



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

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس  
دوره کاردانی حرفه ای  
تربیت بدنی - مربیگری پایه آمادگی جسمانی  
به روش اجرای ترمی و پودمانی



گروه مدیریت و خدمات اجتماعی

عنوان برنامه کاردانی حرفه ای مربیگری پایه آمادگی جسمانی که در جلسه ۲۰۴ مورخ  
۱۳۹۱/۶/۱۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی-کاربردی به تصویب رسیده بود، بر  
اساس مصوبه جلسه ۲۱۳ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی-کاربردی مورخ  
۱۳۹۱/۱۰/۱۰ به دوره کاردانی حرفه ای تربیت بدنی - مربیگری پایه آمادگی جسمانی تغییر می  
کند.



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

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس  
دوره گردانی حرفه ای  
مربوگی پایه آمادگی جسمانی

به روش اجرای ترمی و پودمانی



#### گروه مدیریت و خدمات اجتماعی

این برنامه به پیشنهاد گروه مدیریت و خدمات اجتماعی در جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی مطرح شد و با اکثریت آراء به تصویب رسید. این برنامه از تاریخ ابلاغ برای موسسات و مراکز آموزشی علمی - کاربردی که مجوز اجرای آن را دارند قابل اجرا است.

بسمه تعالی

برنامه آموزشی و درسی دوره **کاردانی حرفه ای**

**مربوگری پایه آمادگی جسمانی**

مصوبه جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی

علمی - کاربردی

شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی در جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ براساس پیشنهاد گروه **مدیریت و خدمات اجتماعی** برنامه آموزشی و درسی دوره **مربوگری پایه آمادگی جسمانی** را مطرح و تصویب کرد. این برنامه از تاریخ ابلاغ در موسسات و مراکز آموزشی علمی- کاربردی که مجوز اجرای آن را از دانشگاه جامع علمی - کاربردی اخذ نموده‌اند، قابل اجراست.

رای صادره جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی در

خصوص برنامه آموزشی و درسی **کاردانی حرفه ای**

**مربوگری پایه آمادگی جسمانی**

صحیح است. به واحدهای مجری ابلاغ شود.

**عبدالرسول پور عباس**

**رئیس شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی**

رونوشت ۱

معاون محترم آموزشی دانشگاه جامع علمی - کاربردی خواهشمند است به واحد های مجری ابلاغ نمایند.

مورد تأیید است:

**علیرضا جمالزاده**

**دبیر شورای**

برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

**عیسی کشاورز**

**سرپرست دفتر**

برنامه ریزی آموزشی مهارتی

**رجبعلی بزرگونی**

**نایب رئیس**

شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی



## فهرست مطالب

۳	فصل اول
۳	مشخصات کلی برنامه آموزشی
۴	مقدمه
۴	تعریف و هدف
۴	ضرورت و اهمیت
۵	قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک فارغ‌التحصیلان
۵	قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه‌ای فارغ‌التحصیلان
۵	مشاغل قابل احراز
۵	ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو
۶	طول و ساختار دوره
۶	جدول مقایسه‌ای جهت‌گیری نظری و مهارتی دروس بر حسب ساعت
۷	جدول استاندارد تعداد واحدهای درسی
۸	فصل دوم
۸	جداول دروس
۹	جدول دروس عمومی
۱۰	جدول دروس پیش‌نیاز
	جدول دروس مهارت‌های مشترک
۱۰	جدول دروس پایه
۱۰	جدول دروس اصلی
۱۱	جدول دروس تخصصی
۱۱	جداول «گروه دروس» اختیاری
۱۲	جدول دروس آموزش در محیط کار
۱۳	جدول نرم‌بندی
۱۷	جدول مشخصات پودمان
۱۸	جدول نحوه اجرای پودمان
	فصل سوم
۱۵	سرفصل دروس، ریز محتوا و استانداردهای آموزشی در مرکز مجری
۱۶	الف: هدف درس
۱۶	ب: سرفصل آموزشی
۱۶	ج: منبع درسی
۱۷	د: استانداردهای آموزشی درس
۱۸	فصل چهارم
۱۸	سرفصل دروس و استانداردهای اجرای آموزش در محیط کار



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

۱۹	.....	کاربینی
۲۱	.....	کارورزی ۱
۲۳	.....	کارورزی ۲
۲۵	.....	پیوست ۱
۲۶	.....	پیوست ۲
<b>ضمائم:</b>		
۲۶	.....	سرفصل دروس پیشنهاد (در صورت لزوم)
	.....	مشخصات تدوین کنندگان



## فصل اول

### مشخصات کلی برنامه آموزشی



مقدمه:

بسیاری از آنچه که امروز ، به عنوان ورزش سوئدی و ژاپنی و غیره مشهور است ، از ابتکارات شیخ الرئیس می باشد ، که آن ها را یک هزار سال پیش در کتاب قانون خود شرح و بیان فرموده است . جاداشت که به دنیا بگوئیم که :

این ورزش های متنوع ، از ابتکارت یک نابغه مسلمان ایرانی است و این ورزش ها را ، ورزش های "سینایی"

نام گذاری کنیم .

عبدالرحمن شرفکندی ( هه ژار ) مترجم کتاب قانون - پدپداورنده : شیخ الرئیس ابو علی سینا

علم و عمل در زندگی ، توسعه و تعالی فکر و اندیشه نقش کلیدی دارند و موجب شکوفا نمودن استعدادهای خدادادی و بکارگیری سرمایه های خداوندی از نعمت هایی است که همواره در دستان با کفایت افراد خلاق ، دور اندیش و آینده نگر است .

توسعه نیروی انسانی ماهر و کاردان در زمینه تربیت بدنی یکی از مهمترین سیاست های دانشگاه جامع علمی - کاربردی و نهادهای متولی در این خصوص با مرکزیت فدراسیون های ورزشی و وزارت ورزش و جوانان است که می تواند سبب تحول کمی و کیفی در زمینه های مختلف ورزشی باشد.

آموزش به عنوان عامل اصلی محور توسعه نیروی انسانی در هر بخش مطرح می باشد به همین دلیل توسعه برنامه های آموزشی در رشته های مختلف ورزشی از اهداف عمده آموزش عالی کشور است.

برگزاری و اجرای صحیح این دوره علاوه بر یادگیری علوم پایه مرتبط ، مهارت های اساسی این رشته ورزشی را آموزش می دهد.

یک ورزشکار حرفه ای ، فردی است که بین ابعاد وجودی او تعادل و توازن کافی برقرار باشد و برنامه های ورزشی به خصوص آموزش علمی - کاربردی در برقراری این تعادل نقش مهمی را ایفا می کند و فرصت های مناسبی را در اختیار دانش جویان و دانش پژوهان قرار می دهد و امکان استعداد یابی و پرورش استعدادهای موجود در این رشته ورزشی را فراهم می نماید که این امر موجب پیشرفت های چشمگیر این ورزش می گردد و این موضوع تاثیر مهمی در سیستم اقتصادی ، اجتماعی ، فرهنگی و سیاسی کشور و جهان خواهد داشت .

لذا شایسته است در راستای چنین برنامه ای با همکاری دانشگاه جامع علمی - کاربردی آموزش این رشته ورزشی را به صورت ترمیک و پودمانی تهیه و در سطح جامعه اجراء گردد و همچنین طراحی و برگزاری این رشته ورزشی در مقاطع بالاتر (کارشناسی ، کارشناسی ارشد و دکتری) حرکت جدیدی را برای این ورزش در کشور آغاز خواهد نمود .



**تعریف و هدف:**

رشته کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی با هدف پرورش ورزشکاران کارآمد در کشور بر اهداف زیر طراحی شده است:

- ۱- آشنایی با اصول و مفاهیم علمی آمادگی جسمانی
- ۲- شناخت شیوه‌های نوین و علمی ورزش آمادگی جسمانی
- ۳- یکسان سازی شیوه‌های تدریس در دوره‌های آموزشی این رشته ورزشی
- ۴- بهره‌گیری از مدرن‌ترین سیستم‌های آموزشی و کمک آموزشی

برنامه آموزشی کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی به دوره آموزشی اطلاق می‌گردد که در آن دانشجویان با گذراندن مباحث نظری و عملی در حوزه تخصصی در زمینه ورزش آمادگی جسمانی و کسب مهارت‌های لازم به شرایط احراز شغل دستیاری مربی‌گری دست پیدا می‌کنند.

**ضرورت و اهمیت:**

در حال حاضر به لحاظ استفاده از شیوه‌های سنتی آموزشی، فاصله کشور ما با کشورهای پیشرفته و صاحب‌سبک زیاد شده است. تغییراتی که هر ساله توسط فدراسیون‌های جهانی در رشته‌های ورزشی بوجود می‌آید، براساس طرح و برنامه‌هایی است که کشورهای صاحب‌سبک ارائه می‌کنند و در این مورد کشور ما نقش به‌سزایی را ایفاء نمی‌نماید. با گذراندن دوره‌های دانشگاهی مرتبط، می‌توانیم با ارایه دلایل و مستندات علمی نقش عمده‌ای را در تصمیم‌سازی و تصویب قوانین، آیین‌نامه‌ها و... در این رشته ورزشی ایفاء کنیم.

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

- ۱- توسعه دانش علمی-کاربردی و رسیدن به دستاوردهای نوین علمی و فنی در این رشته ورزشی
- ۲- آموزش نظری به همراه آموزش عملی در دوره زمانی مشخص
- ۳- تربیت نیروهای کارآمد و کاردان
- ۴- ارتقاء سطح مهارت‌های ورزشکاران این رشته ورزشی
- ۵- تأمین نیازمندی‌های نیروی انسانی یا تجربه و دارای دانش روز
- ۶- حرفه‌ای شدن این رشته ورزشی در ایران
- ۷- تلاش روز افزون در رسیدن به استانداردهای مطلوب بین‌المللی
- ۸- پردازش فنی و علمی این رشته ورزشی در کشور
- ۹- این دوره می‌تواند سهم مهمی در تربیت نیروهای کارآمد و کاردان دانشگاهی به منظور ادامه تحصیلی در مقطع بالاتر با گرایش‌های: ۱- مربی‌گری ۲- داوری ۳- مدیریت باشگاه ۴- بدنسازی ۵- حقوق ورزشی ۶- گزارشگری ۷- روانشناسی ورزشی ۸- مفسر ورزشی ۹- روزنامه‌نگاری ورزشی ۱۰- اقتصاد ورزشی ۱۱- بازاریابی ورزشی ۱۲- سایر گرایش‌های مورد نیاز در ورزش، به منظور آشنایی و به‌کارگیری سیستم‌های متداول و متنوع بین‌المللی به عنوان کارشناس و متخصص در این رشته ورزشی ایفاء نماید.
- ۱۰- تهیه شناسنامه ورزشی
- ۱۱- شناسایی استعدادها و توانایی‌های دانشجویان و استعدادیابی در رشته ورزشی تخصصی
- ۱۲- استفاده از علم و تجربه پیشکسوتان در فعالیت‌های آموزشی در رشته‌های ورزشی تخصصی





**قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک فارغ‌التحصیلان :**

- الف - گزارش نویسی و مستند سازی
- ب - ارائه گزارش نتایج کار و جریان فعالیت‌ها (Presentation)
- پ - انجام کار گروهی
- ت - طبقه بندی و پردازش اطلاعات
- ث - بهره گیری از رایانه
- ج - برقراری ارتباط موثر در محیط کار
- چ - سازماندهی و اداره کردن افراد تحت سرپرستی و آموزش آنها
- ح - خودآموزی و یادگیری مستمر در راستای بالندگی شغلی
- خ - ایجاد کسب و کارهای کوچک و کارآفرینی
- د- رعایت اخلاق حرفه ای و تنظیم رفتار سازمانی
- ذ - اجرای الزامات بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE)
- ر - تفکر نقادانه و اقتضایی
- ز - خلاقیت و نوآوری

**قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه‌ای فارغ‌التحصیلان :**

- ۱- اداره جلسه های تمرین به عنوان دستیار مربی
- ۲- اداره مسابقات به عنوان دستیار مربی
- ۳- برنامه ریزی آموزشی به عنوان دستیار مربی
- ۴- آموزش حرکات فنی و تخصصی
- ۵- برنامه ریزی جهت تغذیه و آمادگی جسمانی ورزشکاران
- ۶- رصد کردن، استعدادیابی و تربیت ورزشکاران
- ۷- همکاری در سازماندهی تیم های ورزشی

**مشاغل قابل احراز:**

- ۱- دستیار مربی در مدارس ، باشگاه ها ، اماکن ورزشی ، هیأت های ورزشی و ...
- ۲- کاردان حرفه ای رشته ورزشی آمادگی جسمانی
- ۳- مربی درجه سه (۳) ورزش آمادگی جسمانی پس از احراز شرایط و استانداردهای ملی و بین المللی فدراسیون مرتبط



## دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو: (رشته تحصیلی دیپلم - گواهی سلامت...):

- ۱- دارا بودن مدرک تحصیلی دیپلم متوسطه (نظام قدیم یا جدید- فنی و حرفه ای یا کاردانش)
- ۲- دارا بودن شرایط عمومی تحصیل در نظام آموزش عالی
- ۳- داشتن سلامت کامل جسمانی و روحی

### طول و ساختار دوره :

دوره کاردانی حرفه‌ای مبتنی بر نظام واحدی و متشکل از مجموعه‌ای از دروس نظری و مهارتی است و با توجه به قابلیت‌ها و توانمندی‌های مشترک و حرفه ای به ۲ بخش «آموزش در مرکز مجری» و «آموزش در محیط کار» تقسیم می‌شود. مجموع واحدهای هر دوره بین ۶۸ تا ۷۲ واحد و مجموع ساعات آن ۱۷۵۰ تا ۲۱۰۰ ساعت می‌باشد که در طول حداقل ۲ و حداکثر ۳ سال قابل اجرا است. این دوره به دو روش نیمسال و پودمانی اجرا می‌شود.

### ۱. آموزش در مرکز مجری :

بخش آموزش در مرکز مجری شامل ۶۳ تا ۶۷ واحد، معادل ۱۲۵۰ تا ۱۵۵۰ ساعت است. هر واحد نظری معادل ۱۶ ساعت، هر واحد آزمایشگاهی معادل ۳۲ ساعت، هر واحد کارگاهی و پروژه معادل ۴۸ ساعت است. در موارد خاص دروس آزمایشگاهی و کارگاهی یک واحدی را می‌توان به ترتیب ۴۸ و ۶۴ ساعت در نظر گرفت.

### ۲. آموزش در محیط کار:

این بخش از آموزش عبارت است از مجموعه فعالیت هایی که دانشجو به منظور تسلط عملی و درک کاربردی از آموخته های خود در آغاز، حین و پایان دوره تحصیلی، در محیط کار واقعی انجام می دهد. این بخش شامل یک درس کاربینی و ۲ درس کارورزی در مجموع به میزان ۵ واحد، معادل ۵۱۲ ساعت است. هر واحد کاربینی معادل ۳۲ ساعت و هر واحد کارورزی معادل ۱۲۰ ساعت می‌باشد.

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

نوع درس	جمع ساعت	درصد	درصد استاندارد
نظری	۷۳۶	۴۱	حداکثر ۴۰
مهارتی	۱۰۵۶	۵۹	حداقل ۶۰
جمع	۱۷۹۲	۱۰۰	



دوره گردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

جدول استاندارد تعداد واحدهای درسی:

برنامه مورد نظر	استاندارد (تعداد واحد)	دروس
۱۱	۱۱	عمومی (مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی)
۱	۱	عمومی (مصوب مجلس شورای اسلامی)
۸	۸	مهارت‌های مشترک
۱۰	۵-۱۰	پایه
۱۵	۱۴-۲۰	* اصلی
۲۳	۲۰-۲۸	* تخصصی
-	حداکثر ۶ واحد از دروس تخصصی برای هر "گروه درس"	"گروه درس" اختیاری (در صورت لزوم)
۱	۱	کاربینی
۲	۲	کارورزی ۱
۲	۲	کارورزی ۲
۷۲	۶۸-۷۲	جمع کل

\* از مجموع دروس اصلی و تخصصی حداقل ۱۰ واحد باید به صورت عملی تعریف شود دروس عملی شامل آزمایشگاه، کارگاه و پروژه است.



## فصل دوم

### جداول دروس



جدول دروس عمومی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت	
				نظری	عملی
۱		فارسی	۳	۴۸	-
۲		زبان خارجی	۳	۴۸	-
۳		یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام » <sup>۱</sup>	۲	۳۲	-
۴		یک درس از گروه درس « اخلاق و تربیت اسلامی » <sup>۲</sup>	۲	۳۲	-
۵		تربیت بدنی <sup>۱</sup>	۱	۳۲	۳۲
۶		جمعیت و تنظیم خانواده <sup>۲</sup>	۱	۱۶	-
جمع			۱۳	۱۷۶	۳۲
				۲۰۸	

۱. گروه درس « مبانی نظری اسلام » شامل ۴ درس ( ۱- اندیشه اسلامی (۱) ۲- اندیشه اسلامی (۲) ۳- انسان در اسلام ۴- حقوق اجتماعی - سیاسی در اسلام) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
۲. گروه درس « اخلاق و تربیت اسلامی » شامل ۵ درس ( ۱- فلسفه اخلاق - ۲- اخلاق اسلامی ۳- آئین زندگی ۴- عرفان عملی اسلام ) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی و ۵- درس آشنایی با دفاع مقدس مصوب جلسه ۷۷۷ مورخ ۱۳۸۹/۱۱/۹ شورای برنامه ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است.
۳. این درس بر اساس مصوبه جلسه ۸۲۳ مورخ ۱۳۹۱/۱۲/۶ شورای برنامه ریزی آموزشی عالی با عنوان دانش خانواده و جمعیت به ارزش ۲ واحد از نیمسال اول سال تحصیلی ۹۲-۹۳ قابلیت اجرا دارد.
- \* دانشجویان اقلیت های دینی می توانند دروس مورد نظر خود را بدون هیچ محدودیتی از بین کلیه دروس معارف اسلامی انتخاب کرده و بگذرانند. (مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است).
- \*\* دروس ردیفهای ۱ و ۲ باید در دو جلسه ۱/۵ ساعته در ۱۶ هفته تدریس شود.
۴. با عنایت به مصوبه شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی رشته های مرتبط با امور ورزش از گذراندن یک (۱) واحد درس عمومی تربیت بدنی یک (۱) معاف می باشند.



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

جدول دروس مهارت های مشترک:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش‌نیاز	هم‌نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		اخلاق حرفه ای	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۲		اصول سرپرستی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۳		کارآفرینی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۴		مستندسازی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
<b>جمع</b>			۸	۱۲۸	-	۱۲۸		

جدول دروس پایه:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش‌نیاز	هم‌نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		جامعه شناسی عمومی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۲		آناتومی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۳		فیزیولوژی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۴		روانشناسی عمومی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۵		تغذیه ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
<b>جمع</b>			۱۰	۱۶۰	-	۱۶۰		



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

جدول دروس اصلی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش‌نیاز	هم‌نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		حقوق ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۲		اصول و مبانی بیمه در ورزش	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۳		اصول برگزاری مسابقات ورزشی	۱	۱۶	-	۱۶		
۴		اصول مربی‌گری	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۵		فیزیولوژی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی	
۶		پزشکی ایرانی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	
۷		پزشکی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	
۸		کمک‌های اولیه پزشکی	۱	-	۴۸	۴۸	-	
۹		حرکات ورزشی اصلاحی	۱	-	۴۸	۴۸	-	
		جمع	۱۵	۲۰۸	۹۶	۳۰۴		



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

جدول دروس تخصصی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش‌نیاز	هم‌نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		اصول و مبانی آمادگی جسمانی	۲	۱۶	۶۴	۸۰	-	
۲		قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۳		رشد و یادگیری حرکتی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۴		بیومکانیک ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۵		آزمون های پیکرسنجی	۲	۱۶	۴۸	۶۴	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	
۶		برنامه ریزی تمرین	۲	۳۲	-	۳۲	تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	
۷		اصول و مبانی ایروبیک و استپ	۲	۱۶	۶۴	۸۰	-	
۸		مراحل آموزش آمادگی جسمانی تندرستی	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی آمادگی جسمانی	
۹		مراحل آموزش ایروبیک و استپ تندرستی	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی آمادگی جسمانی	
۱۰		آشنایی با رشته های تخصصی آمادگی جسمانی و ایروبیک	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی آمادگی جسمانی - اصول و مبانی ایروبیک و استپ	
۱۱		آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان و نوجوانان	۲	۱۶	۳۲	۴۸	-	
۱۲		اصول و مبانی داوری آمادگی جسمانی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	اصول و مبانی آمادگی جسمانی - قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک	
۱۴		اصول و مبانی داوری ایروبیک و استپ	۲	۱۶	۳۲	۴۸	اصول و مبانی آمادگی جسمانی - قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک	
<b>جمع</b>			۲۳	۲۲۴	۴۶۴	۶۸۸		

جدول دروس آموزش در محیط کار:

ردیف	نام دوره	تعداد واحد		زمان اجرا
		واحد	ساعت	
۱	کاربینی (بازدید)	۱	۳۲	ابتدای دوره (از ثبت نام دانشجو تا پیش از پایان نیمسال اول)
۲	کارورزی ۱	۲	۲۴۰	پایان نیمسال دوم
۳	کارورزی ۲	۲	۲۴۰	پایان دوره





جدول ترم بندی (پیشنهادی) :

ترم اول

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۳۲	۳۲	-	۱	کاربندی
-	۳۲	-	۳۲	۲	جامعه شناسی عمومی
-	۳۲	-	۳۲	۲	آناتومی انسانی
-	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی
-	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی عمومی
-	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه ورزشی
-	۳۲	-	۳۲	۲	حقوق ورزشی
-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول و مبانی بیمه در ورزش
-	۴۸	-	۴۸	۳	فارسی
-	۳۲	-	۳۲	۲	دانش خانواده و جمعیت
	۳۳۶	۳۲	۲۰۴	۲۰	جمع کل

ترم دوم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۸۰	۶۴	۱۶	۲	اصول و مبانی آمادگی جسمانی
-	۳۲	-	۳۲	۲	قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک
فیزیولوژی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی
فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ایرانی
فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ورزشی
-	۴۸	۴۸	-	۱	کمک های اولیه پزشکی
-	۴۸	۴۸	-	۱	حرکات ورزشی اصلاحی
-	۳۲	-	۳۲	۲	رشد و یادگیری حرکتی
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس «مبانی نظری اسلام» <sup>۱</sup>
-	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۱
	۶۰۸	۴۰۰	۲۰۸	۱۸	جمع



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

ترم سوم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۱۶	-	۱۶	۱	اصول برگزاری مسابقات ورزشی
-	۸۰	۶۴	۱۶	۲	اصول و مبانی ایروبیک و استپ
اصول و مبانی آمادگی جسمانی	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش آمادگی جسمانی تندرستی
اصول و مبانی آمادگی جسمانی	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش ایروبیک و استپ تندرستی
-	۳۲	-	۳۲	۲	بیومکانیک ورزشی
فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۸۰	۶۴	۱۶	۲	آزمون‌های پیکرسنجی
تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	۳۲	-	۳۲	۲	برنامه ریزی تمرین
-	۳۲	-	۳۲	۲	مهارت مشترک
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس «اخلاق و تربیت اسلامی» <sup>۲</sup>
-	۳۲	-	۳۲	۲	مهارت مشترک
	۴۶۴	۲۵۶	۲۰۸	۱۷	جمع

ترم چهارم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول مربی‌گری
اصول و مبانی آمادگی جسمانی - اصول و مبانی ایروبیک و استپ	۶۴	۶۴	-	۱	آشنایی با رشته‌های تخصصی آمادگی جسمانی و ایروبیک
-	۴۸	۳۲	۱۶	۲	آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان و نوجوانان
اصول و مبانی آمادگی جسمانی - قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک	۴۸	۳۲	۱۶	۲	اصول و مبانی دآوری آمادگی جسمانی
اصول و مبانی آمادگی جسمانی - قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک	۴۸	۳۲	۱۶	۲	اصول و مبانی دآوری ایروبیک و استپ
-	۳۲	-	۳۲	۲	مهارت مشترک
-	۳۲	-	۳۲	۲	مهارت مشترک
-	۴۸	-	۴۸	۳	زبان خارجی
-	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۲
	۵۹۲	۴۰۰	۱۹۲	۱۸	جمع



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

مشخصات پودمان‌ها

پودمان پیش‌نیاز	پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	نام پودمان	ردیف
		جمع	عملی	نظری				
-	-	۳۲	۳۲	-	۱	کاربینی	پایه	۱
	-	۳۲	-	۳۲	۲	جامعه‌شناسی عمومی		
	-	۳۲	-	۳۲	۲	آناتومی انسانی		
	-	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی		
	-	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی عمومی		
	-	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه ورزشی		
-	-	۳۲	-	۳۲	۲	حقوق ورزشی	حقوق و قوانین ورزشی	۲
	-	۳۲	-	۳۲	۲	قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک		
	-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول و مبانی بیمه در ورزش		
	-	۸۰	۶۴	۱۶	۲	اصول و مبانی آمادگی جسمانی		
	-	۱۶	-	۱۶	۱	اصول برگزاری مسابقات ورزشی		
	-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول مربی‌گری		
-	-	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۱	کار در محیط یک	۳
پایه	فیزیولوژی ورزشی	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی	مبانی علوم زیستی کاربردی در ورزش	۴
	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ایرانی		
	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ورزشی		
	-	۴۸	۴۸	-	۱	کمک‌های اولیه پزشکی		
	-	۴۸	۴۸	-	۱	حرکات ورزشی اصلاحی		
پایه	-	۳۲	-	۳۲	۲	رشد و یادگیری حرکتی	حرکت شناسی	۵
	-	۳۲	-	۳۲	۲	بیومکانیک ورزشی		
	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۶۴	۴۸	۱۶	۲	آزمون‌های پیکرسنجی		
	تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	۳۲	-	۳۲	۲	برنامه ریزی تمرین		
	-	۸۰	۶۴	۱۶	۲	اصول و مبانی ایروبیک و استپ		
حقوق و قوانین ورزشی	اصول و مبانی آمادگی جسمانی	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش آمادگی جسمانی تندرستی	اصول آموزش ورزش آمادگی جسمانی	۶
	اصول و مبانی آمادگی جسمانی	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش ایروبیک و استپ تندرستی		
	اصول و مبانی آمادگی جسمانی - اصول و مبانی ایروبیک و استپ	۶۴	۶۴	-	۱	آشنایی با رشته‌های تخصصی آمادگی جسمانی و ایروبیک		
	-	۴۸	۳۲	۱۶	۲	آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان و نوجوانان		
	اصول و مبانی آمادگی جسمانی - قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک	۴۸	۳۲	۱۶	۲	اصول و مبانی دآوری آمادگی جسمانی		
	اصول و مبانی آمادگی جسمانی - قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک	۴۸	۳۲	۱۶	۲	اصول و مبانی دآوری ایروبیک و استپ		
	-	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۲		



## دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

- \*مجموع ساعات آموزشی هر پودمان ۱۶۰ تا ۴۸۰ ساعت است.
- \*تعداد پودمان های هر دوره با احتساب پودمانهای کار در محیط ، ۶ تا ۹ پودمان است.
- \*دروس عمومی و مهارت های مشترک به ارزش ۲۰ واحد بر اساس محدوده زمانی تعریف شده برای هر پودمان (بین ۱۶۰ تا ۴۸۰ ساعت) در پودمان‌های پایه و تخصصی در قالب جدول نحوه اجرای پودمان‌ها ارائه می‌شود



جدول نحوه اجرای بودمان‌های آموزشی دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	۳۲	-	۱	کاربینی	
	-	۳۲	۲	جامعه‌شناسی عمومی	
	-	۳۲	۲	آناطومی انسانی	
	-	۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی	
	-	۳۲	۲	روانشناسی عمومی	
	-	۳۲	۲	تغذیه ورزشی	

نام بودمان: پایه	تعداد واحد: یازده	ساعت کل بودمان: ۱۹۲
نام بودمان پیش‌نیاز: ندارد	امکان ارائه دروس عمومی:	
وجود ندارد: <input type="checkbox"/>	وجود دارد: <input checked="" type="checkbox"/>	
تعداد درس: ۴	تعداد واحد: ۸	

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	-	۳۲	۲	حقوق ورزشی	
	-	۳۲	۲	قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ابرویک	
	-	۳۲	۲	اصول و مبانی بیمه در ورزش	
	۶۴	۱۶	۲	اصول و مبانی آمادگی جسمانی	
	-	۱۶	۱	اصول برگزاری مسابقات ورزشی	
	-	۳۲	۲	اصول مربی‌گری	

نام بودمان: حقوق و قوانین ورزشی	تعداد واحد: یازده	ساعت کل بودمان: ۲۲۴
نام بودمان پیش‌نیاز: ندارد	امکان ارائه دروس عمومی و مهارت های مشترک:	
وجود ندارد: <input type="checkbox"/>	وجود دارد: <input checked="" type="checkbox"/>	
تعداد درس: ۴	تعداد واحد: ۸	



جدول نحوه اجرای پودمان‌های آموزشی دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	هفته دوم	هفته اول	تعداد درس
	عملی	نظری				
	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۱		۳

نام پودمان: کار در محیط ۱  
 تعداد واحد: ۲ ساعت کل پودمان: ۲۴۰  
 نام پودمان پیش‌نیاز: -  
 امکان ارائه دروس عمومی و مهارت‌های مشترک:  
 وجود ندارد:   
 وجود دارد:   
 تعداد درس: ۳ تعداد واحد: ۶  
 ۹۶ ساعت



توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	-	۳۲	۲	فیزبولوی ورزشی	
	-	۳۲	۲	بژتکی ایرانی	
	-	۳۲	۲	بژتکی ورزشی	
	۴۸	-	۱	کمک های اولیه بژتکی	
	۴۸	-	۱	حرکت ورزشی اصلاحی	

نام بودمان: میانی علوم زیستی کاربرد در ورزش  
تعداد واحد: هفت ساعت کل بودمان: ۱۹۲  
نام بودمان پیش نیاز: پایه  
امکان ارائه دروس عمومی و مهارت های مشترک:  
وجود ندارد:   
وجود دارد:   
تعداد درس: ۴ تعداد واحد: ۸

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	-	۳۲	۲	رشد و یادگیری حرکتی	
	-	۳۲	۲	بیومکانیک ورزشی	
	۲۸	۱۶	۲	آزمون های پیگرسنجی	
	-	۳۲	۲	برنامه ریزی تمرین	
	۶۴	۱۶	۲	اصول و میانی ایروبیک و استپ	

نام بودمان: حرکت شناسی  
تعداد واحد: ده ساعت کل بودمان: ۲۴  
نام بودمان پیش نیاز: پایه  
امکان ارائه دروس عمومی و مهارت های مشترک:  
وجود ندارد:   
وجود دارد:   
تعداد درس: ۲ تعداد واحد: ۷



جدول نحوه اجرای پودمان‌های آموزشی دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	۶۴	-	۱	مراحل آموزش آمادگی جسمانی تدریسی	مراحل آموزش آمادگی جسمانی تدریسی
	۶۴	-	۱	مراحل آموزش ایروبیک و استپ تدریسی	آمادگی بارشده های تخصصی آمادگی جسمانی و ایروبیک
	۶۴	-	۱	آمادگی بارشده های تخصصی آمادگی جسمانی و ایروبیک	آمادگی بارشده های تخصصی آمادگی جسمانی و ایروبیک
	۳۲	۱۶	۲	اصول و مبانی دایوری ایروبیک و استپ	آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان و نوجوانان
	۳۲	۱۶	۲	اصول و مبانی دایوری ایروبیک و استپ	اصول و مبانی دایوری آمادگی جسمانی
	۳۲	۱۶	۲	اصول و مبانی دایوری ایروبیک و استپ	اصول و مبانی دایوری ایروبیک و استپ

نام پودمان: اصول آموزش ورزش آمادگی جسمانی  
 تعداد واحد: ۳ ساعت کل پودمان: ۳۳۶  
 نام پودمان پیش‌نیاز: حقوق و قوانین ورزشی  
 امکان ارائه دروس عمومی و توانمندی های مشترک:  
 وجود ندارد:   
 وجود دارد:   
 تعداد درس: ۳ تعداد واحد: ۶

نام پودمان: کار در محیط ۲  
 تعداد واحد: ۲ ساعت کل پودمان: ۲۴۰  
 نام پودمان پیش‌نیاز: -  
 امکان ارائه دروس عمومی و مهارت‌های مشترک:  
 وجود ندارد:   
 وجود دارد:   
 تعداد درس: ۳ تعداد واحد: ۶  
 ساعت: ۹۶

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	۲۴۰	-	۲	کاروری ۲	کاروری ۲





## فصل سوم

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



**دوره کاردانی حرفه ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی**

نام درس: جامعه‌شناسی عمومی		واحد	نظری	عملی	
پیش‌نیاز/هم‌نیاز: ندارد					
		ساعت	۳۲	-	
الف: هدف درس: آشنا ساختن دانشجویان با کلیات و مبانی جامعه‌شناسی و ارتباط آن با سایر رشته‌های نزدیک به نحوی که در عین آشنایی دانشجویان به نقد و تعمق در آن بپردازد و مسایلی را که در محیط فرهنگی ایران و اسلام قابل استفاده است مورد بهره‌برداری قرار دهد.					
ب: سر فصل آموزشی:					
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا			زمان آموزش (ساعت)	
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری	عملی	
۱	تحقیقات	تعاریف مختلف جامعه‌شناسی و نظریه‌های انتقادی	۴	-	
		روش‌های معمول در تحقیقات جامعه‌شناسی			
		شیوه‌های معمول تحقیقات اجتماعی در ایران و اسلام			
		شیوه‌های جدید تحقیقات اجتماعی در جامعه‌شناسی			
۲	جامعه‌شناسی و علوم انسانی	جایگاه جامعه‌شناسی در علوم انسانی	۵	-	
		دانش اجتماعی دنیای امروز و شعب آن			
		کاربرد و ضرورت جامعه‌شناسی در ایران			
		تاریخچه پیدایش علوم اجتماعی در کشورهای اسلامی و مغرب‌زمین			
		تعریف جامعه			
۳	مکتب	مکتب اصالت فرد	۶	-	
		مکتب اصالت جمع			
		نظریات پدیدارشناسی			
		روانشناسی اجتماعی و جامعه‌شناسی			
۴	دیدگاه اسلام	اشکالات وارده بر این مقولات از دیدگاه اسلام	۳	-	
		دیدگاه اسلام در مورد فرد و جامعه			
۵	اجتماع	نابرابری‌های اجتماعی	۱۴	-	
		علل نابرابری‌ها			
		گروه‌ها و قشرهای مختلف اجتماعی			
		ارزش‌های اسلامی و نابرابری‌های اجتماعی			
		قدر منزلت اجتماعی			
		سازمان‌های اجتماعی			
		نهادهای اجتماعی			
		ناهنجاری‌های اجتماعی			
		مختصری در زمینه ساخت جامعه ایران، انواع جوامع			
ج: منبع درسی: (مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار):					
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: جامعه شناسی عمومی

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

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

۱- دکترای جامعه شناسی

۲- دکترای علوم ارتباطات

۳- دکترای علوم سیاسی

۴- کارشناس ارشد جامعه شناسی

۵- کارشناس ارشد علوم اجتماعی

۶- کارشناس ارشد علوم ارتباطات

۷- کارشناس ارشد علوم سیاسی

۸- مدرسان دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد،

کارشناس و خبرگان بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد

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

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ،

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



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

عملی		نظری		نام درس: آناتومی انسانی	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی با ساختار دستگاه های حرکتی ( استخوان و عضله ) و وضعیت قرار گیری و ارتباط سایر دستگاه های بدن با آن ها					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		ردیف		رتوس مطالب و ریز محتوا	
عملی	نظری			ریز محتوا	رتوس مطالب
-	۲	۱		تعریف آناتومی اصطلاحات معمول در آناتومی ساختمان سلول و عناصر تشکیل دهنده آن	آشنایی با آناتومی
-	۱۲	۲		شناخت ساختار بافت استخوانی و استخوان بندی انسان شناخت ساختار مفاصل عضلات و عملکرد آنها	استخوان ، مفاصل و عضلات
-	۱۸	۳		شناخت ساختار دستگاه گردش خون شناخت ساختار دستگاه تنفسی شناخت ساختار دستگاه عصبی مرکزی و محیطی شناخت ساختار دستگاه گوارش شناخت ساختار غدد و اندام های دفع ادرار	دستگاه های بدن
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)) :					
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					



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

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
- ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
- ۳- دکترای تربیت بدنی
- ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
- ۵- دکترای پزشکی
- ۶- دکترای پیراپزشکی
- ۷- کارشناس ارشد پیراپزشکی

۸- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۴- مولاژ اسکلت انسان

۲- صندلی دانشجویی ۵- مولاژ اندام داخلی انسان

۳- تخته وایت بورد ۶- کارگاه دیداری و شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده:

آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه کار  و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

عملی		نظری		نام درس: فیزیولوژی انسانی	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی با عملکرد دستگاه های مختلف بدن و ارتباط بین آن ها هنگام فعالیت بدنی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۱۰	فیزیولوژی سلول ( ساختمان و عمل پروتوپلاسم ، میتوکندری و غشاء سلولی )	فیزیولوژی سلول و بافت ها	۱	
		فیزیولوژی بافت عضلانی			
		فیزیولوژی بافت استخوانی			
-	۱۲	فیزیولوژی دستگاه عصبی مرکزی و محیطی	فیزیولوژی دستگاه های بدن	۲	
		فیزیولوژی دستگاه گردش خون			
		فیزیولوژی دستگاه تنفس			
		فیزیولوژی دستگاه گوارش			
-	۱۰	درون ریز	فیزیولوژی غدد	۳	
		برون ریز			
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):					
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					
منابع درسی:					



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

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
- ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
- ۳- دکترای تربیت بدنی
- ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
- ۵- دکترای پزشکی
- ۶- دکترای پیراپزشکی
- ۷- کارشناس ارشد پیراپزشکی

۸- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۴- مولاز اسکلت انسان

۲- صندلی دانشجوی ۵- مولاز اندام داخلی انسان

۳- تخته وایت بورد ۶- کارگاه دیداری و شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ،

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



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

عملی		نظری		نام درس: روانشناسی عمومی	
-	۲	واحد		پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-	۳۲	ساعت			
الف: هدف درس: دانشجو پس از گذراندن این درس با زمینه ها و مفاهیم اساسی و مباحث عمده روان شناسی آشنا می شود و آمادگی لازم را جهت گذراندن دیگر درس های تربیتی کسب می نماید.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۲	مفهوم و تعاریف روانشناسی تاریخچه روانشناسی روانشناسی و علم النفس	آشنایی با روانشناسی	۱	
-	۴	موضوع مورد مطالعه روانشناسی رفتار محدود رفتار انگیزه های رفتار رفتار به عنوان عملکرد در مطالعه روانشناسی	رفتار شناسی	۲	
-	۴	تحولات روانشناسی روانشناسی در قرن اخیر مکاتب روانشناسی روانشناسی به عنوان علوم انسانی یا علوم تجربی	پیشینه روانشناسی	۳	
-	۲	وراثت و محیط تأثیر محیط وراثت بر انسان عوامل محیطی و تأثیر آن در انسان وراثت و انتقال آن در نسل ها	وراثت	۴	
-	۳	اساس عصبی رفتار ساختار سلسله اعصاب و کارکرد دستگاه عصبی	دستگاه عصبی	۵	





دوره کاردانی حرفه ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی
۶	هوش	تفاوت های فردی	۷
		تفاوت در هوش	
		جنس	
		یادگیری و انگیزش هیجان	
		تفاوت های شخصیتی	
		انگیزش	
		هیجان	
		احساس و عواطف و ادراک تأثیر محیط بر احساس و عواطف ریشه انگیزش و هیجان ها	
۷	یادگیری	تعریف یادگیری	۴
		نظریه‌های یادگیری	
		فرآیند یادگیری را نظر رفتارگراها و شناخت‌گراها	
		حافظه و یادگیری	
		یادآوری و فراموشی	
۸	واکنش های انسانی	رفتارهای دفاعی انسان	۴
		تعارض و سازگاری	
		انواع رفتارهای دفاعی و خصوصیات آنها	
۹	قرآن و روانشناسی	مفهوم نفس از نظر قرآن	۲
		مفهوم عقل از نظر قرآن	
		مفاهیم روانشناسی در متون اسلامی	
		علم‌النفس از نظر اسلام	

ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)) :  
 حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:



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

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- دکترای تربیت بدنی
  - ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
  - ۵- دکترای روانشناسی
  - ۶- کارشناس ارشد روانشناسی
  - ۷- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس

۲- صندوق دانشجو

۳- تخته وایت بورد

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

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ،

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



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

نام درس: تغذیه ورزشی		نظری		واحد	۲	-	عملی
پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد		ساعت					
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با مواد غذایی انرژی زایی آن ها به نقش و اهمیت آن ها در بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران قبل و ضمن و بعد از تمرین های ورزشی پی می برند. آشنایی با اصول تغذیه و تأثیر آن بر کمیت و کیفیت فعالیت های ورزشی و کاربرد آن ها در رشته ی ورزشی تخصصی .							
ب: سر فصل آموزشی:							
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)				
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری	عملی			
۱	سوخت و ساز	آشنایی با شیمی تغذیه سیستم سوخت و ساز و متابولیسم بدن انسان	۴	-			
۲	ارزش مواد خوراکی و نوشیدنی	تقسیم بندی و ارزش متابولیکی مواد خوراکی و نوشیدنی (کربوهیدرات ها ، چربی ها ، پروتئین ها ، ویتامین ها و املاح معدنی ، مایعات و ...)	۵	-			
۳	ورزش و نیازهای خوراکی و نوشیدنی	نیازهای خوراکی و نوشیدنی اصلی برای ورزش تمرین و مسابقه محاسبه نیازهای متابولیکی ورزشکاران در رشته تخصصی مکمل های خوراکی و نوشیدنی و مواد انرژی زا در رشته تخصصی	۵	-			
۴	تغذیه و تمرین های ورزشی	تغذیه قبل، حین و بعد از تمرین	۵	-			
۵	تغذیه هنگام مسابقه	تغذیه قبل، حین و بعد از مسابقه تغذیه دوره بازیافت	۵	-			
۶	برنامه خوراکی ها و نوشیدنی ها	تنظیم برنامه خوراکی و نوشیدنی اهمیت رژیم غذایی متعادل عادات خوردن و نوشیدن نقش تغذیه در کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل	۸	-			
ج: منبع درسی: (مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار): حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:							



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

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- دکترای تربیت بدنی
  - ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
  - ۵- دکترای پزشکی
  - ۶- دکترای پیراپزشکی
  - ۷- کارشناس ارشد پیراپزشکی
  - ۸- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلبه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:
- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارایه پروژه ،

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



عملی	نظری		نام درس: حقوق ورزشی پیش نیاز/اهم‌نیاز: ندارد
-	۲	واحد	
-	۳۲	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی با مفاهیم حقوق در ورزش

ب: سر فصل آموزشی:

زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
	عملی	نظری		
		ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۸	تعریف و مفهوم حقوق ورزشی ، رابطه ورزش و علم حقوق ، تاریخچه حقوق ورزشی ، ورزش از دیدگاه قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران ، تعاریف انواع مسئولیت های قانونی ( جزایی - مدنی )	کلیات	۱
-	۸	مسئولیت های جزایی ورزشکاران ، تعریف جرم و عناصر تشکیل دهنده آن ، انواع جرائم ومجازات ها ، حوادث ناشی از عملیات ورزشی وجرائم ورزشی ، توجیه اجتماعی و فنی جرائم ورزشی ، مبنای قانونی جرائم ورزشی	مسئولیت های جزایی در ورزش	۲
-	۸	تأثیر زمان ومکان در جرائم ورزشی ، چگونگی اثرگذاری موازین شرعی بر مقررات در حوادث ناشی از عملیات ورزشی	نقش مقررات در مسئولیت جزائی ورزشکاران	۳
-	۴	مربی، داور، تماشاگر، بازیکن ، مدیر و پزشک ورزشی	مسئولیت اشخاص در ورزش	۴
-	۴	مدارس، باشگاه ها، سازمان ها و فدراسیون های ورزشی	مسئولیت نهادها در ورزش	۵

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:



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

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

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

۱- دکترای حقوق (کلیه گرایش ها)

۲- کارشناس ارشد حقوق (کلیه گرایش ها)

۳- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون

۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون

۱- مدرسان و مربیان دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد،

کارشناس و خبرنگان بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و آرایه درس: سخنرانی ■، مباحثه ای ■، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ■، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه کار  و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

نام درس: قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک		عملی	نظری	
پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد		-	۲	واحد
		-	۳۲	ساعت
الف: هدف درس: آشنایی با حقوق ورزشی و مقررات رشته تخصصی و عرف رایج در رشته ی ورزشی تخصصی				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
	عملی	نظری		
			ریز محتوا	رئوس مطالب
-	۴		قبل ، حین و بعد از مسابقه	قوانین و مقررات مسابقه
-	۴		قوانین بازی ، اشاره های داور ، علایم داوری	کلیات
-	۸		سالن مسابقه ، وقت مسابقه ، تجهیزات و وسایل ، بازیکنان ، دستورات اجرای ، تنبیهات و جرایم ، داوران ، منشی و وقت نگه‌دار	قوانین و مقررات آمادگی جسمانی
-	۸		شیوه امتیازدهی و تجزیه و تحلیل امتیازها	امتیازدهی
-	۱۲		فدراسیون ملی	قوانین و مقررات فدراسیون ها
			فدراسیون آسیایی	
			فدراسیون جهانی	
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):				
حناقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری فدراسیون
  - ۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری فدراسیون
  - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خیرگان بدون مدرک)
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه کار  و..... سایر روشها با ذکر مورد.....





**دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی**

نام درس: اصول و مبانی بیمه در ورزش پیش نیاز/هم نیاز: ندارد		
عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی بیمه ، بیمه های اجتماعی(اجباری)،بیمه های اختیاری(بازرگانی) ، بیمه های اموال و اشخاص آشنا می گردند.		
ب: سر فصل آموزشی:		
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا	
	نظری	عملی
	ریز محتوا	رئوس مطالب
۱	مفهوم بیمه ، پیدایش و تحول بیمه ، نگرشی به ضرورت های وجود بیمه	مقدمه
۲	مفهوم ریسک ، مفهوم خطر در بیمه ، شرایط تشدید خطر در بیمه (مازاد) ، تفاوت ریسک ، خطر تشدید ، خطر در بیمه	عوامل فنی بیمه
۳	پراکندگی نسبی و مطلق ، قانون اعداد بزرگ و کاربرد آن در ارزیابی ریسک ، احتمالات (تجربی ، تنوری ، آماری)	تعریف احتمالات و کاربرد آن در بیمه
۴	تعریف ، برنامه ریزی پیشگیری خسارت ، برنامه ریزی مالی ریسک ، تلفیق برنامه ریزی پیشگیری خسارات و برنامه ریزی مالی ریسک	مدیریت ریسک
۵	تعریف عقد و قرارداد ، انواع عقود ، رابطه بیمه با عقود ، تعریف حقوق بیمه ، جایگاه بیمه در عقود و حقوق اسلام (مشروعیت بیمه) ، مفهوم نسخ ، ابطال در بیمه	حقوق بیمه
۶	اصل حسن نیت ، اصل مشارکت ، اصل جبران غرامت ، اصل نفع بیمه ای ، اصل جانشینی ، اصل اقرب با نزدیکترین علت خسارت ، اصل اتکایی	اصول اساسی بیمه
۷	شرایط عمومی و خصوصی حاکمه بر قرارداد بیمه ، تفسیر بیمه نامه ؛ بیمه گر ، بیمه گذار ، مدت هفته ، مبلغ بیمه ، نرخ بیمه ، حق بیمه ، مورد بیمه ، موضوع بیمه ، حدود تعهدات بیمه گر و بیمه گذار ، الحاقی ، شرایط اضافی	بررسی قرارداد بیمه
۸	تعریف و کلیات بیمه های اجتماعی ، بیمه های بازرگانی	انواع بیمه
۹	ورزشکاران اماکن ورزشی	بیمه های مورد نیاز
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم))، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):		
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:		



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول و مبانی بیمه در ورزش

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

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

- ۱- دکترای بیمه
- ۲- کارشناس ارشد بیمه
- ۳- دکترای کلیه رشته ها ( دارای مدرک دوره های تخصصی بیمه)
- ۴- کارشناس ارشد کلیه رشته ها ( دارای مدرک دوره های تخصصی بیمه)
- ۵- مدرسان و مربیان با گذراندن دوره های تخصصی بیمه و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر ، کارشناس ارشد ، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- سندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی  ، مباحثه ای  ، تمرین و تکرار  ، آزمایشگاهی  ، کارگاهی  ، پژوهشی گروهی  ، مطالعه موردی  ، بازدید  ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی  ، آزمون عملی  ، آزمون شفاهی  ، ارائه پروژه  ، ارائه نمونه

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



**دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی**

نام درس: اصول و مبانی آمادگی جسمانی		پیش نیاز/هم نیاز: ندارد		
عملی	نظری	واحد		
۱	۱	ساعت		
۶۴	۱۶			
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی آمادگی جسمانی آشنا می گردند.				
ب: سر فصل آموزشی:				
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)	
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی	
۱	آشنایی با تعاریف و مفاهیم آمادگی جسمانی	تاریخچه آمادگی جسمانی در جهان و ایران: آمادگی جسمانی در ایران و جهان (اشاره به گذشته و حال) ، تقسیم - فاکتورهای جسمانی و حرکتی و تقسیم بندی آنها شامل استقامت قلبی و تنفسی ، قدرت عضلانی ، استقامت عضلانی ، انعطاف پذیری ، ترکیب بدن ، توان ، چابکی	۴	-
۲	اصول ، اهداف ، اساس علمی آمادگی جسمانی و ارتباط آن با سایر علوم	عوامل موثر در فاکتورهای آمادگی جسمانی : عوامل بیولوژیکی ، محیطی ، ساختاری در بهبود و ارتقای فاکتورهای جسمانی - نقش آمادگی جسمانی در پرورش بدنی ، روش تمرینی ، تقویت فکر ، تربیت اخلاقی ظرافت های آن -	۴	۱۸
۳	نکات اصلی در تمرین ها	تمرین در محل خاص ، استفاده از لباس مخصوص ، رعایت آداب ، اهمیت اجرای تمرینات منظم ، موضوع احتیاط آزمون های آمادگی جسمانی سنجش عملی فاکتورهای آمادگی جسمانی اصول علمی در تنظیم برنامه های تمرین و برنامه ریزی برای بهبود هر یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی آشنایی با توان جسمانی ، اصول اولیه و شیوه های آمادگی جسمانی تقویت قوای عمومی بدن به ویژه افزایش استقامت ، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری	۴	۲۸
۴	آشنایی با سبک شناسی و رشته های مرتبط	اهمیت اجزاء و فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی در بخش آماتور ، حرفه ای ، قهرمانی ، پیشگیری و تمرین های آن ها	۴	۱۸
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:				



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

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

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

۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری فدراسیون

۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری فدراسیون

۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در

کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خیرگان بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- نخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

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

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

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



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

نام درس: اصول برگزاری مسابقات ورزشی پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد			
عملی	نظری		
-	۱	واحد	
-	۱۶	ساعت	
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول برگزاری مسابقات ورزشی آشنا می گردند.			
ب: سر فصل آموزشی:			
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
	عملی	نظری	
		ریز محتوا	رئوس مطالب
-	۴	شیوه های برنامه ریزی مسابقات ورزشی نحوه سازمان دهی مسابقات ورزشی و تعیین شرح وظایف واحدها ، قوانین و مقررات اجرایی و مدیریت و تعیین مدیران و سرپرستان تشکیل ستاد و برگزاری و نیروی انسانی مورد نیاز	برنامه ریزی
-	۲	چگونگی تنظیم یک خبر یا اطلاعیه ورزشی ، دعوت از شخصیت ها ، انتشارات ، چاپ بروشور ، تراکت ، پتر و ...	ارتباطات و تبلیغات
-	۲	آشنایی با برنامه ریزی ، اجراء و چگونگی برگزاری مراسم های افتتاحیه و اختتامیه و اهدای جوایز مسابقات ورزشی شیوه قرعه کشی در مسابقات	برگزاری
-	۴	آشنایی با ابعاد و نحوه ترسیم میادین رشته های مختلف ورزشی مقررات مربوط به قبل ، حین و بعد از مسابقه ، آیین نامه و شیوه نامه ها در برگزاری مسابقات آشنایی با قوانین و مقررات مسابقات فدراسیون ملی ، آسیایی و جهانی نحوه ارزیابی مسابقات ورزشی و چگونگی استفاده از فرم های ارزیابی اماکن ، تجهیزات و وسایل در برگزاری مسابقات	قوانین و مقررات
-	۴	تدوین جداول مسابقات حذفی: یک حذفی ، دو حذفی ، شیوه تدوین ، ترسیم و اجراء تدوین جداول مسابقات دوره ای : با تعداد تیم های متفاوت ، شیوه تدوین ، ترسیم و اجراء تدوین جداول مسابقات به شکل پلکانی : شیوه تدوین ، ترسیم و اجراء تدوین جداول مسابقات ملی و بین المللی: مقدماتی و نهایی	تدوین جداول
ج: منبع درسی: (مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار): حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول برگزاری مسابقات ورزشی

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- دکترای تربیت بدنی
  - ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
  - ۵- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرنگاران بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- نخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

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



**دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی**

نام درس: اصول مربی گری  
پیش نیاز/هم نیاز: ندارد

عملی	نظری		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
			عملی	نظری	
-	۲	واحد			
-	۳۲	ساعت			
الف: هدف درس: آشنایی با مهارت های مورد نیاز مربیان جهت آماده سازی تیم از جنبه های مختلف حرکتی، زیستی، روانی و اجتماعی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)					
رئوس مطالب و ریز محتوا					
			ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۱		تعاریف ، مبانی ، تاریخچه و اصول کلی مربی گری	کلیات	۱
-	۱		معلم ، مربی ، انگیزه دهنده ، نظم دهنده ، سازمان دهنده ، فردی با روابط عمومی خوب ، برنامه ریز ، فراهم کننده منابع مالی ، راهنما و مشاور ، دوست ، محقق ، دانشجو	نقش های یک مربی	۲
-	۱		مربی آمرانه ، مربی تاجر پیشه ، مربی خوشرو ، مربی مضطرب ، مربی بی خیال	شیوه ها و سبک های مربی گری	۳
-	۱		برنامه ریزی ، سازماندهی ، رهبری ، نظارت ، فرایند پیشرفت مدیریت مربی گری	مدیریت مربی گری ورزش ، فرآیند اساسی مدیریت مربی گری	۴
-	۱		مهارت های تکنیکی ، مهارت های انسانی ، مهارت های ادراکی ، برنامه ریزی برای مربی گری موثر	مهارت های اساسی یک مربی ورزش	۵
-	۱		توانایی های شخصیت خود را کشف کنید ، تمرکز روی هدف ، متواضع باشید ، پذیرش پیشنهاد ، اختلافات را با درایت حل کنید ، خونسردی خود را حفظ کنید...	پرورش شخصیت	۶
-	۱		نشان دادن دلسوزی ، گوش کردن ، انتقال پیام ، تمرکز روی نقاط مثبت ، احترام گذاشتن و مورد احترام بودن ، ایجاد و حفظ اعتماد ، نمایش شفقت	ارتباط کار آمد	۷
-	۱		پرورش و تشویق ، از ورزشکاران بپرسید ، قاطع اما منصف باشید ، خدمت کنید تا به شما خدمت شود ، پذیرش و تصدیق ، بیاموزید که کنار بایستید	ایجاد جو خدمت	۸
-	۱		وظایف تیم را تعیین کنید ، خدمت بدون قید و شرط ، تلاش برای بالا بردن بیسنس و آگاهی تیم ، تبادل نظر در مورد اهداف تیم ، ایجاد زمینه اتحاد ، تعریف از خود ، شعارهای گروهی سر دهید ، کلماتی که روحیه آفرینی میکند ، با هم تکرار کنید ، برگزاری گردهمایی ، اسم های مستعار انتخاب کنید ، وقتی را برای استراحت اختصاص دهید ، وحدت و یکپارچگی را تصویر سازی کنید.	ایجاد وحدت و یکپارچگی	۹
-	۱		قوانین و مقررات اساسی را تدوین کنید ، اصول همکاری ، الگوی رفتار مطلوب باشید ، به ورزشکاران خود ، فرصت انطباق و سازگاری با شرایط را بدهید ، به ادراک و احساس درونی خود اعتماد کنید ، مسیر رشد را نشان دهید ، از ورزشکاران خود سؤالات درست بپرسید ، مسئولیت را به تیم واگذار کنید	ارابه راهنمایی	۱۰



ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی
۱۱	ایجاد نظم	اراده راسخ، توسعه نظم و انضباط، شیوه زندگی منظمی را اختیار کنید، صبور باشید و برای کارهای خود برنامه ریزی کنید، اعتدال را در زندگی خود ایجاد کنید، توجه به ملزومات آمادگی، ایجاد عادات بهتر، انضباط را تقویت کنید، به نظم شادی دهید، انضباط را به یک برنامه همیشگی تبدیل کنید	۲
۱۲	تلقین نیروی درونی	تعهد، پشتکار، شجاعت، اعتماد، از تصدیق استفاده کنید، تصدیق خودباروری، توانایی، حریفان، از اشتباهات به عنوان فرصتهای یادگیری استفاده کنید، بر روی فرآیند متمرکز نشوید، زمینه را برای موفقیت آماده کنید، به توانایی های بی حد و مرز خود اعتقاد داشته باشید.	۲
۱۳	استراتژی تمرکز	تجربه اندوزیف دلیل منطقی داشته باشید، دستور ندهید، به مسابقه دهندگان به دید شریک و یار بنگرید، کمک به دیگران وسعت دید داشته باشید، به اندیشه های بی اساس، بی اعتنا باشید، اندیشیدن تصویرسازی و تجسم، مثبت اندیشی	۲
۱۴	کامیابی به واسطه پیروزی و شکست	تجربه اندوزی از ناکامی و شکست، چگونه میتوان بدون کسب امتیاز قهرمان شد، به جزئیات و پیشرفت های اندک توجه نمایید، از ورزشکاران خود سئوالهای صحیح و منطقی بپرسید، مثل قهرمانان بازی کنید	۲
۱۵	کاربرد تاکتیکهای ذهنی	فریب دادن حریفان، غافلگیر کردن حریفان، فراگیری انطباق، ثبات عاطفی داشته باشید	۲
۱۶	روانشناسی	روانشناسی ورزشی، مربی‌گری و مربی	۲
۱۷	برقراری ارتباط و انتقال پیام	تعریف ارتباط، محتوا و نحوه ارائه پیام، انواع ارتباط، تفاوت ارتباط کلامی و غیر کلامی، وظائف ارتباط، پایه های ارتباط، تحقیقات انجام شده درباره ارتباط، مهارتهای ارتباطی مورد نیاز مربیان، مشخصات یک پیام موثر و قابل فهم، پرسشنامه بررسی توانایی مربیان در انتقال پیام به ورزشکاران	۲
۱۸	تنظیم انرژی و ایجاد سبکبالی	انرژی روانی، تعریف انرژی روانی، انرژی روانی استرس، کنترل انرژی روانی، رابطه انرژی روانی و عملکرد، محدوده بهینه انرژی روانی، نحوه تأثیر گذاری مربی بر ایجاد حالت سبکبالی در ورزشکاران، پرسشنامه بررسی توانایی مربیان در ایجاد سبکبالی در ورزشکاران	۲
۱۹	مواجهه با مسائل و مشکلات حرفه مربی‌گری	درماندگی، تعریف درماندگی، درماندگی و استرس، علل ایجاد درماندگی، مقابله با درماندگی، مطالعات و تحقیقات در مورد درماندگی، عوامل ایجاد کننده استرس در مربیان، پرسشنامه بررسی نحوه عملکرد مربیان در مواجهه با مسائل و مشکلات حرفه مربی‌گری	۲





ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)	
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی	
۲۰	تدوین اهداف	تأثیر تدوین اهداف در عملکرد ورزشی، تدوین هدف به چه کار می‌آید، انواع هدفها، چگونه تدوین هدف کنیم، هدف چینی را از کجا آغاز کنیم، قواعد اساسی تدوین هدف، تدوین هدف به شکل برنامه ریزی شده، نقش ارابه بازخورد در هدف چینی، چگونه میتوان تدوین هدف را توسعه داد، اهداف عملکردی یا اهداف آسان، اهداف واقعی یا اهداف غیر واقعی، اهداف ویژه یا اهداف کلی، اهداف فردی یا اهداف تیمی، تأثیر عوامل خارجی و انگیزش درونی بر تدوین اهداف ورزشی، پنج گام موثر در برنامه هدف چینی، نقش مربی در هدف چینی، چرا هدف چینی برای ورزشکاران مهم است، اشتباهات عمومی در هدف چینی، یادآوری نکات مهم در هدف چینی، ورقه هدف چینی، پرسشنامه هدف چینی برگرفته از پرسشنامه <i>Sport Psych</i> و <i>OMSAT</i> .	۲	-
۲۱	مسئولیت های قانونی مربی	۱- فراهم کردن محیط امن و بی خطر . ۲- فعالیت ها باید در حد کافی برنامه ریزی شده باشند . ۳- بازیکنان باید در ارتباط با آسیب و نا توانی ارزیابی شوند . ۴- فعالیت ها باید از نزدیک نظارت شوند . ۵- مربیان باید بدانند چه کاری باید انجام دهند . ۶- قوانین روشنی را برای تمرین و راهنمایی عمومی وضع کنید . ۷- مربیان باید بایگانی ( بانک اطلاعاتی) مناسبی را فراهم کنند.	۲	-

ج: منبع درسی: (مؤلف مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)) :  
 حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول مربی گری

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

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

۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون

۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون

۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلبه مقاطع

تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- سندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

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

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

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



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

نام درس: فیزیولوژی ورزشی		نظری	واحد	عملی
پیش نیاز/هم‌نیاز: فیزیولوژی انسانی				
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با فیزیولوژی ورزشی آشنا می گردند به منظور آشنایی با سازگاری های فیزیولوژیک دستگاه های مختلف هنگام ورزش و آشنایی با تاثیرات فیزیولوژیک عوامل محیطی، سن، جنسیت و کمک های ارگونومیک بر اجرا در رشته ی تخصصی		ب: سر فصل آموزشی:		
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۴	تعریف فیزیولوژی ورزشی و قلمرو آن، سازگاری های انرژی رسانی در ورزش های هوازی و بی هوازی منابع انرژی و چگونگی انتقال و کنترل آن در ماهیچه ها به هنگام کار و استراحت ، سازگاری ساختمان و عمل دستگاه عضلانی، عصبی و اسکلتی بدن	کلیات	۱
-	۸	سازگاری دستگاه قلب و عروق به هنگام استراحت و فعالیت های ورزشی دستگاه تنفس به هنگام استراحت و فعالیت های ورزشی دستگاه عصبی و عضلانی (تنوری های انقباض عضلانی ، انواع تارهای عضلانی ) و چگونگی کنترل حرکات مختلف	بررسی دستگاه های بدن	۲
-	۴	ارتفاع ، رطوبت ، گرما ، سرما و ... بر روی فعالیت های ورزشی	اثر عوامل محیطی	۳
-	۸	بررسی و مطالعه ویژگی های تغذیه در رابطه با رشته های مختلف ورزشی بررسی و مطالعه اثرات استعمال داروهای مولد انرژی	بررسی و مطالعه ویژگی های تغذیه و داروها	۴
-	۸	در رابطه با سن و جنس غدد درون ریز و فعالیت های جسمانی	بررسی و مطالعه ورزش و تمرین های بدنی	۵
ج: منبع درسی: (مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار): حناقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: فیز یولوژی ورزشی

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- دکترای تربیت بدنی
  - ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
  - ۵- دکترای پزشکی
  - ۶- دکترای پیراپزشکی
  - ۷- کارشناس ارشد پیراپزشکی
  - ۸- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خیرگان بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

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



**دوره کاردانی حرفه ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی**

نام درس: پزشکی ایرانی			
پیش نیاز/هم‌نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی			
عملی	نظری		
-	۲	واحد	
-	۳۲	ساعت	
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی پزشکی ایرانی (طب سنتی) و کاربرد آن در ورزش و زندگی آشنا می‌گردند.			
ب: سر فصل آموزشی:			
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
	عملی	نظری	
		ریز محتوا	رئوس مطالب
-	۴	طب ، در زمینه علم طب ، بحث در ارکان	تعاریف و کلیات
-	۴	مزاج ها و اخلاط انسان، طبایع خوراکی ها و نوشیدنی ها	طبایع
-	۴	استخوان ، ماهیچه ها ، عصب ، شراین ، وریدها ،	آشنایی با اعضای بدن
-	۴	قوا، بیماری ها، عوارضی که از یک علت پیدا می شوند علل پدیده های جسمی، عرض ها و علائم، نبض، ادار و مدفوع	آشنایی با بدن و نشانه های سلامتی، علل و عوارض
-	۶	تندرستی و بیماری، ورزش برنامه مشترک اشخاص بالغ سته ضروریه، ورزش (حرکت و سکون) یکی از ارکان سته ضروریه ورزش های مفید در طب سنتی آماده سازی جسم برای ورزش از دیدگاه طب سنتی آداب ورزش در طب سنتی	سته ضروریه، تندرستی و ورزش
-	۶	خوردن و نوشیدن قبل ، حین و پس از ورزش ورزش هضم چهارم اخلاط بدن تجربه های جدید در تلفیق شیوه های طب سنتی در ورزش نوین اهمیت تغذیه ورزشکار در طب سنتی استفاده از خوراکی ها ، نوشیدنی ها ، گیاهان دارویی ، داروهای گیاهی در ورزش	خوراکی ها و نوشیدنی در پزشکی ایرانی
-	۴	نقش ماساژ (دلک ، مشت و مال ، روغن مالی) و حمام در ارتقای توان ورزشکار	ماساژ
ج: منبع درسی: (مؤلف مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار): حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: پزشکی ایرانی

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

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

۱- دکترای پزشکی (متخصص طب سنتی یا دارای مدرک دوره های تخصصی طب سنتی)

۲- دکترای پیراپزشکی (دارای مدرک دوره های تخصصی طب سنتی)

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی (دارای مدرک دوره های تخصصی طب سنتی)

۴- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع

تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها یا ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد

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

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

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

دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

نام درس: پزشکی ورزشی			
پیش نیاز/هم‌نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی			
عملی	نظری		
-	۲	واحد	
-	۳۲	ساعت	
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی پزشکی ورزشی آشنا می گردند.			
ب: سر فصل آموزشی:			
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا	
عملی	نظری		
		ریز محتوا	رئوس مطالب
-	۸	ورزش کودکان ورزش نوجوانان و جوانان ورزش سالمندان ورزش بانوان	پزشکی ورزشی بر اساس سن و جنسیت
-	۶	ورزش برای افراد دارای بیماری های خاص معلولان، جانبازان و ...	پزشکی ورزشی بیماری های خاص
-	۶	روش های مقاومت قلبی و عروقی عوامل موثر بر کارایی ورزشکاران	کارایی و افزایش مقاومت
-	۶	مرگ ناگهانی در ورزش اهمیت ضایعات پزشکی در ورزش	ضایعات و مرگ در ورزش
-	۶	پزشکی مسافرت خارج کشور پزشکی مسافرت داخل کشور	پزشکی سفر
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)) : حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



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

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

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

۱- دکترای پزشکی (متخصص پزشکی ورزشی یا دارای مدرک دوره های تخصصی پزشکی ورزشی)

۲- دکترای پیراپزشکی (دارای مدرک دوره های تخصصی پزشکی ورزشی)

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی (دارای مدرک دوره های تخصصی پزشکی ورزشی)

۴- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع

تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرنگاران بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

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





دوره کاردانی حرفه ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

عملی		نظری		نام درس: کمک های اولیه پزشکی	
۱		-	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
۴۸		-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی کمک های اولیه پزشکی آشنا می گردند. به منظور آماده شدن باری کمک رسانی اولیه به ورزشکار آسیب دیده					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۴	-	تاریخچه ، اهداف ، ضرورت و اهمیت کمک های اولیه ، وظایف امدادگر علائم حیاتی بدن و بررسی آنها ، نجات جان مصدومین در فوریت ها	کلیات	۱	
۲۴	-	اختلالات تنفسی ، ایست تنفسی و روش های مختلف تنفس مصنوعی اختلالات گردش خون ، ایست قلبی و روش های ماساژ قلب و کمک های اولیه مربوط به آن خفگی ها، مسمومیت ها ، سوختگی ها شوک ، غش ، صرع	اختلالات و آسب ها	۲	
۱۲	-	شکستگی ها ، دررفتگی ها ، کشیدگی عضلات و لیگامنت ها ، گرفتگی ها	کمک های اولیه در صدمات ارتوپدی	۳	
۸	-	روش های حمل مصدومین وسایل و امکانات مورد نیاز جهت کمک های اولیه	روش های حمل مصدوم و وسایل مورد نیاز	۴	
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حناقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: کمک های اولیه پزشکی

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

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

۱- دکترای پزشکی

۲- دکترای پیراپزشکی

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی

۴- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع

تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (بر اساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- جعبه کمک های اولیه ۶- مولاژ اسکلت انسان

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

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

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



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

عملی		نظری		نام درس: حرکات ورزشی اصلاحی	
۱		-	واحد	پیش نیاز/هم نیاز: ندارد	
۴۸		-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی حرکات ورزشی اصلاحی آشنا می گردند، همچنین آشنایی با علل ایجابی، راه های پیشگیری و حرکت درمانی مشکلات وضعیتی بدن از اهداف این درس است، تا ورزشکار از لحاظ جسمانی در شرایط مناسب برای فعالیت های بدنی و ورزشی قرار گیرد.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۶	-	تعاریف و مفاهیم، مطالعه و معیارهای صحیح حالت نگهداری طبیعی بدن	کلیات	۱	
۸	-	تاثیر عوامل مختلف در حالت های نگهداری بدن مطالعه علل و علائم انواع ضعف ها و تغییر شکل های استخوان بندی در بالانه، پاها و دست ها، اختلالات ارگانیکی بدن	عوامل تاثیرگذار	۲	
۷	-	دستگاه گردش خون، دستگاه تنفس، دستگاه عصبی و روانی، دستگاه عضلانی	مطالعه علل و علائم ناهنجاری، ضعف و اختلال	۳	
۷	-	هماهنگی، تعادل و تطابق بدن	مطالعه علل و علائم ناهنجاری، ضعف و اختلال	۴	
۱۰	-	روش های اصلاح و پیشگیری انواع ضعف های و ناهنجاری ها مدیریت برنامه تمرین های حرکات ورزشی اصلاحی نگهداری تن در حالت ایستاده و نشسته	روش های اصلاح و پیشگیری	۵	
۱۰	-	صورت، سر و گردن، دست ها، ستون مهره ها، پاها تمرین های حرکات ورزشی اصلاحی با وسایل و تجهیزات	تمرین های حرکات ورزشی اصلاحی	۶	
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):					
حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: حرکات ورزشی اصلاحی

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

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

۱- دکترای پزشکی (دارای تخصص طب فیزیکی و توانبخشی، الکترومیوگرافی یا ارتوپدی یا مغز و اعصاب یا دارای مدرک دوره های تخصصی مرتبط)

۲- دکترای پیراپزشکی (دارای مدرک دوره های تخصصی مرتبط)

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی (دارای مدرک دوره های تخصصی مرتبط)

۴- کارشناس ارشد فیزیوتراپی

۵- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون

۶- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون

۷- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع

تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- مولاز اسکلت انسان

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

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



**دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی**

عملی		نظری		نام درس: رشد و یادگیری حرکتی	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم نیاز: ندارد	
-		۳۲	ساعت		
<p>الف: هدف درس: آشنایی با ویژگی های زیستی، روانی، اجتماعی و حرکتی ورزشکار در دوره های مختلف زندگی: قبل از تولد، قبل از بلوغ، نوجوانی، جوانی، بزرگ سالی، میانسالی و کهولت- آشنایی با اصول یادگیری حرکتی و بهره وری از مدل های مختلف آموزشی برای توسعه مهارتی ورزشکاران در رشته ی تخصصی</p> <p>ب: سر فصل آموزشی:</p>					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۶	بررسی ویژگی ها و نیازهای فیزیکی ، فیزیولوژی ، روانی ، اجتماعی در دوره های مختلف عمر (قبل از تولد ، از لحظه تولد به بعد : قبل از بلوغ ، نوجوانی ، جوانی ، بزرگ سالی ، میان سالی ، کهولت )	ویژگی ها	۱	
-	۶	بررسی مراحل رشد ، توسعه و تکامل مهارت های حرکتی پایه (خزیدن ، ایستادن راه رفتن ، دویدن ، پریدن ، پرتاب کردن ، گرفتن و ضربه زدن با دست و پا)	مراحل رشد	۲	
-	۶	جنسیت ، سن ، وارثی ، عوامل محیطی ، تغذیه و ...	رشد و توانایی های حرکتی بر اساس تفاوت های فردی	۳	
-	۸	آشنایی با نظریه ها و مدل های اساسی یادگیری حرکتی ، نقش بازخورد و انتقال در یادگیری حرکتی رابطه ی سرعت یادگیری با عواملی نظیر سن، جنس، سطح قهرمانی، تمرین رابطه ی آمادگی های جسمانی (سلامت محور و مهارت محور) با کیفیت یادگیری مهارت های رشته ی تخصصی آموزش تکنیک ها ، تاکتیک ها و اصلاح آن ها بر اساس اصول یادگیری حرکتی	نظریه ها، آمادگی جسمانی و آموزش	۴	
-	۶	بر اساس اصول یادگیری حرکتی کمک های حسی ، مرور ذهنی و بهره وری از آن در آموزش ، اصلاح و اجرای مهارت های رشته ی ورزشی سنین مناسب کشف استعداد ، آغاز تمرین ، بلوغ حرکتی و خداحافظی با ورزش قهرمانی	سازماندهی و برنامه ریزی تمرین	۵	
<p>ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):</p> <p>حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:</p>					



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

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
- ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
- ۳- دکترای تربیت بدنی
- ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
- ۵- دکترای پزشکی
- ۶- دکترای پیراپزشکی
- ۷- کارشناس ارشد پیراپزشکی
- ۸- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)

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

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (بر اساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

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



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

نام درس: بیومکانیک ورزشی			
پیش نیاز/هم نیاز: ندارد			
عملی	نظری		
-	۲	واحد	
-	۳۲	ساعت	
الف: هدف درس: آشنایی با اصول علم بیومکانیک و کاربرد آن ها برای توسعه اجرای ورزشی در رشته ی تخصصی			
ب: سر فصل آموزشی:			
زمان آموزش (ساعت)		<b>رئوس مطالب و ریز محتوا</b>	
عملی	نظری		
		ریز محتوا	رئوس مطالب
-	۴	آشنایی با واژه ها و تعاریف مفاهیم بیومکانیک ورزشی	کلیات
-	۱۰	آشنایی با صفحات حرکتی و محورهای آن	آشنایی با حرکت
		آشنایی با انواع حرکت در ورزش	
		بررسی مرکز ثقل بدن و چگونگی تعیین آن و تعادل به هنگام اجرای عبارت های ورزشی	
-	۱۰	اصطکاک و نقش آن در انجام فعالیت های ورزشی	آشنایی با قوانین بیومکانیک
		آشنایی با بردار و کمیت های بی جهت (اسکالر) در ورزش	
		بررسی و مطالعه انواع ضربه ها و چگونگی بازتاب آنها	
		آشنایی با قوانین نیوتن در رابطه با حرکت	
-	۸	حرکات و مهارت های ورزشی ، اثر محیط ورزشی ، تعامل بدن با محیط و ابزارهای ورزشی	آشنایی با اصول تحلیل بيو مکانیکی
ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حدافل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:			



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

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- دکترای تربیت بدنی
  - ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
  - ۵- دکترای پزشکی
  - ۶- دکترای پیراپزشکی
  - ۷- کارشناس ارشد پیراپزشکی
  - ۸- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد یا ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

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

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

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





دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

عملی		نظری		
۱		۱		واحد
۴۸		۱۶		ساعت
<p>نام درس: آزمون های پیکرسنجی پیش نیاز/هم نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی</p>				
<p>الف: هدف درس: آشنایی با اصول و مبانی آزمون های پیکرسنجی و نحوه ی کشف و هدایت استعداد های ورزش تخصصی</p>				
<p>ب: سر فصل آموزشی:</p>				
زمان آموزش (ساعت)		ردیف		
		رئوس مطالب و ریز محتوا		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۱۲	۴	روش صحیح اندازه گیری بدن اندازه گیری شاخص توده بدنی ( <i>BMI</i> ) اندازه گیری وزن ایده آل	اندازه گیری	۱
۱۲	۴	ترازو ، قد سنج ، دینامومتر تردمیل، دوچرخه ارگومتر و ... شناخت دستگاه <i>Body composition</i> : اندازه گیری ترکیب بدن ، قد ، وزن ، محیط دور کمر به دور باسن ، چربی زیر پوست فشارسنج دیجیتالی صفحه شطرنجی : ارزیابی وضعیت ستون مهره ها دستگاه <i>Pedograf</i> : ارزیابی مشکلات کف پا	شناخت تجهیزات و وسایل اندازه گیری ، کالیبراسیون و آناتومی پایه	۲
۱۲	۴	لندمارک ها، چین های پوستی، طول ها و پهناها، سوماتوتایپ ، استعدادیابی، سیرکومفرس ها، پروفرمای کامل	اندازه های پیکرسنجی (آنتروپومتریک)	۳
۱۲	۴	آشنایی یا آزمایش های (تست های) پزشکی و ورزشی آزمون عملی	آزمون ها	۴
<p>ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)): حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:</p>				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آزمون های پیکرسنجی

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- دکترای تربیت بدنی
  - ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
  - ۵- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل و تجهیزات تخصصی

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

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

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



دوره کاردانی حرفه ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

عملی		نظری		نام درس: برنامه ریزی تمرین	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	
-		۳۲	ساعت	الف: هدف درس: ایجاد دانش و بصیرت پیرامون طراحی تمرین های بدن سازی فردی و تیمی و اجرای تمرین ها به صورت بی خطر و موثر	
				ب: سر فصل آموزشی:	
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۴	مقدمه و مفاهیم ، پایه و اساس تمرین ، امکانات تمرین ، اصول حاکم بر علم تمرین ( اصول تمرین ) ، تمرین های گروهی و انفرادی	کلیات	۱	
-	۴	قدرتی ، استقامتی ، سرعتی ، انعطاف پذیری	اجزاء ، عناصر، طراحی و برنامه تمرین های	۲	
-	۴	شروع فعالیت ورزشی تخصصی ، رسیدن به نقطه اوج ، اثبات و فلات اجرایی ، بازنشستگی	تمرین های دوران	۳	
-	۶	تمرین های آمادگی عضلانی ، عوامل آمادگی عضلانی	آمادگی عضلانی و انرژی	۴	
		سیستم های انرژی ، تمرین های آمادگی انرژی			
		اصول متداوم کردن تمرین های بدن سازی و مهارتی			
-	۶	طراحی ، زمانبندی ، اهمیت طرح تمرین ، تغییر عوامل تمرین ، طرح جلسه تمرین ، عوامل اثرگذار بر کیفیت تمرین	برنامه تمرین	۵	
-	۴	سالیانه ، فصلی ، ماهانه ، هفتگی ، روزانه	ارزیابی عملکرد ورزشی ، توسعه برنامه تمرین ، طراحی و برنامه ریزی	۶	
-	۴	تمرینی	بررسی آثار	۷	
		بی تمرینی			

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

حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:



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

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- دکترای تربیت بدنی
  - ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
  - ۵- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلبه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس وارانه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

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



عملی		نظری		نام درس: اصول و مبانی ایروبیک و استپ پیش نیاز/هم نیاز: ندارد	
۱		۱	واحد		
۶۴		۱۶	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی ایروبیک و استپ آشنا می گردد.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		ردیف		رئوس مطالب و ریز محتوا	
عملی	نظری	ریز محتوا		رئوس مطالب	
-	۱	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...		آشنایی با تعاریف و مفاهیم آمادگی جسمانی	
۱۶	۴	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل		حرکت	
		فاکتورهای جسمانی و حرکتی و تقسیم بندی آنها شامل استقامت قلبی و تنفسی ، قدرت عضلانی ، استقامت عضلانی ، انعطاف پذیری ، ترکیب بدن ، توان ، چابکی			
۱۶	۴	آشنایی با واژه های ایروبیک و استپ انواع ایروبیک و استپ ساختار کلاس ایروبیک و استپ آشنایی با حرکات ایروبیک و استپ		ایروبیک و استپ	
۱۶	۳	ضرب آهنگ ها ، شدت و ریتم و ... ممنوعیت ها کوروگرانی و طراحی حرکت		موسیقی و طراحی حرکت	
۱۶	۴	نحوه برگزاری یک جلسه آموزش ایروبیک و استپ طراحی تمرین و طرح درس در ایروبیک و استپ روش های آموزشی و کمک آموزشی		آموزش و تمرین	
ج: منبع درسی: (مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار): حدافل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول و مبانی ایروبیک و استپ

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- دکترای تربیت بدنی
  - ۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
  - ۵- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلبه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرنگاران بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- وسایل و تجهیزات بدن سازی ۷- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

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

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

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



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

عملی		نظری		نام درس: مراحل آموزش آمادگی جسمانی تندرستی پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی آمادگی جسمانی
۱	-	واحد		
۶۴	-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مراحل آموزش آمادگی جسمانی تندرستی آشنا می گردند.				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
	عملی	نظری	ریز محتوا	
۴	-	تعریف (تندرستی ، سلامتی ، خوشی و ... ) ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	کلیات	۱
۴	-	لباس ، لوازم ، سالن ، وسایل ، تجهیزات و ...	وسایل ، لوازم و تجهیزات مورد نیاز	۲
۴	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	حرکت	۳
۴	-	آشنایی با اصول پایه ( نرمش ها ، کشش ها ، اصطلاحات رایج )	نکات تخصصی در آموزش آمادگی جسمانی تندرستی	۴
۴	-	مهارت ها و تکنیک ها	آشنایی با حرکات	۵
۲۲	-	ارتباط تندرستی با آمادگی جسمانی و اثرات پیشگیرانه و درمانی اجزاء آمادگی جسمانی در بیماری ها آشنایی با عوامل تشکیل دهنده (اجزاء) تندرستی استقامت قلبی و تنفسی در تندرستی عمومی افراد جامعه انعطاف پذیری در تندرستی عمومی افراد جامعه قدرت عضلانی در تندرستی عمومی افراد جامعه استقامت عضلانی در تندرستی عمومی افراد جامعه ترکیب بدن و کنترل وزن در تندرستی عمومی افراد جامعه مراحل اجرایی در برنامه ریزی اجزاء آمادگی جسمانی تندرستی آسیب های متداول در اجرای تمرین های آمادگی جسمانی تندرستی تغذیه در آمادگی جسمانی تندرستی	شناخت نقش ، اهمیت و عوامل موثر بر تندرستی	۶



دوره کاردانی حرفه ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۲۲	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط		۷
		شیوه ارزیابی نهایی		
		آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : به صورت قراردادی با ۱۰۰٪ کمک مربی		
		آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : به صورت قراردادی با ۵۰٪ کمک مربی		
		آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : بدون کمک مربی		
<p>ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):</p> <p>حدافل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:</p>				





د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مراحل آموزش آمادگی جسمانی تندرستی

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکترا، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون) ۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر موارد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه کار  و..... سایر روشها با ذکر موارد.....



عملی		نظری		نام درس: مراحل آموزش ایروبیک و استپ تندرستی پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی آمادگی جسمانی	
۱		-	واحد		
۶۴		-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مراحل آموزش ایروبیک و استپ تندرستی آشنا می گردند.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		ردیف		رتوس مطالب و ریز محتوا	
عملی	نظری	ریز محتوا	رتوس مطالب		
۴	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	کلیات	۱	
۴	-	لباس، لوازم، سالن، وسایل، تجهیزات و ...	وسایل ، لوازم و تجهیزات مورد نیاز	۲	
۴	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	حرکت	۳	
۴	-	آشنایی با اصول پایه ( نرمش ها، کشش ها ، اصطلاحات رایج)	نکات تخصصی در آموزش آمادگی جسمانی تندرستی	۴	
۴	-	مهارت ها و تکنیک ها طبقه بندی و سطح بندی ؛ حرکات در تمرین و مسابقات	آشنایی با حرکات	۵	
۲۲	-	اثرات فیزیولوژیکی ایروبیک و استپ بر سلامتی اثرات ایروبیک بر درمان برخی از بیماری ها روانشناسی آسیب شناسی بهداشت ساختار کلاس ایروبیک و استپ با رویکرد تندرستی کلیات پیرامون ایروبیک و استپ فواید آن اثرات موسیقی در ورزش ایروبیک و استپ و اثرات آن	شناخت نقش، اهمیت و عوامل موثر بر ایروبیک و استپ تندرستی	۶	

زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۲۲	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط		۷
		شیوه ارزیابی نهایی		
		آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : به صورت قراردادی با ۱۰۰٪ کمک مربی		
		آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : به صورت قراردادی با ۵۰٪ کمک مربی		
		آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : بدون کمک مربی		
<p>ج: منبع درسی: ((مؤلف مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار)):</p> <p>حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:</p>				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مراحل آموزش ایروبیک و استپ تندرستی

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (بر اساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)  
۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه کار  و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

عملی	نظری		نام درس: آشنایی با رشته های تخصصی آمادگی جسمانی و ایروبیک پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی آمادگی جسمانی - اصول و مبانی ایروبیک و استپ	
۱	-	واحد		
۶۴	-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با رشته های تخصصی آمادگی جسمانی و ایروبیک آشنا می گردند.				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۴	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	کلیات	۱
۴	-	لباس ، لوازم ، سالن ، وسایل ، تجهیزات و ...	وسایل ، لوازم و تجهیزات مورد نیاز	۲
۴	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	حرکت	۳
۴	-	آشنایی با اصول پایه ( نرمش ها ، کشش ها ، اصطلاحات رایج )	نکات تخصصی در آموزش آمادگی جسمانی تندرستی	۴
۴	-	مهارت ها و تکنیک ها طبقه بندی و سطح بندی : حرکات در تمرین و مسابقات	آشنایی با حرکات	۵
۳۰	-	کار با دستگاه ، حرکات اصلاحی ، ماساژ دوچرخه ایروبیک (R.P.M) ایروبیک نابینایان (پیریک) ایروبیک هالتر (بادی پامپ) ایروبیک ایستگاهی نشسته (ایزی لاین) بادی بالانس ، بادی وبو باله زمینی (باروسل) تمرین های قدرتی با تاکید بر تنفس و تمرکز (پیلاتس) آمادگی جسمانی مهارتی ایروبیک دفاعی - رزمی (بادی کامبت) ، ایروبیک حرفه ای	رشته های تخصصی آمادگی جسمانی و ایروبیک	۶



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
	نظری	عملی	
۳۰	-	ریز محتوا	آموزش و تمرین
		رئوس مطالب	
		آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط	
		شیوه ارزیابی نهایی	
		آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : به صورت قراردادی با ۱۰۰٪ کمک مربی	
آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : به صورت قراردادی با ۵۰٪ کمک مربی			
آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : بدون کمک مربی			
<p>ج: منبع درسی: (مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار):                      حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:</p>			



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آشنایی با رشته های تخصصی آمادگی جسمانی و ابروبیک

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)  
۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه کار  و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



**دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی**

نام درس: آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان و نوجوانان		
عملی	نظری	
۱	۱	واحد
۳۲	۱۶	ساعت
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان و نوجوانان آشنا می گردند.		
ب: سر فصل آموزشی:		
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا	
	زمان آموزش (ساعت)	عملی / نظری
۱	۳	واژه های کلیدی و مفاهیم اختصاصی، نقش فعالیت های بدنی در تعلیم و تربیت کودکان، اثرات فعالیت های بدنی و ورزش بر نوجوانان
		مفهوم واقعی تربیت بدنی در مدارس چیست؟ آموزش بهترین راه برای پرورش روحیه ملی، هیچ چیز بیشتر از آموزش و پرورش اهمیت ندارد
		رشد شناختی، یادگیری و پردازش اطلاعات، تحلیل آزمایشی رفتار، چگونه اطلاعات بازتابی میشود؟ تصور ذهنی، با افزایش سن چه چیزی تغییر میکند؟ هوش و موفقیت، انگیزش و موفقیت در مدرسه
		نمایش استفاده صحیح از مهارت ها، تکنیک ها و تاکتیک ها در برنامه های آموزش ورزش به کودکان و نوجوانان، تمرینات ویژه، کارهای گروهی و اجتماعی
۲	۳	هویت، ارزش ها و انتخاب های شغلی، نفوذ والدین، تأثیر مدرسه و همسالان، رشد خصوصیات اخلاقی و ارزش ها، رشد و اجتماعی شدن ( رشد جسمانی در دوران کودکی و نوجوانی، رشد جنسی، روان شناختی بلوغ، رشد شناختی در کودکان و نوجوانان و همسالان )
		تعریف کودکی، خردسالی، نونهالی و نوجوانی با تأکید بر چرخه تحولی، ارتباط های بین فردی و چرخه تحولی آن در دوره های خردسالی، نونهالی و نوجوانی، رشد عاطفی نوجوانان با تأکید بر بلوغ، نوسان در حالت های عاطفی نوجوان، خویشتنداری در رفتار با نوجوان
		سازگاری اجتماعی ناشی از ورزش در دوره نوجوانی
		برنامه ریزی اوقات فراغت نوجوانان
۳	۴	استفاده از اصول روانشناسی تربیتی در آموزش ورزش تخصصی
		اثرات ورزش تخصصی بر مهارت های حرکتی درشت و ظریف
		نکات تخصصی در آموزش ورزش تخصصی به کودکان
		تمرینات و مسابقات ویژه کودکان
		ارتقای توانایی بدنی کودکان به کمک ورزش تخصصی
		نمایش استفاده صحیح از مهارت ها، تکنیک ها و تاکتیک های ورزش تخصصی در برنامه های آموزش ورزش به کودکان و نوجوانان
اثرات ورزش تخصصی بر بهداشت روانی کودکان و نوجوانان		





زمان آموزش (ساعت)		رتوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رتوس مطالب	
۱۰	۲	تجهیزات ویژه کودکان و نوجوانان: نحوه انتخاب ، اندازه ، تنظیمات، نگهداری طبقه بندی و سطح بندی : ورزش تخصصی در تمرین ها و مسابقات بر اساس سن کودکان و نوجوانان	تجهیزات ، طبقه بندی و سطح بندی	۴
۱۰	۲	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط شیوه ارزیابی نهایی در آمادگی جسمانی ، ارزیابی مهارت ها ، تکنیک ها و تاکتیک ها سنجش و استعدادیابی آموزش اصول ایمنی تمرین ها : در زمین و با دستگاه ثابت ، چگونگی تعویض نفرات در تمرین ها	آموزش، ارزیابی، ایمنی و تمرین	۵
۱۲	۲	آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : به صورت قراردادی با ۱۰۰٪ کمک مربی آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : به صورت قراردادی با ۵۰٪ کمک مربی آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها : بدون کمک مربی	آموزش و تمرین	۶
<p>ج: منبع درسی: (مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار):                      حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:</p>				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آموزش آمادگی جسمانی برای کودکان و نوجوانان

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (بر اساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه کار  و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

نام درس: اصول و مبانی داوری آمادگی جسمانی		واحد	نظری	عملی
پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی آمادگی جسمانی - قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک				
۱	۱	۳۲	۱۶	
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی داوری آمادگی جسمانی آشنا می گردند.				
ب: سر فصل آموزشی:				
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)	
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری	عملی
۱	آشنایی با قوانین و وظایف داوری	محوطه مسابقه، وسائل برگزاری مسابقات، تابلوها، لباس، بهداشت، موقعیت محل و محوطه های معتبر وظایف داوری: قبل، حین و پس از مسابقه	۴	۵
۲	کلیات داوری	آشنایی با ویژگی های داوران، اهمیت قضاوت در اسلام، ملزومات داوری، شامل تابلوها، کورنومترها، زنگ ها، باندها و غیره، ژست امتیازات و اختراها، محل استقرار داوران، آشنایی کلی با قوانین	۲	۵
۳	قوانین و مقررات رشته ورزشی تخصصی	قوانین رشته ورزشی تخصصی، اشاره های داور، علائم داوری، داوران و مسوولان (موقعیت و وضعیت داور وسط، موقعیت و وضعیت داوران کنار) مقررات مسابقه (مدت مسابقه، علامت شروع و پایان زمان مسابقه، شروع و پایان مسابقه، وقت طلایی)	۲	۶
۴	خطاها، تخلفات و اختراها	گروه خطاهای فنی-تکنیکی، جریمه ها، تخلفات سنگین، گروه خطاها و تخلفات مخاطره آمیز برای ورزشکاران، تذکر، اخترا با کارت های رنگی	۲	۵
۵	آسیب دیدگی	آسیب دیدگی، بیماری یا حادثه (جراحات سطحی، جراحاتی که منجر به خونریزی می شود، کمک های پزشکی) و توقف مسابقه	۲	۵



دوره کاردانی حرفه ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۶	۴	اصول سنجش و ارزیابی در ورزش	آزمون و ارزیابی	۶
		آزمون های آمادگی جسمانی باتوجه به فاکتورها		
		استخراج نتایج ، شبوه های ارزشیابی و امتیاز دهی ، تجزیه و تحلیل امتیازات و اعلام برنده		
		آزمون های میدانی ، ابزار دقیق		
		آزمون های آزمایشگاهی		
		کاربرد نرم افزاری استخراج نتایج		
		آموزش عملی چیدمان فضای مسابقات		
		انواع روش های برگزاری مسابقات آمادگی جسمانی : تک ایستگاهی ، پارکور ، ترکیبی و ...		
<p align="right">ج: منبع درسی: ((مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار):                      حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:</p>				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول و مبانی داوری آمادگی جسمانی

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (بر اساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

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

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

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



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

نام درس: اصول و مبانی داوری ایروبیک و استپ		واحد	نظری	عملی
پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی آمادگی جسمانی - قوانین و مقررات آمادگی جسمانی و ایروبیک				
		ساعت	۱۶	۳۲
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی داوری اصول و مبانی داوری ایروبیک و استپ آشنا می گردند.				
ب: سر فصل آموزشی:				
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)	
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری	عملی
۱	آشنایی با قوانین و وظایف داوری	محوطه مسابقه، وسائل برگزاری مسابقات، تابلوها، لباس، بهداشت، موقعیت محل و محوطه های معتبر وظایف داوری: قبل، حین و پس از مسابقه	۲	۴
۲	کلیات داوری	آشنایی با ویژگی های داوران، اهمیت قضاوت در اسلام، ملزومات داوری، شامل تابلوها، کورنومترها، زنگ ها، باندها و غیره، ژست امتیازات و اخطارها، محل استقرار داوران، آشنایی کلی با قوانین	۲	۴
۳	قوانین و مقررات رشته ورزشی تخصصی	قوانین رشته ورزشی تخصصی، اشاره های داور، علائم داوری، داوران و مسوولان (موقعیت و وضعیت داور وسط، موقعیت و وضعیت داوران کنار) مقررات مسابقه (مدت مسابقه، علامت شروع و پایان زمان مسابقه، شروع و پایان مسابقه، وقت طلایی)	۲	۵
۴	خطاها، تخلفات و اخطارها	گروه خطاهای فنی-تکنیکی، جریمه ها، تخلفات سنگین، گروه خطاها و تخلفات مخاطره آمیز برای ورزشکاران، تذکر، اخطار با کارت های رنگی	۲	۴
۵	آسیب دیدگی	آسیب دیدگی، بیماری یا حادثه (جراحات سطحی، جراحاتی که منجر به خونریزی می شود، کمک های پزشکی) و توقف مسابقه	۲	۴



زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۶	۲	ایروبیک	داوری	۶
		استپ		
		ایروبیک تخصصی و مهارتی		
		مسابقات ماراتن : ساختار مسابقات ماراتن ایروبیک ، نحوه اجراء ، ارزشیابی اجراء و معیار داوری ، امتیاز دهی و هیات داوران		
		ترکیب هیات داوران		
۳	۲	اصطلاحات مسابقاتی مرتبط با ایروبیک و استپ	مسابقات	۷
		ساختار مسابقات		
		شرایط برگزاری مسابقات		
		شرایط اجرای مسابقات		
		شرایط عمومی برای شرکت در مسابقات (آیین نامه عمومی)		
۲	۲	امتیاز دهی	امتیازدهی و ارزیابی	۸
		نحوه ارزیابی در مسابقات ایروبیک و استپ مهارتی		

ج: منبع درسی: (مؤلف/مترجم)، عنوان منبع، ناشر، سال انتشار):  
 حداقل دو منبع فارسی و یک منبع لاتین:



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول و مبانی داوری ایروبیک و استپ

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

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

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی گری یا داوری از فدراسیون
  - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

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

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی  خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی  خوب

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (بر اساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس  مترمربع، ۲- آزمایشگاه  مترمربع، ۳- کارگاه  مترمربع، ۴- عرصه  مترمربع، ۵- مزرعه  مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

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

- ۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو
- ۳- تخته وایت بورد
- ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)
- ۵- وسایل ورزشی تخصصی
- ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید  و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه کار  و..... سایر روشها با ذکر مورد.....





## فصل چهارم

سرفصل و استانداردهای اجرای دروس آموزش  
در محیط کار



نام درس: کاربرینی (بازدید)	واحد	۱
پیش نیاز /هم‌نیاز: از زمان پذیرش دانشجو تا پیش از پایان نیمسال اول	ساعت	۳۲

الف: اهداف عملکردی (رفتاری)

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	شناخت مشاغل مورد نظر
۲	تشریح جریان کار و فعالیت‌ها
۳	شناخت مواد، تجهیزات، ابزار و ماشین‌آلات مربوط
۴	شناخت جایگاه، شغلی مورد نظر و نقش آن در مأموریت آن حوزه شغلی
۵	شناخت موضوعات و مسائل جانی شغل مورد نظر مانند ایمنی، اقتصادی، سختی و پیچیدگی کار و...
۶	آشنایی با اماکن ورزشی مرتبط (مجموعه ورزشی، باشگاه، سالن، زمین مسابقه، پیست و ...): استانداردهای: ساخت و ساز، ابعاد، نور، صدا، تهویه، ایمنی، امنیتی و ...
۷	آشنایی با انواع وسایل و تجهیزات ورزشی و روش استفاده از آنها (تخصصی، باشگاهی، منزل): آشنایی با آمادگی جسمانی و ملزومات آن (تاریخچه، محل خاص تمرین، لباس آمادگی جسمانی، نحوه پوشیدن لباس، تا کردن لباس)، لباس و پوشاک (سرپوش ها، تن پوش ها و پاپوش ها) و ...
۸	آشنایی با وسایل و دستگاه های بدن سازی و جداول تمرینی مرتبط و روش های استفاده از آنها: تخصصی، باشگاهی، منزل
۹	آشنایی با نکات ایمنی در ارتباط با استفاده از اماکن ورزشی، وسایل دستگاه ها و تجهیزات ورزشی: تخصصی، باشگاهی، منزل
۱۰	آشنایی با لباس های ورزشی: تمرین، مسابقه و انتخاب آنها
۱۱	ورزش و مدیریت ایمنی
۱۲	آشنایی با مراحل مدیریت ایمنی
۱۳	روش و راهکارهای اداره نظارت بر تامین امنیت
۱۴	راهنما و شیوه نامه اداره نظارت و امنیت بر اماکن ورزشی
۱۵	ایمنی: مدیریت، ظرفیت ها و کارکنان
۱۶	ریسک های امنیتی در اماکن ورزشی
۱۷	تکامل مدیریت ایمنی و نظارت



ب: فضا (محیط) اجرا:

کارگاه □ ، کارخانه □ ، واحد تولیدی □ ، مزرعه □ و سالن ورزشی

د: برنامه اجرایی:

۱. برگزاری جلسه اول با هدف تشریح درس، توضیحات کلی در خصوص رشته و برنامه اجرایی آن به مدت ۲ ساعت
۲. بازدید از محیط کار مطابق اهداف عملکردی به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت
۳. تهیه و ارائه گزارش کاربینی توسط دانشجو به مدت ۱۸ تا ۲۲ ساعت به شرح زیر:
  - تهیه گزارش
  - تنظیم گزارش در قالب پاورپوینت
  - ارائه گزارش در کلاس به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه
  - بحث و بررسی گزارش دانشجو و راهنمایی مدرس
  - و در جلسه آخر در صورت نیاز دعوت از متخصص موضوع از محیط کار

ه: شرایط مدرس کاربینی:

تجربه کاری، موقعیت شغلی، سابقه آموزشی و رشته تحصیلی

و: نحوه ارزشیابی عملکرد کاربین:

- ارزشیابی میزان دستیابی به اهداف عملکردی توسط مدرس کاربینی بر اساس متن گزارش کاربینی و ارائه آن توسط دانشجو در قالب جدول پیوست ۲ انجام می‌پذیرد.



دوره کاردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

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

الف) اهداف عملکردی (رفتاری):

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	برنامه ریزی جهت تغذیه و آمادگی جسمانی ورزشکاران
۲	اداره جلسه های تمرین به عنوان دستیار مربی
۳	اداره مسابقات به عنوان دستیار مربی
۴	آسیب شناسی ورزشی، کمک های اولیه و بهداشت ورزشی

ب: فضا (محیط) اجرا:

کارگاه  ، کارخانه  ، واحد تولیدی  ، مزرعه  و سالن ورزشی

د: برنامه اجرایی:

ردیف	شرح فعالیت کارورز	مدت زمان (ساعت)	اهداف عملکردی مرتبط	شغل
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
...				

ه: شرایط سرپرست و استاد راهنمای کارورزی:

شرایط سرپرست:



## دوره کاردانی حرفه ای مربی‌گری پایه آمادگی جسمانی

( مدرک و رشته تحصیلی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ... )

شرایط استاد راهنما:

( مدرک و رشته تحصیلی، سابقه آموزشی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ... )

و: نحوه ارزشیابی عملکرد کارورز:

**برنامه اجرایی:**

ارزشیابی کیفیت اجرای برنامه درس کارورزی و مهارت های کسب شده کارورز توسط سرپرست کارورز و در قالب جدول پیوست ۱ انجام می‌پذیرد.

**اهداف عملکردی:**

ارزشیابی میزان دستیابی به اهداف عملکردی توسط استاد راهنما بر اساس متن گزارش کارورزی و مصاحبه با دانشجو در قالب جدول پیوست ۲ انجام می‌پذیرد.

گزارش کارورزی باید در قالب ۳ فصل ( فصل اول، معرفی محیط کار، فصل دوم، شرح فعالیت های کارورز و فصل سوم، نتیجه گیری) تدوین گردد و در بر گیرنده یافته های تجربی در راستای اهداف عملکردی درس کارورزی باشد.



دوره گردانی حرفه ای مربی گری پایه آمادگی جسمانی

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

الف: اهداف عملکردی (رفتاری):

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	برنامه ریزی آموزشی به عنوان دستیار مربی
۲	آموزش حرکات فنی و تخصصی
۳	رصد کردن، استعدادیابی و تربیت ورزشکاران
۴	همکاری در سازماندهی تیم های ورزشی

ب: فضا(محیط) اجرا:

کارگاه ، کارخانه ، واحد تولیدی ، مزرعه  و سالن ورزشی

د: برنامه اجرایی:

ردیف	شرح فعالیت کارورز	مدت زمان (ساعت)	اهداف عملکردی مرتبط	شغل
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
...				

ه: شرایط سرپرست و استاد راهنمای کارورزی:

شرایط سرپرست:

(مدرک و رشته تحصیلی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ...)



شرایط استاد راهنما:

( مدرک و رشته تحصیلی، سابقه آموزشی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ... )

و: نحوه ارزشیابی عملکرد کارورز:

برنامه اجرایی:

- ارزشیابی کیفیت اجرای برنامه درس کارورزی و مهارت های کسب شده کارورز توسط سرپرست کارورز و در قالب جدول پیوست ۱ انجام می‌پذیرد.

اهداف عملکردی:

- ارزشیابی میزان دستیابی به اهداف عملکردی توسط استاد راهنما بر اساس متن گزارش کارورزی و مصاحبه با دانشجو در قالب جدول پیوست ۲ انجام می‌پذیرد.

گزارش کارورزی باید در قالب ۳ فصل ( فصل اول، معرفی محیط کار، فصل دوم، شرح فعالیت های کارورز و فصل سوم، نتیجه گیری) تدوین گردد و در بر گیرنده یافته های تجربی در راستای اهداف عملکردی درس کارورزی باشد.



پیوست ۱:

فرم ارزشیابی کارورز\*

ردیف	شرح فعالیت کارورز			
	ضعیف	متوسط	خوب	عالی
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
...				
	جمع			

\* توسط سرپرست کارورز تکمیل می شود





پیوست ۲:

فرم ارزشیابی تحقق اهداف عملکردی\*

ردیف	عامل ارزیابی	ضریب	نمره ارزیابی (۰-۲۰)	امتیاز	عنوان هدف عملکردی
۱					
۲					
۳					
۴					
۵					
۶					
	جمع	۱,۰۰		۲۰	-

\*توسط مدرس کاربرینی / استاد راهنما کارورزی تکمیل می شود



## ضمائم



مشخصات تدوین کنندگان:

سازمان تدوین کننده:

مرکز آموزش علمی - کاربردی صنعت جهانگردی تهران دو - مرکز آموزش علمی - انجمن خدمات پژوهشی و

تحقیقاتی اوراسیا

گروه تدوین کننده:

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک تحصیلی	شغل (حرفه)	شماره تماس	ملاحظات
۱	محمد رضا مجمع	کارشناس ارشد	رئیس مرکز آموزش علمی - کاربردی صنعت جهانگردی تهران دو - کارشناس برنامه ریزی آموزشی و درسی - مدیر		
۲	زهرا قریشی	دکترا	جانشین و معاون آموزش مرکز آموزش علمی - کاربردی صنعت جهانگردی تهران دو - کارشناس برنامه ریزی آموزشی و درسی - مدیر		
۳	محمد رضا بیات	دکترا	عضو هیات علمی دانشگاه تهران		
۴	بابک سودمند	کارشناس	کارشناس آمادگی جسمانی و ایروبیک		
رزومه افراد به پیوست ارائه شده است.					

