام (۱۳۸۵). انتشارات علم و حرکت، چاپ اول، تهران.
۳. گرین، مایک و هولیهان، باری. سیاست‌گذاری و اولویت‌بندی در توسعه ورزش قهرمانی، ترجمه: قراخلو، رضا، و قراخلو، احسان (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.
۴. ابراهیم، خسرو، حلاجی، محسن (۱۳۹۱). استعدادیابی ورزشی، چاپ چهارم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۵. بیکر، جوزف، کوبلی، استیو، اسکورر، جرج. شناسایی و پرورش استعداد‌های ورزشی، ترجمه: ترابی، فرناز، جعفرپور، شقایق (۱۳۹۴). چاپ اول، نشر علوم ورزشی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: مقدمات جامعه شناسی ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Introduction to Sport Sociology

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ☐	نظری ☒	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی ☒	عملی ☐	مبانی و فلسفه علوم ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری ☐	نظری-عملی ☐		
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			

ب) هدف کلی:

فراگیری مفاهیم و کلیات جامعه شناسی در ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با نظریات جامعه شناسی در ورزش
- آشنایی با مفاهیم فرهنگ، جامعه پذیری و اجتماع در ورزش
- آشنایی با مفاهیم خشونت، انحرافات، قومیت و نژاد در ورزش

پ) سرفصل:

- ۱- نظریه‌های جامعه شناسی در ورزش
- ۲- اجتماع و جامعه پذیری در ورزش
- ۳- فرهنگ و ورزش
- ۴- سیاست و اقتصاد در ورزش
- ۵- جنسیت و ورزش
- ۶- خشونت در ورزش
- ۷- انحرافات در ورزش
- ۸- قومیت و نژاد در ورزش
- ۹- رسانه ها و ورزش
- ۱۰- جامعه، فرهنگ، بهداشت، تندرستی و ورزش
- ۱۱- جامعه شناسی اوباشگری در ورزش

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. ویس، اتمار (۱۳۸۹)، مبانی جامعه شناسی ورزش، ترجمه: راسخ، کرامت الله (۱۳۸۹). تهران: نشر نی، تهران.
۲. نادریان جهرمی، مسعود (۱۳۸۸). مبانی جامعه شناسی در ورزش، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۳. انورالخی، امین (۱۹۹۶). ورزش و جامعه، ترجمه: شیخی، حمیدرضا (۱۳۸۱). سازمان سمت و بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ اول، مشهد



الف) عنوان درس به فارسی: تغذیه ورزشی و کنترل وزن
عنوان درس به انگلیسی: Sport Nutrition and Weight Control

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ☐	نظری ☒	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی ☒	عملی ☐	مقدمات فیزیولوژی ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری ☐	نظری-عملی ☐		
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مبانی تغذیه و راهکارهای کنترل وزن با استفاده از ورزش و تغذیه

اهداف ویژه:

۱. آشنایی دانشجویان با مبانی تغذیه
۲. آشنایی دانشجویان با تغذیه در ورزش
۳. آشنایی دانشجویان با راهکارهای کنترل وزن

پ) سرفصل:

۱. ساختمان دستگاه گوارش و فرآیند هضم و جذب غذا
۲. درشت مغذی ها و ریزمغذی ها
۳. مفاهیم، اهداف و اهمیت کنترل وزن و انرژی
۴. رژیم غذایی متعادل و اصلاح رفتار برای حفظ وزن بدن
۵. طراحی برنامه های تمرینی و رژیم های غذایی برای کاهش وزن چربی
۶. طراحی برنامه های تمرینی و رژیم غذایی برای افزایش وزن بدون چربی
۷. عوامل موثر در انرژی دریافتی و انرژی مصرفی
۸. روش های متداول در ارزیابی انرژی مصرفی و انرژی دریافتی
۹. روش های متداول در ارزیابی ترکیب بدن، اضافه وزن و چاقی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال
آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. برونس، فرد، کارگیل، سرستار. مبانی تغذیه ورزشی، ترجمه: محبی، حمید، فرامرزی، محمد (۱۳۹۴). چاپ هشتم، انتشارات سمت، تهران.
۲. جاکندروپ آسکر ای، گلیسون مایکل (۱۴۰۱). تغذیه ورزشی: مقدمه ای بر تولید انرژی و عملکرد ورزشی. ترجمه: محبی، حمید، نوری، رضا، روحانی، هادی (۱۳۹۵). چاپ پنجم، انتشارات حتمی، تهران.
۳. گائینی، عباسعلی (۱۳۹۶). راهبردهای تغذیه ای در فعالیت های ورزشی و کنترل وزن، انتشارات بامداد کتاب، چاپ نهم، تهران.
۴. بین، آیتا. راهنمای کامل تغذیه ورزشی، ترجمه: گایینی، عباسعلی، شفیعی نیک، لایلا، رضائی، نسرین (۱۳۹۶). چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: مدیریت رویدادهای ورزشی
عنوان درس به انگلیسی: Sport Events Management

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ☐	نظری ☒	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی ☒	عملی ☐	مبانی مدیریت ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری ☐	نظری-عملی ☐		
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			

ب) هدف کلی:

- آشنایی دانشجویان با مفاهیم بنیادی مدیریت رویدادها و مسابقات ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نحوه برنامه ریزی و برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی

پ) سرفصل:

- ۱- تعاریف، مفاهیم و دسته بندی رویدادهای ورزشی
- ۲- تعاریف و مفاهیم اولیه و اساسی در مدیریت رویدادهای ورزشی
- ۳- مفاهیم برنامه ریزی رویدادهای ورزشی
- ۴- سازماندهی رویدادهای ورزشی
- ۵- میزبانی رویدادهای ورزشی
- ۶- روابط عمومی و اطلاع رسانی در رویدادهای ورزشی
- ۷- بازاریابی رویدادهای ورزشی
- ۸- نظارت و ارزیابی در رویدادهای ورزشی
- ۹- طراحی جداول مسابقات ورزشی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. الهی، پیمان فر و خورشیدی (۱۴۰۲)، مدیریت رویدادها و مسابقات ورزشی، چاپ سوم، انتشارات دانشگاه خوارزمی
۲. حمیدی، مهرزاد (۱۴۰۰)، مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی؛ چاپ هفدهم، بامداد کتاب
۳. جلالی فراهانی و علیدوست (۱۴۰۰)، مدیریت رویدادها و اردوهای ورزشی، چاپ پنجم، انتشارات دانشگاه تهران



الف) عنوان درس به فارسی: بیومکانیک ورزشی
عنوان درس به انگلیسی: Sport Biomechanics

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی ■	مکانیک حرکت انسان	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مفاهیم و کاربرد سینماتیک و سینتیک در تجزیه و تحلیل حرکات بدن انسان

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مفاهیم ساده و پایه ریاضی شامل بردار، ماتریس، معادلات ریاضی، توابع و ترسیم منحنی
۲. درک مفاهیم و متغیرهای مورد استفاده در مباحث بیومکانیکی
۳. آشنایی کلی با نام و کاربرد عمومی سیستم‌های اندازه گیری در بررسی‌های بیومکانیکی
۴. توانایی انجام محاسبات مربوط به مسایل ساده در بیومکانیک و انجام یک تجزیه و تحلیل کیفی از یک حرکت

پ) سرفصل:

۱. معادلات جبری ساده، مفاهیم متغیر مستقل و تابع و نحوه ی ترسیم آن ها
۲. توابع ساده ریاضی و مثلثاتی
۳. مفهوم مشتق و نحوه محاسبه آن به صورت پارامتری و عددی
۴. مفهوم انتگرال و نحوه محاسبه آن به صورت پارامتری و عددی
۵. بیومکانیک و کاربرد آن در ورزش
۶. ابزارها و روش های رایج در بیومکانیک
۷. جنبه‌های کینماتیک دو بعدی در بیومکانیک
۸. پارامترهای بیومکانیکی اندام‌های بدن
۹. نیرو و اندازه گیری آن در مفاصل
۱۰. تجزیه و تحلیل راه رفتن
۱۱. عملکرد عضلانی و الکترومیوگرافی
۱۲. خواص مکانیکی بافت‌های بیولوژیکی

ت) روش یاددهی – یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت کلاسی، میان نیمسال، پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. جوزف همیل ، کتلین ام. نوتزن (۱۳۹۳) اساس بیومکانیک حرکت انسان (جلد اول و دوم). ترجمه: ه. الله دسده، ه. شهن و همکاران، انتشارات سمت، چاپ سوم.

۲. اسلامی، منصور، دماوندی، محسن. اصول و مبانی بیومکانیک و تجزیه و تحلیل حرکت. پژوه
۳. صادقی، حیدر (۱۳۹۳). مقدمات بیومکانیک ورزشی. انتشارات سمت، چاپ هشتم.



الف) عنوان درس به فارسی: اصول تجویز فعالیت ورزشی
عنوان درس به انگلیسی: Principles of Exercise Prescription

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ☐	نظری ☒	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی ☒	عملی ☐	مقدمات فیزیولوژی ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری ☐	نظری-عملی ☐		
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			

ب) هدف کلی:

آشنایی با اصول ارزیابی، غربالگری سلامتی و تجویز فعالیت ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با ارزیابی عوامل خطر و غربالگری سلامتی پیش از شروع فعالیت ورزشی
۲. آشنایی با ملاحظات تجویز فعالیت ورزشی
۳. آشنایی با اصول تجویز فعالیت ورزشی

پ) سرفصل ها

۱. آشنایی با سنجش سلامتی و ارزیابی عوامل خطر
۲. آشنایی با غربالگری سلامتی در پیش از شرکت در فعالیت ورزشی
۳. آشنایی با آزمون های آمادگی جسمانی و آزمون های بالینی مورد نیاز برای تجویز فعالیت ورزشی
۴. آشنایی با اصول اساسی تجویز فعالیت ورزشی (تواتر، شدت، مدت، نوع، حجم و پیشرف فعالیت ورزشی)
۵. آشنایی با اصول تجویز فعالیت ورزشی به منظور افزایش آمادگی قلبی- تنفسی
۶. آشنایی با اصول تجویز فعالیت ورزشی به منظور افزایش آمادگی عضلانی (استقامت، قدرت و توان عضلانی)
۷. آشنایی با اصول تجویز فعالیت ورزشی به منظور افزایش دامنه حرکتی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی و تصویری

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون دوره ای در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون پایانی	۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. پسکاتلو، لیندا اس (۲۰۰۹). خطوط راهنمای ACSM ویژه آزمون و تجویز فعالیت ورزشی، ترجمه: گائینی، عباسعلی، صمدی، علی، خالصی مریم (۱۳۹۳)، چاپ اول، انتشارات حتمی
۲. انجمن پزشکی ورزشی آمریکا (۲۰۱۸)، دستورالعمل های ACSM برای آزمون و تجویز  سجاد و همکاران (۱۴۰۰)، چاپ اول، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی
۳. دیوید پی. سواين، برايان سی. لوتولتز (۲۰۰۷)، تجویز فعالیت ورزشی، ترجمه گائینی، عبا، حتمی.
۴. بومپا، تئودور.ا. بوزچلی، کارلو آ (۲۰۱۸)، زمانبندی تمرینات ورزشی نظریه و روش شنا ترجمه: کردی محمد رضا، فرامرز، محمد، سلطانی، راحله (۱۴۰۲)، چاپ اول، انتشارات س

الف) عنوان درس به فارسی: آزمون های ورزشی
عنوان درس به انگلیسی: Exercise Testing

تعداد واحد:	۲	نوع درس و واحد
تعداد ساعت آموزش:	۴۸	پایه ☐ نظری ☐
دروس پیش نیاز / هم نیاز:	مقدمات فیزیولوژی ورزشی، آسیب شناسی ورزشی رشد حرکتی، یادگیری حرکتی، مکانیک حرکت انسان	تخصصی الزامی ☒ عملی ☐ تخصصی اختیاری ☐ نظری-عملی ☒ مهارتی-اشتغال پذیری ☐

ب) هدف کلی: آشنایی با آزمون های متداول آزمایشگاهی و میدانی سنجش ترکیب بدنی و قابلیت های مهارتی، جسمانی و فیزیولوژیکی در ورزش و فعالیت بدنی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با آزمون های متداول آزمایشگاهی و میدانی ساده در سنجش ترکیب بدن
۲. آشنایی با آزمون های متداول آزمایشگاهی و میدانی ساده در سنجش قابلیت های آمادگی جسمانی، حرکتی و مهارتی
۳. آشنایی با آزمون های متداول آزمایشگاهی سنجش عملکرد فیزیولوژیکی

پ) سرفصل ها

۱. آشنایی با اهمیت و جایگاه آزمون های ورزشی در ورزش همگانی و قهرمانی
۲. آشنایی با نکات ایمنی و مقررات آزمایشگاه علوم ورزشی و ملاحظات ویژه در اجرای آزمون های ورزشی
۳. آشنایی با روش های میدانی و آزمایشگاهی ساده در سنجش اندازه، ترکیب و تیپ بدن
۴. آشنایی با روش های میدانی و آزمایشگاهی ساده در سنجش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل
۵. آشنایی با روش های میدانی و آزمایشگاهی ساده در سنجش قدرت و استقامت عضلانی
۶. آشنایی با روش های میدانی و آزمایشگاهی ساده در سنجش استقامت هوازی و بی هوازی
۷. آشنایی با روش های میدانی و آزمایشگاهی ساده در سنجش سرعت، چابکی و توان
۸. آشنایی با روش های میدانی و آزمایشگاهی ساده در سنجش هماهنگی و تعادل
۹. آشنایی با روش های آزمایشگاهی ساده در سنجش متغیر های قلبی عروقی (ضربان قلب، فشار خون)
۱۰. آشنایی با روش های آزمایشگاهی ساده در سنجش عملکرد تنفسی (اسپیرومتری)
۱۱. آشنایی با روش های میدانی در سنجش آمادگی مهارتی ورزشکاران در رشته های منتخب (بدمینتون، بسکتبال، والیبال، فوتبال، هندبال)
۱۲. آشنایی با روش های پرسشنامه ای در سنجش آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش عمدتاً بصورت استاد محور در موضوعات مختلف سرفصل و مشارکت دانشجویان با مطرح کردن پرسش های آموزشی در کلاس و ارائه برخی مطالب از پیش تعیین شده در قالب کارهای گروهی می باشد.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون دوره ای در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون پایانی	۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

دستگاه ویدئو پروژکتور یا سایر دستگاه های نمایشی آموزشی

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. مجتهدی، حسین (۱۳۸۹). آزمون های آمادگی جسمانی و مهارت های ورزشی. انتشارا
۲. قراخانو، رضا و همکاران (۱۳۹۸). آزمون های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و رد انتشارات حتمی
۳. آرچر، دیوید. آزمون های کاربردی آمادگی جسمانی، ترجمه ارشم، سعید و نادى، محمد)



الف) عنوان درس به فارسی: دو و میدانی ۲
عنوان درس به انگلیسی: Track and Field 2

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	دو و میدانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش تکنیک پرش سه گام، پرتاب نیزه، دیسک و چکش و مقررات پایه مربوط به آنها

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرش سه گام
۲. آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرتاب نیزه
۳. آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرتاب دیسک و چکش

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش تکنیک پرش سه گام
۲. اجرا و آموزش تکنیک پرتاب دیسک
۳. اجرا و آموزش تکنیک چرخشی در پرتاب وزنه
۴. اجرا و آموزش تکنیک راه رفتن در هوا در پرش طول
۵. اجرا و آموزش تکنیک پرتاب نیزه
۶. اجرا و آموزش تکنیک پرتاب چکش

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌های آموزش داده شده و فعالیت‌های کلاسی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- بیات، محمد رضا، کلهر، علی، شادمهر، بیژن، صفادی، جواد، ابراهیمی عطری، احمد (۱۳۸۹). دوومیدانی، جلد اول، چاپ هفتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- شادمهر، بیژن، رجبی، حمید، خواجهی، نعیم (۱۳۹۳). دوومیدانی، جلد دوم، چاپ نهم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- یثربی، محمد علی (۱۳۹۵). دوومیدانی: آموزش گام به گام، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۴- خواجهی، نعیم، صفادی، جواد (۱۳۸۸). تکنیک‌های دوومیدانی، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ژیمناستیک ۲
عنوان درس به انگلیسی: Gymnastics 2

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	ژیمناستیک ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های نسبتاً پیشرفته در حرکات زمینی، بارفیکس، پارالل، دارحلقه و چوب موازنه و آشنایی مقدماتی با ژیمناستیک هنری

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پشتک، نیم پشتک، وارو و نیم وارو
۲. آشنایی با اجرا و آموزش تاب ها در بارفیکس، پارالل و دارحلقه
۳. آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های ساده در پرش خرک

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش حرکت پشتک و نیم پشتک
۲. اجرا و آموزش حرکت وارو و نیم وارو
۳. اجرا و آموزش تاب‌های مقدماتی روی اسباب (ویژه پسران)
۴. اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی اسباب (ویژه پسران)
۵. اجرا و آموزش ژیمناستیک هنری (ویژه دختران)
۶. اجرا و آموزش حرکات مقدماتی روی چوب موازنه (ویژه دختران)

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت ها و اجرای برنامه روی اسباب

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. هوانلو فریبرز، قاسمی محمدهادی، مرتضوی سیده شادی. (۱۳۹۶). آموزش ژیمناستیک هنری مردان (مقدماتی). انتشارات سمت و شهید بهشتی.
۲. هوانلو فریبرز، قاسمی محمدهادی، مرتضوی سیده شادی. (۱۳۹۷). آموزش ژیمناستیک هنری زنان (مقدماتی). انتشارات سمت و شهید بهشتی.
۳. رضوی، آمنه (۱۳۸۵). ژیمناستیک پیشرفته دختران، انتشارات دانشگاه الزهراء، چاپ اول، تهران
۴. طاهری، حمیدرضا، محمدی، سردار (۱۳۸۸). اصول آموزش ژیمناستیک، دانشگاه رازی، چاپ اول، تهران.
۵. سبحانی، مسعود، زیرکی، ابوالفضل (۱۳۹۵). اصول آموزش ژیمناستیک، انتشارات ملاتک.



الف) عنوان درس به فارسی: شنا ۲
عنوان درس به انگلیسی: Swimming 2

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	شنا ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های شنای قورباغه و پروانه

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با اجرا و آموزش شنای قورباغه
۲. آشنایی با اجرا و آموزش شنای پروانه

پ) سرفصل:

۱. مروری بر مهارت‌های پایه شنا
۲. اجرا و آموزش مهارت شنای قورباغه
۳. اجرا و آموزش مهارت شنای پروانه
۴. اجرا و آموزش مهارت برگشت ساده در شنای قورباغه و پروانه
۵. قوانین و مقررات مسابقات شنا

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت شنای قورباغه و پروانه
- سنجش عملکرد شنای قورباغه و پروانه در مسافت ۵۰ متر

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- گائینی، عباسعلی (۱۳۸۲) اصول آموزش شنای ۱ و ۲، انتشارات دانشگاه پیام نور
- ۲- گازمان، جی، روبن. تمرینات مهارتی شنا، چهار شنای رقابتی، ترجمه سلامی، فاطمه و صدیقی، پرناز (۱۳۸۱). انتشارات فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران
- ۳- جول ام. استاگردیویدا. تانر (۱۳۸۷) راهنمای پزشکی و علوم ورزشی شنا. ترجمه: فتح الله مسیبی و همکارانش، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.



الف) عنوان درس به فارسی: فوتبال / فوتسال ۱
عنوان درس به انگلیسی: Futsal / Soccer 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در فوتبال یا فوتسال

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در فوتبال یا فوتسال
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع ضربه در فوتبال یا فوتسال

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در فوتبال یا فوتسال (روپایی، روی سر و...)
۲. اجرا و آموزش انواع پاس ساده
۳. اجرا و آموزش انواع کنترل ساده توپ
۴. اجرا و آموزش انواع حمل توپ در مسافت کوتاه و بلند
۵. اجرا و آموزش انواع دریبل ساده
۶. اجرا و آموزش انواع ضربه کوتاه و بلند
۷. اجرا و آموزش انواع شوت ساده
۸. اجرا و آموزش مهارت‌های دروازه بانی
۹. اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در قالب بازی

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- نوری رضا، پرنو عبدالحسن، مرادیان کیوان، امانی شلمزاری صادق، صادقی سالار آبادی مهناز. (۱۳۹۷) آموزش فوتسال. انتشارات سمت.
- ۲- بنیان، عباس (۱۳۸۹). فوتبال ۱ و ۲، چاپ اول، انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران.
- ۳- هیوز، چارلز (۱۹۹۱). آموزش مهارت‌های فوتبال، ترجمه: خداداد، احمد (۱۳۸۸) چاپ سوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۴- رعدی، علیرضا، زندی پور، علی (۱۳۹۳). شیوه‌های تمرینی در فوتسال، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: والیبال ۱
عنوان درس به انگلیسی: Volleyball 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و اصول اولیه در والیبال

اهداف ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های پایه
- آشنایی با اجرا و آموزش اصول اولیه در بازی

پ) سرفصل:

- ۱- اجرای تمرینات و آشنایی با توپ
- ۲- اجرا و آموزش حرکت پنجه
- ۳- اجرا و آموزش حرکت ساعد
- ۴- چگونگی ایستادن و جاگیری در والیبال
- ۵- اجرا و آموزش پاس کوتاه و بلند
- ۶- اجرا و آموزش آبشار
- ۷- اجرا و آموزش سرویس ساده و چکشی
- ۸- قوانین و مقررات والیبال

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- اجرای مهارت‌ها در جریان بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- کلایمن، تئو، کروبر، رویتر. مدرسه والیبال، ترجمه: موسوی، ساسان، نصیری، فرهاد (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- دیپرینگ، جوئل (۲۰۰۳). آموزش والیبال، ترجمه: قائمی، رضا (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات معیار علم، تهران.
- ۳- شوندی، نادر، خسروی زاده، اسفندیار (۱۳۹۳). آموزش والیبال (مهارت‌ها و تاکتیک‌ها) چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۴- جاناناتان سی. ریسر، روالد بار (۱۳۸۷) راهنمای پزشکی و علوم ورزشی والیبال. ترجمه: خسرو ابراهیم و همکارانش، انتشارات کمیته ملی المپیک ایران، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: بسکتبال ۱

عنوان درس به انگلیسی: Basketball 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و اصول اولیه در بسکتبال

اهداف ویژه:

- ۱- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های پایه بسکتبال
- ۲- آشنایی با اجرا و آموزش اصول اولیه در بازی بسکتبال

پ) سرفصل:

۱. اجرای تمرینات و آشنایی با توپ
۲. اجرای تمرینات کار با توپ (بال هندلینگ)
۳. اجرا و آموزش انواع پاس ساده
۴. اجرا و آموزش انواع دریبل ساده
۵. اجرا و آموزش شوت ثابت
۶. اجرا و آموزش لی آپ
۷. ایستادن و جاگیری در زمین
۸. آموزش اولیه دفاع و حمله
۹. قوانین و مقررات بسکتبال

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی مهارت‌های پایه
- ارزیابی اجرای مهارت‌ها در حین بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- هادوی، فریده (۱۳۸۶). اصول اساسی حمله و دفاع در بسکتبال، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- لک، مسعود، نقره ای، مصطفی، نصرت آبادی، رحیم (۱۳۹۴). تمرین لذت بسکتبال، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۳- ریت، فرانک (۲۰۰۳). بسکتبال، ترجمه: محمدی منش، رضا، لک، مسعود (۱۳۹۰). چاپ اول، انتشارات صبورا، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: هندبال ۱

عنوان درس به انگلیسی: Handball 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و اصول اولیه در هندبال

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش اصول اولیه در بازی

پ) سرفصل:

۱. اجرای تمرینات و آشنایی با توپ
۲. اجرای تمرینات کار با توپ
۳. اجرا و آموزش انواع پاس
۴. اجرا و آموزش انواع دریبل
۵. اجرا و آموزش شوت
۶. تمرینات پرفشار برای مهارت‌های پایه به شکل ساده و ترکیبی
۷. سیستم‌های ساده حمله در هندبال
۸. سیستم‌های ساده دفاع در هندبال

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه بصورت مجزا و درحین بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- نصیری خسرو، فلاحتی علی اصغر. (۱۳۹۷) آموزش هندبال: گام به گام. انتشارات سمت.
- ۲- امیرتاش، علی محمد (۱۳۹۱). هندبال تیمی (۱). چاپ هفتم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- انتظاری زارچ، مصطفی، ابراهیم پور، مجید (۱۳۹۵). آموزش هندبال با روشی متفاوت با ۱۰۰ روش تمرینی، پاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۴- پورکیانی، محمد، نجف پور، محمدناصر (۱۳۹۴). هندبال تیمی: آموزش تکنیک ها و تاکتیک ها، قوانین و مقررات، انتشارات نشر ورزش.



الف) عنوان درس به فارسی: تنیس روی میز ۱
عنوان درس به انگلیسی: Table Tennis 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در تنیس روی میز

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش نحوه گرفتن راکت و تمرینات آشنایی توپ و راکت
۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش روش‌های مختلف گرفتن راکت
۲. اجرا و آموزش حرکات مقدماتی بازی با توپ و راکت
۳. اجرا و آموزش ضربه فوروارد ساده، لوپ، پیچ زیر و رو
۴. اجرا و آموزش ضربه بک هند ساده، لوپ، پیچ زیر و رو
۵. اجرا و آموزش سرویس ساده و پیچشی
۶. اجرا و آموزش ضربات مرزی (دراپ شات)
۷. قوانین و مقررات بازی

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- سنجش مهارت‌های پایه در حین بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- آرمندینا، مهدی، سروش، ژیل (۱۳۸۶). آموزش مقدماتی و پیشرفته پینگ پونگ، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- دان، سیمیلر، هالوچاک، ماری (۱۹۹۷). تنیس روی میز پیشرفته، ترجمه: سهرابی، مهدی، حکاک، الهام (۱۳۸۵). چاپ اول، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد.
- ۳- احدی، مهران، اصغری، زهرا (۱۳۹۳). آموزش تنیس روی میز، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: بدمینتون ۱
عنوان درس به انگلیسی: Badminton 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش مهارت ها و حرکات پایه در رشته بدمینتون یک نفره

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت های پایه
- آشنایی با اصول بازی بدمینتون

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه و تجهیزات بدمینتون
۲. اجرا و آموزش نحوه ی گرفتن راکت و ضربه ساده به توپ
۳. اجرا و آموزش ضربه تاس
۴. اجرا و آموزش سرویس کوتاه و تیز با روی راکت
۵. اجرا و آموزش ضربه درایو و دراپ
۶. اجرا و آموزش انواع حرکت در زمین بدمینتون
۷. اجرا و آموزش ضربه آندرهند و آندرهند دراپ
۸. اجرا و آموزش انواع حرکت در زمین بدمینتون
۹. قوانین و مقررات بدمینتون در بازی یک نفره

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت های پایه
- اجرای مهارت های پایه در قالب بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- مداحی، مرتضی (۱۳۸۲). آموزش بدمینتون، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران
- ۲- مداحی، مرتضی (۱۳۸۳)، آموزش مهارت های بدمینتون ۲، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران.
- ۳- اخوان، حمیده، قادری، فرح بانو (۱۳۹۵). بدمینتون: آموزش آسان تکنیک ها و تاکتیک های نوین، انتشارات بامداد کتاب



الف) عنوان درس به فارسی: کشتی ۱ (ویژه پسران)

عنوان درس به انگلیسی: Wrestling 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در کشتی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تاریخچه و قوانین در کشتی
۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع گارد در کشتی
۳. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش فنون پایه در سرشاخ و خاک

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه کشتی در ایران و جهان
۲. آشنایی مقدماتی با قوانین و مقررات کشتی
۳. اجرا و آموزش انواع گارد در کشتی
۴. اجرا و آموزش انواع زیر گیری
۵. اجرا و آموزش انواع پیش انداز
۶. اجرا و آموزش فن میانکوب
۷. اجرا و آموزش فنون ساده لنگ
۸. اجرا و آموزش فن دست تو
۹. اجرا و آموزش انواع بارانداز در خاک
۱۰. اجرا و آموزش فن فیتيله پیچ
۱۱. اجرا و آموزش فن کمر
۱۲. اجرا و آموزش کنده یک چاک

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش فنون پایه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- میرزایی بهمن، مرعشیان سیدحسین. (۱۳۹۶). آموزش فنون کشتی. انتشارات سمت.
- ۲- گودرزی، محمود، نصیرزاده، عبدالمهدی (۱۳۹۰). اصول علمی کشتی گرفتن، چاپ اول، انتشارات سمت.
- ۳- عسگرزاده، مرتضی، براتی، حسین (۱۳۸۶). اصول آموزش کشتی، چاپ اول، انتشارات مر-



الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت موزون ۱ (ویژه دختران)

عنوان درس به انگلیسی: Aerobics 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در فعالیت موزون (ایروبیک)

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در فعالیت موزون
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در ایروبیک ژیمناستیک

پ) سرفصل:

۱. انواع ایروبیک
۲. ضرب آهنگ در فعالیت موزون
۳. اجرا و آموزش انواع حرکات گام
۴. چگونگی طراحی حرکتی در فعالیت موزون
۵. مبانی و انواع ایروبیک ژیمناستیک

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

اجرای یک برنامه در فعالیت موزون

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- قاسم نژاد، مه پری (۱۳۸۹). ایروبیک استپ، چاپ اول، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- مویدی، یاسمن (۱۳۸۵). راهنمای ورزش ایروبیک، چاپ اول، انتشارات مولف، تهران.
- ۳- کمیته ایروبیک ژیمناستیک فدراسیون ژیمناستیک ایران، لوح فشرده آموزشی.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های رزمی عنوان درس به انگلیسی: Martial Arts		
تعداد واحد:	۲	نوع درس و واحد
تعداد ساعت آموزش:	۶۴	☐ نظری ☐ پایه ☒ عملی ☒ تخصصی الزامی
دروس پیش‌نیاز / هم‌نیاز:	آمادگی جسمانی ۱	☐ نظری-عملی ☐ تخصصی اختیاری ☐ مهارتی-اشتغال پذیری

ب) هدف کلی:

فراگیری نحوه اجرا و آموزش فنون نمایشی و مبارزه در یکی از رشته‌های هنرهای رزمی (جودو، کاراته، تکواندو، موی تای، ووشو و...).

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، قوانین یکی از رشته‌های هنرهای رزمی
- آشنایی با نحوه اجرای مهارت‌های پایه یکی از رشته‌های هنرهای رزمی

پ) سرفصل:

۱- طبق سرفصل درس ورزش رزمی مربوطه در جدول دروس اختیاری

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش تکنیک‌های پایه

اجرای برنامه نمایشی یا استفاده از مهارت‌ها در حین مبارزه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱- منابع جدید به پیشنهاد مدرس متناسب با رشته ورزشی مربوطه



الف) عنوان درس به فارسی: تمرینات نوین

عنوان درس به انگلیسی: New Exercises

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با ورزش ها و روش های تمرینی جدید و نحوه اجرا و آموزش مهارت های آنها

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین ورزش ها و روش های تمرینی جدید
- فراگیری مهارت های جدید و نحوه اجرا و بکارگیری آنها در برنامه های تمرینی

پ) سرفصل:

- ۱- آموزش کراسفیت
- ۲- آموزش پیلاتس
- ۳- آموزش طناب زنی
- ۴- آموزش کلیستنیکس
- ۵- آموزش تی آر ایکس
- ۶- آموزش زومبا
- ۷- آموزش HIIT
- ۸- آموزش فول بادی
- ۹- آموزش تمرینات عملکردی (فانکشنال)
- ۱۰- آموزش بادی پامپ
- ۱۱- آموزش موی تای
- ۱۲- آموزش تای چی
- ۱۳- آموزش هر نوع تمرین جدید دیگری وجود دارد یا ممکن است در آینده ظهور پیدا کند

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

در آموزش این درس، بهره گرفتن از چند مدرس توصیه می شود تا بتوان بیشترین روش های جدید تمرینی را با کیفیت بالاتری به دانشجویان آموزش داد.

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت ها در تمرینات و ورزش های جدید

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- بر اساس نوع ورزش، منبع مربوطه توسط مدرس پیشنهاد گردد.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش تخصصی انفرادی
عنوان درس به انگلیسی: Advanced Individual Sport

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	۴ واحد درسی از ورزش موردنظر را گذرانده باشد	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

توسعه دانش و مهارت دانشجویان در سطح پیشرفته در یکی از رشته های ورزشی انفرادی

اهداف ویژه:

۱. فراگیری مهارت های پیشرفته رشته ورزشی مربوطه
۲. فراگیری قوانین و مقررات داوری رشته ورزشی مربوطه
۳. کسب دانش و مهارت ورزشی لازم در رشته ورزشی مربوطه در سطح مربیگری درجه ۲

پ) سرفصل:

۱. مهارت های پیشرفته
۲. تمرینات آماده سازی ورزشکار
۳. تاکتیک های مهم در هنگام مسابقات
۴. تحلیل بازی های ملی یا بین المللی

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی تمرینات مهارتی و مربیگری
برگزاری مسابقه بین دانشجویان و امتیازدهی بر اساس رتبه دانشجو در مسابقه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

به پیشنهاد مدرس و متناسب با رشته ورزشی مورد تدریس



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش تخصصی تیمی
عنوان درس به انگلیسی: Advanced Team Sport

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☒ تخصصی الزامی	۴ واحد درسی از ورزش موردنظر را گذرانده باشد	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

توسعه دانش و مهارت دانشجویان در سطح پیشرفته در یکی از رشته های ورزشی تیمی

اهداف ویژه:

۴. فراگیری مهارت های پیشرفته رشته ورزشی مربوطه
۵. فراگیری قوانین و مقررات داوری رشته ورزشی مربوطه
۶. کسب دانش و مهارت ورزشی لازم در رشته ورزشی مربوطه در سطح مربیگری درجه ۲

پ) سرفصل:

۵. مهارت های پیشرفته
۶. تمرینات آماده سازی ورزشکار
۷. تاکتیک های مهم در هنگام مسابقات
۸. تحلیل بازی های ملی یا بین المللی

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی تمرینات مهارتی و مربیگری
برگزاری مسابقه بین دانشجویان و امتیازدهی بر اساس موفقیت دانشجو در مسابقه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

به پیشنهاد مدرس و متناسب با رشته ورزشی مورد تدریس



سرفصل دروس مهارتی – اشتغال پذیری



الف) عنوان درس به فارسی: کارآفرینی و اشتغال زایی در ورزش
عنوان درس به انگلیسی: Entrepreneurship and Occupation in Sport

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □		دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری □		
	مهارتی-اشتغال پذیری ■		

ب) هدف کلی:

آشنایی با اصول کارآفرینی و اشتغال در صنعت ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تعاریف، مدل‌ها و مبانی نظری کارآفرینی در ورزش
- آشنایی با چگونگی راه اندازی کسب و کارهای ورزشی
- آشنایی با مشاغل ورزشی، بازار کار و استخدام در ورزش

پ) سرفصل:

- ۱- مفاهیم، اصول و مبانی کارآفرینی
- ۲- نظریه های متداول در کارآفرینی
- ۳- موانع و انگیزه‌های کارآفرینی در ورزش
- ۴- ویژگی‌های کارآفرینان ورزشی
- ۵- کارآفرینان، سازمانها و بازارهای ورزشی
- ۶- اهداف کسب و کارها در ورزش
- ۷- فنون کارآفرینی
- ۸- انواع مشاغل ورزشی
- ۹- بازار کار و استخدام در ورزش از نگاه ملی و بین المللی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال
آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. محمد کاظمی رضا، غلامی ناصر (۱۴۰۱). مبانی کارآفرینی در ورزش. انتشارات سمت.
۲. محمد کاظمی، رضا؛ زیویار، فرزاد، مشاری، هما (۱۳۹۲)، کارآفرینی در ورزش، پژوهشگاه فروست زیر نظر استانداری اصفهان
۳. طالب پور، مهدی؛ روحانی، میثم و آزادواری، سمیرا (۱۳۹۳). کارآفرینی ورزشی، انتشارات حتمی.
۴. احسانی، محمد، مندلی زاده، زینب (۱۳۹۵). کار آفرینی در ورزش. انتشارات دانشگاه تربیت مدرس
۵. هلالی زاده معصومه؛ قربانی، محمد حسین، فرجی وفا، وحید (۱۳۹۶). کارآفرینی در فیزیولوژی ورزشی، چاپ اول، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
۶. احمدپور داریانی، محمود؛ مقیمی، محمد (۱۳۸۸). مبانی کارآفرینی، انتشارات فراندیش، چ



الف) عنوان درس به فارسی: کارآموزی
عنوان درس به انگلیسی: Internship

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۱۲۸	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	در نیمسال پنجم و پس از آن باید ارائه شود	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☐ تخصصی اختیاری		
	☒ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آموزش میدانی مهارت ها و شایستگی های آموخته شده نظری در محیط های کاری و شغلی مرتبط با علوم ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی عملیاتی دانشجویان با محیط کار و مشاغل مرتبط با علوم ورزشی
۲. آشنایی دانشجویان با توانمندی های مورد نیاز مشاغل مرتبط

پ) سرفصل:

دانشجو بایستی با هماهنگی مدرس این درس به میزان ۱۲۸ ساعت در محیط های کاری مختلف مانند فدراسیون های ورزشی، هیات های ورزشی استان ها، تیم های ورزشی، باشگاه های ورزشی، کلاس های آموزش دروس عملی و مربیگری، ادارات ورزش و ... حاضر شود و فعالیت های این مراکز را از نزدیک مشاهده کرده و بخشی از فعالیت های مهم این مراکز را تجربه کند. در پایان بایستی گزارشی از فعالیت ها و تجربیات آموخته را به مدرس این درس ارائه نماید.

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی گزارش پایانی دانشجو از تجربیات کسب کرده و توجه به تنوع بیشتر مراکزی که دانشجو کارآموزی کرده است.

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:



سرفصل دروس تخصصی اختیاری



الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت رسانه ای در ورزش
عنوان درس به انگلیسی: Media Activity in Sport

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	مدیریت رویدادهای ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی با رسانه های گوناگون ورزشی و فراگیری نحوه خبرنگاری، خبرنگاری و سیاست گذاری در رسانه های ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی رسانه های ورزشی و انواع فعالیت های رسانه ای در ورزش
۲. فراگیری اصول خبرنگاری و خبرنگاری در ورزش
۳. فراگیری اصول اجرای فعالیت های رسانه ای در ورزش

پ) سرفصل:

۱. اهمیت و نقش رسانه های گروهی در ورزش
۲. ورزش های رسانه ای
۳. رسانه های ورزشی
۴. گزارش نویسی و خبرنگاری ورزشی
۵. اصول اجرا در برنامه های رسانه های ورزشی
۶. مسائل اخلاقی و حقوقی در وسائل ارتباط جمعی
۷. نقش رسانه ها در گسترش ورزش در جامعه
۸. نحوه سیاست گذاری در رسانه ها

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال
آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- قاسمی، حمید؛ تجاری، فرشاد، کشکر، سارا (۱۳۹۴). فعالیت های رسانه ای در ورزش، چاپ چهارم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- راندوس، فیل (۲۰۰۵). روزنامه نگاری ورزشی. ترجمه: کشکر، سارا، قاسمی، حمید (۱۳۸۹). چاپ اول انتشارات علم و حرکت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: بازاریابی در ورزش
عنوان درس به انگلیسی: Sport Marketing

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	کارآفرینی و اشتغال زایی در ورزش	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

فراگیری مقدمات و مفاهیم پایه ای بازاریابی در ورزش

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مفاهیم، اصول و مبانی بازاریابی ورزشی
۲. آشنایی با آمیخته بازاریابی

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم، اصول، مبانی بازاریابی ورزشی
۲. فرایند برنامه ریزی بازاریابی ورزشی
۳. آمیخته بازاریابی
۴. مدل های بازاریابی ورزش
۵. انواع بازاریابی
۶. نظریه های مدیریت بازاریابی در ورزش
۷. بازاریابی ورزشی در سازمان های دولتی و خصوصی ورزشی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال
آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. اتقیا ناهید. (۱۳۹۶). بازاریابی رابطه مند در ورزش. انتشارات سمت.
۲. نایگل پوپ، پوپ تورگو (۱۳۹۳) بازاریابی ورزش و رویداد، ترجمه: محمد خبیری و فرشاد تجاری، انتشارات سمت، چاپ سوم.
۳. احسانی محمد و همکارانش (۱۳۹۴). اصول توسعه بازاریابی ورزشی. انتشارات حتمی
۴. تجاری، فرشاد و همکارانش (۱۳۹۲). بازاریابی ورزشی در فوتبال. انتشارات حتمی.
۵. آندره بولر، گرد نوفر (۱۳۹۶) بازاریابی رابطه مند در ورزش، ترجمه: ناهید اتقیا، انتشارات سمت، چاپ اول.



الف) عنوان درس به فارسی: تربیت بدنی در مدارس
عنوان درس به انگلیسی: Physical Education in Schools

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	--	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

فراگیری اهداف، نحوه برنامه ریزی، آموزش و ارزیابی درس تربیت بدنی در مدارس

اهداف ویژه:

- آشنایی با مبانی تربیت بدنی در مدارس
- آشنایی با مدل ها و الگوهای تدریس در تربیت بدنی
- آشنایی با برنامه ریزی درس تربیت بدنی بر اساس اصول رشد و یادگیری حرکتی

پ) سرفصل:

- ۱- مبانی و اهداف برنامه ریزی تربیت بدنی در مدارس
- ۲- تربیت بدنی در مدارس (گذشته، حال و آینده)
- ۳- رویکردهای بین المللی و ملی به تربیت بدنی در مدارس
- ۴- مدل ها و الگوهای تدریس تربیت بدنی
- ۵- فرآیند طراحی برنامه درس تربیت بدنی در مقاطع مختلف تحصیلی
- ۶- شناخت یادگیرنده در درس تربیت بدنی
- ۷- سازماندهی کلاس در درس تربیت بدنی
- ۸- فرآیند توسعه و اجرای برنامه تربیت بدنی در پیش دبستانی و دبستان
- ۹- فرآیند توسعه و اجرای برنامه تربیت بدنی در مدارس متوسطه
- ۱۰- ارزشیابی درس تربیت بدنی در مقاطع مختلف
- ۱۱- نکات ایمنی در تربیت بدنی در مدارس
- ۱۲- ملاحظات اخلاقی در درس تربیت بدنی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- لوند ژاکلین، تنهیل دیورا. (۱۳۹۹) تدوین برنامه درسی تربیت بدنی استاندارد محور. ترجمه جواد آزمون. انتشارات سمت.
- ۲- متسلا مایکل دبلیو. (۱۴۰۲). الگوهای آموزشی در تربیت بدنی. ترجمه رضوانی اصل رضوان، آزمون جواد، رفیعی ده بیدی وحید، محمدپور محبوبه. چاپ چهارم، انتشارات سمت.
- ۳- رضوانی نژاد، رحیم (۱۳۹۵). تربیت بدنی در مدارس، چاپ هفتم، انتشارات سمت.
- ۴- آزمون، جواد (۱۳۹۱). تربیت بدنی در مدارس، انتشارات نشر ورزش.



الف) عنوان درس به فارسی: اصول و روش مربیگری

عنوان درس به انگلیسی: Fundamental and Methods of Coaching

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	مقدمات روان شناسی ورزشی اصول تجویز فعالیت ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

فراگیری فلسفه و اهداف مربیگری و نقش مربی در فعالیتهای بدنی و ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با فلسفه مربیگری در ورزش
۲. آشنایی با وظایف و مسوولیت های مربی
۳. آشنایی با مربیگری در گروه های سنی مختلف

پ) سرفصل:

۱. ارزش فلسفه مربیگری و عوامل موثر بر آن
۲. تعیین اهداف مربیگری و اهمیت آن
۳. سبک های مربیگری در ورزش و انتخاب سبک مناسب
۴. رفتار اخلاقی و ورزشی در مربیگری
۵. مسوولیت ها و وظایف مربیان ورزشی
۶. مربیگری در گروه های سنی مختلف
۷. تفاوت ها و شباهت های مربیگری و تدریس
۸. مهارت های مدیریتی در مربیگری
۹. ایجاد انگیزه در ورزشکاران
۱۰. ارتباط کارآمد در مربیگری
۱۱. مربیگری ورزش های تیمی و انفرادی
۱۲. مدیریت خطر در مربیگری

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- مارتنز، رینر (۱۳۸۸). مربیگری موفق، ترجمه: عباسعلی گائینی و همکارانش، چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک.
- ۲- لینچ، جرمی (۱۳۸۳). خلاقیت در مربیگری، ترجمه: محمد رضا کردی و همکارانش، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب.
- ۳- مشایخ، محمد رضا، معصومی، حسن (۱۳۹۴). اصول مربیگری، انتشارات بامداد کتاب.



الف) عنوان درس به فارسی: تربیت بدنی تطبیقی
عنوان درس به انگلیسی: Adaptive Physical Activity

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	حرکات اصلاحی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی با انواع معلولیت های جسمی، ذهنی و حسی و فراگیری ورزش های مناسب برای هر گروه

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با انواع معلولیت ها
۲. آشنایی با ورزش معلولین

پ) سرفصل:

- ۱- تعریف معلولیت معلول و تقسیم بندی معلولان
- ۲- علل بروز معلولیت ها و اهمیت ورزش برای معلولین و مراحل سازگاری معلولین
- ۳- تاریخچه ورزش معلولان و بازی های پارالمپیک
- ۴- اصول پزشکی و اساسی ورزش معلولان
- ۵- اهداف عمومی و اختصاصی ورزش با معلولان
- ۶- تعریف و کلاس بندی معلولان شنوایی و بازی های آن ها
- ۷- تعریف و کلاس بندی معلولان بینایی و بازی های آن ها
- ۸- تعریف و تقسیم بندی معلولان فلج مغزی و اصول اختصاصی ورزش با معلولان فلج مغزی
- ۹- تعریف و تقسیم بندی معلولان قطع و نقص عضو و اصول اهداف اختصاصی ورزش با آن ها
- ۱۰- تعریف و تقسیم بندی معلولان نخاعی و اصول و اهداف اختصاصی ورزش با معلولان نخاعی
- ۱۱- تعریف و تقسیم بندی معلولان شایع ذهنی و روانی (کم توان ذهنی، داون، بیش فعالی و اوتیسم) و اصول و اهداف اختصاصی ورزش برای آنها

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع حرکات اصلاحی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. دانشمندی حسن (۱۳۹۴) ورزش و تربیت بدنی معلولین، انتشارات حتمی.
۲. سخنگویی یحیی، محمدیان فریبا (۱۳۹۴) کتاب جامع ورزش معلولین انتشارات حتمی.
۳. جلالی فراهانی، مجید (۱۳۹۳) اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش

عنوان درس به انگلیسی: Principles and Techniques of Counseling and Guidance in Sport

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	مقدمات روانشناسی ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

فراگیری روش ها و فنون راهنمایی و مشاوره در ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با مشکلات رایج ورزشکاران
- آشنایی با نقش مشاوره در ورزش و تربیت بدنی
- آشنایی با انواع راهنمایی برای ورزشکاران

پ) سرفصل:

۱. شناخت ورزشکار (ماهیت ورزش، شخصیت ورزشکار، مشکلات رایج ورزشکاران، حوزه های مورد نیاز ورزشکاران برای راهنمایی و مشاوره)
۲. فلسفه و تاریخ راهنمایی و مشاوره در ورزش
۳. ضرورت راهنمایی و مشاوره در ورزش
۴. نقش مشاوره و راهنمایی در ورزش
۵. تعریف و اصول راهنمایی ورزشی
۶. اهداف راهنمایی در ورزش
۷. خدمات راهنمایی برای ورزشکاران
۸. انواع راهنمایی برای ورزشکاران (راهنمایی برای رشد فردی، راهنمایی شغلی در ورزش، راهنمایی به شیوه گروهی)
۹. تعریف مشاوره ورزشی
۱۰. تفاوت های راهنمایی و مشاوره ورزشی
۱۱. اهداف مشاوره ورزشی
۱۲. انواع مشاوره ورزشی (مشاوره ورزشی فردی، مشاوره ورزشی گروهی، مشاوره شغلی در ورزش، مشاوره خانوادگی برای ورزشکاران)

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

کلاس درس همراه با تجهیزات سمعی و بصری

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- واعظ موسوی، محمد کاظم، موسوی، افروزه (۱۳۹۵). اصول مشاوره در روان شناسی ورزش، چاپ اول، انتشارات دانشگاه امام حسین (ع).

۲- شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۹۳). مقدمات راهنمایی و مشاوره، تهران، انتشارات رشد.

۳- نوابی نژاد، شکوه و همکارانش (۱۳۹۵). مبانی راهنمایی و مشاوره، تهران، انتشارات سم



الف) عنوان درس به فارسی: آنتروپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش
عنوان درس به انگلیسی: Kin Antropometry and Ergonomy in Sport

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	آنانومی حرکت	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

ارتقای دانش دانشجویان در زمینه مفاهیم آنتروپومتری، ارگونومی و کاربرد آن در ورزش و فعالیت‌های حرکتی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی دانشجویان با مفاهیم و مبانی آنتروپومتری و ارگونومی در ورزش
۲. آشنایی دانشجویان با روش‌های اندازه‌گیری شاخص‌های آنتروپومتری و شاخص‌های و استانداردهای ارگونومی ابزارها و تجهیزات ورزشی
۳. ارتقاء درک دانشجویان از ارتباط عوامل آنتروپومتری با حرکات بدن و اهمیت رعایت استانداردهای ارگونومیک در ورزش و فعالیت‌های حرکتی

پ) سرفصل‌ها

۱. تعاریف و مفاهیم در آنتروپومتری حرکتی
۲. روش‌های اندازه‌گیری و ارزیابی ابعاد و مختصات بدن
۳. نقاط نشانه‌ای اختصاصی آنتروپومتری
۴. غربالگری و ارزیابی پاسچر ایستا و پویا
۵. ارزیابی ابعاد سوماتوتیپ
۶. ارزیابی عملکرد حرکتی مبتنی بر آنتروپومتری در فعالیت بدنی
۷. الگوهای ارگونومی در ورزش و فراغت
۸. تعاریف و مفاهیم در ارگونومی مرتبط با وضعیت‌های بدنی و فعالیت‌های حرکتی
۹. ارگونومی در پیشگیری از ناهنجاری و آسیب‌های اسکلتی-عضلانی
۱۰. ارگونومی در افراد با نیازهای ویژه
۱۱. نورم‌ها و استانداردهای ارگونومیک متناسب‌سازی محل کار و فعالیت‌های بدنی
۱۲. استفاده از فناوری‌های نوین (واقعیت مجازی، هوش مصنوعی، ابزار هوشمند و) در فعالیت‌های حرکتی و ورزش

ت) روش یاددهی – یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال	۲۵ درصد
آزمون دوره ای در طول نیم‌سال	۲۵ درصد
آزمون پایانی	۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات موردنیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- ریلی ت، استون ر. کینانتروپومتری و راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی تمرین (جلد اول)، ؛ پزشکی، لیلا نظری. چاپ پنجم، انتشارات حتمی؛ ۱۳۹۹.
- ۲- صداقتی پ. آنتروپومتری حرکتی کاربردی. انتشارات نشر و تبلیغ بشری: تحفه؛ ۱۳۹۶.
- ۳- ریلی ت. ارگونومی در ورزش و فعالیت بدنی. ترجمه حیدر صادقی. چاپ اول، انتشارات ح
- ۴- چوبینه ع، موعودی م. ارگونومی در عمل: جستارهای برگزیده ارگونومی. انتشارات کتاب ،

متی. عباس فرجاد



الف) عنوان درس به فارسی: روش پژوهش در علوم ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Research Methods in Sport Sciences

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	آمار و سنجش در علوم ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

ارتقای دانش دانشجوین در زمینه مفاهیم، فرایندها و مقدمات روش پژوهش در علوم ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تعاریف و دسته بندی‌های پژوهش در علوم ورزشی
- آشنایی با طرح ها و روش‌های پژوهش در علوم ورزشی
- آشنایی با ابزارها و روش‌های جمع آوری، تجزیه و تحلیل داده ها و نشر یافته‌های پژوهش

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم بنیادی پژوهش (تعاریف، دسته بندی ها و ویژگی ها)
۲. طرح ریزی پژوهش
۳. روش‌های پژوهش
۴. اجزا و فرایند پژوهش
۵. نمونه گیری
۶. جمع آوری و تجزیه و تحلیل داده ها
۷. ساختار گزارش نویسی در پژوهش های علوم ورزشی
۸. شیوه‌های انتشار نتایج پژوهش
۹. مسائل اخلاقی در پژوهش

ت) روش یاددهی – یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. تامس، جری آر، نلسون، جک کی (۱۳۸۶)، روش تحقیق در تربیت بدنی، ترجمه رحمت‌الله صدیق سروسستانی، جلد اول، تهران، سمت.
۲. کاشف، محمد (۱۳۹۵)، روش‌های تحقیق در علوم ورزشی، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۳. برگ، کریس ای؛ لاتین، ریچارد دبلیو (۱۳۹۲) روش‌های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات، ترجمه: عبدلی، بهروز، احمدی، منصور، عظیم زاده، انتشارات علم و حرکت، تهران.
۴. فتاحی مسرور، فروغ؛ فتاحی مسرور، فروزان (۱۳۹۴)، روش‌های تحقیق در علوم ورزشی، چاپ اول، انتشارات طنین دانش، تبریز.



الف) عنوان درس به فارسی: حقوق و اخلاق در ورزش
عنوان درس به انگلیسی: Law and Ethics in Sport

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	مقدمات جامعه شناسی ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

ارتقای دانش دانشجویان در زمینه مبانی حقوق و اخلاق در ورزش

اهداف ویژه:

۱. آشنایی دانشجویان با مفاهیم حقوقی در ورزش
۲. آشنایی دانشجویان با مفاهیم و نظریات اخلاقی در ورزش

پ) سرفصل:

- ۱- آشنایی با سازمان‌های حقوقی در ورزش و قواعد عمومی حقوق و کلیات آن در ورزش
- ۲- قوانین فنی حاکم بر ورزش‌های ملی و بین‌المللی
- ۳- آشنایی با مبانی حق مالکیت فکری در ورزش
- ۴- مسئولیت‌های حقوقی ورزشکاران، داوران، مربیان، مدیران و مربیان ورزشی
- ۵- مسئولیت‌های کیفری در حوادث ورزشی
- ۶- مسائل حقوقی ایمنی محیط و تجهیزات ورزشی
- ۷- قواعد عمومی قراردادهای ورزشی
- ۸- فساد در ورزش و انواع آن
- ۹- اخلاق فردی و مسئولیت سازمانی در ورزش
- ۱۰- اخلاق حرفه‌ای و مسئولیت اجتماعی در امور ورزش
- ۱۱- بیمه و مبانی مدیریت خطر در امور ورزش
- ۱۲- دوپینگ از منظر حقوق ورزشی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. آقایی نیا، حسین (۱۳۶۹). حقوق ورزش و مسئولیت‌های آن. چاپ اول، انتشارات معین، تهران.
۲. مقدادی، محمد مهدی (۱۳۹۳). مبانی فقهی و حقوقی مسئولیت مدنی ورزشکاران. چاپ اول، انتشارات دانشگاه مفید، قم.
۳. تقی بیگلر، ناصر. محمدی مغانی، حجت. کاشف، محمد (۱۳۹۳). اصول و مبانی بیمه در ورزش. چاپ اول. انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۴. مورگان، جی، ویلیام؛ میر، وی، کلاوس؛ اشنایدر، آنملاجی (۲۰۰۱). اخلاق در ورزش، ترجمه: ضعیف، محمدحسین، بلوریان، محسن (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: فیزیولوژی ورزشی کودکان
عنوان درس به انگلیسی: Exercise Physiology in Children

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	مقدمات فیزیولوژی ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

ارتقای دانش دانشجویان در زمینه مبانی فیزیولوژیایی ورزش در کودکان

اهداف ویژه:

۱. آشنایی دانشجویان با ویژگی‌های فیزیولوژیکی دوران رشد
۲. آشنایی دانشجویان با روش‌های توسعه عوامل جسمانی - حرکتی کودکان و نوجوانان با فعالیت بدنی و ورزشی
۳. آشنایی دانشجویان با ملاحظات ویژه دوران رشد در ارتباط با فعالیت بدنی و ورزشی

پ) سرفصل:

۱. تعادل فیزیولوژیکی بین عوامل رشدی و آمادگی جسمانی
۲. تعامل فیزیولوژیکی بین فرایند بلوغ و آمادگی جسمانی
۳. ویژگی‌های سوخت و سازی در افراد نوجوان
۴. توسعه توان هوازی در افراد نوجوان
۵. پاسخ و سازگاری قلبی تنفسی به ورزش و فعالیت بدنی در افراد نوجوان
۶. توسعه توان و آمادگی بی هوازی در افراد نوجوان
۷. پاسخ و سازگاری تمرین مقاومتی در افراد نوجوان
۸. تنظیم حرارت در افراد جوان هنگام فعالیت بدنی و ورزش
۹. تکامل سیستم عصبی مرکزی و آمادگی عصبی عضلانی افراد نوجوان

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. رولند، دلبیو، توماس (۲۰۰۵). فیزیولوژی ورزشی کودکان، ترجمه: گایینی، عباسعلی، خالیدی، ندا (۱۳۹۶). سازمان سمت، چاپ هفتم، تهران.
۲. هیلز اندرو پی، کینگ نیل ای، بیرن نوالا ام. (۱۳۹۴). کودکان، چاقی و فعالیت ورزشی (۱۳۹۴). ترجمه: روحانی، هادی و همکارانش، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: فناوری در ورزش
عنوان درس به انگلیسی: Technology in Sport

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	--	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

ارتقای دانش دانشجویان در زمینه مفاهیم فناوری و کارکرد آن در ورزش

اهداف ویژه:

۱. آشنایی کلی با فناوری، نحوه بکارگیری آن و تاثیر آن بر سیستم ها
۲. آشنایی با فناوری های بکارگرفته شده در ورزش، فضاها و تجهیزات ورزشی
۳. آشنایی با فناوری های بکارگرفته در ابزارهای سنجش ورزشی

پ) سرفصل:

۱. برنامه ریزی و توسعه فناوری در ورزش
۲. تاثیر علم و فناوری بر عملکرد ورزشکاران
۳. تاثیر فناوری های خاص بر بدنه اجرایی ورزش (سازمان های ورزشی)
۴. دانش کاربردی فناوری ، مفاهیم اصلی، تئوری ها و روش های انجام کار
۵. خطرات، مسئولیت ها و موازین اخلاقی مرتبط با ورزش و فناوری
۶. نرم افزارهای نوین در حوزه فناوری ورزشی
۷. فناوری های نوین بکارگرفته در البسه، تجهیزات، ابزارهای سنجش، سطوح و فضاها ورزشی
۸. کاربرد هوش مصنوعی در ورزش

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال
آزمون میان نیمسال
آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. پیتز کالی، جان پاسکو (۱۳۹۱) فن آوری و امکانات ورزشی. ترجمه: زهرا عبدالوهابی و همکارانش، انتشارات آوای ظهور، چاپ اول، تهران.
۲. همتی نژاد مهرعلی و همکارانش (۱۳۹۶) سیستم اطلاعاتی و فن آوری در ورزش، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران.
۳. رجب زاده رضا، حسینی سکه مهدی (۱۳۹۴) نقش فناوری اطلاعات در تعالی و هوش سازمانی در سازمان های ورزشی. انتشارات هرمزان، چاپ اول، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: مدیریت اوقات فراغت
عنوان درس به انگلیسی: Leisure Management

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	مبانی مدیریت ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

ارتقای دانش دانشجویان در زمینه مفاهیم اوقات فراغت، تفریح و ورزش‌های تفریحی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مبانی و نظریه‌های اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی
۲. آشنایی با ریشه‌های تاریخی اوقات فراغت، تفریح و ورزش برای همه
۳. آشنایی با جنبه‌های مدیریتی اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی

پ) سرفصل:

- ۱- تعاریف اوقات فراغت، تفریح، بازی، مسابقه، ورزش و کار
- ۲- ارتباط بین اوقات فراغت، بازی، تفریح، ورزش
- ۳- هرم مدیریت ورزش و بخش‌های پنجگانه ورزش‌های تفریحی
- ۴- تفریحات فعال و ماجراجویانه در فضاهای آزاد
- ۵- تاریخچه اوقات فراغت، تفریح و ورزش برای همه
- ۶- نظریه‌های اوقات فراغت و تفریح
- ۷- اهمیت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی در ابعاد فردی و اجتماعی
- ۸- صنعت اوقات فراغت
- ۹- مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی
- ۱۰- معرفی سازمان‌های مرتبط با اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی (دولتی، خصوصی و عمومی)

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیمسال
آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. جلالی فراهانی، مجید (۱۳۹۳). مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی، انتشارات دانشگاه تهران.
۲. احسانی، محمد؛ کشکر، سارا؛ (۱۳۹۲). مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی؛ انتشارات تربیت مدرس.
۳. لس هیوود و همکارانش (۱۳۹۳). اوقات فراغت، مترجم: احسانی، محمد، چاپ اول، بامداد کتاب.



الف) عنوان درس به فارسی: مدیریت اماکن ورزشی
عنوان درس به انگلیسی: Sport Facilities Management

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
پایه ☐	نظری ☒	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
تخصصی الزامی ☐	عملی ☐	مبانی مدیریت ورزشی	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
تخصصی اختیاری ☒	نظری-عملی ☐		
مهارتی-اشتغال پذیری ☐			

ب) هدف کلی:

- توسعه دانش مدیریت و بهره برداری اثربخش و کارآمد اماکن و تاسیسات ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نحوه احداث، تکمیل و بهره برداری بهینه از اماکن؛ فضاها و تاسیسات ورزشی
۲. آشنایی با اصول نگهداری اماکن، فضاها و تاسیسات ورزشی

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه اماکن و فضاها ورزشی
۲. امکان سنجی ساخت یک مکان ورزشی
۳. مکان یابی پروژه های ساخت اماکن ورزشی
۴. ملاحظات محیطی و زیرساختی ایجاد اماکن ورزشی
۵. مراحل اجرایی پروژه های ساخت اماکن ورزشی
۶. آشنایی با اصول نگهداری اماکن ورزشی سرپوشیده و روباز
۷. اصول اساسی در مدیریت ایمنی اماکن ورزشی
۸. برنامه ریزی برای بهره برداری بهینه از اماکن ورزشی
۹. آشنایی با مفهوم کنترل و نظارت در اماکن ورزشی و چک لیست های ارزیابی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال

آزمون پایان نیمسال

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- مجید جلالی فراهانی (۱۴۰۲)، مدیریت اماکن، تاسیسات و تجهیزات ورزشی، چاپ پانزدهم، انتشارات دانشگاه تهران
- ۲- گیل فرد، مدیریت اماکن ورزشی، ترجمه اسدی و همکاران (۱۴۰۱) چاپ پانزدهم، انتشارات دانشگاه تهران
- ۳- مهدی سلیمی محمد سلطان حسینی (۱۳۹۸)، مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی، چاپ دوم، انتشارات دانشگاه اصفهان



الف) عنوان درس به فارسی: بیومکانیک آسیب های ورزشی عنوان درس به انگلیسی: Biomechanics of Sport Injuries			
تعداد واحد:		۲	نوع درس و واحد
تعداد ساعت آموزش:		۳۲	پایه ☐ نظری ☒
دروس پیش نیاز / هم نیاز:		حرکت شناسی ورزشی مقدمات بیومکانیک ورزشی	تخصصی الزامی ☐
			تخصصی اختیاری ☒
			مهارتی-اشتغال پذیری ☐
			عملی ☐
			نظری-عملی ☐

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با اصول بیومکانیکی حاکم بر آسیب های ورزشی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با ویژگی های مکانیکی بافت های مختلف بدن انسان
۲. آشنایی با تجزیه و تحلیل نیروهای اعمالی بر بافت های بدن
۳. آشنایی با رویکرد بیومکانیک در آسیب های ورزشی

پ) سرفصل:

- ۱- مقدمه ای بر حیطه های بیومکانیک با تاکید بر بیومکانیک آسیب
- ۲- مفاهیم اساسی در بیومکانیک بدن
- ۳- مکانیک مواد
- ۴- ساختمان استخوان و ویژگیهای بیومکانیکی آن
- ۵- مکانیک مفصل (ساختار مفصل، لیگامان، انواع مفاصل، درجات آزادی و زنجیره های حرکتی)
- ۶- مکانیک عضله
- ۷- بیومکانیک تنه، اندام فوقانی و اندام تحتانی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیمسال ۵۰ درصد
- آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- وایتینگ ویلیام سی.، زرنیکه رونالد اف. (۱۳۹۲). بیومکانیک آسیبهای عضلانی. ترجمه حیدر صادقی، مهناز رجبیان، فرزانه عنبری، مریم عبدالهی. انتشارات علم و حرکت.
- ۲- بارلت راجر، بوسی ملانی (۱۳۹۳). بیومکانیک ورزشی (کاهش خطر آسیب و بهبود عملکرد ورزشی). ترجمه محمدتقی امیری خراسانی. انتشارات پژوهشی نوآوران شریف، دیبای دانش.

3- Oatis C. (2009). Kinesiology: The Mechanics and Pathomechanics of Human Movement. Lippincott Williams & Wilkins



الف) عنوان درس به فارسی: کاربرد رایانه در ورزش

عنوان درس به انگلیسی: Computer Application in Sport

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
نظری ■	پایه □	۳۲	تعداد ساعت آموزش:
عملی □	تخصصی الزامی □	--	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
نظری-عملی □	تخصصی اختیاری ■		
	مهارتی-اشتغال پذیری □		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با رایانه و نرم افزارهای کاربردی

اهداف ویژه:

۴. آشنایی با الگوریتم به عنوان کلید حل مسائل کاربردی

۵. آشنایی با زبان برنامه نویسی به عنوان ابزار پیاده سازی الگوریتم

۶. آشنایی عملی با نرم افزارهای کاربردی عمومی و تخصصی

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم پایه کامپیوتر و نرم افزار

۲. سیستم عامل ها و نرم افزارهای مورد استفاده

۳. اینترنت و روش های پیشرفته جستجو

۴. مقدمات زبان های رایج برنامه نویسی مانند پایتون

۵. کار با نرم افزارهای Office

۶. تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزارهای آماری رایج

۷. استفاده از نرم افزارها برای برنامه ریزی تمرینات و مسابقات

۸. مدیریت پایگاه داده ها و اطلاعات ورزشکاران

۹. مفاهیم پایه هوش مصنوعی

۱۰. کاربردهای هوش مصنوعی در ورزش

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ارائه درس در سایت کامپیوتر همراه با اجرای همزمان موارد عملی توسط دانشجویان

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیمسال ۵۰ درصد

آزمون پایان نیمسال ۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

سایت کامپیوتر

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. ساجدی سابق علی، میری هادی (۱۴۰۱). کاربرد کامپیوتر در تربیت بدنی. انتشارات حتم، تهران.

۲. متقی طلب محمد، فدائی میلاد، جعفری رویا (۱۴۰۰). علوم رایانه در ورزش. انتشارات



الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت بدنی سالمندان
عنوان درس به انگلیسی: Physical activity in elderly

تعداد واحد:	۲	نوع درس و واحد
تعداد ساعت آموزش:	۳۲	پایه ☐ نظری ☒
دروس پیش نیاز / هم نیاز:	--	تخصصی الزامی ☐ عملی ☐
		تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☐
		مهارتی-اشتغال پذیری ☐

ب) هدف کلی:

ارتقای دانش و توانمندی دانشجویان در زمینه طراحی و اجرای برنامه های فعالیت بدنی برای سالمندان

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تغییرات و نیازهای سالمندی
۲. آشنایی با جنبه ها و فواید فعالیت بدنی در سالمندی
۳. آشنایی با غربالگری، ارزیابی، طراحی و اجرای ایمن و اثربخش برنامه های فعالیت بدنی در سالمندان

پ) سرفصل ها

۱. تئوری های سالمندی و تغییرات مرتبط با سالمندی
۲. بیماری های شایع در سالمندان
۳. جنبه های روانشناختی، اجتماعی-فرهنگی و فیزیولوژیکی فعالیت بدنی در سالمندان
۴. اصول و شاخص های سلامت و تندرستی بهینه در سالمندان
۵. غربالگری، ارزیابی و تعیین هدف در سالمندان
۶. انواع تمرین در سالمندان
۷. طراحی و مدیریت برنامه های تمرین در سالمندان
۸. طراحی برنامه تمرین برای سالمندان با شرایط پزشکی
۹. تغذیه و مکمل ها در سالمندی
۱۰. ایمنی و کمک های اولیه در سالمندان
۱۱. کوچینگ تغییر رفتار مرتبط با سلامتی و تندرستی در سالمندان
۱۲. اخلاق و رفتار حرفه ای

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ترکیبی از روش های تدریس، از جمله سخنرانی، مطالعات موردی، نمایش های عملی و جلسات آموزشی عملی. محتوا از طریق ترکیبی از دانش نظری، مثال های واقعی و بحث های تعاملی ارائه گردد تا درک جامعی از اصول و کاربردهای عملی آنها تضمین شود.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت های کلاسی در طول نیم سال | ۳۰ درصد |
| آزمون میان نیم سال | ۲۰ درصد |
| پروژه عملی | ۲۰ درصد |
| آزمون پایانی | ۳۰ درصد |

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. گیل ام. سالیوان، آلیس کی. پامیدور. (۱۳۹۹). فعالیت ورزشی ویژه سالمندان: راه: عسکریان. انتشارات سمت.



۲. باکلی جان (۱۴۰۲). فیزیولوژی ورزشی ویژه گروه‌های خاص؛ فصل ششم: سالمندی و افراد مسن. ترجمه: حمید محبی، هادی روحانی، رضا نوری، سعید شوکتی بصیر، نوید لطفی. انتشارات سمت.
۳. ژاژکو چوژکو (۱۳۹۸). فعالیت ورزشی ویژه سالمندان. ترجمه اکبر اعظمیان جزی، رضا نوری، بهنام مسعودیان خوزانی و بهرام پورفاضلی. انتشارات حتمی.
۴. بوشار دانیل ار (۱۴۰۰). فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی برای سالمندان. مترجمان: امین عظیم‌خانی، صادق عباسیان، سجاد انوشیروانی، مهسا رستگارمقدم‌منصوری، امیر زیبایی، منیژه شیبیک. انتشارات دانشگاه امام رضا (ع).



الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت بدنی و بازی در کودکان
عنوان درس به انگلیسی: Physical activity and games for children

تعداد واحد:	۲	نوع درس و واحد
تعداد ساعت آموزش:	۴۸	پایه ☐ نظری ☐
دروس پیش نیاز / هم نیاز:	--	تخصصی الزامی ☐ عملی ☐
		تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☒
		مهارتی-اشتغال پذیری ☐

ب) هدف کلی:

کسب دانش و مهارت برای طراحی و اجرای بازی برای کودکان ۲ تا ۱۲ ساله

اهداف ویژه:

۱. کسب دانش و مهارت برای طراحی بازی متناسب با حیطه شناختی، حرکتی و عاطفی اجتماعی رده سنی ۳ تا ۷ سال
۲. کسب دانش و مهارت برای طراحی بازی برای کودکان ۳ تا ۷ سال بر اساس مهارت های حرکتی بنیادی، مهارت های ادراکی حرکتی، مهارت های ظریف و فاکتورهای آمادگی جسمانی
۳. کسب دانش و مهارت برای طراحی بازی برای کودکان ۷ تا ۱۲ سال بر اساس مهارت های حرکتی بنیادی، مهارت های پایه ورزشی و بازی های مرتبط با مدرسه (بازی های تلفیقی و پرورشی) و فاکتورهای آمادگی جسمانی

پ) سرفصل ها

۱. آموزش و طراحی بازی با تاکید بر مهارت های حرکتی بنیادی
۲. آموزش و طراحی بازی با تاکید بر مهارت های ادراکی حرکتی
۳. آموزش و طراحی بازی با تاکید بر فاکتورهای آمادگی جسمانی
۴. آموزش و طراحی بازی با تاکید بر مهارت های ظریف
۵. آموزش و طراحی بازی با تاکید بر مهارت های پایه ورزشی
۶. آموزش و طراحی بازی با تاکید بر بازی های تلفیقی و پرورشی
۷. طراحی متناسب با حیطه شناختی، حرکتی و عاطفی اجتماعی و همچنین اطلاع از تاثیرات بازی های طراحی شده در هر حوزه
۸. آموزش کلاس داری و طریقه برخورد صحیح با کودک
۹. اجرای طرح درس در محیط واقعی و کسب تجربه در کار با کودک رده سنی ۳ تا ۷ سال
۱۰. گزارش عملکرد اجرای طرح درس در محیط واقعی کار با کودک

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

در چند جلسه اول کلاس درس، دانشجو موظف به طراحی بازی بر اساس فاکتورهای سرفصل ۱ تا ۴ بوده و در کلاس تعدادی از سرفصل ها مورد بررسی قرار می گیرند و حیطه های هر بازی به خوبی استخراج شده و طریقه کاهش و افزایش چالش هر بازی مشخص می گردد. در مرحله بعدی تعدادی طرح درس در سالن ورزشی اجرا می گردد و یک دانشجو به عنوان مربی و دیگر دانشجویان به عنوان کودک طرح درس را اجرا می نمایند (گزینه بهتر این است که در صورت امکان تعدادی کودک در سالن حضور داشته باشند). در این مرحله دانشجو ۸ طرح درس را نوشته و در مدرسه، مهد کودک و یا مراکز بازی اجرا می نماید و سپس طرح درس ها را همراه با گزارش اجرا را از طریق عکس، فیلم و یا شرح طریقه اجرا به مدرس تحویل می دهد.

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادهی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون دوره ای در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون پایانی	۵۰ درصد



- طرح درس های ارائه شده در کلاس و فعالیت در اجرای طرح درس ها در سالن ورزشی
- هشت طرح درس اجرایی در مهد کودک و مراکز بازی کودک و همچنین گزارش عملکرد اج
- آزمون نوشتن یک طرح درس بر اساس اهداف کلی ای که مدرس کلاس مطرح می کنند.

- اجرای بخشی از طرح درس های نوشته شده در کلاس در شرایطی که در هر مرحله فرد نویسنده طرح درس مربی و دانشجویان کودک هستند و پرسش مدرس در رابطه با چالش های پیش آمده و طریقه حل مساله این چالش.

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

تجهیزات مورد نیاز کلاس بازی کودک

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. مایوفسکی دنی (۱۴۰۰). فعالیت های تربیت بدنی کودکان ۵ تا ۷ سال. ترجمه: سمیرا رستمی، امین غلامی و فاطمه تیرگر. انتشارات فیار.
۲. مورک کولسن (۱۳۹۸). آموزش فعالیت بدنی برای کودکان: راهنمای کامل تئوری و عمل. ترجمه سیده مریم عباسی ده بر آفتاب، شیما حسامی، یونس خادمی، لیلا ضرغام زنجانی. انتشارات مبانی
۳. نقی زاده حسن، کشتی دار محمد، کتبی فرشته (۱۳۹۹). فعالیت بدنی از بدو تولد تا نوجوانی. انتشارات حتمی
۴. ویچسلر کیم برلری (۱۳۹۷). ۳۰۳ فعالیت بدنی و بازی فعال برای کودکان پیش دبستانی (۳ الی ۵ سال). ترجمه شکوفه سخنور دستجردی، سیده مریم عباسی ده بر آفتاب، مینا مبانی، فاطمه نیک سرشت. انتشارات توپ.
۵. جودینوفر (۱۳۹۹). ۱۰۱ بازی گروهی برای کودکان. ترجمه غلامرضا لطفی، فواد نیک نسب. انتشارات حتمی.



الف) عنوان درس به فارسی: حرکت درمانی عنوان درس به انگلیسی: Exercise Therapy		
تعداد واحد:	۲	نوع درس و واحد
تعداد ساعت آموزش:	۳۲	پایه ☐ نظری ☒
دروس پیش نیاز / هم نیاز:	--	تخصصی الزامی ☐ عملی ☐
		تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☐
		مهارتی-اشتغال پذیری ☐

ب) هدف کلی:

آشنایی با تعاریف، مفاهیم و کاربردهای ورزش و تمرین در پیشگیری و بازتوانی از بیماری ها، ناتوانی های حرکتی و عملکردی و گروه های خاص.

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با مفاهیم کلیدی دستگاه حرکتی و اصول مکانیکی حرکت؛
۲. آشنایی با تعاریف، مفاهیم و کاربردهای ورزش و تمرین در پیشگیری و بازتوانی بیماران عضلانی، استخوانی و مفصلی؛
۳. آشنایی با تعاریف، مفاهیم و کاربردهای ورزش و تمرین در پیشگیری و بازتوانی بیماران متابولیکی، قلبی و ریوی؛
۴. آشنایی با تعاریف، مفاهیم و کاربردهای ورزش و تمرین در پیشگیری و بازتوانی گروه های خاص (سالمندان، بارداری و جاقی)؛

پ) سرفصل ها

۱. آشنایی با تعاریف، مفاهیم و مبانی ورزش درمانی؛
۲. آشنایی با مفاهیم دستگاه حرکتی و اصول مکانیکی حرکت؛
۳. آشنایی با اصول و کاربردهای ورزش های کششی و تمرینات انعطاف پذیری؛
۴. آشنایی با اصول و کاربردهای ورزش های مقاومتی و تمرینات توان عضلانی؛
۵. آشنایی با اصول و کاربردهای ورزش ها و تمرینات استقامت عضلانی؛
۶. آشنایی با اصول و کاربردهای ورزش های هوازی و تمرینات استقامت قلبی تنفسی؛
۷. آشنایی با اصول، مبانی و کاربردهای ورزش ها و تمرینات تعادلی؛
۸. آشنایی با ویژگی ها، ممنوعیت ها و کاربردهای تمرین در آب؛
۹. آشنایی با اصول و کاربردهای ورزش و تمرینات درمانی در بیماران دیابتی؛
۱۰. آشنایی با اصول و کاربردهای ورزش و تمرینات درمانی در بیماران آرتریتی؛
۱۱. آشنایی با اصول و کاربردهای ورزش و تمرینات درمانی در بیماران تنفسی؛
۱۲. آشنایی با اصول و کاربردهای ورزش و تمرینات درمانی در بیماران قلبی عروقی؛
۱۳. آشنایی با اصول و کاربرد ورزش ها و تمرینات درمانی در گروه های خاص (سالمندان، جاقی و دوران بارداری).

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون دوره ای در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون پایانی	۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. حرکت درمانی (تمرین درمانی)، تالیف، محمدحسین علیزاده، رضا رجبی، مهدی قیطاسی
ششم ۱۴۰۱، تهران.
۲. ورزش و درمان بیماری های مزمن، ترجمه، سعید نقیبی، علی اصغر فلاحتی، مهدی قیطاسه

نشگاه تهران، چاپ

م ۱۳۹۹، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: اسب سواری
عنوان درس به انگلیسی: Horsing

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در اسب سواری و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و انواع رشته‌های اسب سواری
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و انواع رشته‌های اسب سواری
- ۲- تجهیزات اسب سواری و نکات ایمنی
- ۳- انواع اسب و چگونگی رفتار با آن
- ۴- اصول پایه در اسب سواری
- ۵- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی (سوار شدن، استقرار، شروع، توقف و پیاده شدن)
- ۶- اجرا و آموزش حرکات ساده با اسب (حرکت روبه جلو، عقب، چرخشی و...)
- ۷- قوانین و مقررات در رشته اسب سواری

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی اجرای حرکات ساده هنگام اسب سواری

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- واتسون، گوردن. آموزش سوارکاری، ترجمه: اسماعیل نعلبند، حسین، امینی، فریدون (۱۳۸۱). چاپ اول، انتشارات فرهنگ سازان، تهران.
- ۲- علی اسماعیل زاده، مرتضی (۱۳۸۸). ورزش اسب سواری، انتشارات فرهنگ بوستان



الف) عنوان درس به فارسی: اسکی
عنوان درس به انگلیسی: Skiing

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در اسکی و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، ایمنی، قوانین و رشته‌های مختلف اسکی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع حرکت در اسکی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات رشته اسکی
- ۲- اصول اولیه و نکات ایمنی در اسکی
- ۳- اجرا و آموزش چگونگی استقرار و حفظ تعادل روی چوب اسکی
- ۴- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی راه رفتن با چوب اسکی
- ۵- اجرا و آموزش حرکت مستقیم در اسکی
- ۶- اجرا و آموزش پیچ‌های ساده
- ۷- قوانین و مقررات ورزش اسکی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اساسی در اسکی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- 1- Chris, Fellows (2011). Total Skiing , Human kinetics publisher .



الف) عنوان درس به فارسی: اسکواش

عنوان درس به انگلیسی: Squash

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در اسکواش و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین رشته اسکواش
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در رشته اسکواش

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات رشته اسکواش
- ۲- اجرا و آموزش گرفتن راکت و استقرار در زمین
- ۳- اجرا و آموزش حرکات آشناسازی
- ۴- اجرا و آموزش انواع ضربه‌های فوروهند و بک هند
- ۵- اجرا و آموزش انواع ضربات والی
- ۶- اجرا و آموزش انواع حرکات تراپ و لوب بک هند
- ۷- اجرا و آموزش سرویس
- ۸- اجرا و آموزش انواع ضربات دیواری
- ۹- قوانین و مقررات بازی اسکواش

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌ها در حین بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- یارو، فیلیپ. (۱۳۸۴) آموزش اسکواش، ترجمه: طباطبایی، حمید، گوزل پور، نسیم، انتشارات برهمن، چاپ اول، تهران.
- ۲- جهانگیر خان، کوین پرت، (۱۳۸۷) آموزش کاربردی اسکواش ۳×۹ همراه با بازی رکت بال. ترجمه: ژاله گودرزی، معصومه پوران ناوخی، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: اسکیت
عنوان درس به انگلیسی: Skating

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در اسکیت و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، نکات ایمنی و قوانین اسکیت نمایشی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در اسکیت نمایشی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، مفاهیم پایه و انواع رشته ها با اسکیت
- ۲- وسایل و تجهیزات اسکیت نمایشی
- ۳- وضعیت آمادگی و ایمنی در اسکیت
- ۴- اجرا و آموزش حرکات آشنا سازی در اسکیت نمایشی
- ۵- اجرا و آموزش حرکات خطی به جلو و عقب
- ۶- اجرا و آموزش حرکات هماهنگی و تعادلی
- ۷- اجرا و آموزش حرکات زیک زاک به جلو و عقب
- ۸- اجرا و آموزش حرکات چرخشی
- ۹- اجرا و آموزش حرکات ترکیبی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی اجرای برنامه حرکتی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- افضل‌ی بروجنی، اسدالله، حیدری، حسین (۱۳۹۱). آموزش اسکیت پایه، چاپ اول، انتشارات تهران.
- ۲- ادواردز، کریس. آموزش اسکیت، ترجمه: همت خواه، محمد، همت خواه، پیام (۱۳۸۸). چاپ پنجم، انتشارات عصر کتاب، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: باله		
عنوان درس به انگلیسی: Ballet		
تعداد واحد:	۲	نوع درس و واحد
تعداد ساعت آموزش:	۶۴	پایه ☐ نظری ☐
دروس پیش نیاز / هم نیاز:	ژیمناستیک ۲	تخصصی الزامی ☐ عملی ☒
		تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☐
		مهارتی-اشتغال پذیری ☐

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در باله و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، انواع باله و قوانین
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در باله
- آشنایی با نحوه اجرای برنامه در باله

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات باله
- ۲- انواع باله (کلاسیک، نئوکلاسیک، رومانتیک، مدرن)
- ۳- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی (هماهنگی و تعادلی)
- ۴- اجرا و آموزش حرکات پایه در باله
- ۵- چگونگی طراحی برنامه در باله
- ۶- قوانین و مقررات باله

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی اجرای یک برنامه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- خسروی، پردیس (۱۳۹۵). آموزش جامع باله در چهار بخش، انتشارات سیرنگ، تهران.
- ۲- خسروی، پردیس (۱۳۹۴). مبانی آموزش باله در چند کلمه، انتشارات سیرنگ، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: بدمینتون ۲

عنوان درس به انگلیسی: Badminton 2

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	بدمینتون ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پیشرفته و اصول بازی دونفره در بدمینتون و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته
- آشنایی با اصول و قوانین بازی دو نفره

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش سرویس پشت راکت کوتاه و تیز
۲. نحوه ایستادن و چگونگی حرکت در تمامی جهات
۳. اجرا و آموزش ضربه دراپ کج
۴. اجرا و آموزش ضربه اسمش
۵. اجرا و آموزش دفاع اسمش
۶. اجرا و آموزش انواع حرکت در بازی دونفره
۷. اجرا و آموزش ضربات کلیدی در بازی دونفره
۸. قوانین و مقررات بدمینتون در بازی دو نفره

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پیشرفته
- اجرای مهارت هادر بازی دو نفره

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. مداحی، مرتضی (۱۳۸۳)، آموزش مهارت‌های بدمینتون ۲، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران.
۲. داوودی، جیک (۲۰۰۷). اصول موفقیت در بازی دونفره بدمینتون، ترجمه: زکی زاده، بهادر، متشرعی، ابراهیم، نیکروان، احمد (۱۳۹۰). چاپ اول، انتشارات سمت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: بسکتبال ۲

عنوان درس به انگلیسی: Basketball 2

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	بسکتبال ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با تکنیک‌های پیشرفته و تاکتیک‌های دفاع و حمله در بسکتبال

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تاکتیک‌های حمله و دفاع

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش انواع گول زدن، پرش ها، تغییرمسیرها، سد و چرخش
۲. تمرینات تکمیلی برای تقویت مهارت‌های پایه (پاس، شوت، دریبل)
۳. اجرا و آموزش اصول بازی‌های دونفره (دفاع و حمله دوبه دو)
۴. اجرا و آموزش اصول بازی‌های سه نفره (دفاع و حمله سه به سه)
۵. اجرا و آموزش اصول دفاع من تو من
۶. اجرا و آموزش دفاع منطقه ای
۷. اجرا و آموزش حمله تیمی
۸. اجرا و آموزش ضد حمله
۹. علائم داوری

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت ها هنگام بازی و اجرای سیستم‌های حمله، ضدحمله و دفاع

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. لک، مسعود، نقره ای، مصطفی، نصرت آبادی، رحیم (۱۳۹۴). تمرین لذت بسکتبال، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
۲. ریت، فرانک (۲۰۰۳). بسکتبال، ترجمه: محمدی منش، رضا، لک، مسعود (۱۳۹۰). چاپ اول، انتشارات صبورا، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: بوکس

عنوان درس به انگلیسی: Boxing

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در بوکس و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین بوکس
۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و اصلی در ورزش بوکس
۳. تاکتیک‌های مبارزه ای

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و اصول ورزش بوکس
- ۲- تجهیزات و نکات ایمنی در ورزش بوکس
- ۳- حرکات مقدماتی و رقص پا
- ۴- اجرا و آموزش انواع ضربات دست در بوکس
- ۵- اجرا و آموزش انواع گارد در بوکس
- ۶- اجرا و آموزش چگونگی دفاع در بوکس
- ۷- تاکتیک‌های مبارزه
- ۸- قوانین و مقررات در بوکس

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی مهارت‌های اصلی
- ارزیابی اجرای مهارت ها و تاکتیک ها در حین مبارزه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- لطافت کار، خداداد، خانی، مصطفی (۱۳۹۵). راهنمای کامل آموزش بوکس: تکنیک، تاکتیک، بدنسازی، انتشارات علم و حرکت.
- ۲- لاجیکا، آلن، برگ، زوئن. آموزش بوکس، ترجمه: همت خواه (۱۳۸۵). انتشارات عصر



الف) عنوان درس به فارسی: بیس بال
عنوان درس به انگلیسی: Baseball

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در بیس بال و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین بازی بیس بال
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌ها و حرکات پایه در بازی بیس بال

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات و محوطه بازی بیس بال
- ۲- اجرا و آموزش استقرار در زمین، گرفتن چوب (بت) و چگونگی ضربه زدن به آن (حرکت بتر)
- ۳- اجرا و آموزش پرتاب توپ توسط پیچر
- ۴- اجرا و آموزش تمرین ترکیبی بتر و پیچر
- ۵- تاکتیک‌های مسابقه
- ۶- قوانین و مقررات

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها در حین بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- مورفی، پاتریک، فورنی، جف. آماده سازی کامل بیس بال، ترجمه: برزگر، رجبعلی (۱۳۹۱). انتشارات آوای ظهور، تهران.
- ۲- یزدی، محمد علی، خلیق ساکت، امیر (۱۳۹۱). بیس بال را بهتر بشناسیم، انتشارات بامداد کتاب



الف) عنوان درس به فارسی: تکواندو
عنوان درس به انگلیسی: Taekwondo

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در تکواندو و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین تکواندو
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در تکواندو

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و قوانین مقدماتی و تجهیزات در ورزش تکواندو
- ۲- اجرا و آموزش تکنیک‌های اصلی دست برای دفاع
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک‌های اصلی پا
- ۴- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی دفاع در ضربات پا
- ۵- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی حمله و دفاع
- ۶- تاکتیک‌های مبارزه ای

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- چگونگی استفاده از مهارت ها در مبارزه
- اجرای کاتا

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- کشاورز، لقمان (۱۳۹۱). آموزش تکواندواز مبتدی تا پیشرفته، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۲- تقوایی فر، مصطفی (۱۳۹۴). آموزش تخصصی تکواندو، مبتدی تا پیشرفته، انتشارات رسانه مکتوب.



الف) عنوان درس به فارسی: تمرین در آب
عنوان درس به انگلیسی: Aquatic Exercise

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	شنا ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با روش‌های مختلف تمرینی در آب با اهداف آمادگی و توانبخشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول و اهداف تمرین در آب
- آشنایی با حرکات و برنامه‌های مختلف تمرینی در آب

پ) سرفصل:

- ۱- سابقه و اصول تمرین در آب با اهداف مختلف
- ۲- خواص تمرین در آب در موضوع آمادگی و درمان بیماری‌ها
- ۳- حرکات و برنامه‌های حرکتی در آب‌های کم عمق
- ۴- حرکات و برنامه‌های حرکتی در آب‌های عمیق
- ۵- کاربرد تمرین در آب در جریان توانبخشی اندام فوقانی، اندام تحتانی و ستون فقرات

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی طراحی و اجرای برنامه حرکتی در آب با اهداف مختلف

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- باباخانی، فریده، بلوچی، رامین، جباری، فاطمه (۱۳۹۴). آب درمانی و تمرینات توانبخشی، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۲- عباسقلی پور، امیر، دانشور، سحر (۱۳۹۴). اصول نوین ورزش در آب، انتشارات علوم ورزشی



الف) عنوان درس به فارسی: تنیس روی میز ۲

عنوان درس به انگلیسی: Table Tennis 2

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	تنیس روی میز ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با مهارت‌های پیشرفته و تاکتیک‌های بازی در تنیس روی میز

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته
- آشنایی با تاکتیک‌های مسابقه

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش ضربات کات دار با جلوی راکت
۲. اجرا و آموزش ضربات کات دار با پشت راکت
۳. اجرا و آموزش دفاع در برابر آبشار
۴. اجرا و آموزش تمرینات ترکیبی مربوط به انواع ضربه ها
۵. اجرا و آموزش تمرینات ترکیبی مربوط به سرویس و برگرداندن سرویس
۶. تاکتیک‌های متداول در بازی تنیس روی میز
۷. برگزاری مسابقات تنیس روی میز

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت ها و چگونگی استفاده از آنها در بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- آرمندیا، مهدی، سروش، ژیل (۱۳۸۶). آموزش مقدماتی و پیشرفته پینگ پونگ، چاپ اول، انتشارات بامداد کتابفروشان.
- ۲- دان، سیمیلر، هالوچاک، ماری (۱۹۹۷). تنیس روی میز پیشرفته، ترجمه: سهرابی، مهدی، حکاک، الهام (۱۳۸۵). چاپ اول، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد.
- ۳- فدراسیون بین المللی تنیس روی میز (۲۰۰۹). قوانین و مقررات تنیس روی میز، ترجمه: لیموچی، سیما (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات علم و حرکت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: تنیس
عنوان درس به انگلیسی: Tennis

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در تنیس و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین در تنیس
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در تنیس

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات تنیس
- ۲- نحوه گرفتن راکت و چگونگی استقرار برای انواع ضربات
- ۳- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی راکت و توپ
- ۴- اجرا و آموزش انواع ضربه‌های ساده (فورهند و بک هند)
- ۵- اجرا و آموزش سرویس ساده
- ۶- اجرا و آموزش انواع حرکات والی فورهند و بک هند
- ۷- اجرا و آموزش ضربه‌های پیشرفته (پیچشی، تیز)
- ۸- تاکتیک‌های متداول در بازی یک نفره و دونفره
- ۹- قوانین و مقررات بازی تنیس

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- چگونگی استفاده از مهارت ها در بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- مسازاکی، کرول (۲۰۰۴). آموزش تنیس، ترجمه: عنبری عولار، محمدرضا (۱۳۸۴). چاپ اول، انتشارات آوای آبی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: تیروکمان
عنوان درس به انگلیسی: Archery

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در تیروکمان و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات، نکات ایمنی و قوانین تیراندازی با کمان
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در ریکرو و کامپوند

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، اصول و نکات ایمنی
- ۲- تجهیزات ورزش تیراندازی با کمان
- ۳- انواع رشته‌های تیراندازی با کمان
- ۴- اجرا و آموزش نحوه استقرار بدن و نگهداری کمان
- ۵- چگونگی انتخاب کمان با توجه به وضعیت نیروی افراد
- ۶- اجرا و آموزش چگونگی رها کردن تیر
- ۷- تیراندازی در رشته ریکرو و کامپوند
- ۸- قوانین و مقررات در تیراندازی با کمان

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اساسی در رشته تیروکمان

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- تنور ساز، سعید، چیری، لورا، هدایت، فروغ (۱۳۸۸). آموزش تیروکمان، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: تیراندازی
عنوان درس به انگلیسی: Shooting

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در تیراندازی با تفنگ و تپانچه و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، نکات ایمنی و انواع رشته‌ها در تیراندازی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در تیراندازی با تفنگ و تپانچه

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، تجهیزات و انواع رشته‌های تیراندازی
- ۲- اصول اساسی و نکات ایمنی در تیراندازی با تفنگ و تپانچه
- ۳- انواع حالت گیری در تیراندازی (ایستاده، به زانو، درازکش)
- ۴- مراحل مختلف شلیک
- ۵- اجرا و آموزش تیراندازی بدون شلیک
- ۶- اجرا و آموزش تیراندازی با شلیک
- ۷- قوانین و مقررات در تیراندازی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- امتیاز کسب شده از ۱۰ تیر

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- فدراسیون تیراندازی (۱۳۹۰). جزوه آموزشی مربیگری درجه ۳ تیراندازی، انتشارات فدراسیون تیراندازی، تهران.
- ۲- ذوالفقاری، سید حسن (۱۳۸۴). فنون تیراندازی با تفنگ، چاپ اول، انتشارات یاقوت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: جودو

عنوان درس به انگلیسی: Judo

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	کشتی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در جودو و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین در جودو
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع گارد و نحوه استقرار در جودو
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش فنون پایه در جودو

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه جودو در ایران و جهان
- ۲- آشنایی مقدماتی با قوانین و مقررات جودو
- ۳- اجرا و آموزش انواع گارد و استقرار در جودو
- ۴- اجرا و آموزش فنون پایه در جودو

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش فنون پایه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- هیکو کاشی وازاکی، کاتس. آموزش گام به گام جودو، ترجمه: رستگار، محمد علی، رحیمی، بیژن (۱۳۸۹). چاپ اول، انتشارات بوستان، تهران.
- ۲- پدرو، جیمی. جودو: آموزش گام به گام، ترجمه: حامی، محمد (۱۳۹۲). انتشارات ورزش



الف) عنوان درس به فارسی: دوچرخه سواری

عنوان درس به انگلیسی: Cycling

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در دوچرخه سواری و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و مواد مختلف دوچرخه سواری جاده
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های دوچرخه سواری در مسابقات جاده

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات دوچرخه سواری جاده
- ۲- مواد مختلف دوچرخه سواری جاده (انفرادی، تایم تریل، چند مرحله ای)
- ۳- اجرا و آموزش استقرار روی دوچرخه و راندن مستقیم
- ۴- اجرا و آموزش راندن دوچرخه در پیچ‌ها
- ۵- اجرا و آموزش استارت و توقف
- ۶- تاکتیک‌های مسابقات جاده
- ۷- قوانین و مقررات در انواع دوچرخه سواری جاده

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌ها
- ارزیابی رکورد در مسافت ۱۰ کیلومتر

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- کوک، نیکول. دوچرخه سواری، ترجمه (۱۳۹۱). چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- 2- Peveler,w (2008). The complete book of road cycling and racing ,International Marine/Ragged mountain press .



الف) عنوان درس به فارسی: سافت بال
عنوان درس به انگلیسی: Softball

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در سافت بال و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین بازی سافت بال
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌ها و حرکات پایه در بازی سافت بال

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات و محوطه بازی سافت بال
- ۲- اجرا و آموزش استقرار در زمین، گرفتن چوب (بت) و چگونگی ضربه زدن به آن (حرکت بتر)
- ۳- اجرا و آموزش پرتاب توپ توسط پیچر
- ۴- اجرا و آموزش تمرین ترکیبی بتر و پیچر
- ۵- چگونگی حرکت بازیکنان
- ۶- تاکتیک‌های مسابقه
- ۷- قوانین و مقررات

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- لیندا گریفین، استفن میتچل، جودیت اوشلین (۱۳۹۱) جدیدترین دایره المعارف ورزشی آموزش مفاهیم و مهارت‌های ورزشی بدمینتون، تنیس، گلف، سافت بال، ترجمه: پریسا قاری نیت. انتشارات بوستان، چاپ دوم، تهران.
- ۲- منابع جدید به پیشنهاد مدرس



الف) عنوان درس به فارسی: سپک تکرا
عنوان درس به انگلیسی: Sepak Takraw

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در سپک تکرا و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین سپک تکرا
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های سپک تکرا

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات سپک تکرا
- ۲- انواع رشته‌های سپک تکرا (ساحلی، دبل راگا، تیمی، هوپ تکرا و...).
- ۳- اجرا و آموزش انواع ضربات اصلی در سپک تکرا و هوپ تکرا
- ۴- تاکتیک‌های مسابقه ای
- ۵- قوانین و مقررات در سپک تکرا و هوپ تکرا

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اصلی
- ارزیابی چگونگی استفاده از مهارت‌ها در حین بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- کیمیا، جواد، حسنی، انسیه (۱۳۸۶). آشنایی و آموزش سپک تاکرا، انتشارات ترنم بهار، ساری.



الف) عنوان درس به فارسی: شطرنج

عنوان درس به انگلیسی: Chess

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	--	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با شطرنج و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، مفاهیم، تجهیزات، حرکت مهره ها و قوانین در شطرنج
- آشنایی با تاکتیک‌های مختلف بازی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، مفاهیم و تجهیزات در بازی شطرنج
- ۲- حرکت مهره ها در بازی شطرنج
- ۳- انواع مسابقه در بازی شطرنج
- ۴- چگونگی ثبت حرکات در بازی شطرنج
- ۵- اجرا و آموزش انواع روش‌های شروع در بازی شطرنج
- ۶- اجرا و آموزش انواع روش‌های حمله و دفاع در بازی شطرنج
- ۷- قوانین و مقررات شطرنج

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها در حین بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- فیشر، بابی. آموزش شطرنج، ترجمه: میرزایی، حسین، باباعلی، آتنا (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات فرزین، تهران.
- ۲- مارگولیس، استوارت. آموزش شطرنج بابی فیشر ترجمه: (۱۳۸۸). چاپ دوم، انتشارات حتمی، تهران.
- ۳- ایواشچنگو، سرگنی. درسنامه تاکتیک ها و ترکیب‌های شطرنج، ترجمه: (۱۳۹۱). چاپ ششم، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: شمشیر بازی

عنوان درس به انگلیسی: Fencing

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در شمشیربازی و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و تجهیزات، قوانین و انواع اسلحه در شمشیربازی
- آشنایی با مهارت‌های پایه در انواع اسلحه‌های شمشیربازی
- آشنایی با تاکتیک‌های مسابقه

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات در شمشیر بازی
- ۲- انواع رشته‌های شمشیربازی
- ۳- چگونگی استقرار و گرفتن اسلحه
- ۴- اجرا و آموزش ضربه، حمله و دفاع ساده در فلوره
- ۵- اجرا و آموزش حمله‌های مرکب و دفاع متوالی در فلوره
- ۶- اجرا و آموزش حرکت‌های تهاجمی و دفاعی ساده در اپه
- ۷- اجرا و آموزش حمله‌ها و جواب‌های مرکب در اپه
- ۸- اجرا و آموزش ضربه، حمله و دفاع ساده در سابر
- ۹- اجرا و آموزش حمله‌ها و دفاع‌های مرکب در سابر
- ۱۰- قوانین و مقررات در شمشیر بازی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌ها در حین مبارزه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- پیتمن، برایان. آموزش و تمرینات شمشیربازی (اپه، فلوره، سابر)، ترجمه: فاریای، عباسعلی (۱۳۸۵). چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: شیرجه

عنوان درس به انگلیسی: Diving

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	شنا ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری	ژیمناستیک ۲	
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه و پیشرفته در شیرجه و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، نکات ایمنی، مقررات و تمرینات مقدماتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های ساده و نیمه پیشرفته

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، تجهیزات و انواع شیرجه
- ۲- نکات ایمنی در ورزش شیرجه
- ۳- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در خارج از آب
- ۴- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های ساده و ورود با پا
- ۵- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های ساده و ورود با سر
- ۶- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های ساده با پیچ
- ۷- اجرا و آموزش انواع شیرجه‌های نیمه پیشرفته (پشتک، فرشته و ...).
- ۸- قوانین و مقررات مسابقات شیرجه

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- اجرای یک حرکت نیمه پیشرفته

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. ران، ابراین. آموزش شیرجه، ترجمه: هجیر، مهرداد (۱۳۸۹). چاپ اول، انتشارات فدراسیون جمهوری اسلامی ایران، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: کاراته

عنوان درس به انگلیسی: Karate

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در یکی از سبک‌های کاراته و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و ویژگی سبک‌های مختلف کاراته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در کاراته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش اجرای برنامه نمایشی (کاتا)

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، مبانی و قوانین ورزش کاراته
- ۲- ویژگی سبک‌های متفاوت کاراته
- ۳- اجرا و آموزش مهارت‌های دست
- ۴- اجرا و آموزش مهارت‌های پا
- ۵- روش‌های دفاع و حمله در مبارزه کاراته
- ۶- تاکتیک‌های مبارزه ای
- ۷- اجرا و آموزش برنامه‌های نمایشی (کاتا)

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- چگونگی استفاده از مهارت‌ها در مبارزه
- اجرای کاتا

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- توریس، چاک. آموزش فنون کاراته، ترجمه: محمد علی نژاد، پژمان (۱۳۸۸). چاپ سوم، انتشارات بوستان، تهران.
- ۲- گراب، جواچیم. کاتاهای شوتوکان کاراته، ترجمه: بوستانی، محمد علی، بوستانی، محمد حسن (۱۳۹۰). جلد اول و دوم، چاپ اول، انتشارات نوید شیراز، شیراز.



الف) عنوان درس به فارسی: کار با دستگاه‌های ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Weight Training with Machines and Ergometers

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۲	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های بدنسازی و کارسنج‌ها

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با انواع کارسنج‌های متداول

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی ساده
- ۲- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی اسمیت
- ۳- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی هیدرولیکی
- ۴- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی متغیر
- ۵- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های ایزوکینتیک
- ۶- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با انواع نوار گردان و چرخ کارسنج
- ۷- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه اسکی فضایی
- ۸- اجرا و آموزش چگونگی تمرین با سایر کارسنج‌ها

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی چگونگی استفاده از دستگاه‌های ورزشی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- هیوارد، اچ، ویویان (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی (۱۳۹۵)، چاپ سوم، انتشارات سمت.
- ۲- خواجه‌ی، نعیم (۱۳۹۵). بهینه سازی تمرین‌های قدرتی، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: کبدی

عنوان درس به انگلیسی: Kabaddi

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در کبدی و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین ورزش کبدی سالنی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌ها و حرکات پایه
- آشنایی با تاکتیک‌های مسابقه

پ) سرفصل:

- ۱- فلسفه و تاریخچه ورزش کبدی
- ۲- چگونگی نفس گیری و اجرای آهنگ کبدی
- ۳- اجرا و آموزش حرکات پایه و اصلی در کبدی
- ۴- اجرا و آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های حمله و دفاع
- ۵- قوانین و مقررات کبدی سالنی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌ها در حین مسابقه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- راثو، پراسار (۲۰۰۲). آموزش مربیگری کبدی، ترجمه: میرزایی، مرضیه، رحیمی نژاد، زهرا، ابوجعفر، منصوره (۱۳۸۹). چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک، تهران.
- ۲- شفیع زاده، حسن، دلزور، حسن، امرایی، حدیث (۱۳۸۸). آموزش کبدی استاندارد، چاپ اول، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: کوهنوردی و سنگ‌نوردی

عنوان درس به انگلیسی: Mountaineering & Rock Climbing

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش‌نیاز / هم‌نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در سنگ‌نوردی و کوهنوردی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین سنگ‌نوردی و کوهنوردی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در سنگ‌نوردی و کوهنوردی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات سنگ‌نوردی
- ۲- تجهیزات کوهنوردی
- ۳- اصول و نکات ایمنی در سنگ‌نوردی
- ۴- اصول و نکات ایمنی در کوهنوردی
- ۵- رشته‌های مختلف سنگ‌نوردی
- ۶- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی (آشنا سازی)
- ۷- اجرا و آموزش حرکات پایه در سنگ‌نوردی
- ۸- قوانین و مقررات سنگ‌نوردی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی صعود در مسافت کوتاه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- غضنفرزاده، سیامک (۱۳۸۸). گسترش و تکمیل تجارب تکنیکی در ورزش سنگ‌نوردی، انتشارات اختر.
- ۲- روحانی هادی و همکارانش (۱۳۸۸) فیزیولوژی صخره نوردی، انتشارات بامداد کتاب.



الف) عنوان درس به فارسی: کشتی ۲ (ویژه پسران)
عنوان درس به انگلیسی: Wrestling 2

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	کشتی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پیشرفته در کشتی و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع خیمه، کنده و کول انداز
- آشنایی با کشتی گرفتن و جدول مسابقات

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش انواع خیمه
- ۲- اجرا و آموزش انواع کنده
- ۳- اجرا و آموزش سگک
- ۴- اجرا و آموزش رودست بالادست
- ۵- اجرا و آموزش کول انداز
- ۶- اجرا و آموزش پیچ پیچک
- ۷- اجرا و آموزش سالتو
- ۸- اجرا و آموزش انواع بدل در فنون مختلف
- ۹- اجرا و آموزش تبدیل فنون کشتی به یکدیگر
- ۱۰- مسابقه کشتی و جدول مسابقات

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش فنون پیشرفته
- نحوه کشتی گرفتن

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- رایگان تفرشی، ابوالقاسم (۱۳۸۶). گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی، چاپ اول، انتشارات سفیر اردهال، تهران.
- ۲- کیا دلیری، مظاهر (۱۳۹۲). آموزش تکنیک‌های کشتی آزاد و فرنگی، چاپ پنجم، انتشارات بوستان، تهران.
- ۳- عسگرزاده، مرتضی، براتی، حسین (۱۳۸۶). اصول آموزش کشتی، چاپ اول، انتشارات مرجان علم، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: گلف عنوان درس به انگلیسی: Golf		
تعداد واحد:	۲	نوع درس و واحد
تعداد ساعت آموزش:	۶۴	پایه ☐ نظری ☐
دروس پیش نیاز / هم نیاز:	آمادگی جسمانی ۱	تخصصی الزامی ☐ عملی ☒
		تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☐
		مهارتی-اشتغال پذیری ☐

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در گلف و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین گلف
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در گلف

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات ورزش گلف
- ۲- اجرا و آموزش نحوه استقرار
- ۳- اجرا و آموزش نحوه گرفتن چوب گلف
- ۴- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی چوب و توپ
- ۵- اجرا و آموزش ضربات کوتاه و بلند در گلف
- ۶- آشنایی با اجا و آموزش هدف‌گزینی در گلف
- ۷- قوانین و مقررات

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی مهارت‌های پایه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- کمبل، مالکولم. گلف (ورزش برای تمام سنین)، ترجمه: مومنی، مزدک (۱۳۸۵). انتشارات اندیشه سرا



الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت موزون ۱ (ویژه پسران)
عنوان درس به انگلیسی: Aerobics 1

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های فعالیت موزون و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در فعالیت موزون
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی در ایروبیک ژیمناستیک

پ) سرفصل:

۱. انواع ایروبیک
۲. ضرب آهنگ در فعالیت موزون
۳. اجرا و آموزش انواع حرکات گام
۴. چگونگی طراحی حرکتی در فعالیت موزون
۵. مبانی و انواع ایروبیک ژیمناستیک

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

اجرای یک برنامه در فعالیت موزون

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- قاسم نژاد، مه پری (۱۳۸۹). ایروبیک استپ، چاپ اول، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- مویدی، یاسمن (۱۳۸۵). راهنمای ورزش ایروبیک، چاپ اول، انتشارات مولف، تهران.
- ۳- کمیته ایروبیک ژیمناستیک فدراسیون ژیمناستیک ایران، لوح فشرده آموزشی.



الف) عنوان درس به فارسی: فوتبال / فوتسال ۲
عنوان درس به انگلیسی: Soccer/ Futsal 2

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	فوتبال / فوتسال ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پیشرفته و چگونگی بازی فوتبال یا فوتسال و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته
۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش سیستم‌های بازی

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش مهارت‌های مقدماتی بصورت ترکیبی (ترکیبی از روپایی، روی سر، روی زانو و ...)
- ۲- اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته پاس (پاس سر، پاس سینه و ...)
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته دریبل
- ۴- اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته کنترل توپ
- ۵- اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته شوت
- ۶- اجرا و آموزش سیستم‌های بازی

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت هاو چگونگی اجرای آنها در قالب بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- نوری رضا، پرنو عبدالحسن، مرادیان کیوان، امانی شلمزاری صادق، صادقی سالار آبادی مهناز. (۱۳۹۷) آموزش فوتسال. انتشارات سمت.
- ۲- بنیان، عباس (۱۳۸۹). فوتبال ۱ و ۲، چاپ اول، انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران.
- ۱- هیوز، چارلز (۱۹۹۱). آموزش مهارت‌های فوتبال، ترجمه: خداداد، احمد (۱۳۸۸) چاپ سوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- رعدی، علیرضا، زندی پور، علی (۱۳۹۳). شیوه‌های تمرینی در فوتسال، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: قایقرانی

عنوان درس به انگلیسی: Rowing

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	شنا ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در یکی از رشته‌های قایقرانی (کانو، کایاک و رویینگ) و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و انواع رشته‌های قایقرانی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در یکی از رشته‌های قایقرانی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و انواع رشته‌های قایقرانی
- ۲- تجهیزات در رشته قایقرانی
- ۳- چگونگی تقویت توانمندی‌های لازم برای رشته قایقرانی
- ۴- اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در قایقرانی
- ۵- اجرا و آموزش مسیر پارو و مراحل مختلف ضربه
- ۶- قوانین و مقررات

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه در قایقرانی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. نیلسن، اس، تور. رویینگ (پارو زنی)، ترجمه: قرائت، محمد علی، عیدی، لیلا، صفائی، مجتبی (۱۳۸۶). چاپ اول، انتشارات همگامان، تهران.
۲. سانتو، جابا. قایقرانی، ترجمه: شمامی، حجت (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.
۳. دانایی، اعظم (۱۳۹۰). آموزش نجات غریق و کمک‌های اولیه، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ماساژ ورزشی عنوان درس به انگلیسی: Sport Massage		
تعداد واحد:	۲	نوع درس و واحد
تعداد ساعت آموزش:	۶۴	پایه ☐ نظری ☐
دروس پیش نیاز / هم نیاز:	آمادگی جسمانی ۱	تخصصی الزامی ☐ عملی ☒
		تخصصی اختیاری ☒ نظری-عملی ☐
		مهارتی-اشتغال پذیری ☐

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با روش‌های مختلف ماساژ ورزشی و نحوه اجرای آن

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و اصول کلی ماساژ ورزشی با اهداف مختلف
- آشنایی با شیوه‌های مختلف ماساژ ورزشی
- آشنایی با طراحی جلسات ماساژ

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، اصول و اهمیت ماساژ ورزشی
- ۲- اجرا و آموزش روش‌ها و فنون پایه در ماساژ ورزشی
- ۳- اجرا و آموزش روش‌های ماساژ ورزشی با اهداف بیداری عضله
- ۴- اجرا و آموزش روش‌های ماساژ ورزشی با اهداف بازسازی و ریکاوری
- ۵- طراحی جلسات ماساژ ورزشی اختصاصی با توجه به رشته ورزشی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی طراحی و اجرای برنامه ماساژ ورزشی با هدف بیداری و ریکاوری

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- بنجاسین، پاتریشیا، لمپ، اسکات (۲۰۰۵). ماساژ ورزشی، ترجمه: هوانلو، فریبرز، طباطبایی، حمید (۱۳۸۷). انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- آناتولی آندری یویچ بیروکوف (۱۳۹۲) ماساژ ورزشی. ترجمه: ، فریما فلاحی، بهروز گل محمدی. انتشارات دانشگاه سمنان، سمنان.



الف) عنوان درس به فارسی: نجات غریق

عنوان درس به انگلیسی: Lifeguard

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	شنا ۲	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با اصول، تکنیک ها و تاکتیک های نجات و حیات بخشی غریق

اهداف ویژه:

- آشنایی با قوانین نجات غریق
- آشنایی با تکنیک های نزدیک شدن، گرفتن و حمل غریق
- آشنایی با چگونگی حیات بخشی غریق

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات ورزش واترپلو
- ۲- قوانین مدنی و حقوقی مرتبط با غریق
- ۳- اجرا و آموزش شنای پشت، شنای پهلوی و قوس زدن در عمق
- ۴- تکنیک های حمل شناگر خسته
- ۵- روش های ورود به آب و نزدیک شدن به غریق
- ۶- روش های دفاع از حمله غریق
- ۷- روش های حمل غریق
- ۸- روش های بیرون آوردن غریق از آب
- ۹- اصول و روش های حیات بخشی غریق

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش تکنیک های نجات غریق

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- تندنویس، فریدون (۱۳۸۸). نجات غریق، انتشارات جنگل، تهران.
- ۲- عمویی، جواد (۱۳۸۴). فنون نجات غریق، چاپ اول، انتشارات عشق دانش، تهران.
- ۳- دانایی، اعظم (۱۳۹۰). آموزش نجات غریق و کمک های اولیه، چاپ اول، انتشارات حتمه، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: واترپلو
عنوان درس به انگلیسی: Water Polo

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	شنا ۲	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با مهارت‌های پایه در واترپلو و تجربه اجرای این ورزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین و تجهیزات ورزش واترپلو
- آشنایی با نحوه تقویت مهارت‌های شناوری در آب
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و سیستم‌های بازی در واترپلو

پ) سرفصل:

تاریخچه و تجهیزات ورزش واترپلو

- ۱- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی و شناوری در واترپلو
- ۲- اجرا و آموزش روش‌های حمل توپ در واترپلو
- ۳- اجرا و آموزش انواع پاس در واترپلو
- ۴- اجرا و آموزش انواع دریافت در واترپلو
- ۵- اجرا و آموزش انواع شوت در واترپلو
- ۶- اجرا و آموزش تکنیک‌های دروازه بانی در واترپلو
- ۷- سیستم‌های دفاع و حمله
- ۸- مقررات و قوانین

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه

چگونگی اجرای مهارت‌ها در بازی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱- بوش، پاول، شیرجه، واترپلو و شنای موزون، ترجمه: آقای حکاک، مسعود (۱۳۸۱). چاپ اول، انتشارات نور، تهران.

2- Hines,C (2008). Water polo, The Y S way,Author House .



الف) عنوان درس به فارسی: والیبال ۲
عنوان درس به انگلیسی: Volleyball 2

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	والیبال ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با تکنیک‌های پیشرفته و تاکتیک‌های دفاع و حمله در والیبال

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تاکتیک‌های حمله و دفاع

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش انواع پاس روی تور
۲. اجرا و آموزش آبشار سرعتی
۳. اجرا و آموزش سرویس موجی
۴. چگونگی آرایش در دریافت سرویس
۵. چگونگی جاگیری و توپ گیری داخل زمین
۶. اجرا و آموزش سیستم‌های دفاعی در والیبال
۷. اجرا و آموزش سیستم‌های حمله در والیبال

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت هنگام بازی و اجرای سیستم‌های حمله و دفاع

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- کلایمن، تئو، کروبر، روتتر. مدرسه والیبال، ترجمه: موسوی، ساسان، نصیری، فرهاد (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- دیبرینگ، جوئل (۲۰۰۳). آموزش والیبال، ترجمه: قائمی، رضا (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات معیار علم، تهران.
- ۳- شوندی، نادر، خسروی زاده، اسفندیار (۱۳۹۶). آموزش والیبال (مهارت‌ها و تاکتیک‌ها) چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۴- فریزر، استیون. مبانی استراتژی در والیبال، ترجمه: ثالثی، محسن (۱۳۹۳). انتشارات علم و حرکت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: وزنه برداری
عنوان درس به انگلیسی: Olympic Weight Lifting

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۲	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با نحوه اجرای حرکات یک ضرب و دوزرب وزنه برداری

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، نکات ایمنی و قوانین وزنه برداری
۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکت یک ضرب و دوزرب
۳. آشنایی با روش‌های تمرین برای تقویت حرکت یک ضرب و دوزرب

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات وزنه برداری
- ۲- نکات ایمنی در وزنه برداری
- ۳- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت دو ضرب
- ۴- اجرا و آموزش حرکت دو ضرب
- ۵- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت یک ضرب
- ۶- اجرا و آموزش حرکت یک ضرب
- ۷- روش‌های تمرینی برای تقویت حرکت یک ضرب و دوزرب
- ۸- مقررات رشته وزنه برداری

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی تکنیک در حرکت یک ضرب و دوزرب
- ارزیابی رکورد در حرکت یک ضرب و دوزرب با توجه به وزن دانشجو

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- قبادی عنصرودی، کاظم، فرحپور، بهنام (۱۳۸۷). وزنه برداری، آموزش تکنیک ها و تاکتیک ها، قوانین و مقررات، انتشارات بامداد کتاب، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های تفریحی آبی
عنوان درس به انگلیسی: Recreational Aquatic Exercise

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	شنا ۱	دروس پیش‌نیاز / هم‌نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با نحوه اجرای برخی ورزش‌های تفریحی آبی (با توجه به امکانات)

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش قایقرانی تفریحی
۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع اسکی در آب
۳. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش موج سواری و غواصی

پ) سرفصل:

- ۱- انواع و اهمیت ورزش‌ها و فعالیت‌های تفریحی آبی
- ۲- اجرا و آموزش انواع قایقرانی تفریحی (پارویی، پدالی، موتوری)
- ۳- اجرا و آموزش ماهیگیری
- ۴- اجرا و آموزش اسکی روی آب
- ۵- اجرا و آموزش جت اسکی
- ۶- اجرا و آموزش مقدماتی موج سواری
- ۷- اجرا و آموزش مقدماتی غواصی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های آموزش داده شده

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- شایگان، مجید (۱۳۹۲). اصول غواصی آزاد، انتشارات پازینه، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های ساحلی
عنوان درس به انگلیسی: Beach Sports

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۲	دروس پیش‌نیاز / هم‌نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با نحوه اجرای ورزش‌های ساحلی متداول

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تاریخچه و فلسفه ورزش‌های ساحلی
۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش ورزش‌های ساحلی تیمی متداول

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و فلسفه ورزش‌های ساحلی
- ۲- اجرا و آموزش فوتبال ساحلی و مقررات آن
- ۳- اجرا و آموزش والیبال ساحلی و مقررات آن
- ۴- اجرا و آموزش هندبال ساحلی و مقررات آن
- ۵- اجرا و آموزش کبدی ساحلی و مقررات آن

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌ها در حین بازی ورزش‌های ساحلی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- تقوی، مجتبی (۱۳۸۹). فوتبال ساحلی: از سطح مبتدی تا سطح عالی، انتشارات عصر انتظار، تهران.
- ۲- بوختر، والتر. ۱۰۰۵ بازی و تمرین والیبال سالنی و ساحلی، ترجمه: (۱۳۹۵). انتشارات آییژ



الف) عنوان درس به فارسی: ووشو

عنوان درس به انگلیسی: Wushu

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با تکنیک‌های پایه ووشو در دو بخش نمایشی و مبارزه ای

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تاریخچه، قوانین و انواع سبک‌های ووشو
۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در سبک نمایشی (تالو)
۳. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در سبک مبارزه ای (سان شو)

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه و قوانین در سبک تالو و سان شو
۲. اجرا و آموزش تکنیک‌های دست و پا در سبک تالو
۳. اجرا و آموزش تکنیک‌های پرشی و پرتابی در سبک تالو
۴. اجرا و آموزش حرکات تعادلی در سبک تالو
۵. اجرا و آموزش فنون جارویی در سبک تالو
۶. چگونگی اجرای یک برنامه
۷. اجرا و آموزش ضربات دست و پا در سبک سان شو
۸. اجرا و آموزش تاکتیک‌های حمله و دفاع در سبک سان شو

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش تکنیک‌های پایه در دو بخش تالو و سان شو
اجرای برنامه نمایشی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- احمدی، محسن (۱۳۸۱). آموزش و راهنمای کامل ووشو، انتشارات معیار اندیشه، تهران.
- ۲- ولیزاده، صمد (۱۳۸۵). ووشو، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش های ذهنی
عنوان درس به انگلیسی: Mentally Exercises

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش ورزش ها و حرکات جسمی- ذهنی (پيلاتس، یوگا، تای چی، بادی بالانس و ...).

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تاریخچه، اهمیت ورزش های ذهنی و انواع آن
۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکات و برنامه های هر یک از ورزش های ذهنی

پ) سرفصل:

- ۱- مبانی، تاریخچه و اهمیت هر یک از ورزش های ذهنی
- ۲- اجرا و آموزش حرکات مربوط به هر یک از ورزش های ذهنی
- ۳- اجرا و آموزش کنترل و لژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)
- ۴- طراحی برنامه های ورزشی با استفاده از ورزش های ذهنی برای اهداف مختلف

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش عملی تکنیک های پایه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

به تشخیص مدرس



الف) عنوان درس به فارسی: هاکی

عنوان درس به انگلیسی: Hockey

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با نحوه اجرای هاکی سالنی

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین در ورزش هاکی
۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در هاکی
۳. آشنایی با سیستم‌های بازی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات ورزش هاکی
- ۲- انواع رشته‌های هاکی
- ۳- اجرا و آموزش نحوه ایستادن و جاگیری در هاکی
- ۴- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی چوب و توپ
- ۵- اجرا و آموزش انواع ضربه در هاکی
- ۶- اجرا و آموزش حمل توپ در هاکی
- ۷- اجرا و آموزش انواع دربیل در هاکی
- ۸- فنون دروازه بانی
- ۹- سیستم‌های متداول حمله و دفاع
- ۱۰- قوانین و مقررات بازی هاکی سالنی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اساسی
 - ارزیابی چگونگی استفاده از مهارت‌ها در بازی
- ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:
- چ) منابع علمی پیشنهادی:

1- Anders ,E (2008). Field Hockey: steps to success ,Human kinetics .



الف) عنوان درس به فارسی: هندبال ۲

عنوان درس به انگلیسی: Handball 2

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	هندبال ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با تاکتیک‌های دفاع و حمله تیمی در هند بال

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تاکتیک‌های دفاع

۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تاکتیک‌های حمله

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش سیستم‌های دفاعی ترکیبی

۲. اجرا و آموزش سیستم‌های دفاع تیمی (۱:۵، ۲:۴، ۳:۲، ۴:۱)

۳. اجرا و آموزش تاکتیک‌های گروهی حمله

۴. اجرا و آموزش انواع روش‌های حمله به دفاع

۵. اجرا و آموزش تمرینات تاکتیکی با برتری نفرات

۶. تمرینات تاکتیکی برای شروع پرتاب آزاد

۷. اجرا و آموزش مهارت‌های دروازه بانی

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت ها هنگام بازی و اجرای سیستم‌های حمله و دفاع

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱- انتظاری زارچ، مصطفی، ابراهیم پور، مجید (۱۳۹۵). آموزش هندبال با روشی متفاوت با ۱۰۰ روش تمرینی، پاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.

۲- پورکیانی، محمد، نجف پور، محمدناصر (۱۳۹۴). هندبال تیمی: آموزش تکنیک ها و تاکتیک ها، قوانین و مقررات، انتشارات نشر ورزش.

۳- امیر تاش، علی محمد (۱۳۹۳). هندبال تیمی (۲)، چاپ ششم، انتشارات سمت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش ها و بازی های سنتی
عنوان درس به انگلیسی: Traditional Games

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی با بازی ها و ورزش های بومی و محلی اقوام مختلف ایران و نحوه اجرای آنها

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با جایگاه، اهمیت و تقسیم بندی ورزش های بومی و سنتی
۲. آشنایی با ورزش ها و بازی های بومی و محلی ایران

پ) سرفصل:

۱. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان مازندران
۲. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان گیلان
۳. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان خراسان (شمالی/رضوی/جنوبی)
۴. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان کرمانشاه
۵. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان سیستان و بلوچستان
۶. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان خوزستان
۷. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان لرستان
۸. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان تهران
۹. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان آذربایجان شرقی و غربی
۱۰. بازی ها و ورزش های بومی و محلی سایر مناطق کشور (همدان، کردستان و ...)

ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

اجرای برخی بازی های بومی و محلی

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) منابع علمی پیشنهادی:

- ۱- حسن پور، غلامحسین (۱۳۸۷). ورزش های بومی، سنتی و محلی، چاپ دوم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- کاشف، مجید (۱۳۸۹). نرم افزار بازی های بومی و محلی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۳- خدادادی، محمد رسول، عسگریان، فریبا (۱۳۸۹). بازی های بومی و محلی شمال غرب ایران، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش زورخانه ای و پهلوانی

عنوان درس به انگلیسی: Pahlevani and zourkhaneh rituals

نوع درس و واحد		۲	تعداد واحد:
☐ نظری	☐ پایه	۶۴	تعداد ساعت آموزش:
☒ عملی	☐ تخصصی الزامی	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز / هم نیاز:
☐ نظری-عملی	☒ تخصصی اختیاری		
	☐ مهارتی-اشتغال پذیری		

ب) هدف کلی:

آشنایی عملی دانشجویان با مهارت های ورزش زورخانه ای و فراگیری آداب فرهنگ پهلوانی

اهداف ویژه:

۱. آموزش تخصصی ورزش زورخانه ای
۲. آموزش مهارت های تخصصی ورزش زورخانه ای (نرمش، میل گیری، شنو، پا زدن و ...)
۳. آموزش و ترویج مرام و منش پهلوانی

پ) سرفصل ها

۱. آموزش نحوه ورود به گود و آشنایی با ادوات ورزش زورخانه ای
۲. آموزش نرمش های زورخانه ای همراه با آداب ورزش زورخانه ای
۳. آموزش شنو سرنوازی (شنو چهار حرکتی) همراه با آداب و مبانی فرهنگی
۴. آموزش شنو شلاقی ۱ و ۲ و ۳ همراه با آداب و مبانی فرهنگی
۵. آموزش پای پشت تخته (جنگلی) و نرمش های زورخانه ای
۶. آموزش پای چپ و راست (کرمانشاهی)
۷. آموزش نرمش زورخانه ای نشستن و برخاستن
۸. آموزش میل گیری آرام و شلاقی
۹. آموزش پای اول/پای ضربدری/پای شاطری و پای جفتی
۱۰. آموزش پای تبریزی و یا فتاح
۱۱. آموزش پای آخر (نحوه سرد کردن)
۱۲. آشنایی با سنگ ورزش زورخانه ای و قرار گرفتن صحیح زیر سنگ
۱۳. آموزش میل بازی و آشنایی با میل
۱۴. آشنایی با کباده ورزش زورخانه ای و تمرینات آن
۱۵. آشنایی با انواع چرخ در ورزش زورخانه ای (چرخ تیز، چرخ چمنی و چرخهای قسمت پا)

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

تمرین و تکرار مهارت های آموزش داده شده/ ایفای نقش از طرف دانشجو

ث) روش ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون دوره ای در طول نیم سال	۲۵ درصد
آزمون پایانی	۵۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

میل، تخته شنو، ضرب، زنگ، گود سیار، سردم

چ) منابع علمی پیشنهادی:

۱. غلامی علیرضا. (۱۳۹۷) علم تمرین زورخانه ای. انتشارات حتمی.
۲. طلوع کیان فرهاد. (۱۳۸۹) آموزش ورزش زورخانه ای. انتشارات سفیر اردهال.



۳. فدراسیون پهلوانی و زورخانه ای جمهوری اسلامی ایران. (۱۳۹۱). آداب پهلوانی (آئین نامه آداب ورزش زورخانه ای). انتشارات سفیر اردهال.

