



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



برنامه درسی رشته

علوم ورزشی

Sport Sciences

مقطع کارشناسی پیوسته



زیرگروه تحصیلی علوم ورزشی

برنامه درسی اختصاصی

دانشگاه تهران

(بر اساس آئین نامه تدوین و بازنگری برنامه های درسی
مصوب جلسه ۹۵۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۰ شورای عالی برنامه ریزی آموزشی)





وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

شورای برنامه‌ریزی درسی دانشگاه تهران



برنامه درسی رشته

علوم ورزشی

Sport Sciences

مقطع: کارشناسی

مجری بازنگري:

گروه مولفان زیر نظر دکتر عباسعلی گائینی

همکاران: دکتر علی اصغر رواسی، دکتر مهرزاد حمیدی، دکتر الهه عرب‌عامری، دکتر محمدحسین علیزاده، دکتر محمدرضا کردی، دکتر مهدی شهبازی، دکتر الهام شیرزاد عراقی، دکتر الهام حاتمی شاه میر، دکتر شهرزاد زندی، دکتر امیرحسین صفار



جدول تغییرات در برنامه بازنگری شده

۱- جدول نوع و تعداد واحدهای درسی دوره

در برنامه درسی جدید		در برنامه درسی قبلی (مصوب جلسه مورخ ۹۵/۱۲/۲۱ شورای برنامه ریزی آموزش عالی)	
تعداد واحد	نوع دروس	تعداد واحد	نوع دروس
۲۲	عمومی	۲۰	عمومی
۲۰	پایه	۲۶	پایه
۷۲	تخصصی	۷۲	تخصصی
۱۸	اختیاری	۱۲	اختیاری
۱۳۲	جمع	۱۳۰	جمع

توجه: در تغییرات احتمالی تعداد و نوع واحدهای درسی دوره، رعایت حداقل و حداکثر تعیین شده در جدول شماره ۱ چارچوب تدوین و بازنگری برنامه درسی (مصوب جلسه مورخ ۹۵/۱۲/۲۱ شورای برنامه ریزی آموزش عالی) الزامی است.

۲- لیست دروس اضافه شده (جدید) به برنامه درسی

ردیف	نام درس	تعداد واحد	نوع درس
۱	مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش	۲	تخصصی
۲	تمرین های عملکردی	۲	تخصصی
۳	ورزش تخصصی انفرادی	۲	تخصصی
۴	ورزش تخصصی تیمی	۲	تخصصی
۵	فیزیولوژی ورزشی تخصصی	۲	اختیاری
۶	ارزیابی عملکرد در علوم ورزشی	۲	اختیاری
۷	فعالیت های ورزشی کودکان خاص	۲	اختیاری
۸	بازی و کودک	۲	اختیاری
۹	روش شناسی تمرینی قهرمانان ورزشی	۲	اختیاری
۱۰	شنای موزون	۲	اختیاری
۱۱	ورزش های تویی برای کودکان	۲	اختیاری
۱۲	ورزش های پایه برای کودکان	۲	اختیاری
۱۳	فعالیت بدنی سالمندان	۲	اختیاری
۱۴	پینت بال	۲	اختیاری
۱۵	طناب زنی	۲	اختیاری
۱۶	دارت	۲	اختیاری
	جمع کل	۳۲	

۳- لیست دروس انتقال داده شده از یک جدول به جدول دیگر

ردیف	نام درس	تعداد واحد	نوع درس در برنامه درسی
------	---------	------------	------------------------



جدید	قبلی			
تخصصی	اختیاری	۲	یوگا (ویژه دختران)	۱
تخصصی	اختیاری	۲	فوتبال ۲ (ویژه پسران)	۲
تخصصی	اختیاری	۲	والیبال ۲	۳
تخصصی	اختیاری	۲	بسکتبال ۲	۴
تخصصی	اختیاری	۲	بدمیتون ۲	۵
اختیاری	تخصصی	۲	مبانی کارآفرینی و اشتغال زایی ورزشی	۶
اختیاری	تخصصی	۲	فعالیت بدنی و تندرستی	۷
اختیاری	تخصصی	۲	مبانی استعدادیابی ورزشی	۸
اختیاری	تخصصی	۲	مدیریت اوقات فراغت	۹
اختیاری	تخصصی	۲	ورزش‌ها و بازی‌های سنتی	۱۰
تخصصی	اختیاری	۲	شنا تخصصی *	۱۱
تخصصی	اختیاری		دوومیدانی تخصصی *	۱۲
تخصصی	اختیاری		ژیمناستیک تخصصی *	۱۳
تخصصی	اختیاری		بدمیتون تخصصی *	۱۴
تخصصی	اختیاری	۲	فوتبال تخصصی (ویژه پسران) **	۱۵
تخصصی	اختیاری		والیبال تخصصی **	۱۶
تخصصی	اختیاری		بسکتبال تخصصی **	۱۷
تخصصی	اختیاری		هندبال تخصصی **	۱۸
		۳۶	جمع کل	

* تنها یکی از این دروس در قالب درس تخصصی "ورزش تخصصی انفرادی" اخذ می‌گردد.

** تنها یکی از این دروس در قالب درس تخصصی "ورزش تخصصی تیمی" اخذ می‌گردد.

۴- لیست دروس تغییر نام داده شده

ردیف	در برنامه درسی قبلی	تعداد واحد	نوع درس	در برنامه درسی جدید	تعداد واحد	نوع درس
۱	مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش	۲	پایه	مبانی و فلسفه علوم ورزشی	۲	پایه
۲	آناتومی انسان	۲	پایه	آناتومی حرکتی	۲	پایه
۳	فیزیولوژی انسان	۲	پایه	مبانی فیزیولوژی انسان	۲	پایه
۴	مقدمات مکانیک حرکت انسان	۲	پایه	مکانیک حرکت انسان	۲	تخصصی
۵	مقدمات بیومکانیک ورزشی	۲	تخصصی	بیومکانیک ورزشی	۲	تخصصی
۶	مقدمات بازاریابی در ورزش	۲	اختیاری	بازاریابی ورزشی	۲	اختیاری
۷	آنتروپومتری حرکتی	۲	اختیاری	آنتروپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش	۲	اختیاری



اختیاری	۲	مدیریت اوقات فراغت	تخصصی	۲	مدیریت اوقات فراغت و ورزش‌های تفریحی	۸
تخصصی	۲	بهداشت، ایمنی و کمک‌های اولیه در ورزش	پایه	۲	ایمنی و بهداشت فردی در ورزش	۹
تخصصی	۲	اصول تجویز فعالیت ورزشی	تخصصی	۲	اصول و روش‌شناسی تمرین	۱۰
اختیاری	۲	ورزش‌ها و بازی‌های سنتی	تخصصی	۲	ورزش‌ها و بازی‌های بومی و سنتی	۱۱
اختیاری	۲	مقدمات تربیت بدنی تطبیقی	اختیاری	۲	ورزش معلولین	۱۲
	۲۴			۲۴	جمع کل	

- لیست دروس حذف شده

نوع درس	تعداد واحد	نام درس
تخصصی	۲	اصول برنامه‌ریزی آموزش تربیت بدنی
تخصصی	۲	ورزش‌های رزمی
تخصصی	۲	ورزش‌های جسمی و ذهنی
تخصصی	۲	کارورزی ورزش‌های پایه
تخصصی	۲	کارورزی ورزش‌های انفرادی
تخصصی	۲	کارورزی ورزش‌های گروهی
اختیاری	۲	تحلیل تدریس تربیت بدنی
اختیاری	۲	متون انگلیسی در مبانی علوم زیستی ورزش
اختیاری	۲	متون انگلیسی در مبانی علوم انسانی ورزش
اختیاری	۲	فیزیولوژی ورزشی کودکان
اختیاری	۲	اختلالات رشد و یادگیری و ورزش
اختیاری	۲	موی تای
اختیاری	۲	ورزش‌های نوین



۶- لیست دروس همراه با تغییر محتوا

ردیف	نام درس	تعداد واحد	نوع درس	درصد تغییر و سایر توضیحات
۱	آمادگی جسمانی ۲	۲	پایه	حدود ۲۰٪ بازبینی محتوا
۲	اصول تجویز فعالیت ورزشی	۲	تخصصی	تغییر نام درس و حدود ۲۰٪ بازبینی محتوا
۳	بهداشت، ایمنی و کمک های اولیه در ورزش	۲	تخصصی	تغییر نام درس از "ایمنی و بهداشت فردی در ورزش" و حدود ۲۰٪ بازبینی محتوا
۴	آنتروپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش	۲	اختیاری	تغییر نام و حدود ۵۰٪ بازبینی محتوا
۵	اسکواش	۲	اختیاری	حدود ۱۰٪ بازبینی محتوا
	ورزش ها و بازی های سنتی	۲	اختیاری	حدود ۱۰٪ بازبینی محتوا
	جمع کل	۱۰		

۷- لیست دروس همراه با تغییر، تفکیک یا ادغام

ردیف	نام درس	تعداد واحد	نوع درس	درصد تغییر و سایر توضیحات
۱	آمار، سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی	۲	پایه	ادغام بخش آمار درس "آمار و ریاضی در علوم ورزشی" از دروس پایه و "سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی" از دروس تخصصی و تغییر نام
۲	مکانیک حرکت انسان	۲	تخصصی	ادغام بخش ریاضی درس "آمار و ریاضی در علوم ورزشی" از دروس پایه و درس "مقدمات مکانیک حرکت انسان" از دروس تخصصی و تغییر نام و حدود ۵۰٪ بازبینی محتوا
۳	مبانی مدیریت ورزشی	۲	تخصصی	ادغام دودرس "مبانی مدیریت" از دروس پایه و "مدیریت سازمان های ورزشی" از دروس اختیاری و تغییر نام
۴	مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی	۲	تخصصی	تفکیک به دو درس "مدیریت اماکن ورزشی" و "مدیریت رویدادهای ورزشی" تغییر نام و حدود ۵۰٪ بازبینی محتوا
۵	کارورزی	۲	تخصصی	ادغام سه درس "کارورزی ورزش های پایه"، "کارورزی ورزش های انفرادی" و "کارورزی ورزش های گروهی"
۶	فعالیت موزون			ادغام دو درس فعالیت موزون ۱ و ۲
	جمع کل	۱۰		





دانشگاه تهران
دانشکده علوم ورزشی و تندرستی

مشخصات کلی، برنامه، جدول‌ها و ویژگی‌های دروس
دوره کارشناسی
رشته علوم ورزشی



فصل اول

مشخصات کلی برنامه درسی



الف. مقدمه

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان شناخته شده‌ترین عبارت در زمینه علم مربوط به ورزش که با اسامی دیگری مانند حرکت شناسی، علوم حرکتی و ورزش نیز معرفی شده است؛ علم بین رشته‌ای محسوب می‌شود که از علوم گوناگون در جهت کمک به ارتقای ورزش بهره می‌گیرد. با توسعه این رشته در سال‌های متمادی، اکنون این باور وجود دارد که این رشته جامعیت لازم را دارد و بر همین اساس واژه "علوم ورزشی" برای این رشته جایگزین واژه قبلی شد تا بیان بهتر و روشنی از محتوای آن را به جامعه ارائه دهد. در حقیقت، رشته علوم ورزشی از جمله نظام‌های علمی است که موضوع حرکت را محور اصلی کار خود قرار می‌دهد و با این محوریت به آموزش و پرورش ابعاد وجودی انسان در زمینه های بدنی، زیستی، علوم مهندسی، روان شناختی، جامعه شناختی و ... می‌پردازد. بنابراین، هدف از تأسیس این رشته، تربیت افرادی کارآمد است که با نوآوری در زمینه‌های گوناگون آموزشی، پژوهشی، برنامه‌ریزی و اجراء، راهنمایی و نظارت در پیشرفت و گسترش مرزهای دانش در رشته علوم ورزشی گام‌های مؤثری بردارند. این هدف‌های کلی ویژه رشته علوم ورزشی باعث شده است در اکثر دانشگاه‌های دنیا، به این رشته دست کم در ۲ یا ۳ سال اول در مقطع کارشناسی به عنوان رشته‌ای واحد نگریسته شود و تخصص جانبی در این رشته را منوط به مقاطع بالاتر کرده‌اند. به علاوه، لازمه پایه‌ریزی محکم هر علمی، تقویت مباحث اصولی و پایه آن علم و آشنایی با جوانب آن در دوره کارشناسی است. از این رو، علوم ورزشی در دوره کارشناسی فقط با یک رشته و یک گرایش تدوین شده است که اطلاعات مفصل آن در ادامه ارائه می‌شود.

ب. تعریف رشته

رشته علوم ورزشی رشته‌ای است که موضوع حرکت را محور اصلی کار خود قرار می‌دهد و با این محوریت به آموزش و پرورش ابعاد وجودی انسان در زمینه های بدنی، زیستی، علوم مهندسی، روان شناختی، جامعه شناختی و ... می‌پردازد.

پ. هدف

آشنایی دانشجویان با اصول، مبانی و دانش عمومی در علوم ورزشی و ارتقای آمادگی جسمانی عمومی و یادگیری مهارت‌های حرکتی اصلی در رشته‌های ورزشی پایه و تخصصی و همچنین آمادگی ورود به دوره‌های تخصصی دانشگاهی و غیردانشگاهی جهت نزدیک شدن به بازار کار به شمار می‌رود.

ت. ضرورت و اهمیت

ورزش از دو جنبه کلی، طیف وسیعی از جامعه را در بر می‌گیرد. جنبه اول، از بعد قهرمانی است که ورزشکاران با هدف مدال‌آوری به رقابت می‌پردازند و موفق شدن در این زمینه در سطح ملی و بین‌المللی به استفاده از کلیه امکانات و توانایی‌های بدنی، روانی، اجتماعی، مدیریتی و ... نیاز دارد. جنبه دوم، بعد همگانی آن است که تقریباً کلیه افراد با این بخش ورزش می‌کنند و به بیان بهتر با تحرک داشتن سرو کار دارند. جنبه دوم، چه بسا مهم‌تر از جنبه اول است، زیرا مستقیم با سلامت انسان ارتباط دارد. ورزش را از این نظر که تقریباً تمامی افراد به نوعی با آن سرو کار دارند باید منحصر به فرد دانست. بنابراین، علم ورزش، ضرورتی انکارناپذیر در جهت تعالی انسان است. بهره‌گیری از ورزش برای هدف‌های گوناگون، در گرو اشراف داشتن به این علم و توسعه آن است که این علم با ابعاد گوناگون می‌تواند به افراد کمک کند.



ث. تعداد و نوع واحدهای درسی

طول دوره کارشناسی ۴ سال و دست کم ۷ نیمسال تحصیلی است و نظام آموزشی آن مطابق آیین نامه شورای عالی برنامه‌ریزی درسی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است. دروس این دوره، ترکیبی از دروس نظری و عملی است. طول هر نیم سال تحصیلی ۱۶ هفته آموزشی کامل و مدت هر واحد نظری ۱۶ ساعت و هر واحد عملی ۳۲ ساعت است. تعداد کل واحدهای درسی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی، ۱۳۲ واحد به شرح جدول ۱ می‌باشد:

جدول ۱. دروس دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی

تعداد واحد	نوع دروس
۲۲	عمومی
۲۰	پایه
۷۲	تخصصی
۱۸	اختیاری
۱۳۲	جمع

* دروس عمومی برابر برنامه‌ی ابلاغی از سوی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است که کلیه دانشجویان کارشناسی در همه رشته‌ها موظفند پشت سر گذارند.

ج. نقش، توانایی و شایستگی دانش‌آموختگان

دروس کارشناسی علوم ورزشی با هدف توانمندسازی دانشجویان در موضوعات زیر طراحی شده است:

- کارشناسی عمومی ورزش در زمینه‌های طراحی، ارزیابی و نظارت تمرین و فعالیت ورزشی با هدف‌های ورزش همگانی
- داشتن دانش پایه در حوزه‌های گوناگون علوم ورزشی برای ورود به دوره‌های تخصصی مربیگری، معلمی، باشگاه‌داری، مهارت‌های رسانه‌ای و ...
- کارشناس عمومی ورزش در سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی در زمینه‌های مشاوره ورزشی، مدیریت ورزشی و برگزاری رویدادهای ورزشی

چ. شرایط و ضوابط ورود به دوره

کلیه شرایط و ضوابط ورود به دوره مطابق ضوابط و مقررات وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است.



فصل دوم

جدول عناوین و مشخصات دروس



جدول دروس عمومی - الزامی (با استناد به آخرین مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی)

موضوع	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد ساعت		
			نظری	عملی	کل
مبانی نظری اسلام	اندیشه اسلامی ۱ (مبدا و معاد)	۲	۳۲	-	۳۲
	اندیشه اسلامی ۲ (نبوت و امامت)	۲	۳۲	-	۳۲
	انسان در اسلام	۲	۳۲	-	۳۲
	حقوق اجتماعی و سیاسی در اسلام	۲	۳۲	-	۳۲
اخلاق اسلامی	فلسفه اخلاق (با تکیه بر مباحث تربیتی)	۲	۳۲	-	۳۲
	اخلاق اسلامی (مبانی و مفاهیم)	۲	۳۲	-	۳۲
	آیین زندگی (اخلاق کاربردی)	۲	۳۲	-	۳۲
	عرفان عملی اسلامی	۲	۳۲	-	۳۲
انقلاب اسلامی	انقلاب اسلامی ایران	۲	۳۲	-	۳۲
	آشنایی با قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران	۲	۳۲	-	۳۲
	اندیشه سیاسی حضرت امام خمینی (ره)	۲	۳۲	-	۳۲
تاریخ و تمدن اسلامی	تاریخ تحلیلی صدر اسلام	۲	۳۲	-	۳۲
	تاریخ امامت	۲	۳۲	-	۳۲
آشنایی با منابع اسلامی	تفسیر موضوعی قرآن	۲	۳۲	-	۳۲
	تفسیر موضوعی نهج البلاغه	۲	۳۲	-	۳۲
دانش خانواده و جمعیت		۲	۳۲	-	۳۲
الزامی		۲	۳۲	-	۳۲



الزامی	۴۸	-	۴۸	۳	زبان فارسی
الزامی	۴۸	-	۴۸	۳	زبان انگلیسی
الزامی	۲۴	۱۶	۸	۱	تربیت بدنی (تربیت بدنی ویژه برای دانشجویان با نیازهای ویژه)
الزامی	۳۲	۳۲	-	۱	ورزش ۱ (ورزش ویژه برای دانشجویان با نیازهای ویژه)
				۲۲	جمع

** درس «تاریخ فرهنگ و تمدن اسلام و ایران» به تعداد ۲ واحد می تواند در زیرمجموعه موضوع «تاریخ و تمدن اسلامی» ارائه گردد.

جدول دروس عمومی - اختیاری

توضیحات	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	کل	عملی	نظری		
به استناد ابلاغیه شماره ۲/۲۰۸۹۵۲ مورخ ۱۳۹۵/۰۹/۲۲ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری در دانشگاه های دولتی ارائه دروس اختیاری تا حداکثر دو درس رایگان و در سایر موسسات، منوط به پرداخت هزینه توسط دانشجو خواهد بود. همچنین به استناد ابلاغیه شماره ۲/۲۸۵۷۶۱ مورخ ۱۳۹۵/۱۲/۱۱ دروس مذکور در چارچوب سنوات مجاز و مازاد بر سقف واحدهای دوره ارائه و با ثبت نمره دروس و تاثیر در معدل در کارنامه تحصیلی دانشجو درج می شود.	۳۲	-	۳۲	۲	آشنایی با ارزش های دفاع مقدس
	۳۲	-	۳۲	۲	آشنایی با کلیات حقوق شهروندی
	۳۲	-	۳۲	۲	آئین نگارش
	۳۲	-	۳۲	۲	استاندارد سازی
	۳۲	-	۳۲	۲	شناخت محیط زیست
	۳۲	-	۳۲	۲	کارآفرینی
	۳۲	-	۳۲	۲	مدیریت بحران
	۳۲	-	۳۲	۲	مهارت های زندگی دانشجویی
	۳۲	۳۲	-	۱	ورزش ۲
	۳۲	۳۲	-	۱	ورزش ۳

تبصره: دانشجویانی که دروس عمومی الزامی را در قالب دروس تخصصی رشته خود می گذرانند، می توانند از جدول دروس عمومی اختیاری جایگزین نمایند. به عنوان مثال، دانشجویان رشته زبان و ادبیات انگلیسی نیازی به گذراندن درس عمومی «زبان انگلیسی» ندارند و به جای آن، می توانند ۳ واحد از جدول دروس عمومی اختیاری اخذ نمایند.



جدول ۱-۲. عنوان و مشخصات دروس پایه

پیش نیاز / هم نیاز	تعداد ساعات	نوع واحد			تعداد واحد	عنوان درس	ردیف
		نظری - عملی	عملی	نظری			
زبان انگلیسی عمومی	۳۲			✓	۲	متون خارجی در علوم ورزشی	۱.
-	۳۲			✓	۲	آمار، سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی	۲.
-	۳۲			✓	۲	مبانی و فلسفه علوم ورزشی	۳.
-	۳۲			✓	۲	آناتومی حرکتی	۴.
آناتومی حرکتی	۳۲			✓	۲	مبانی فیزیولوژی انسان	۵.
-	۶۴		✓		۲	آمادگی جسمانی ۱	۶.
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	آمادگی جسمانی ۲	۷.
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	شنا ۱	۸.
-	۶۴		✓		۲	دو و میدانی ۱	۹.
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	ژیمناستیک ۱	۱۰.
	۴۸۰		۱۰	۱۰	۲۰	مجموع	



جدول ۲-۲. عنوان و مشخصات دروس تخصصی

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
			نظری	عملی	نظری - عملی		
۱.	فیزیولوژی ورزشی	۲	✓			۳۲	مبانی فیزیولوژی انسان
۲.	تاریخ تربیت بدنی و ورزش	۲	✓			۳۲	-
۳.	بهداشت، ایمنی و کمک های اولیه در ورزش	۲	✓			۳۲	-
۴.	حرکت شناسی ورزشی	۲	✓			۳۲	آناتومی حرکتی
۵.	مکانیک حرکت انسان	۲	✓			۳۲	آناتومی حرکتی، آمار، سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی
۶.	تغذیه ورزشی و کنترل وزن	۲	✓			۳۲	فیزیولوژی ورزشی
۷.	مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش	۲	✓			۳۲	-
۸.	آسیب شناسی ورزشی	۲	✓			۳۲	آناتومی حرکتی
۹.	حرکات اصلاحی	۲	✓			۳۲	آناتومی حرکتی
۱۰.	رشد حرکتی	۲	✓			۳۲	آناتومی حرکتی
۱۱.	یادگیری حرکتی	۲	✓			۳۲	رشد حرکتی
۱۲.	مبانی مدیریت ورزشی	۲	✓			۳۲	-
۱۳.	مقدمات جامعه شناسی ورزشی	۲	✓			۳۲	مبانی و فلسفه علوم ورزشی
۱۴.	مدیریت رویدادهای ورزشی	۲	✓			۳۲	مبانی مدیریت ورزشی
۱۵.	بیومکانیک ورزشی	۲	✓			۳۲	مکانیک حرکت انسان
۱۶.	اصول تجویز فعالیت ورزشی	۲	✓			۳۲	فیزیولوژی ورزشی
۱۷.	مقدمات روان شناسی ورزشی	۲	✓			۳۲	یادگیری حرکتی
۱۸.	دو و میدانی ۲	۲		✓		۶۴	دوومیدانی ۱
۱۹.	شنا ۲	۲		✓		۶۴	شنا ۱
۲۰.	ژیمناستیک ۲	۲		✓		۶۴	ژیمناستیک ۱
۲۱.	فوتبال ۱ (ویژه پسران)	۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۲.	فوتسال (ویژه دختران)	۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۳.	والیبال ۱	۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۴.	بسکتبال ۱	۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱



ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
			نظری	عملی	نظری - عملی		
۲۵	هندبال ۱	۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۶	تنیس روی میز ۱	۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۷	بدمینتون ۱	۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۸	کشتی ۱ (ویژه پسران)	۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۹	یوگا (ویژه دختران)	۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۰	فوتبال ۲ (ویژه پسران)	۲		✓		۶۴	فوتبال ۱
۳۱	فعالیت موزون (ویژه دختران)	۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۲	والیبال ۲	۲		✓		۶۴	والیبال ۱
۳۳	بسکتبال ۲	۲		✓		۶۴	بسکتبال ۱
۳۴	بدمینتون ۲	۲		✓		۶۴	بدمینتون ۱
۳۵	هندبال ۲	۲		✓		۶۴	هندبال ۱
۳۶	تمرین‌های عملکردی	۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۲
۳۷	شنا تخصصی	۲		✓		۶۴	شنا ۲
	دوومیدانی تخصصی						دوومیدانی ۲
	ژیمناستیک تخصصی						ژیمناستیک ۲
	بدمینتون تخصصی						بدمینتون ۲
۳۸	فوتبال تخصصی (ویژه پسران)	۲		✓		۶۴	فوتبال ۲
	والیبال تخصصی						والیبال ۲
	بسکتبال تخصصی						بسکتبال ۲
	هندبال تخصصی						هندبال ۲
۳۹	کارورزی	۲		✓		۱۲۸	گذراندن حداقل ۶۰ واحد درسی الزامی است.



پیش نیاز / هم نیاز	تعداد ساعات:	نوع واحد			تعداد واحد	عنوان درس	ردیف
		نظری - عملی	عملی	نظری			
	۱۸۲۴		۳۸	۳۴	۷۲	مجموع	

* دانشجویان موظف به اخذ تنها یک درس از دروس شنا تخصصی، دوومیدانی تخصصی، ژیمناستیک تخصصی یا بدمینتون تخصصی به عنوان "ورزش تخصصی انفرادی" هستند.

** دانشجویان موظف به اخذ تنها یک درس از دروس فوتبال تخصصی، بسکتبال تخصصی، هندبال تخصصی یا والیبال تخصصی به عنوان "ورزش تخصصی تیمی" هستند.



جدول ۲-۳. عنوان و مشخصات دروس اختیاری

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	نوع واحد			تعداد ساعات
			نظری	عملی	نظری - عملی	
۱.	فیزیولوژی ورزشی تخصصی	۲	✓			۳۲
۲.	فعالیت بدنی و تندرستی	۲	✓			۳۲
۳.	ارزیابی عملکرد در علوم ورزشی	۲	✓			۳۲
۴.	مبانی کارآفرینی و اشتغال - زایی ورزشی	۲	✓			۳۲
۵.	آزمایشگاه در علوم ورزشی	۲		✓		۴۸
۶.	فعالیت های ورزشی کودکان خاص	۲	✓			۳۲
۷.	بازی و کودک	۲		✓		۴۸
۸.	مقدمات تربیت بدنی تطبیقی	۲	✓			۳۲
۹.	مدیریت اماکن ورزشی	۲	✓			۳۲
۱۰.	مبانی استعدادیابی ورزشی	۲	✓			۳۲
۱۱.	روش شناسی تمرینی قهرمانان ورزشی	۲	✓			۳۲
۱۲.	تربیت بدنی در مدارس	۲	✓			۳۲
۱۳.	اصول و روش مربیگری	۲	✓			۳۲
۱۴.	بازاریابی ورزشی	۲	✓			۳۲
۱۵.	اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش	۲	✓			۳۲
۱۶.	فیزیولوژی تمرین	۲	✓			۳۲
۱۷.	آنتروپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش	۲		✓		۴۸
۱۸.	فناوری در ورزش	۲	✓			۳۲



مدیریت اوقات فراغت	۲	✓		۳۲	مبانی مدیریت ورزشی	۱۹.
بیومکانیک آسیب های ورزشی	۲	✓		۳۲	حرکت شناسی ورزشی، بیومکانیک ورزشی، آسیب شناسی ورزشی	۲۰.
روش تحقیق در علوم ورزشی	۲	✓		۳۲	آمار، سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی	۲۱.
حقوق و اخلاق در ورزش	۲	✓		۳۲	-	۲۲.
ورزش های توبی برای کودکان	۲		✓	۴۸	والیبال ۱، هندبال ۱، بسکتبال ۱	۲۳.
ورزشهای پایه برای کودکان	۲		✓	۴۸	شنا ۱، ژیمناستیک ۱، دوومیدانی ۱	۲۴.
فعالیت بدنی سالمندان	۲	✓		۳۲	رشد حرکتی	۲۵.
اصول برنامه نویسی کامپیوتری در ورزش	۲		✓	۴۸		۲۶.
فعالیت رسانه ای در ورزش	۲	✓		۳۲	مدیریت اوقات فراغت، مبانی مدیریت ورزشی، مدیریت رویدادهای ورزشی	۲۷.
ورزش ها و بازی های سنتی	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۲۸.
پیلاتس	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۲۹.
تنیس روی میز ۲	۲		✓	۶۴	تنیس روی میز ۱	۳۰.
فوتسال (ویژه پسران)	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۳۱.
فعالیت موزون (ویژه پسران)	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۳۲.
تنیس روی میز تخصصی	۲		✓	۶۴	تنیس روی میز ۲	۳۳.
واترپلو	۲		✓	۶۴	شنا ۲	۳۴.
نجات غریق	۲		✓	۶۴	شنا ۲	۳۵.
شنای موزون	۲		✓	۶۴	شنا ۲	۳۶.
تکواندو	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۳۷.
کاراته	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۳۸.
کشتی ۲ (ویژه پسران)	۲		✓	۶۴	کشتی ۱	۳۹.
کشتی تخصصی (ویژه پسران)	۲		✓	۶۴	کشتی ۲	۴۰.
ووشو	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۴۱.
جودو	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۴۲.
کار با دستگاه های ورزشی	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۲	۴۳.
تای چی	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۴۴.
اسکواش	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۴۵.
کراس فیت	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۲	۴۶.
تنیس	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۴۷.
دوچرخه سواری	۲		✓	۶۴	آمادگی جسمانی ۱	۴۸.



شنا ۱	۶۴		✓		۲	قایقرانی	.۴۹
ژیمناستیک ۲، شنا ۱	۶۴		✓		۲	شیرجه	.۵۰
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	کوه نوردی	.۵۱
آمادگی جسمانی ۲	۶۴		✓		۲	اسکی	.۵۲
شنا ۱	۶۴		✓		۲	تمرین در آب	.۵۳
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	تیرو کمان	.۵۴
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	اسکیت	.۵۵
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	شطرنج	.۵۶
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	کبده	.۵۷
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	شمشیربازی	.۵۸
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	تیراندازی	.۵۹
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	هاکی	.۶۰
آمادگی جسمانی ۲	۶۴		✓		۲	وزنه برداری	.۶۱
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	سپک تاکرا	.۶۲
ژیمناستیک ۲	۶۴		✓		۲	باله	.۶۳
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	اسب سواری	.۶۴
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	گلف	.۶۵
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	سافت بال	.۶۶
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	بیس بال	.۶۷
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	سنگ نوردی	.۶۸
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	بوکس	.۶۹
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	ماساژ ورزشی	.۷۰
آمادگی جسمانی ۲	۶۴		✓		۲	ورزش های ساحلی	.۷۱
شنا ۱	۶۴		✓		۲	ورزش های تفریحی آبی	.۷۲
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	پینت بال	.۷۳
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	طناب زنی	.۷۴
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	دارت	.۷۵
آمادگی جسمانی ۱	۶۴		✓		۲	ورزش های نوین	.۷۶

نکته: دانشجو ملزم به اخذ و گذراندن ۱۸ واحد از دروس اختیاری است.



فصل سوم

سرفصل دروس



عنوان درس به فارسی: متون خارجی در علوم ورزشی		عنوان درس به انگلیسی: English Texts in sport Sciences	
نوع درس و واحد	پایه	زبان انگلیسی عمومی	
■ نظری	■		
□ عملی	□ تخصصی		
□ نظری-عملی	□ اختیاری	تعداد واحد: ۲	
	□ رساله/پایان نامه	تعداد ساعت: ۳۲	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
(ب) هدف کلی:

مطالعه اصطلاحات و متون متداول در علوم ورزشی و رشته ها و سازمان های ورزشی

هدف های ویژه:

- آشنایی دانشجویان با اصطلاحات متداول در علوم ورزشی
- آشنایی دانشجویان با اصطلاحات متداول در رشته های ورزشی
- آشنایی دانشجویان با اصطلاحات متداول در سازمان ها و مراکز ورزشی

(پ) سرفصل ها:

۱. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات متداول در علوم زیستی ورزش
۲. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات متداول در علوم انسانی ورزش
۳. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات مهم در رویدادهای ورزشی
۴. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات مهم در رشته های مختلف ورزشی
۵. یادگیری تلفظ و معنای اصطلاحات مهم در سازمان ها و مراکز مختلف ورزشی
۶. یادگیری چگونگی ترجمه متون تخصصی

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد

آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. محمودی، محمد علی، دبیر، بابک، ابراهیم، خسرو (۱۳۹۵). انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی، چاپ شانزدهم، انتشارات سمت.
۲. چوبینه، سیروس (۱۳۹۷) ۵۰ متن تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات حتمی.
۳. ملاکر می، سحر (۱۳۹۱). انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، چاپ اول، انتشارات آوای ظهور.



الف) عنوان درس به فارسی:		آمار، سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Statistics, Evaluation and Measurement in sport Sciences	
دروس پیش نیاز:	پایه ■ نظری ■		
دروس هم نیاز:	تخصصی □ عملی □		
تعداد واحد:	۲	نظری-عملی □	
تعداد ساعت:	۳۲	اختیاری □ رساله/پایان نامه □	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم، اصول و اهمیت آمار، سنجش و اندازه گیری و موارد قابل اندازه گیری و شیوه های مختلف سنجش در علوم ورزشی

هدف های ویژه:

- آشنایی با آمار و کاربرد آن در علوم ورزشی
- آشنایی با اصول و اهمیت اندازه گیری در علوم ورزشی
- آشنایی با موارد قابل اندازه گیری در حوزه های مختلف علوم ورزشی

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. شهبازی، مهدی و شیرزاد، ایمان (۱۳۹۴) کتاب مبانی آمار و سنجش در تربیت بدنی و علوم ورزشی (مفاهیم و کاربردها)، انتشارات بامداد کتاب.
۲. امیرتاش، علی محمد و حاتمی، امیدوار (۱۳۹۵) ریاضیات پایه و مقدمات آمار، چاپ هشتم، انتشارات سمت، تهران.
۳. گارتر، بوم، جکسونفاس اندرو (۱۹۹۱). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، ترجمه: سپاسی، حسین، نوربخش، پریش (۱۳۹۳)، انتشارات سمت.



الف) عنوان درس به فارسی: مبانی و فلسفه علوم ورزشی		Principles and Philosophy of Sport Sciences		عنوان درس به انگلیسی:
نوع درس و واحد				دروس پیش نیاز:
■ نظری	■ پایه			دروس هم نیاز:
□ عملی	□ تخصصی			تعداد واحد: ۲
□ نظری-عملی	□ اختیاری			تعداد ساعت: ۳۲
	□ رساله/پایان نامه			

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم، اصول و فلسفه علوم ورزشی در ایران و جهان

هدف های ویژه:

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

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. دیورا آ. وست ، چارلز آ. بوچر (۱۳۹۰). مبانی تربیت بدنی، علوم ورزشی و ورزش (۱) و (۲)، ترجمه: احمد آزاد، چاپ اول، سازمان سمت.
۲. خلجی، حسن؛ بهرام، عباس؛ آقاپور، مهدی (۱۳۹۴). اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی، چاپ هشتم، سازمان سمت.
۳. رضانی نژاد، رحیم (۱۳۹۴). اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد کتاب.



الف) عنوان درس به فارسی: آناتومی حرکتی		عنوان درس به انگلیسی: Movement Anatomy	
نوع درس و واحد	پایه	نظری	عملی
تخصصی	اختیاری	نظری-عملی	رساله/پایان نامه
دروس پیش نیاز:		۲	
دروس هم نیاز:		۳۲	
تعداد واحد:		تعداد ساعت:	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه ساختار بدن

هدف های ویژه:

- آشنایی دقیق دانشجویان با ساختار دستگاه هایی از بدن که در ارتباط با حرکت هستند.
- آشنایی دانشجویان با ساختار دستگاه هایی از بدن که عملکرد حیاتی دارند.

پ) سرفصل ها:

۱. مفاهیم کلی در آناتومی (تعریف آناتومی، آشنایی با زبان آناتومی)
۲. ساختار دستگاه اسکلتی
۳. ساختار مفاصل
۴. ساختار دستگاه عضلانی
۵. ساختار دستگاه اعصاب
۶. ساختار دستگاه قلبی-عروقی
۷. دستگاه تنفس
۸. ساختار غدد درون ریز / یا دستگاه دفع ادرار

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی تصویری، پرسش و پاسخ کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. رواسی، علی اصغر (۱۳۹۹). آناتومی حرکتی. انتشارات نرسی.
۲. تندنویس، فریدون (۱۳۹۴). حرکت شناسی، انتشارات دانشگاه خوارزمی.
۳. هینکل، کارلا زد (۱۹۹۷). مبانی آناتومی و حرکت، ترجمه دیدی روشن، ولی اله (۱۳۹۵). سازمان سمت، چاپ نهم.



عنوان درس به فارسی: مبانی فیزیولوژی انسان		عنوان درس به انگلیسی: Fundamentals of Human Physiology	
نوع درس و واحد	پایه	آناتومی حرکتی	دروس پیش نیاز:
نظری	تخصصی		دروس هم نیاز:
عملی	اختیاری		تعداد واحد: ۲
نظری-عملی	رساله/پایان نامه		تعداد ساعت: ۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه عملکرد دستگاه های بدن

هدف های ویژه:

- آشنایی دانشجویان با چگونگی عملکرد دستگاه هایی از بدن که ساختار قامت را حفظ می کنند
- آشنایی دانشجویان با چگونگی عملکرد دستگاه هایی از بدن که عملکردهای حیاتی دارند

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی تصویری

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



آمادگی جسمانی ۱		الف) عنوان درس به فارسی:
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Physical Fitness 1
نظری <input type="checkbox"/>	پایه <input checked="" type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input type="checkbox"/>	تعداد واحد: ۲
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه هدف‌ها، مفاهیم و ارزیابی تمرین‌های هوازی و استقامت عضلانی و روش‌های تقویت آمادگی هوازی و استقامت عضلانی

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: آمادگی جسمانی ۲		عنوان درس به انگلیسی: Physical Fitness 2	
نوع درس و واحد	پایه ■	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
نظری □	تخصصی □		دروس هم نیاز:
عملی ■	اختیاری □		تعداد واحد: ۲
نظری-عملی □	رساله/پایان نامه □		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه هدف‌ها و مفاهیم تمرین‌های مقاومتی، هوازی، استقامت بی‌هوازی، سرعت و چابکی و روش‌های ارزیابی میدانی آن.

هدف‌های ویژه:

- تقویت قدرت عضلانی و آشنایی با روش‌های نوین تمرین مقاومتی و ارزیابی میدانی آن
- تقویت استقامت قلبی-عروقی و آشنایی با روش‌های نوین تمرین هوازی و ارزیابی میدانی آن
- تقویت توان عضلانی و آشنایی با روش‌های نوین تمرین استقامت بی‌هوازی و ارزیابی میدانی آن
- تقویت سرعت و چابکی و روش‌های نوین تمرین سرعت و چابکی و ارزیابی میدانی آن

ب) سرفصل‌ها:

۱. هدف‌ها و مفاهیم تمرین مقاومتی
۲. روش‌های نوین تمرین مقاومتی و روش‌های ارزیابی میدانی قدرت عضلانی
۳. هدف‌ها و مفاهیم استقامت قلبی-تنفسی
۴. روش‌های نوین تمرین هوازی و روش‌های ارزیابی میدانی استقامت قلبی-تنفسی
۵. هدف‌ها و مفاهیم تمرین استقامت بی‌هوازی
۶. روش‌های نوین تمرین توانی و روش‌های ارزیابی میدانی استقامت بی‌هوازی
۷. هدف‌ها و مفاهیم تمرین سرعتی
۸. روش‌های نوین تمرین سرعتی و روش‌های ارزیابی میدانی سرعت
۹. هدف‌ها و مفاهیم تمرین چابکی
۱۰. روش‌های نوین تمرین چابکی و روش‌های ارزیابی میدانی چابکی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: شنا ۱		عنوان درس به انگلیسی: Swimming 1	
نوع درس و واحد	پایه ■	آمادگی جسمانی ۱	
□ نظری	■ عملی	دروس پیش نیاز:	
□ نظری-عملی	□ تخصصی	دروس هم نیاز:	
	□ اختیاری	تعداد واحد: ۲	
	□ رساله/پایان نامه	تعداد ساعت: ۶۴	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

توانمند شدن در اجرا و آموزش مهارت‌های شنای کراال سینه و کراال پشت

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. گائینی، عباسعلی (۱۳۸۲) اصول آموزش شنای ۱ و ۲، انتشارات دانشگاه پیام نور
۲. علیرضایی، فاطمه؛ صابر، اورنگ (۱۳۹۵). آموزش شنا (راهنمای مربیان و ورزشکاران). انتشارات گسترش علوم پایه



الف) عنوان درس به فارسی: دو و میدانی ۱		عنوان درس به انگلیسی: Track and Field 1	
نوع درس و واحد	پایه ■	نظری □	عملی ■
تخصصی □	اختیاری □	نظری-عملی □	رساله/پایان نامه □
تعداد واحد: ۲		تعداد ساعات: ۶۴	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه اجرا و آموزش تکنیک‌های دویدن، پرش طول، پرش ارتفاع و پرتاب وزنه و مقررات مقدماتی مربوط به آنها

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. بیات، محمد رضا، کلهر، علی، شادمهر، بیژن، صغادی، جواد، ابراهیمی عطری، احمد (۱۳۸۹). دوومیدانی، جلد اول، چاپ هفتم، انتشارات سمت.
۲. شادمهر، بیژن، رجیبی، حمید، خواجوی، نعیم (۱۳۹۳). دوومیدانی، جلد دوم، چاپ نهم، انتشارات سمت.
۳. یثربی، محمد علی (۱۳۹۵). دوومیدانی: آموزش گام به گام، انتشارات بامداد کتاب.



نوع درس و واحد		ژیمناستیک ۱		الف) عنوان درس به فارسی:
نظری <input type="checkbox"/>		پایه <input checked="" type="checkbox"/>		عنوان درس به انگلیسی:
عملی <input checked="" type="checkbox"/>		تخصصی <input type="checkbox"/>		دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی ۱
نظری-عملی <input type="checkbox"/>		اختیاری <input type="checkbox"/>		دروس هم نیاز:
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد واحد: ۲		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در حرکات زمینی، پارالل و پرش خرک و بارفیکس

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. رضوی، آمنه (۱۳۸۵). ژیمناستیک پیشرفته دختران، انتشارات دانشگاه الزهراء، چاپ اول.
۲. طاهری، حمیدرضا، محمدی، سردار (۱۳۸۸). اصول آموزش ژیمناستیک، دانشگاه رازی، چاپ اول.
۳. قاسمی، محمدهادی، هوانلو، فریبرز، مرتضوی، سیده شادی (۱۳۹۷). آموزش ژیمناستیک هنری زنان (مقدماتی). انتشارات سمت.
۴. هوانلو، فریبرز، قاسمی، محمدهادی، مرتضوی، سیده شادی (۱۳۹۶). آموزش ژیمناستیک هنری مردان (مقدماتی). انتشارات سمت.



فیزیولوژی ورزشی		الف) عنوان درس به فارسی:
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Exercise Physiology
نظری ■	پایه □	دروس پیش نیاز: مبانی فیزیولوژی انسان
عملی □	تخصصی ■	دروس هم نیاز:
نظری-عملی □	اختیاری □	تعداد واحد: ۲
رساله/پایان نامه □		تعداد ساعت: ۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

گسترش دانش رفتار دستگاه های بدن در پاسخ به فعالیت بدنی و ورزشی

هدف های ویژه:

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

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



تاریخ تربیت بدنی و ورزش		الف) عنوان درس به فارسی:	
نوع درس و واحد		History of physical education and sports	
نظری ■	پایه □	دروس پیش نیاز:	
عملی □	تخصصی ■	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی □	اختیاری □	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه □		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم و ابعاد تاریخی تربیت بدنی و ورزش

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با کلیات تاریخ تربیت بدنی و ورزش در دوران مختلف
- آشنایی با تاریخچه رویدادها و جشنواره های ورزشی

پ) سرفصل‌ها:

۱. کلیات و انواع تاریخ
۲. کلیات تاریخ تربیت بدنی و ورزش
۳. تربیت بدنی در دوران باستان
۴. تربیت بدنی در دوران جدید
۵. ریشه های ورزش و بازی
۶. تاریخچه ورزش‌ها و بازی‌ها
۷. مبانی تاریخی تربیت بدنی و ورزش در دوران باستان
۸. تاریخ تربیت بدنی و ورزش در آسیا، اروپا و آمریکا
۹. تاریخچه جشنواره ها و رویدادهای ورزشی
۱۰. تاریخ تربیت بدنی و ورزش در ایران
۱۱. آشنایی با چشم‌اندازهای تربیت بدنی و ورزش در عصر حاضر

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد

آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. اسماعیلی، محمدرضا (۱۳۸۸). تاریخ تربیت بدنی و ورزش، تهران: انتشارات سمت.
۲. کریمی، جواد (۱۳۹۲). نگاهی به تاریخ تربیت‌بدنی جهان. مرکز نشر دانشگاهی.



بهداشت، ایمنی و کمک های اولیه در ورزش		الف) عنوان درس به فارسی:
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی:
Hygiene, safety and first aids in sport		
پایه <input type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:
تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:
اختیاری <input type="checkbox"/>	نظری-عملی <input type="checkbox"/>	تعداد واحد: ۲
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت: ۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

آشنایی با مفاهیم؛ اصول و قوانین وابسته به بهداشت؛ ایمنی و کمک های اولیه در محیط های ورزشی

هدف های ویژه:

- آشنایی با اصول و قوانین مرتبط با سلامت و بهداشت در ورزش
- آشنایی با اصول و قوانین مرتبط با ایمنی در ورزش
- آشنایی با کمک های اولیه در حوادث ورزشی

پ) سرفصل ها:

۱. مفاهیم؛ تاریخچه و قوانین وابسته به سلامت و بهداشت
۲. مفاهیم و قوانین وابسته به پیشگیری از بیماری ها و حفظ سلامت سیستم های بدن
۳. مفاهیم و اصول وابسته به بهداشت تغذیه ورزشی
۴. مفاهیم و قوانین وابسته به بهداشت فضاهای ورزشی و تجهیزات و لباس ورزشکاران
۵. آشنایی با آثار و عوارض مصرف الکل؛ سیگار؛ سوء مصرف مواد و دوپینگ در ورزش
۶. آشنایی با مفاهیم و اصول ایمنی فردی هنگام ورزش
۷. آشنایی با مفاهیم و اصول ایمنی اماکن؛ تجهیزات و وسایل ورزشی
۸. اصول و اقدامات ضروری در برخورد با مصدوم
۹. آشنایی با اصول و اقدامات ضروری در احیای قلبی ریوی
۱۰. اقدامات اولیه در رسیدگی به خونریزی ها؛ زخم ها و سوختگی ها
۱۱. اقدامات اولیه در رسیدگی به ضربه ها و آسیب های استخوانی؛ مفاصل و عضلات
۱۲. آشنایی و اقدامات اولیه در برخورد با گرمزدگی؛ سرمازدگی و مسمومیت ها

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی و تصویری و تمرین عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. کرومر، جان. آر، گالی، بنجامین، تایگرسون، التن. ال. (۱۳۹۳) فوریت ها و کمک های اولیه در رشته های مختلف ورزشی. ترجمه: بلند، آذین، همایون، زهرا، پورنارنجی، شیرین، ویراستار: امینیان رضوی، توراندخت. انتشارات آوای ظهور.
۲. علیزاده، محمدحسین. (۱۳۹۸) بهداشت و ایمنی در ورزش. انتشارات حتمی.
۳. فراسدیک، استیو، والی، لین. مدیریت ایمنی در ورزش. ترجمه دباغان ابوالقاسم؛ رضوی محمد حسین (۱۳۸۴) انتشارات فوژان فاخر.



عنوان درس به فارسی:		حرکت شناسی ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Exercise Kinesiology	
نوع درس و واحد		آناتومی حرکتی	
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>		
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>		
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input type="checkbox"/>		
	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		
		تعداد واحد:	۲
		تعداد ساعت:	۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه ساختار و عملکرد سیستم اسکلتی و عضلانی

هدف های ویژه:

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

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

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

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. فلویید، آر تی، تامپسون، کلیم. اصول حرکت شناسی ساختاری، ترجمه: ولی الله دیدی روشن (۱۳۹۵). انتشارات سمت.
۲. تندنویس، فریدون (۱۳۹۴). حرکت شناسی، انتشارات دانشگاه خوارزمی.
۳. رواسی، علی اصغر (۱۳۹۹). آناتومی حرکتی. انتشارات نرسی.



عنوان درس به فارسی:		مکانیک حرکت انسان	
عنوان درس به انگلیسی:		Mechanics of Human Motion	
دروس پیش نیاز:	آناتومی حرکتی، آمار، سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی	نوع درس و واحد	پایه <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>
دروس هم نیاز:		تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>	
تعداد واحد:	۲	اختیاری <input type="checkbox"/> نظری-عملی <input type="checkbox"/>	
تعداد ساعت:	۳۲	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول مقدماتی فیزیک مکانیک و نحوه استفاده از آن در توصیف و تحلیل حرکات ورزشی

هدف های ویژه:

- آشنایی با مفاهیم ساده و پایه ی ریاضی شامل بردار، مثلثات، معادلات ریاضی، توابع و ترسیم منحنی
- آشنایی با فیزیک مکانیک، سینماتیک و سینتیک حرکت خطی و زاویه ای
- مهارت در حل مسائل کاربردی علوم ورزشی در حوزه ی مکانیک

ب) سرفصل ها:

۱. معادلات جبری ساده، مفاهیم متغیر مستقل و تابع و نحوه ی ترسیم آن ها
۲. توابع ساده ریاضی و مثلثاتی
۳. مفهوم مشتق و انتگرال و نحوه محاسبه آن به صورت عددی
۴. استفاده از Excel برای محاسبه متغیرها
۵. بردارها و کمیات برداری
۶. کمیات سینماتیکی موقعیت، جابجایی، سرعت و شتاب
۷. حرکت با سرعت ثابت، حرکت با شتاب ثابت، سقوط آزاد
۸. حرکت پرتابی و کاربرد آن در تکنیک های ورزشی
۹. نیروها و قوانین نیوتن
۱۰. حرکت دورانی، گشتاور و کاربرد آن در بدن ورزشکار

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

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

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. هوسکینگ، جویس و ترنر. نخستین گامها در آنالیز عددی، ترجمه: بابلیان، اسماعیل، میر کمال، میرنیا (۱۳۸۵). مرکز نشر دانشگاهی.
۲. هی، ج. ج، بیومکانیک فنون ورزشی، ترجمه: نمازی زاده، مهدی (۱۳۸۹)، انتشارات دانشگاه تهران.
۳. رزینک، ر، واکر، ج. و هالیدی، د، مبانی فیزیک مکانیک، ترجمه دیانی، محمود (۱۳۹۰)، انتشارات نص.
۴. کرامر، آ. اچ، فیزیک برای علوم زیستی، ترجمه بهار، محمود (۱۳۹۴)، انتشارات مبتکران.



تغذیه ورزشی و کنترل وزن		الف) عنوان درس به فارسی:
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Sport Nutrition and Weight Control
نظری ■	پایه □	فیزیولوژی ورزشی
عملی □	تخصصی ■	دروس پیش نیاز:
نظری-عملی □	اختیاری □	دروس هم نیاز:
	رساله/پایان نامه □	تعداد واحد: ۲
		تعداد ساعت: ۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه مبانی تغذیه و راهکارهای کنترل وزن با استفاده از ورزش و تغذیه

هدف های ویژه:

- آشنایی با مبانی تغذیه
- آشنایی با تغذیه در ورزش
- آشنایی با راهکارهای کنترل وزن

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

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

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



عنوان درس به فارسی:		مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش	
عنوان درس به انگلیسی:		Psychological and Social foundations of physical education and sport	
دروس پیش نیاز:		<input type="checkbox"/> پایه	<input checked="" type="checkbox"/> نظری
دروس هم نیاز:		<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> عملی
تعداد واحد:	۲	<input type="checkbox"/> اختیاری	<input type="checkbox"/> نظری-عملی
تعداد ساعت:	۳۲	<input type="checkbox"/> رساله/پایان نامه	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

درک آثار رفتاری، روانی و اجتماعی ورزش و شناسایی عوامل شخصی، محیطی و موقعیتی اثرگذار بر مشارکت و رفتار در ورزش و فعالیت بدنی

هدف های ویژه:

- درک پیامدهای روانی و اجتماعی شرکت در ورزش و فعالیت بدنی
- درک نقش مربیان و متخصصان ورزش در تسهیل رشد و توسعه روان شناختی ورزشکاران و شرکت کنندگان
- نقش روان شناسی ورزش در تأثیرگذاری بر شناخت، عواطف و رفتار شرکت کنندگان در فعالیت بدنی و محیط های ورزشی

پ) سرفصل ها:

۱. تعاریف روان شناسی و ماهیت علمی روان شناسی ورزشی و کاربرد آن
۲. شخصیت، اعتماد به نفس
۳. انگیزش، برانگیختگی، اضطراب، استرس و پرخاشگری
۴. مهارت های روان شناختی در ورزش
۵. تمرین رفتار و پایبندی
۶. تعاریف و مبانی جامعه شناسی و جامعه شناسی ورزش، ماهیت علمی
۷. ارتباط سیاست، اقتصاد و ورزش
۸. رقابت و همکاری، رهبری، پویایی گروه و تیم، انسجام گروهی، ارتباطات
۹. نقش متقابل مسابقات و تماشاچیان
۱۰. ورزش و رسانه های گروهی
۱۱. ورزش و محیط زیست

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - تصویری مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. عبدلی، بهروز (۱۳۹۹). مبانی روانی - اجتماعی تربیت بدنی و ورزش. تهران: انتشارات بامداد کتاب.
۲. محرم زاده، مهرداد (۱۳۸۳). مبانی روانی - اجتماعی در تربیت بدنی. تهران: انتشارات پیام نور.
۳. کاراگئورگیس، کوستاس آی و تری، پیتر سی (۱۳۹۳). ماهیت روان شناسی ورزشی. ترجمه شهبازی، مهدی و بهرامی، علیرضا انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.



اسیب شناسی ورزشی		الف) عنوان درس به فارسی:	
نوع درس و واحد		Sport Injuries	
نظری <input checked="" type="checkbox"/> پایه <input type="checkbox"/>		عنوان درس به انگلیسی:	
عملی <input type="checkbox"/> تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>		دروس پیش نیاز:	
نظری-عملی <input type="checkbox"/> اختیاری <input type="checkbox"/>		دروس هم نیاز:	
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد واحد: ۲	
		تعداد ساعت: ۳۲	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه آسیب های متداول در ورزش و راه های پیشگیری و درمان آنها

هدف های ویژه:

- آشنایی با آسیب های متداول در ورزش
- آشنایی با راه های پیشگیری از آسیب های ورزشی
- آشنایی با اقدامات اولیه در آسیب های ورزشی

پ) سرفصل ها:

۱. تعریف و شناخت انواع آسیب های شکستگی، دررفتگی، آسیب های وارده به استخوان، خونمردگی و کبودی
۲. آسیب های عضلانی و تاندونی، دسته بندی آنها و علائم هر دسته
۳. آسیب های وتری، دسته بندی آنها و علائم هر دسته
۴. آرتريت ها، آسیب های بورس، دسته بندی آنها و علائم هر دسته
۵. تعریف، علائم و نشانه های آسیب های اندام طرفی در ورزش
۶. تعریف، علائم و نشانه های آسیب های ستون فقرات در ورزش
۷. تعریف، علائم و نشانه های آسیب های کشاله ران و ران در ورزش
۸. تعریف، علائم و نشانه های آسیب های اندام تحتانی در ورزش
۹. روش های درمان آسیب های حاد بافت نرم
۱۰. روش های پیشگیری از آسیب های ورزشی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



حرکات اصلاحی		الف) عنوان درس به فارسی:
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Corrective Exercise
نظری ■	پایه □	دروس پیش نیاز: آناتومی حرکتی
عملی □	تخصصی ■	دروس هم نیاز:
نظری-عملی □	اختیاری □	تعداد واحد: ۲
رساله/پایان نامه □		تعداد ساعت: ۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه وضعیت بدنی و تعریف، نشانه‌ها، علائم و حرکات اصلاحی ناهنجاری های وضعیتی بدن

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با وضعیت بدنی استاندارد
- آشنایی با ناهنجاری‌های متداول و راه‌های اصلاح آنها

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. دانشمندی، حسن؛ علیزاده، محمدحسین و قراخانلو، رضا (۱۳۸۹). حرکات اصلاحی؛ سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
۲. سولبرگ، گیل. ناراستایی قامت و اختلالات عضلانی اسکلتی (۱۳۹۲). مترجم: دانشمندی، حسن، ساکی، فرزانه، زندی، شهرزاد. انتشارات سمت، چاپ اول.
۳. جانسن، جین (۱۳۹۳). ارزیابی پوسچر. ترجمه، رهنما، نادر، صادقی پور، حمیدرضا، رهنما، سپیده، انتشارات حتمی، چاپ اول.



رشد حرکتی		الف) عنوان درس به فارسی:	
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Motor Development	
نظری ■	پایه □	دروس پیش نیاز: آناتومی حرکتی	
عملی □	تخصصی ■	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی □	اختیاری □	تعداد واحد:	۲
رساله/پایان نامه □		تعداد ساعت:	۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه‌های عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

گسترش دانش تحول حرکت و عوامل همبسته آن در طول حیات انسان

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با رشد جسمانی و حرکتی
- آشنایی با عوامل موثر بر رشد حرکتی
- آشنایی با حرکات ابتدایی و بنیادی و برنامه ریزی رشد این حرکات

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. هی وود، کی و گچل، نانسی ای (۲۰۱۴). رشد حرکتی در طول عمر، ترجمه: نمازی زاده، مهدی، شمس، امیر (۱۳۹۶)، چاپ اول، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۲. پاینه، گ و ایساکس (۲۰۱۴). رشد حرکتی. ترجمه حسن خلجی و همکاران. نشر آبیژ.
۳. گابارد، کارل بی (۲۰۱۶). رشد حرکتی در طول عمر ترجمه محمود شیخ و همکاران. انتشارات علم و حرکت.



یادگیری حرکتی		الف) عنوان درس به فارسی:
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Motor Learning
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز: رشد حرکتی
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input type="checkbox"/>	تعداد واحد: ۲
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت: ۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول یادگیری مهارت های حرکتی و ورزشی و بهره گیری از آنها در آموزش

هدف های ویژه:

- آشنایی با انواع مهارت های حرکتی
- آشنایی با نظریه های یادگیری حرکتی
- آشنایی با برنامه ریزی برای یادگیری مهارت های حرکتی

پ) سرفصل ها:

۱. مفاهیم پایه در یادگیری حرکتی
۲. طبقه بندی مهارت های حرکتی
۳. مراحل یادگیری حرکتی
۴. نظریه های یادگیری حرکتی
۵. روش های سنجش پیشرفت اجرا و یادگیری مهارت های حرکتی
۶. عوامل موثر بر اجرا و یادگیری مهارت های حرکتی (فرد، محیط، تکلیف)
۷. کمیت و کیفیت تمرین
۸. انواع بازخورد و نقش آن در یادگیری مهارت
۹. سازماندهی تمرین، توزیع تمرین، تغییر پذیری تمرین و تداخل زمینه ای
۱۰. کاربرد اصول یادگیری حرکتی در آموزش مهارت های حرکتی و ورزشی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. مگیل، ریچارد (۱۳۹۴). یادگیری حرکتی، مفاهیم و کاربردها، ترجمه: واعظ موسوی، محمد کاظم، شجاعی، معصومه. انتشارات بامداد کتاب.
۲. ادواردز، ویلیام اچ (۱۳۹۳). یادگیری و کنترل حرکتی از نظریه تا عمل، ترجمه: علی حیرانی و همکاران (۱۳۹۳). انتشارات بامداد کتاب.
۳. اشمیت، ریچارد (۱۳۹۵)، یادگیری حرکتی و اجرا، از اصول تا تمرین، ترجمه: نمازی زاده، مهدی، واعظ موسوی، محمد کاظم. انتشارات سمت.



الف) عنوان درس به فارسی:		مبانی مدیریت ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Fundamental of Sport Management	
دروس پیش نیاز:	پایه <input type="checkbox"/>	نوع درس و واحد	
دروس هم نیاز:	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>	
تعداد واحد:	۲	نظری-عملی <input type="checkbox"/>	
تعداد ساعت:	۳۲	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

گسترش دانش مدیریت و آشنایی با وظایف، اصول و نقش های مدیریت در سازمان های ورزشی

هدف های ویژه:

- آشنایی با اصول مدیریت
- آشنایی با وظایف مدیران
- آشنایی با مفاهیم کاربردی در سازمان های ورزشی

پ) سرفصل ها:

۱. آشنایی با مدیریت و مدیران
۲. مبانی برنامه ریزی و روش ها و ابزارهای آن
۳. مبانی سازماندهی
۴. مبانی تصمیم گیری و فرایندهای آن
۵. مبانی رهبری
۶. مبانی طراحی ساختار
۷. ارتباطات و فرایند و روش های آن
۸. مدیریت منابع انسانی
۹. مبانی رفتار فردی و گروهی
۱۰. انگیزه و پاداش

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع پیشنهادی:

۱. رایبیز و همکاران (۱۹۹۸). مبانی مدیریت، ترجمه: اعرابی، محمد و همکارانش (۱۳۹۵)، دفتر پژوهش های فرهنگی.
۲. الوانی، سید مهدی (۱۳۹۲). مدیریت عمومی. نشر نی.
۳. رضائیان، علی (۱۳۸۴). اصول مدیریت، انتشارات سمت.
۴. مندعلی زاده، زینب؛ زهره وندیان، کریم (۱۴۰۰). مبانی مدیریت ورزشی، انتشارات دانشگاه اراک.
۵. سجادی، سید نصرالله (۱۳۹۰). مدیریت سازمان های ورزشی. انتشارات سمت.



مقدمات جامعه شناسی ورزشی		الف) عنوان درس به فارسی:	
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Introductions to Sport Sociology	
نظری ■	پایه □	مبانی و فلسفه علوم ورزشی	
عملی □	تخصصی ■	دروس پیش نیاز:	
نظری-عملی □	اختیاری □	دروس هم نیاز:	
رساله/پایان نامه □		۲	تعداد واحد:
		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم و کلیات جامعه شناسی ورزشی

هدف های ویژه:

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

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. ویس، اتمار (۱۳۸۹)، مبانی جامعه شناسی ورزش، ترجمه: راسخ، کرامت الله (۱۳۸۹). نشر نی.
۲. نادریان جهرمی، مسعود (۱۳۸۸). مبانی جامعه شناسی در ورزش، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب.
۳. شهبازی، مهدی و همکاران (۱۳۹۵). مبانی جامعه شناسی ورزشی. انتشارات بامداد کتاب.



الف) عنوان درس به فارسی:		مدیریت رویدادهای ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Management of Sport Events	
نوع درس و واحد		مبانی مدیریت ورزشی	
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>		
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>		
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input type="checkbox"/>		
	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	۲	تعداد واحد:
		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

گسترش دانش مدیریت ورزشی و نحوه برنامه ریزی و سازماندهی برگزاری رویدادهای ورزشی

هدف های ویژه:

- آشنایی با نحوه برنامه ریزی در رویدادهای ورزشی ملی و بین المللی
- آشنایی با برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی ملی و بین المللی
- آشنایی با انواع جدول های مسابقات ورزشی رشته های ورزشی

پ) سرفصل ها:

۱. نحوه برنامه ریزی مسابقات و رویدادهای ورزشی
۲. سازماندهی مسابقات و رویدادهای ورزشی
۳. شیوه های اطلاع رسانی و انعکاس اخبار در مسابقات ورزشی
۴. مقررات و دستورالعمل های مسابقات و رویدادهای ورزشی
۵. مدیریت و سرپرستی هیأت های ورزشی اعزامی به رقابت های برون مرزی
۶. مدیریت بلیت فروشی رویدادهای ورزشی
۷. جداول مسابقات رشته های ورزشی
۸. مدیریت داوطلبین رویدادهای ورزشی
۹. مدیریت بازاریابی رویدادهای ورزشی
۱۰. نظارت و کنترل رویدادهای ورزشی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. جلالی فراهانی، مجید؛ علی دوست قهفرخی، ابراهیم (۱۳۹۶). مدیریت رویدادها و اردوهای ورزشی، انتشارات دانشگاه تهران. چاپ چهارم.
۲. حمیدی، مهرزاد (۱۳۸۷). مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی، انتشارات بامداد کتاب.
۳. طباطبائی، حمید (۱۳۹۸). اصول سرپرستی و مدیریت در تربیت بدنی، انتشارات بامداد کتاب، چاپ هشتم.



بیومکانیک ورزشی		الف) عنوان درس به فارسی:
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Sport Biomechanics
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	درس پیش نیاز: مکانیک حرکت انسان
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	درس هم نیاز:
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input type="checkbox"/>	تعداد واحد: ۲
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت: ۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه‌ای عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم و کاربرد سینماتیک و سینتیک در تجزیه و تحلیل حرکات بدن انسان

هدف‌های ویژه:

- درک مفاهیم و متغیرهای مورد استفاده در مباحث بیومکانیکی
- آشنایی کلی با نام و کاربرد عمومی سیستم‌های اندازه گیری در بررسی‌های بیومکانیکی
- توانایی انجام محاسبات مربوط به مسایل ساده در بیومکانیک و انجام یک تجزیه و تحلیل کیفی از یک حرکت

پ) سرفصل‌ها:

۱. بیومکانیک و کاربرد آن در ورزش
۲. ابزارها و روش های رایج در بیومکانیک
۳. جنبه‌های کینماتیک دو بعدی در بیومکانیک
۴. پارامترهای بیومکانیکی اندام‌های بدن
۵. نیرو و اندازه گیری آن در مفاصل
۶. تجزیه و تحلیل راه رفتن
۷. عملکرد عضلانی و الکترومیوگرافی
۸. خواص مکانیکی بافت‌های بیولوژیکی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. جوزف همیل ، کتلین ام. نوتزن (۱۳۹۳) اساس بیومکانیک حرکت انسان (جلد اول و دوم). ترجمه: ولی الله دبیدی روشن و همکاران، انتشارات سمت، چاپ سوم.
۲. اسلامی، منصور، دماوندی، محسن. (۱۳۹۲) اصول و مبانی بیومکانیک و تجزیه و تحلیل حرکت. پژوهشگاه تربیت بدنی.
۳. صادقی، حیدر (۱۳۹۳). مقدمات بیومکانیک ورزشی. انتشارات سمت، چاپ هشتم.
۴. استیون، تی . مکا (۱۳۹۸). بیومکانیک از سری آسان بیاموزیم دامیز. ترجمه: الهام شیرزاد، حنیف پرسنده و جواد سروستان. انتشارات آوند دانش. چاپ اول.



الف) عنوان درس به فارسی:		اصول تجویز فعالیت ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Principles of Exercise Prescription	
دروس پیش نیاز:	فیزیولوژی ورزشی	نوع درس و واحد	پایه <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>
دروس هم نیاز:			تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>
تعداد واحد:	۲		نظری-عملی <input type="checkbox"/>
تعداد ساعت:	۳۲		رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول و طراحی و تجویز تمرین های ورزشی با هدف های سلامتی و قهرمانی

هدف های ویژه:

- آشنایی با مفاهیم، اصول و روش شناسی تمرین
- آشنایی با روش های غربالگری و طبقه بندی افراد براساس وضعیت سلامتی و آمادگی جسمانی آنان
- آشنایی با شیوه های گوناگون طراحی و دوره بندی تمرین های ورزشی

پ) سرفصل ها:

۱. آشنایی با مفاهیم و مبانی سلامت و نقش فعالیت بدنی و تمرین های ورزشی در آن
۲. آشنایی با مفاهیم، مبانی، هدف های تمرینی
۳. آشنایی با متغیرهای تمرین و نحوه طراحی تمرین با استفاده از شکل های گوناگون متغیرهای تمرینی
۴. آشنایی با قابلیت های زیست حرکتی و عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی وابسته به سلامت و مهارت
۵. آشنایی با تمرین های هوازی، کارکردهای آن و شیوه های طراحی و تجویز این نوع تمرین ها
۶. آشنایی با تمرین های مقاومتی، کارکردهای آن و شیوه های طراحی و تجویز این نوع تمرین ها
۷. آشنایی با روش های تمرینی نوین متناسب با نیاز های بدنی، حرکتی و مهارتی افراد

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع پیشنهادی:

۱. بومپا، تئودور (۱۹۹۹)، نظریه و روش شناسی تمرین (علم تمرین) ترجمه: کردی محمدرضا، فرامرزی محمد (۱۳۹۸)، چاپ هشتم-انتشارات سمت.
۲. لیندا، اس پسکاتلو، خطوط و راهنمای ACSM ویژه آزمون و تجویز فعالیت ورزشی ترجمه گائینی عباسعلی، صمدی علی و خالصی مریم-۱۳۹۹-چاپ چهارم-انتشارات حتمی.



عنوان درس به فارسی: مقدمات روان شناسی ورزشی		عنوان درس به انگلیسی: Introductions to Sport Psychology	
نوع درس و واحد	پایه <input type="checkbox"/>	یادگیری حرکتی	دروس پیش نیاز:
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>		دروس هم نیاز:
عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input type="checkbox"/>		تعداد واحد: ۲
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت: ۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

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

هدف های ویژه:

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

ب) سرفصل ها:

۱. کلیات، تعریف و تاریخچه روان شناسی ورزش
۲. حیطه های مطالعه در روان شناسی ورزش
۳. وظایف و ویژگی های روان شناسان ورزش
۴. سلامت روانی و فعالیت بدنی
۵. کاربرد روان شناسی برای ورزشکاران، مربیان و داوران
۶. شخصیت و ورزش
۷. انگیزش در ورزش و فعالیت بدنی
۸. مهارت های روانی در ورزش
۹. خشونت و پرخاشگری در ورزش (ورزشکاران و تماشاچیان)

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. واعظ موسوی، محمد کاظم، مسیبی، فتح اله (۱۳۹۵). روان شناسی ورزشی، چاپ هشتم، انتشارات سمت.
۲. بریور، برایتون دبلیو (۱۳۹۳). روان شناسی ورزشی. ترجمه شهبازی، مهدی و طهماسبی بروجنی، شهزاد. انتشارات دانشگاه تهران.
۳. مارتنز، رینر (۱۳۹۴). روان شناسی ورزشی، راهنمای مربیان، ترجمه: خبیری، محمد، چاپ هشتم، انتشارات بامداد کتاب.



الف) عنوان درس به فارسی: دو و میدانی ۲		عنوان درس به انگلیسی: Track and Field 2	
دروس پیش نیاز: دو و میدانی ۱		دروس هم نیاز: تخصصی	
تعداد واحد: ۲	تعداد ساعت: ۶۴	نوع درس و واحد	پایه
		نظری-عملی	اختیاری
		عملی	رساله/پایان نامه

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

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

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرش سه گام
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرتاب نیزه
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرتاب دیسک و چکش

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. بیات، محمد رضا، کلهر، علی، شادمهر، بیژن، صغادی، جواد، ابراهیمی عطری، احمد (۱۳۸۹). دوومیدانی، جلد اول، چاپ هفتم، انتشارات سمت.
۲. شادمهر، بیژن، رجیبی، حمید، خواجوی، نعیم (۱۳۹۳). دوومیدانی، جلد دوم، چاپ نهم، انتشارات سمت.
۳. یثربی، محمد علی (۱۳۹۵). دوومیدانی: آموزش گام به گام، انتشارات بامداد کتاب.



الف) عنوان درس به فارسی: شنا ۲		عنوان درس به انگلیسی: Swimming 2	
نوع درس و واحد	پایه	شنا ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های شنای قورباغه و پروانه

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش شنای قورباغه
- آشنایی با اجرا و آموزش شنای پروانه

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

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



عنوان درس به فارسی: ژیمناستیک ۲		عنوان درس به انگلیسی: Gymnastics 2	
نوع درس و واحد	پایه	ژیمناستیک ۱	دروس پیش نیاز:
نظری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>		دروس هم نیاز:
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	اختیاری <input type="checkbox"/>	۲	تعداد واحد:
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

(ب) هدف کلی:

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

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پشتک، نیم پشتک، وارو ونیم وارو
- آشنایی با اجرا و آموزش تاب‌ها در بارفیکس، پارالل و دارحلقه
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت‌های ساده در پرش خرک

(پ) سرفصل‌ها:

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

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد

آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. هوانلو، فریبرز، قاسمی، محمدهادی، مرتضوی، سیده شادی. (۱۳۹۶) آموزش ژیمناستیک هنری مردان (مقدماتی). انتشارات سمت.
۲. قاسمی، محمدهادی، هوانلو، فریبرز، مرتضوی، سیده شادی. (۱۳۹۷) آموزش ژیمناستیک هنری زنان (مقدماتی). انتشارات سمت.
۳. طاهری، حمیدرضا، محمدی، سردار (۱۳۸۸). اصول آموزش ژیمناستیک، دانشگاه رازی، چاپ اول.
۴. سبحانی، مسعود، زیرکی، ابوالفضل (۱۳۹۵). اصول آموزش ژیمناستیک، انتشارات ملائک.



الف) عنوان درس به فارسی: فوتبال ۱ (ویژه پسران)		عنوان درس به انگلیسی: Soccer 1	
نوع درس و واحد	پایه <input type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
نظری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>		دروس هم نیاز:
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	اختیاری <input type="checkbox"/>		تعداد واحد: ۲
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در فوتبال

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. بنیان، عباس (۱۳۸۹). فوتبال ۱ و ۲، چاپ اول، انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.
۲. هیوز، چارلز (۱۹۹۱). آموزش مهارت‌های فوتبال، ترجمه: خداداد، احمد (۱۳۸۸) چاپ سوم، انتشارات سمت.



فوتسال (ویژه دختران)		الف) عنوان درس به فارسی:	
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی:	
Futsal		دروس پیش نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	آمادگی جسمانی ۱	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	تعداد واحد: ۲	
	رساله/پایان نامه	تعداد ساعت: ۶۴	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در فوتسال

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. نوری، رضا، پرنو، عبدالحسین، مرادیان، کیوان، امانی شلمزاری، صادق، صادقی، مهناز (۱۳۹۶). آموزش در فوتسال، چاپ اول، انتشارات سمت.
۲. رعدی، علیرضا، زندی پور، علی (۱۳۹۳). شیوه‌های تمرینی در فوتسال، چاپ اول، انتشارات حتمی.



الف) عنوان درس به فارسی: والیبال ۱		عنوان درس به انگلیسی: Volleyball 1	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری		تعداد واحد: ۲
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

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

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. کلاینمن، تئو، کروبر، رویتر. مدرسه والیبال، ترجمه: موسوی، ساسان، نصیری، فرهاد (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات علم و حرکت.
۲. دبیرینگ، جونل (۲۰۰۳). آموزش والیبال، ترجمه: قائمی، رضا (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات معیار علم.
۳. شوندی، نادر، خسروی زاده، اسفندیار (۱۳۹۶). آموزش والیبال (مهارت‌ها و تاکتیک‌ها) چاپ دوم، انتشارات سمت.
۴. جاناتان سی. ریسر، روالد بار (۱۳۸۷) راهنمای پزشکی و علوم ورزشی والیبال. ترجمه: خسرو ابراهیم و همکارانش، انتشارات کمیته ملی المپیک ایران.



الف) عنوان درس به فارسی: بسکتبال ۱		عنوان درس به انگلیسی: Basketball 1	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری		تعداد واحد: ۲
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

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

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: هندبال ۱		عنوان درس به انگلیسی: Handball 1	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری		تعداد واحد: ۲
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه		تعداد ساعات: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

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

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. امیرتاش، علی محمد (۱۳۹۱). هندبال تیمی (۱). چاپ هفتم، انتشارات سمت.
۲. انتظاری زارچ، مصطفی، ابراهیم پور، مجید (۱۳۹۵). آموزش هندبال با روشی متفاوت با ۱۰۰ روش تمرینی، پاپ اول، انتشارات حتمی.
۳. پورکیانی، محمد، نجف پور، محمدناصر (۱۳۹۴). هندبال تیمی: آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، قوانین و مقررات، انتشارات نشر ورزش.



الف) عنوان درس به فارسی: تنیس روی میز ۱		عنوان درس به انگلیسی: Table Tennis 1	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه	تعداد واحد:	۲
		تعداد ساعت:	۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در تنیس روی میز

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش نحوه گرفتن راکت و تمرین‌های آشنایی توپ و راکت
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: بدمینتون ۱		عنوان درس به انگلیسی: Badminton 1	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری		تعداد واحد: ۲
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

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

هدفهای ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه
- آشنایی با اصول بازی بدمینتون

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. مداحی، مرتضی (۱۳۸۲). آموزش بدمینتون، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول
۲. شهبازی، مهدی و طهماسبی بروجنی، شهزاد (۱۳۸۸). بدمینتون؛ تکنیک تاکتیک و قوانین. انتشارات بامدادکتاب.
۳. اخوان، حمیده، قادری، فرح بانو (۱۳۹۵). بدمینتون: آموزش آسان تکنیک ها و تاکتیک‌های نوین، انتشارات بامداد کتاب.



عنوان درس به فارسی: کشتی ۱ (ویژه پسران)		عنوان درس به انگلیسی: Wrestling 1	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری		تعداد واحد: ۲
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در کشتی

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین در کشتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع گارد در کشتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش فنون پایه در سرشاخ و خاک

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش عملی - کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد

آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. عسگرزاده، مرتضی، براتی، حسین (۱۳۸۶). اصول آموزش کشتی، چاپ اول، انتشارات مرجان علم.
- ۲.



الف) عنوان درس به فارسی: یوگا (ویژه دختران)		عنوان درس به انگلیسی: Yoga	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری		تعداد واحد: ۲
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات یوگا

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اهمیت و انواع یوگا
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکات و برنامه‌های یوگا

پ) سرفصل‌ها:

۱. مبانی، تاریخچه و اهمیت یوگا
۲. انواع یوگا
۳. انواع روش‌های کنترل ذهن (مراقبه)
۴. اجرا و آموزش حرکات یوگا
۵. اجرا و آموزش کنترل‌ولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)
۶. طراحی برنامه‌های یوگا با هدف‌های مختلف

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. موسوی نسب، ج (۱۳۹۵). هاتا یوگا (تمرینات مقدماتی و پیشرفته). تهران: نشر فرا روان



الف) عنوان درس به فارسی: فوتبال ۲ (ویژه پسران)		عنوان درس به انگلیسی: Soccer 2	
نوع درس و واحد	پایه	فوتبال ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعات:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته و چگونگی بازی فوتبال

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش سیستم‌های بازی

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. بنیان، عباس (۱۳۸۹). فوتبال ۱ و ۲، چاپ اول، انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.
۲. هیوز، چارلز (۱۹۹۱). آموزش مهارت‌های فوتبال، ترجمه: خداداد، احمد (۱۳۸۸) چاپ سوم، انتشارات سمت.
۳. رعدی، علیرضا، زندی پور، علی (۱۳۹۳). شیوه‌های تمرینی در فوتسال، چاپ اول، انتشارات حتمی.



الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت موزون (ویژه دختران)		عنوان درس به انگلیسی: Aerobic Activities	
نوع درس و واحد		پایه	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	آمادگی جسمانی ۱	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی		
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی با اجرا و آموزش‌های پایه و پیشرفته فعالیت موزون (ایروبیک)

پ) اهداف جزئی:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش‌های مهارت‌های مقدماتی در ایروبیک و ایروبیک ژیمناستیک
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش‌های مهارت‌های پیشرفته در ایروبیک و ایروبیک ژیمناستیک

پ) سرفصل‌ها:

۱. اجرا و آموزش حرکات ۴ ضرب ثابت و متغیر
۲. اجرا و آموزش حرکات ۸ ضرب ثابت و متغیر
۳. طراحی و اجرای زنجیره‌های حرکتی پیشرفت
۴. قوانین و مقررات ایروبیک ژیمناستیک
۵. اجرا و آموزش بلوک‌سازی و برنامه‌سازی در ایروبیک ژیمناستیک
۶. اجرا و آموزش هماهنگی موزیک با برنامه در ایروبیک ژیمناستیک
۷. اجرا و آموزش مهارت‌های ساده از هر گره حرکتی (A, B, C, D)
۸. انواع ایروبیک
۹. ضرباهنگ در فعالیت موزون
۱۰. اجرا و آموزش انواع حرکات گام
۱۱. چگونگی طراحی حرکتی در فعالیت موزون
۱۲. مبانی و انواع ایروبیک ژیمناستیک

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی:		والیبال ۲	
عنوان درس به انگلیسی:		Volleyball 2	
نوع درس و واحد		والیبال ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی		
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	تعداد واحد: ۲	
رساله/پایان نامه		تعداد ساعت: ۶۴	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته و تاکتیک‌های دفاع و حمله در والیبال

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

۱. اجرا و آموزش انواع پاس روی تور
۲. اجرا و آموزش آبشار سرعتی
۳. اجرا و آموزش سرویس موجی
۴. چگونگی آرایش در دریافت سرویس
۵. چگونگی جاگیری و توپ‌گیری داخل زمین
۶. اجرا و آموزش سیستم‌های دفاعی در والیبال
۷. اجرا و آموزش سیستم‌های حمله در والیبال

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. کشتی دار، محمد، حیدری، رضا، اطلس جامع والیبال، کاربرد علوم در آموزش مهارت‌ها و ارتقای عملکرد بازیکنان والیبال (۱۴۰۰)، چاپ اول، انتشارات دانشگاه فردوسی.
۲. شوندی، نادر، خسروی زاده، اسفندیار (۱۳۹۶). آموزش والیبال (مهارت‌ها و تاکتیک‌ها) چاپ دوم، انتشارات سمت.
۳. فریزر، استیون. مبانی استراتژی در والیبال، ترجمه: ثالثی، محسن (۱۳۹۳). انتشارات علم و حرکت.



الف) عنوان درس به فارسی: بسکتبال ۲		عنوان درس به انگلیسی: Basketball 2	
نوع درس و واحد	پایه	بسکتبال ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته و تاکتیک‌های دفاع و حمله در بسکتبال

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی:		بدمینتون ۲	
عنوان درس به انگلیسی:		Badminton 2	
دروس پیش نیاز:	بدمینتون ۱	نوع درس و واحد	
دروس هم نیاز:		<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه
تعداد واحد:	۲	<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی
تعداد ساعت:	۶۴	<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری
			<input type="checkbox"/> رساله/پایان نامه

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات پیشرفته و اصول بازی دونفره

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد

آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. مداحی، مرتضی (۱۳۸۳)، آموزش مهارت‌های بدمینتون ۲، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول.
۲. شهبازی، مهدی و طهماسبی بروجنی، شهزاد (۱۳۸۸). بدمینتون؛ تکنیک تاکتیک و قوانین. انتشارات بامدادکتاب.
۳. داوونی، جیک (۲۰۰۷). اصول موفقیت در بازی دونفره بدمینتون، ترجمه: زکی زاده، بهادر، مشرعی، ابراهیم، نیکروان، احمد (۱۳۹۰). چاپ اول، انتشارات سمت.



الف) عنوان درس به فارسی:		هندبال ۲	
عنوان درس به انگلیسی:		Handball 2	
دروس پیش نیاز:	هندبال ۱	نوع درس و واحد	
دروس هم نیاز:		<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه
تعداد واحد:	۲	<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی
تعداد ساعت:	۶۴	<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری
			<input type="checkbox"/> رساله/پایان نامه

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تاکتیک‌های دفاع و حمله تیمی در هندبال

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

۱. اجرا و آموزش سیستم‌های دفاعی ترکیبی
۲. اجرا و آموزش سیستم‌های دفاع تیمی (۱:۵، ۲:۴، ۳:۲، ۴:۱)
۳. اجرا و آموزش تاکتیک‌های گروهی حمله
۴. اجرا و آموزش انواع روش‌های حمله به دفاع
۵. اجرا و آموزش تمرین‌های تاکتیکی با برتری نفرات
۶. تمرین‌های تاکتیکی برای شروع پرتاب آزاد
۷. اجرا و آموزش مهارت‌های دروازه بانی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. انتظاری زارچ، مصطفی، ابراهیم پور، مجید (۱۳۹۵). آموزش هندبال با روشی متفاوت با ۱۰۰ روش تمرینی، پاپ اول، انتشارات حتمی.
۲. پورکیانی، محمد، نجف پور، محمدناصر (۱۳۹۴). هندبال تیمی: آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، قوانین و مقررات، انتشارات نشر ورزش.
۳. امیرتاش، علی محمد (۱۳۹۳). هندبال تیمی (۲)، چاپ ششم، انتشارات سمت.



الف) عنوان درس به فارسی:		تمرین‌های عملکردی	
عنوان درس به انگلیسی:		Functional Training	
دروس پیش نیاز:	آمادگی جسمانی ۲	نوع درس و واحد	پایه <input type="checkbox"/> نظری <input type="checkbox"/>
دروس هم نیاز:			تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input checked="" type="checkbox"/>
تعداد واحد:	۲		نظری-عملی <input type="checkbox"/>
تعداد ساعت:	۶۴		رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تمرین‌های عملکردی

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تمرین‌های عملکردی و انواع گوناگون آن
- آشنایی با نحوه آموزش و اجرا تمرین‌های عملکردی در بالاتنه، قسمت مرکزی تنه و پایین تنه
- آشنایی با تمرین‌های عملکردی ویژه ورزش‌های گوناگون به منظور افزایش عملکرد و پیشگیری از آسیب

پ) سرفصل‌ها:

۱. هدف‌ها و مفاهیم تمرین عملکردی
۲. نکات ایمنی در تمرین‌های عملکردی
۳. آشنایی با انواع گوناگون تمرین‌های عملکردی
۴. اجرا و آموزش تمرین‌های عملکردی بالاتنه
۵. اجرا و آموزش تمرین‌های عملکردی قسمت مرکزی تنه
۶. اجرا و آموزش تمرین‌های عملکردی پایین تنه

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. ولف، چاک (۲۰۱۷)، مبانی تمرین‌های عملکردی اصول، مفاهیم و کاربردها- ترجمه نعمتی، نظام و همکارانش (۱۳۹۸)، انتشارات میانی.
۲. لیبنسون، کریگ، تمرین‌های عملکردی، ترجمه: نورسته، علی اصغر، ابراهیمی، هیمن، کامکار، مجتبی، نعمتی، نظام (۱۴۰۱)، انتشارات حتمی.



الف) عنوان درس به فارسی:		شنا تخصصی	
عنوان درس به انگلیسی:		Professional Swimming	
نوع درس و واحد		شنا ۲	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی		تعداد واحد: ۲
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری		تعداد ساعت: ۶۴
	رساله/پایان نامه		

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
(ب) هدف کلی:

مطالعه روش‌های تقویت مهارت‌های شنا و برگزاری مسابقات

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع تمرینات برای تقویت مهارت‌ها و عملکرد شنا
- آشنایی با چگونگی برگزاری مسابقات شنا

(پ) سرفصل‌ها:

۱. تمرین مهارت ۴ شنا در قالب تمرین
۲. آشنایی و اجرای برنامه‌های مختلف تمرینی (تداومی، تناوبی، هیپوکسی و...)
۳. اجرا و آموزش انواع استارت
۴. اجرا و آموزش مهارت برگشت سالتو
۵. مدیریت و شیوه برگزاری مسابقات شنا

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. گازمان، جی، روبن. تمرینات مهارتی شنا، چهار شنای رقابتی، ترجمه سلامی، فاطمه و صدیقی، پرناز (۱۳۸۱). انتشارات فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول.
۲. البراخت، جان (۱۳۸۳). علم پیروزی (برنامه ریزی، دوره بندی و بهینه سازی تمرینات شنا)، ترجمه: خبازیان، بهزاد مهدی، چاپ اول، انتشارات فدراسیون شنا.



الف) عنوان درس به فارسی:		دو و میدانی تخصصی	
عنوان درس به انگلیسی:		Professional Track and Field	
نوع درس و واحد		دوومیدانی ۲	
□ نظری	□ پایه		
■ عملی	■ تخصصی		
□ نظری-عملی	□ اختیاری	۲	
	□ رساله/پایان نامه	۶۴	
		تعداد واحد:	
		تعداد ساعت:	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک پرش با نیزه، پیاده روی و چگونگی تمرین و مسابقه مواد ترکیبی (هفت گانه و دهگانه)

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش پرش با نیزه و پیاده روی
- آشنایی با نحوه اجرا و تمرین مواد ترکیبی (هفتگانه و دهگانه)

(پ) سرفصل‌ها:

۱. اجرا و آموزش تکنیک پرش با نیزه
۲. اجرا و آموزش تکنیک پیاده روی
۳. اجرا و آموزش تکنیک چرخشی در پرتاب وزنه
۴. چگونگی تمرینات مواد ترکیبی (هفتگانه دختران و دهگانه پسران)
۵. امتیاز گذاری مواد ترکیبی

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد

آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. بیات، محمد رضا، کلهر، علی، شادمهر، بیژن، صغادی، جواد، ابراهیمی عطری، احمد (۱۳۸۹). دوومیدانی، جلد اول، چاپ هفتم، انتشارات سمت.
۲. شادمهر، بیژن، رجبی، حمید، خواجهی، نعیم (۱۳۹۳). دوومیدانی، جلد دوم، چاپ نهم، انتشارات سمت.
۳. خواجهی، نعیم، صغادی، جواد (۱۳۸۸). تکنیک‌های دوومیدانی، انتشارات حتمی.



الف) عنوان درس به فارسی:		ژیمناستیک تخصصی	
عنوان درس به انگلیسی:		Professional Gymnastics	
نوع درس و واحد			
پایه <input type="checkbox"/>	نظری <input type="checkbox"/>	ژیمناستیک ۲	
تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
اختیاری <input type="checkbox"/>	نظری-عملی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۲	تعداد واحد:
		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش برنامه‌های نسبتاً پیشرفته در حرکات زمینی و روی اسباب

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش برنامه‌های نسبتاً پیشرفته زمینی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش برنامه‌های نسبتاً پیشرفته روی اسباب
- آشنایی با سیستم امتیاز گذاری در ژیمناستیک

(پ) سرفصل‌ها:

۱. اجرا و آموزش برنامه‌های زمینی نیمه پیشرفته (انواع غلت، پیچ، پشتک و نیم پشتک، وارو و نیم وارو و .)
۲. اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی پارالل
۳. اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی بارفیکس
۴. اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی دارحلقه (چوب موازنه برای دختران)
۵. اجرا و آموزش برنامه‌های ساده روی خرک یا خرک حلقه
۶. امتیاز گذاری و سیستم طبقه بندی سختی حرکات

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

(ج) فهرست منابع:

۱. رضوی، آمنه (۱۳۸۵). ژیمناستیک پیشرفته دختران، انتشارات دانشگاه الزهراء، چاپ اول.
۲. طاهری، حمیدرضا، محمدی، سردار (۱۳۸۸). اصول آموزش ژیمناستیک، دانشگاه رازی، چاپ اول.



الف) عنوان درس به فارسی:		بدمیتون تخصصی	
عنوان درس به انگلیسی:		Professional Badminton	
نوع درس و واحد		بدمیتون ۲	
□ نظری	□ پایه		
■ عملی	■ تخصصی		
□ نظری-عملی	□ اختیاری	۲	تعداد واحد:
	□ رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر
(ب) هدف کلی:

گسترش دانش در جهت بهبود تکنیک و تاکتیک با انجام تمرینات ترکیبی

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تمرینات ترکیبی برای ضربات تاس، دراپ و آندره‌ند
- آشنایی با تمرینات ترکیبی با تاکتیک و ضربات دفاعی و حمله ای
- آشنایی با تجزیه و تحلیل بازی

(پ) سرفصل‌ها:

۱. تمرینات ترکیبی تک به تک برای ضربات تاس، دراپ و آندره‌ند دراپ
۲. تمرینات ترکیبی دو به دو برای ضربات اسمش، آندره‌ند و آندره‌ند دراپ
۳. تمرینات ترکیبی سه به سه برای تاکتیک دفاعی با ضربات نت و آندره‌ند
۴. تمرینات ترکیبی تک به تک با تاکتیک دفاعی و حمله ای
۵. تمرینات دو به سه و دو به چهار در زمین دو نفره برای تقویت ضربات دفاعی و تاکتیک دفاع
۶. تمرینات دو به دو برای تقویت ضربات دراپ و اسمش
۷. چرخش و حرکت در بازی دونفره
۸. تجزیه و تحلیل بازی

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

(ج) فهرست منابع:

۱. مداحی، مرتضی (۱۳۸۳)، آموزش مهارت‌های بدمیتون ۲، انتشارات فدراسیون بدمیتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول.
۲. داوونی، جیک (۲۰۰۷)، اصول موفقیت در بازی دونفره بدمیتون، ترجمه: زکی زاده، بهادر، متشرعی، ابراهیم، نیکروان، احمد (۱۳۹۰). چاپ اول، انتشارات سمت.
۳. شهیازی، مهدی و طهماسبی بروجنی، شهزاد (۱۳۸۸). بدمیتون؛ تکنیک تاکتیک و قوانین. انتشارات بامداد کتاب.
۴. کردی، محمد رضا، متشرعی، ابراهیم (۱۳۹۵). فیزیولوژی کاربردی بدمیتون، چاپ اول، انتشارات دانشگاه تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: فوتبال تخصصی (ویژه پسران)		عنوان درس به انگلیسی: Professional Soccer	
نوع درس و واحد		فوتبال ۲	
نظری <input type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input type="checkbox"/>	تعداد واحد:	۲
	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	تعداد ساعت:	۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش انواع تمرینات سیستماتیک برای تقویت تکنیک و تاکتیک‌های اصلی

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تمرینات مختلف برای بهبود تکنیک‌های اصلی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش سیستم‌های پیشرفته در حمله و دفاع

(پ) سرفصل‌ها:

۱. اجرا و آموزش روش‌های تقویت دریبل، پاس و ضربه در قالب تمرینات مختلف
۲. اجرا و آموزش تاکتیک‌ها و سیستم‌های پیشرفته در دفاع
۳. اجرا و آموزش تاکتیک‌ها و سیستم‌های پیشرفته در حمله
۴. تمرینات دروازه بانی در وضعیت‌های مختلف
۵. اجرا و آموزش تاکتیک‌های مختلف ضربات ایستگاهی
۶. اصول بازی خوانی و تجزیه و تحلیل بازی

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. کنت ول، ریچارد. ۱۸۰ تمرین فوتبال، ترجمه محمص، مرتضی و خواجه‌ی، نعیم (۱۳۸۴). چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب.
۲. اقبالی، مسعود (۱۳۹۳). تقابل سیستم‌های مدرن در فوتبال، چاپ اول انتشارات آوای ظهور.
۳. ویلیامز، مارک، کارلینگ، کریستوفر. رایلی، توماس. راهنمای تحلیل مسابقه فوتبال: رویکردی نظام مند برای ارتقای بازی، ترجمه: سلطانی، شیفته (۱۳۸۸). انتشارات ناهید.



الف) عنوان درس به فارسی:		والیبال تخصصی	
عنوان درس به انگلیسی:		Professional Volleyball	
نوع درس و واحد			
پایه <input type="checkbox"/>	نظری <input type="checkbox"/>	والیبال ۲	
تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
اختیاری <input type="checkbox"/>	نظری-عملی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۲	تعداد واحد:
		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

(ب) هدف کلی:

مطالعه درباره تمرینات مختلف جهت تقویت تکنیک ها و تاکتیک‌های پیشرفته در والیبال و مربیگری والیبال

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته در والیبال
- آشنایی با تمرینات مختلف جهت تقویت مهارت ها و تاکتیک ها
- آشنایی با اصول بازی خوانی و مربیگری والیبال

(پ) سرفصل‌ها:

۱. اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته (سرویس پرشی، آبشار از عقب زمین، شیرجه و . .)
۲. تمرینات ترکیبی حمله (یک نفره، دونفره، سه نفره)
۳. روش‌های پوشش مدافعین روی تور و دریافت توپ‌های عبوری از دفاع
۴. روش‌های پوشش مهاجم روی تور و دریافت توپ‌های برگشتی
۵. اجرای تمرینات ترکیبی سرویس، توپ گیری، حمله و دفاع
۶. طراحی برنامه برای یک جلسه و یک فصل
۷. تجزیه و تحلیل بازی والیبال

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. کلایمن، تئو، کروبر، رویتر. مدرسه والیبال، ترجمه: موسوی، ساسان، نصیری، فرهاد (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات علم و حرکت.
۲. دبیرینگ، جوئل (۲۰۰۳). آموزش والیبال، ترجمه: قائمی، رضا (۱۳۸۶). چاپ سوم، انتشارات معیار علم.
۳. شوندی، نادر، خسروی زاده، اسفندیار (۱۳۹۶). آموزش والیبال (مهارت ها و تاکتیک ها) چاپ دوم، انتشارات سمت.
۴. فریزر، استیون. مبانی استراتژی در والیبال، ترجمه: ثالثی، محسن (۱۳۹۳). انتشارات علم و حرکت.



Professional Basketball		بسکتبال تخصصی	
Professional Basketball		عنوان درس به فارسی:	
Professional Basketball		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد	Professional Basketball	بسکتبال ۲	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> پایه <input checked="" type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری <input type="checkbox"/> رساله/پایان نامه	۲	تعداد واحد:
		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
(ب) هدف کلی:

مطالعه درباره تمرینات مختلف جهت تقویت تکنیک ها و تاکتیک‌های پیشرفته در بسکتبال و اصول مربیگری

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پیشرفته در بسکتبال
- آشنایی با تمرینات مختلف جهت تقویت مهارت ها و تاکتیک ها
- آشنایی با اصول بازی خوانی و مربیگری بسکتبال

(پ) سرفصل‌ها:

۱. اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته در پاس، شوت و دربیل
۲. اجرا و آموزش بازی‌های دو و سه نفره پیشرفته (انواع پاس، سد کردن، چرخش و . .)
۳. اجرا و آموزش حمله و دفاع نا متقارن (۲ علیه ۱، ۳ علیه ۲ و .)
۴. اجرا و آموزش انواع آرایش دفاع و حمله تیمی
۵. اصول مربیگری و تجزیه و تحلیل بازی

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. هادوی، فریده (۱۳۸۶). اصول اساسی حمله و دفاع در بسکتبال، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب.
۲. ریت، فرانک (۲۰۰۳). بسکتبال، ترجمه: محمدی منش، رضا، لک، مسعود (۱۳۹۰). چاپ اول، انتشارات صبور.



عنوان درس به فارسی:		هندبال تخصصی	
عنوان درس به انگلیسی:		Professional Handball	
نوع درس و واحد		هندبال ۲	
نظری <input type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>		
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>		
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input type="checkbox"/>	تعداد واحد: ۲	
	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	تعداد ساعت: ۶۴	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت ها و تاکتیک‌های پیشرفته هندبال

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با نیاز سنجی فیزیولوژیکی و زیست حرکتی در هندبال
- آشنایی با تمرینات پرفشار و تاکتیک‌های دفاعی ترکیبی
- آشنایی با بازی خوانی

ب) سرفصل‌ها:

۱. نیاز سنجی فیزیولوژیکی و زیست حرکتی
۲. تمرینات پرفشار برای مهارت‌های پایه به شکل ساده و ترکیبی
۳. تمرینات ترکیبی برای توسعه سرعت و توان در هندبال
۴. تمرینات پر فشار برای دروازه بان
۵. انواع سیستم‌های دفاعی ترکیبی
۶. تمرینات تاکتیکی با برتری نفرات
۷. بازی خوانی و مربیگری در هندبال

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. آقاعلی نژاد، حمید، قهرمانلو، احسان (۱۳۸۶). فیزیولوژی هندبال، چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک.
۲. انتظاری زارچ، مصطفی، ابراهیم پور، مجید (۱۳۹۵). آموزش هندبال با روشی متفاوت با ۱۰۰ روش تمرینی، چاپ اول، انتشارات حتمی.
۳. پورکیانی، محمد، نجف پور، محمدناصر (۱۳۹۴). هندبال تیمی: آموزش تکنیک ها و تاکتیک ها، قوانین و مقررات، انتشارات نشر ورزش.



کارورزی		الف) عنوان درس به فارسی:	
Internship		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		گذراندن حداقل ۶۰ واحد درسی الزامی است.	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۱۲۸	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی، طراحی و اجرای جلسات تمرینی در رشته های ورزشی انفرادی، گروهی و در حیطه تندرستی

هدفهای ویژه:

- آشنایی عملیاتی با اصول و مبانی آموزش و کلاس داری در ورزش های انفرادی و گروهی
- آشنایی عملیاتی با نحوه مشاوره، طراحی تمرین در حیطه تندرستی

پ) سرفصلها:

۱. اصول و مبانی آموزش دروس عملی
۲. اصول و مبانی فعالیت در حیطه تندرستی
۳. چگونگی نوشتن طرح درس و طراحی تمرین
۴. نوشتن ۶ جلسه طرح درس و اجرای آن در ۶ جلسه واحد ورزش انفرادی (به انتخاب دانشجو یا استاد)
۵. نوشتن ۶ جلسه طرح درس و اجرای آن در ۶ جلسه واحد ورزش تیمی (به انتخاب دانشجو یا استاد)
۶. نوشتن ۶ جلسه طرح تمرین در حیطه تندرستی و گروه های خاص (چاقی، سالمندی، بیماری های مزمن قلبی-عروقی، متابولیک و عصبی) و اجرای آن در مراکز تندرستی دانشگاه ها

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

۳۰ درصد

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال

۷۰ درصد

آزمون پایان نیم سال

ج) فهرست منابع:

منابع مرتبط



الف) عنوان درس به فارسی:		فیزیولوژی ورزشی تخصصی	
عنوان درس به انگلیسی:		Professionalized Exercise Physiology	
نوع درس و واحد			
پایه <input type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>	فیزیولوژی ورزشی، تغذیه ورزشی و کنترل وزن	
تخصصی <input type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	نظری-عملی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد واحد: ۲	
		تعداد ساعت: ۳۲	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی با مفاهیم، طراحی و برنامه ریزی فیزیولوژی ورزشی در رشته های ورزشی و تندرستی

هدفهای ویژه:

- آشنایی با مفاهیم کاربردی در حوزه فیزیولوژی ورزش
- آشنایی با ویژگی های فیزیولوژی ورزشی در دستگاه های انرژی

پ) سرفصلها:

۱. آشنایی با مفاهیم بیوانرژتیک رشته های ورزشی تیمی و انفرادی
۲. آشنایی با فیزیولوژی ورزشی ورزش های استقامتی و فوق استقامتی
۳. آشنایی با فیزیولوژی ورزشی ورزش های سرعتی و انفجاری
۴. آشنایی با فیزیولوژی ورزشی ورزش های قدرتی و مقاومتی
۵. ملاحظات تمرینی افراد خاص
۶. ارگوژنیک ها در ورزش و فعالیت ورزشی
۷. چالش های محیطی و عملکرد فعالیت ورزشی
۸. تمرین های ویژه رشته ورزشی و عملکرد ورزشی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. رابرت آ.، کتایان، استیون جی. (۲۰۰۰) اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی (جلد ۱ و ۲). ترجمه: گائینی عباسعلی، دبیدی روشن، ولی اله (۱۳۸۴) چاپ اول انتشارات سمت.
۲. کرامر، ویلیام جی، فلک، استیون جی، آردسچنز، مایکل. (۲۰۱۲) فیزیولوژی ورزشی تلفیق نظر و عمل (جلد ۱ و ۲) ترجمه: دریانوش، فرهاد، گائینی، عباسعلی. (۱۳۹۴). چاپ اول انتشارات حتمی.



عنوان درس به فارسی: فعالیت بدنی و تندرستی		عنوان درس به انگلیسی: Physical Activity and Health	
نوع درس و واحد		دروس پیش نیاز: فیزیولوژی ورزشی، رشد حرکتی	
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	تعداد واحد: ۲	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	تعداد ساعت: ۳۲	
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>			

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

(ب) هدف کلی:

مطالعه فواید فعالیت بدنی و ورزش در پیشگیری و درمان بیماری های مختلف

هدف های ویژه:

- آشنایی دانشجویان با فواید فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های جسمانی
- آشنایی دانشجویان با فواید فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های روانی
- آشنایی دانشجویان با نحوه ورزش دادن افراد بیمار

(پ) سرفصل ها:

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

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - مشارکتی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. بوچارد، کلود؛ هسکل، ویلیام ال. فعالیت بدنی و تندرستی، ترجمه: ابراهیم نیا، مهدیه، مازنی، علی اصغر، محسنی نیا، داوود، حامدی نیا، محمد رضا (۱۳۹۴). انتشارات آب و آینه، کاشمر.
۲. اسمیت، آلن اس و بیدل، استوارت (۲۰۰۸). فعالیت جسمانی و رفتار کم تحرک جوانان. ترجمه طهماسبی بروجنی، شهزاد و همکاران (۱۳۹۳). انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی.
۳. محمدنیا احمدی، محسن و حاجی نیا، مرتضی (۱۳۹۵). فعالیت بدنی و تندرستی، انتشارات بامداد کتاب.



ارزیابی عملکرد در علوم ورزشی		الف) عنوان درس به فارسی:
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Performance Assessment in Sport Sciences
نظری ■	پایه □	دروس پیش نیاز: آمار، سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی، فیزیولوژی ورزشی، بیومکانیک ورزشی، یادگیری حرکتی
عملی □	تخصصی □	دروس هم نیاز:
نظری-عملی □	اختیاری ■	تعداد واحد: ۲
	رساله/پایان نامه □	تعداد ساعت: ۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه ارزیابی عملکرد افراد و ورزشکاران در حوزه علوم ورزشی و تندرستی

هدف های ویژه:

- آشنایی با مفاهیم و اصطلاحات ارزیابی سلامت افراد در ابعاد گوناگون
- آشنایی با مفاهیم و ویژگی های عملکردی ورزشکاران
- آشنایی با نحوه اندازه گیری و سنجش عملکرد بدنی، حرکتی و مهارتی ورزشکاران

ب) سرفصل ها:

۱. ارزیابی آنتروپومتری و ترکیب بدن
۲. ارزیابی آمادگی قلبی-عروقی و ریوی و آشنایی با مفهوم VO2max
۳. آشنایی با نحوه ارزیابی قدرت و استقامت عضلانی
۴. ارزیابی اوج و میانگین توان بی هوازی و آشنایی با آستانه بی هوازی
۵. نحوه آشنایی با ارزیابی سرعت، تندی و چابکی
۶. آشنایی با نحوه ارزیابی انعطاف پذیری و تعادل و هماهنگی
۷. آشنایی با آزمون های ویژه ترکیبی برای سنجش قابلیت های چندگانه جسمی، حرکتی، شناختی و مهارتی
۸. نقش فناوری در ارزیابی قابلیت های زیست حرکتی و مهارتی ورزشکاران

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. وینتر، ادوارد ام، جونز، اندرو ام، آر. دیویسون، سی ریچارد، بروملی، پل دی، مرسر، توماس اچ. راهنمای آزمون فیزیولوژی ورزش و فعالیت ورزشی. ترجمه: گائینی، عباسعلی، آزاد، احمد. (۱۳۹۶). چاپ دوم. انتشارات سمت.
۲. هیراد، اچ (۲۰۱۰)، آمادگی جسمانی پیشرفته ترجمه آزاد احمد، حامدی نیا محمدرضا، رجبی حامد، گائینی عباسعلی (۱۳۹۵)، چاپ دوم انتشارات سمت.



عنوان درس به فارسی: مبانی کارآفرینی و اشتغال‌زایی ورزشی		عنوان درس به انگلیسی: Fundamental of Entrepreneurship and Occupation in Sport	
نوع درس و واحد		مبانی مدیریت ورزشی	
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه‌های عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول کارآفرینی و اشتغال در صنعت ورزش

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی (پیشنهادی):

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع پیشنهادی:

۱. محمد کاظمی، رضا؛ زیویار، فرزاد، مشاری، هما (۱۳۹۲)، کارآفرینی در ورزش، پژوهشگاه فروست زیر نظر استانداری اصفهان
۲. احسانی، محمد، مندلی زاده، زینب (۱۳۹۵). کارآفرینی در ورزش. انتشارات دانشگاه تربیت مدرس.
۳. احمدپور داریانی، محمود و مقیمی، سید محمد (۱۳۸۸). مبانی کارآفرینی، انتشارات فراندیش، چاپ هشتم.



لف) عنوان درس به فارسی:		آزمایشگاه در علوم ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Laboratory in Sport Sciences	
نوع درس و واحد	پایه	فیزیولوژی ورزشی، حرکات اصلاحی، یادگیری حرکتی، رشد حرکتی، بیومکانیک ورزشی	
نظری	عملی	دروس پیش نیاز:	
□	□	دروس هم نیاز:	
□	□	تعداد واحد: ۲	
□	□	تعداد ساعت: ۴۸	
نظری-عملی	اختیاری		
■	□	رساله/پایان نامه	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه آزمون های ساده آزمایشگاهی در سنجش توانایی های جسمانی، فیزیولوژیکی، ادراکی - حرکتی قامتی و بیومکانیکی

هدف های ویژه:

- آشنایی دانشجویان با ملاحظات ایمنی در آزمایشگاه های علوم ورزشی
- آشنایی دانشجویان با آزمون های میدانی و آزمایشگاهی سنجش عملکرد و مهارت

پ) سرفصل ها:

۱. اهداف، اهمیت و قوانین آزمایشگاه های ورزشی
۲. آزمون های ساده دینامومتری (قدرت پویا و ایستا)
۳. آزمون های ساده توان افقی و عمودی
۴. آزمون های ساده برآورد توان هوازی روی پله، چرخ کارسنج و نوارگردان
۵. اندازه گیری ضربان قلب، فشار خون و حجم های ریوی استراحتی و پس از فعالیت ورزشی
۶. اندازه گیری دامنه حرکتی
۷. روش های تعیین ترکیب بدن از طریق اندازه گیری دورها و چربی زیر پوستی
۸. روش های ساده اندازه گیری تعادل ایستا و پویا
۹. روش های ساده در اندازه گیری توانایی های ادراکی - حرکتی (هماهنگی چند عضوی، زمان واکنش ساده و انتخابی، هدف گیری و..)
۱۰. روش های ساده در ارزیابی هم راستایی و ناهنجاری های قامت روش های ساده در ارزیابی توزیع فشار در کف پاها

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی و تصویری و تمرین عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت های کلاسی در طول نیم سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. استون، راجر، رابلی، توماس (۱۳۹۲). راهنمای آزمایشگاه پیکرسنجی حرکتی و فیزیولوژی ورزشی، جلد ۱ و ۲، ترجمه: میناسیان، وازگن، علی نژاد، محمد، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، چاپ اول، تهران.
۲. آدامز، ام، ژن (۲۰۰۶). راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی، ترجمه: رحمانی نیا، فرهاد؛ رجیبی، حمید؛ گابینی، عباسعلی، مجتهدی، حسین (۱۳۸۹). انتشارات عصر انتظار، چاپ اول، تهران.
۳. شهپازی، مهدی و ثنایی (۱۳۹۴). سنجش عوامل روان شناختی و رشد حرکتی در علوم ورزشی. انتشارات بامداد کتاب.
۴. سلمان، زهرا، عرب، مجید (۱۳۹۴). آزمایشگاه رفتار حرکتی و روان شناختی، انتشارات علوم ورزشی.



الف) عنوان درس به فارسی:		فعالیت های ورزشی کودکان خاص	
عنوان درس به انگلیسی:		Professional Children's Sports Activities	
نوع درس و واحد			
پایه <input type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>	رشد حرکتی، یادگیری حرکتی، فیزیولوژی ورزشی	
تخصصی <input type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	نظری-عملی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۲	تعداد واحد:
		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

آشنایی با مسائل کودکان مبتلا به اختلال و معلولیت و برنامه ریزی فعالیت بدنی ویژه کودکان مبتلا به معلولیت

هدف های ویژه:

- آشنایی با مفاهیم رشد اولیه کودکان معلول و فعالیت بدنی آنان
- آشنایی با انواع استراتژی های آموزشی فعالیت بدنی و ورزش

پ) سرفصل ها:

۱. مقدمه ای بر تربیت بدنی و ورزش سازگاران معلولین
۲. آشنایی با انواع اختلال های روانی حرکتی، اختلال های شناختی، معلولیت های ذهنی، معلولیت های جسمی حرکتی، معلولیت های حسی و اختلال های رفتاری
۳. افزایش فعالیت بدنی ویژه کودکان معلول
۴. رشد اولیه در دوران کودکی: تربیت بدنی سازگاران اوایل دوران کودکی
۵. نقش و مسئولیت والدین/سرپرست و جامعه و مسائل حقوقی ورزش کودکان معلول
۶. سازمان دهی و مدیریت برنامه؛ استراتژی های آموزشی برای تربیت بدنی سازگاران
۷. فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی
۸. آموزش مهارت های حرکتی
۹. آموزش مهارت های ورزشی: ورزش در کودکان مبتلا به اختلال: حرکات ریتمیک، فعالیت های آبی، ورزش های تیمی، ورزش ها و فعالیت های انفرادی، دو نفره و ماجراجویانه، ورزش های زمستانی
۱۰. آموزش از طریق بازی
۱۱. مربیگری و ورزش برای افراد دارای معلولیت
۱۲. اندازه گیری، سنجش فعالیت بدنی و ارزیابی برنامه

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی و تصویری و تمرین عملی. ارائه بحث در کلاس توسط دانشجویان، پرسش و پاسخ، بحث و بررسی گروهی، به منظور افزایش توان تجزیه و تحلیل، از راهبردهای تدریس و پیشبرد این واحد درسی است.

ث) راهبردهای ارزشیابی

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. وینیک، ج (۲۰۱۶) تربیت بدنی و ورزش سازگاران. ترجمه دانشمندی، ح؛ مرادی، علی؛ محمدعلی نسب، م، ۱۳۹۹: انتشارات حتمی.
۲. طهماسبی بروجنی، شهزاد و شهبازی، مهدی (۱۳۹۴). مهارت های حرکتی در کودکان: کنش پریش، بیش فعال، کم توجه، اوتیسمی و دیگر ناتوانایی های یادگیری. نشر ورزش.
۳. هاروات، م؛ کلی، ال؛ بلاک، ام؛ کروزر، ر (۲۰۱۸). سنجش فعالیت بدنی سازگاران در دوران رشد، دانشمندی، ح؛ عزیزاده، ع؛ شمسی، ع؛ تفاح، م؛ حشمتی، ص پ، ۱۳۹۹: انتشارات مبان.



الف) عنوان درس به فارسی: بازی و کودک		عنوان درس به انگلیسی: Play and children	
نوع درس و واحد	پایه	رشد حرکتی، یادگیری حرکتی	
نظری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی <input checked="" type="checkbox"/>	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	۲	تعداد واحد:
		۴۸	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

هدف کلی:

آشنایی با اصول طراحی بازی های حرکتی برای کودکان

هدف های ویژه:

- آشنایی با مفاهیم رشد اولیه کودکان و انواع استراتژی های طراحی بازی برای آموزش فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی با انواع استراتژی های طراحی بازی برای آموزش فعالیت بدنی و ورزش

ب) مباحث یا سرفصل ها:

۱. اصول و نظریه های بازی
۲. مشاهده رشد بازی کودکان
۳. تنوع در بازی کودکان
۴. فراهم کردن مقدمات بازی
۵. اصول طراحی و اجرای بازی
۶. بازی برای رشد مهارت های بنیادین
۷. ریتم و حرکت
۸. بازی تلفیقی
۹. بازی های پیشگیرانه اصلاحی
۱۰. بازی درمانی
۱۱. بازی در کودکان مبتلا به اختلال

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ارائه بحث در کلاس توسط دانشجویان، پرسش و پاسخ، بحث و بررسی گروهی، همچنین طراحی و اجرای عملی بازی از راهبردهای تدریس و پیشبرد این واحد درسی است.

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد

آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. شریدان، م (۲۰۱۰). بازی در اوایل کودکی، ترجمه سهرابی، م؛ خداشناس، ع، (۱۳۸۵). انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد.
۲. طهماسبی بروجنی، شهزاد و شهبازی، مهدی (۱۳۸۸). ورزش نشاط کودکی. انتشارات بامداد کتاب.
۳. داینستن، ر (۲۰۰۸). بازی برای یادگیری حرکتی، ترجمه عرب عامری، ا؛ پشبادی، ع، رستمی، ل، کیهانی، ف (۱۳۹۰): نشر ورزش.



الف) عنوان درس به فارسی: مقدمات تربیت بدنی تطبیقی		عنوان درس به انگلیسی: Fundamental of Adaptive Physical Education	
نوع درس و واحد		حرکات اصلاحی	
نظری ■	پایه □	دروس پیش نیاز:	
عملی □	تخصصی □	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی □	اختیاری ■	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه □		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه تعریف معلول و معلولیت و انواع معلولیت های جسمی، ذهنی و حسی و ورزش های خاص هر گروه

هدف های ویژه:

- آشنایی با انواع معلولیت ها
- آشنایی با ورزش تطبیقی

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. سخنگویی یحیی، محمدیان، فریبا (۱۳۹۴) کتاب جامع ورزش معلولین. انتشارات حتمی.
۲. جلالی فراهانی، مجید (۱۳۹۳) اصول، مبانی و اهداف ورزش معلولان، انتشارات حتمی.
۳. وینیک، ج (۲۰۱۶). تربیت بدنی و ورزش سازگاران. ترجمه دانشمندی، ح، ۱۳۹۹. تهران: انتشارات حتمی
۴. هاروات، ام؛ کلی، ال؛ بلاک، ام، کراس، ر (۲۰۱۸). سنجش فعالیت بدنی سازگاران، در دوران رشد، دانشمندی، ح؛ علیزاده، ع، (۱۳۹۹). تهران: انتشارات مبانی.



مدیریت اماکن ورزشی		الف) عنوان درس به فارسی:	
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Management of Sport Facilities	
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	مبانی مدیریت ورزشی	
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	مبانی مدیریت ورزشی	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	تعداد واحد: ۲	
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت: ۳۲	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

گسترش دانش مدیریت و راهبری اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی

هدف های ویژه:

- آشنایی با نحوه احداث، تکمیل و بهره برداری از اماکن، فضاها و تأسیسات ورزشی
- آشنایی با اصول نگهداری اماکن، فضاها و تأسیسات ورزشی
- آشنایی با ملاحظات بهداشتی، امنیتی، رفاهی و اجتماعی اماکن و تأسیسات ورزشی

پ) سرفصل ها:

۱. تاریخچه اماکن و فضاهای ورزشی
۲. مکان یابی پروژه های ورزشی
۳. ملاحظات محیطی، ساختی و بافتی در اماکن ورزشی
۴. چگونگی مراحل اجرایی پروژه های ورزشی
۵. نحوه نگهداری، تعمیر و بهره برداری از فضاهای ورزشی
۶. ایمن سازی اماکن و تأسیسات ورزشی
۷. آشنایی با ابعاد و مشخصات مکان ها و تأسیسات ورزشی
۸. آشنایی با اماکن و تأسیسات ورزش های انفرادی، دونفره و اجتماعی
۹. شناخت ویژگی های اماکن ورزشی آبی و نحوه مدیریت آن.
۱۰. شناخت ویژگی های سالن های ورزشی چند منظوره
۱۱. شناخت نیازهای اردویی و خوابگاهی در اماکن و تأسیسات ورزشی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. سجادی، سید نصرالله (۱۳۸۹). مدیریت طراحی و نگهداری تجهیزات ورزشی. انتشارات آوای ظهور.
۲. اسدی، حسن و همکارانش (۱۳۹۴). مدیریت اماکن ورزشی. انتشارات دانشگاه تهران.
۳. جلالی فراهانی، مجید (۱۳۹۳). مدیریت اماکن، تأسیسات و تجهیزات ورزشی، انتشارات دانشگاه تهران.



عنوان درس به فارسی: مبانی استعدادیابی ورزشی		عنوان درس به انگلیسی: Fundamentals of Sport talent Identification	
نوع درس و واحد		نوع درس و واحد	
نظری ■	پایه □	فیزیولوژی ورزشی، رشد حرکتی، یادگیری حرکتی بیومکانیک ورزشی	
عملی □	تخصصی □	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی □	اختیاری ■	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه □		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه شناسایی و پرورش ورزشکاران با استعداد در توسعه ورزش قهرمانی

هدف های ویژه:

- آشنایی با نحوه احداث، تکمیل و بهره برداری از اماکن، فضاها و تأسیسات ورزشی
- آشنایی با اصول نگهداری اماکن، فضاها و تأسیسات ورزشی
- آشنایی با ملاحظات بهداشتی، امنیتی، رفاهی و اجتماعی اماکن و تأسیسات ورزشی

(پ) سرفصل ها:

۱. مفاهیم، هدف ها و اهمیت استعدادیابی در ورزش
۲. ویژگی های جسمانی در استعدادیابی
۳. ویژگی های روانی و عاطفی در استعدادیابی
۴. ویژگی های ادراکی - شناختی در استعدادیابی
۵. عوامل موثر در پرورش ورزشکاران با استعداد
۶. نظام های استعدادیابی و پرورش استعداد در کشورهای پیشرفته
۷. روش های توسعه و تکامل سیاست های ورزش قهرمانی در کشورهای پیشرفته
۸. روندهای استعدادیابی در ورزش های منتخب (بسکتبال، دو و میدانی، ژیمناستیک، شنا، فوتبال، کشتی و والیبال)

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. براون، جیم (۲۰۰۱). استعدادیابی در ورزش، ترجمه: ارشم، سعید، رادنیاء، الهام (۱۳۸۵). انتشارات علم و حرکت، چاپ اول.
۲. ابراهیم، خسرو، حلاجی، محسن (۱۳۹۱). استعدادیابی ورزشی، چاپ چهارم، انتشارات بامداد کتاب.



عنوان درس به فارسی: روش شناسی تمرینی قهرمانان ورزشی		عنوان درس به انگلیسی: Training Methodology of Sports Champions	
نوع درس و واحد		اصول تجویز فعالیت ورزشی	
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه ای عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول و طراحی شیوه های گوناگون تمرینی ویژه قهرمانان ورزشی

هدف های ویژه:

- آشنایی با مفاهیم و واژه های تخصصی در تمرین های ورزشی ویژه قهرمانان
- آشنایی با شیوه های تمرین در توسعه قابلیت های حرکتی و مهارتی ورزشکاران
- آشنایی با دوره بندی و طراحی تمرین ها در فصل های گوناگون آماده سازی، مسابقه و انتقال

پ) سرفصل ها:

۱. مبانی و مفاهیم و هدف های تمرینی در آماده سازی ورزشکاران
۲. سیستم های گوناگون طبقه بندی ورزش ها و جلسات تمرینی
۳. متغیرهای تمرین و چگونگی اندازه گیری و ثبت آنها (شدت، مدت، تواتر و حجم،...)
۴. توانایی های زیست حرکتی و اهمیت آنها در ورزش های گوناگون
۵. روش های گوناگون تمرین هوازی و بی هوازی
۶. روش های گوناگون تمرین های مقاومتی
۷. روش های گوناگون تمرین های سرعتی، چابکی و تندی مناسب با رشته های گوناگون ورزشی
۸. چگونگی طراحی در یک جلسه، هفته، ماه و سالانه تمرین های ورزشی برای دوره های آماده سازی و مسابقه ورزشکاران

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت های کلاسی در طول نیم سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. رجیبی، حمید و گریزی، علی (۱۳۹۹). علم تمرین - بدنسازی و طراحی تمرین برای مربیان و ورزشکاران. انتشارات جهاد دانشگاهی استان زنجان.
۲. بومپا، تئودور (۱۹۹۹)، نظریه و روش شناسی تمرین (علم تمرین) ترجمه: کردی محمدرضا، فرامرزی محمد (۱۳۹۸)، انتشارات سمت.



الف) عنوان درس به فارسی:		تربیت بدنی در مدارس	
عنوان درس به انگلیسی:		Physical Education in School	
دروس پیش نیاز:	مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، رشد حرکتی، اصول تجویز فعالیت ورزشی	پایه □	نظری ■
دروس هم نیاز:		تخصصی □	عملی □
تعداد واحد:	۲	اختیاری ■	نظری-عملی □
تعداد ساعت:	۳۲	رساله/پایان نامه □	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه‌های عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه هدف‌ها، نحوه برنامه ریزی، آموزش و ارزیابی درس تربیت بدنی در مدارس

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. رضانی نژاد، رحیم (۱۳۹۵). تربیت بدنی در مدارس، چاپ هفتم، انتشارات سمت.
۲. آزمون، جواد (۱۳۹۱). تربیت بدنی در مدارس، انتشارات نشر ورزش.
۳. شهبازی، مهدی و همکاران (۱۳۹۷). تربیت بدنی در مدارس ابتدایی و مهدهای کودک: بازی‌های کودکان. انتشارات ارشدان.



اصول و روش مربیگری		الف) عنوان درس به فارسی:	
Fundamental and Method of Coaching		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد	یادگیری حرکتی، مقدمات روان‌شناسی ورزشی، اصول تجویز فعالیت ورزشی	دروس پیش نیاز:	
پایه <input type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
تخصصی <input type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>	تعداد واحد:	
اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	نظری-عملی <input type="checkbox"/>	۲	
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت:	
		۳۲	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه‌های عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه فلسفه و هدف‌های مربیگری و نقش مربی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با فلسفه مربیگری در ورزش
- آشنایی با وظایف و مسولیت‌های مربی
- آشنایی با مربیگری در گروه‌های سنی گوناگون

پ) سرفصل‌ها:

۱. ارزش فلسفه مربیگری و عوامل موثر بر آن
۲. تعیین هدف‌های مربیگری و اهمیت آن
۳. سبک‌های مربیگری در ورزش و انتخاب سبک مناسب
۴. رفتار اخلاقی و ورزشی در مربیگری
۵. مسولیت‌ها و وظایف مربیان ورزشی
۶. مربیگری در گروه‌های سنی گوناگون
۷. تفاوت‌ها و شباهت‌های مربیگری و تدریس
۸. مهارت‌های مدیریتی در مربیگری
۹. ایجاد انگیزه در ورزشکاران
۱۰. ارتباط کارآمد در مربیگری
۱۱. مربیگری ورزش‌های تیمی و انفرادی
۱۲. مدیریت خطر در مربیگری

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی-مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی:		بازاریابی ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Sport marketing	
دروس پیش نیاز:	مبانی کارآفرینی و اشتغال زایی ورزشی		
دروس هم نیاز:			
تعداد واحد:	۲		
تعداد ساعت:	۳۲		
نوع درس و واحد	نظری <input checked="" type="checkbox"/> / عملی <input type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/> / تخصصی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/> / رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه مقدمات و مفاهیم پایه ای بازاریابی در ورزش

هدف های ویژه:

- آشنایی با مفاهیم، اصول و مبانی بازاریابی ورزشی
- آشنایی با آمیخته بازاریابی

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی:		اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش	
عنوان درس به انگلیسی:		Principle of Counseling and Guidance in Sport	
نظری	پایه	مقدمات روان‌شناسی ورزشی	
عملی	تخصصی		
نظری-عملی	اختیاری	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش‌های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه‌های عملیاتی می‌کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه روش‌ها و فنون راهنمایی و مشاوره در ورزش

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی-مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. واعظ موسوی، محمد کاظم، موسوی، افروزه (۱۳۹۵). اصول مشاوره در روان‌شناسی ورزشی، چاپ اول، انتشارات دانشگاه امام حسین (ع).
۲. نوابی نژاد، شکوه و همکارانش (۱۳۹۵). مبانی راهنمایی و مشاوره، انتشارات سمت.



الف) عنوان درس به فارسی: فیزیولوژی تمرین		عنوان درس به انگلیسی: Physiology of Training	
نوع درس و واحد	پایه <input type="checkbox"/>	اصول تجویز فعالیت ورزشی	دروس پیش نیاز: <input type="checkbox"/>
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>		دروس هم نیاز: <input type="checkbox"/>
عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>		تعداد واحد: ۲
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت: ۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

آشنایی با ویژگی تمرین و فیزیولوژی تمرین های مختلف

هدف های ویژه:

- آشنایی با فیزیولوژی گرم کردن ، سرد کردن و تمرین های مختلف
- آشنایی با فیزیولوژی خستگی و بیش تمرینی
- آشنایی با فیزیولوژی دوره های مختلف تمرینی

پ) سرفصل ها:

۱. اصول فیزیولوژیک تمرین
۲. فیزیولوژی گرم کردن و سرد کردن
۳. فیزیولوژی تمرین های استقامتی
۴. فیزیولوژی استقامت بی هوازی
۵. فیزیولوژی تمرین های قدرتی
۶. فیزیولوژی سرعتی و توانی
۷. فیزیولوژی تمرین های کششی و انعطاف پذیری
۸. فیزیولوژی خستگی و بیش تمرینی
۹. فیزیولوژی دوره بندی (ساختار و فیزیولوژی دوره آماده سازی، دوره رقابت و دوره انتقال و خارج از فصل)

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. آقاعلی نژاد، حمید؛ رجبی، حمید؛ سیاه کوهیان، معرفت (۱۳۹۴). فیزیولوژی ورزشی کاربردی، انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی، چاپ دوم.
۲. مک دوگال، دونکن؛ سیل، دیگی. فیزیولوژی تمرین برای دستیابی به عملکرد بهینه، ترجمه: اراضی، حمید؛ اسدی، عباس؛ نصیری، رسول؛ حسینی، زهر (۱۳۹۹)، انتشارات حتمی، چاپ سوم.



الف) عنوان درس به فارسی: آنترپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش		عنوان درس به انگلیسی: Kinanthropometry and Ergonomics in Sport	
نوع درس و واحد		آناتومی حرکتی	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۴۸	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

آشنایی با مفاهیم آنترپومتری و ارگونومی و کاربرد آن ها در ورزش

هدف های ویژه:

- آشنایی دانشجویان با مفاهیم و مبانی آنترپومتری و روش های اندازه گیری شاخص های آنترپومتری
- آشنایی دانشجویان با مفاهیم و مبانی ارگونومی و کاربرد های آن در طراحی و استفاده از وسایل و اماکن ورزشی
- ارتقاء درک دانشجویان از ارتباط عوامل آنترپومتری و ارگونومیک با حرکات بدن و ورزش ها

پ) سرفصل ها:

۱. ترکیب بدن، تناسب و رشد
۲. نشانه های اختصاصی آنترپومتری و تعریف اندازه گیری
۳. اندازه گیری معیارهای اصلی آنترپومتری (طول ها، محیط ها، پهناها، عمق ها، حدود دسترسی و ...)
۴. آنترپومتری ایستا و پویا
۵. آنترپومتری و تصویر بدنی
۶. روش های ایستا در آنترپومتری حرکتی و فیزیولوژی تمرین
۷. تعاریف، هدف ها و معیارها و مدل های ارگونومی
۸. آشنایی با انواع تنش ها و بارهای فیزیکی در ورزش
۹. ارگونومی ابزارها و لوازم ایمنی در ورزش
۱۰. ارگونومی ورزشی در گروه های خاص (کودکان، جوانان، زنان، سالمندان، ...)
۱۱. ارگونومی ورزشی در معلولین و افراد دارای اختلال های اسکلتی عضلانی
۱۲. ارگونومی در ورزش های مختلف

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی و ارائه پروژه عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. استون، راجر، ریلی، توماس. راهنمای آزمایشگاه پیکرسنجی حرکتی و فیزیولوژی، جلد اول: پیکرسنجی، ترجمه: میناسیان، وازگن، علی نژاد، محمد (۱۳۹۲). انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی.
۲. فرج زاده موالو، شهرام (۱۳۸۵). پیکرشناسی ورزشی. انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
۳. ریلی، توماس. ارگونومی در ورزش و فعالیت بدنی: افزایش عملکرد و بهبود ایمنی. ترجمه: صادقی، حیدر (۱۳۹۰). انتشارات حتمی.



الف) عنوان درس به فارسی: فناوری در ورزش		Technology in Sport	
عنوان درس به انگلیسی:		Technology in Sport	
نوع درس و واحد	پایه □	آمار، سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی	
نظری ■	تخصصی □		
عملی □	اختیاری ■		
نظری-عملی □	رساله/پایان نامه □	تعداد واحد:	۲
		تعداد ساعت:	۳۲

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

گسترش دانش در زمینه مفاهیم فناوری و کارکرد آن در ورزش

هدف های ویژه:

- آشنایی کلی با فناوری، نحوه بکارگیری آن و تاثیر آن بر سیستم ها
- آشنایی با فناوری های بکارگرفته شده در ورزش، فضا ها و تجهیزات ورزشی
- آشنایی با فناوری های بکارگرفته در ابزارهای سنجش ورزشی

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی-مشارکتی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی:		مدیریت اوقات فراغت	
عنوان درس به انگلیسی:		Leisure and Sport Managment	
دروس پیش نیاز:	مبانی مدیریت ورزشی	نوع درس و واحد	
دروس هم نیاز:		پایه <input type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>
تعداد واحد:	۲	تخصصی <input type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>
تعداد ساعت:	۳۲	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	نظری-عملی <input type="checkbox"/>
		رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم اوقات فراغت، تفریح و ورزش های تفریحی

هدف های ویژه:

- آشنایی با مبانی و نظریه های اوقات فراغت و ورزش های تفریحی
- آشنایی با ریشه های تاریخی اوقات فراغت، تفریح و ورزش برای همه
- آشنایی با جنبه های مدیریتی اوقات فراغت و ورزش های تفریحی

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: بیومکانیک آسیب های ورزشی		عنوان درس به انگلیسی: Biomechanics of Sport Injuries	
نوع درس و واحد		دروس پیش نیاز: حرکت شناسی ورزشی، آسیب شناسی ورزشی، بیومکانیک ورزشی	
نظری ■	پایه □	دروس هم نیاز:	
عملی □	تخصصی □	تعداد واحد: ۲	
نظری-عملی □	اختیاری ■	تعداد ساعت: ۳۲	
رساله/پایان نامه □			

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

آشنایی با اصول بیومکانیکی حاکم بر آسیب های ورزشی

هدف های ویژه:

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

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت های کلاسی در طول نیم سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. وایتینگ، ویلیام چارلز؛ زرنیکه، رونالد اف. (۲۰۰۸) بیومکانیک آسیب های عضلانی. ترجمه: صادقی، حیدر، رجیبیان، مهناز، عنبری، فرزانه، عبدالمهدی، مریم (۱۳۹۲). انتشارات علم و حرکت.

2. Levangie, P., Norkin, C. (2005) Joint Structure and function. Davis Company
3. Oatis C. (2009). Kinesiology: The Mechanics and Pathomechanics of Human Movement. Lippincott Williams & Wilkins



الف) عنوان درس به فارسی:		روش تحقیق در علوم ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Research Methodes in sport sciences	
نوع درس و واحد			
پایه <input type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>	آمار، سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی	
تخصصی <input type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>		
اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	نظری-عملی <input type="checkbox"/>		
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۲	تعداد واحد:
		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه مفاهیم، فرایندها و مقدمات روش تحقیق در علوم ورزشی

هدف های ویژه:

- آشنایی با تعاریف و دسته بندی های تحقیق در علوم ورزشی
- آشنایی با طرح ها و روش های تحقیق در علوم ورزشی
- آشنایی با ابزارها و روش های جمع آوری، تجزیه و تحلیل داده ها و نشر یافته های تحقیق

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. توماس، جری آر و نلسون، جک کی (۱۳۹۳). روش تحقیق در تربیت بدنی ترجمه رحمت الله صدیق سروستانی. انتشارات سمت.
۲. برگ، کریس ای؛ لاتین، ریچارد دبلیو (۱۳۹۲) روش های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات، ترجمه: عبدلی، بهروز، احمدی، منصور، عظیم زاده، انتشارات علم و حرکت.
۳. هال، سوزان، گچل، ناسی، روش های پژوهش در علوم ورزشی و تندرستی، ترجمه: احمدی زاد، سجاد و همکارانش (۱۳۹۹)، چاپ اول، انتشارات سمت.



الف) عنوان درس به فارسی:		حقوق و اخلاق در ورزش	
عنوان درس به انگلیسی:		Laws and Ethics in sport	
دروس پیش نیاز:		پایه <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>	
دروس هم نیاز:		تخصصی <input type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>	
تعداد واحد:		اختیاری <input checked="" type="checkbox"/> نظری-عملی <input type="checkbox"/>	
تعداد ساعت:		رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	
		۲	
		۳۲	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

گسترش دانش مبانی حقوق و اخلاق در ورزش

هدف های ویژه:

- آشنایی دانشجویان با مفاهیم حقوقی در ورزش
- آشنایی دانشجویان با مفاهیم و نظریات اخلاقی در ورزش

پ) سرفصل ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. آقای نی، حسین (۱۳۶۹). حقوق ورزش و مسئولیت های آن. چاپ اول، انتشارات معین.
۲. مقدادی، محمدمهدی (۱۳۹۳). مبانی فقهی و حقوقی مسئولیت مدنی ورزشکاران. چاپ اول، انتشارات دانشگاه مفید.
۳. مورگان، جی، ویلیام؛ میر، وی، کلاوس؛ اشنایدر، آنملاجی (۲۰۰۱). اخلاق در ورزش، ترجمه: رضوی، محمدحسین، بلوریان، محسن (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک.



الف) عنوان درس به فارسی:		ورزش‌های توپی برای کودکان	
عنوان درس به انگلیسی:		Ball Sports for Children	
دروس پیش نیاز:	والیبال ۱، هندبال ۱، بسکتبال ۱	پایه	نظری
دروس هم نیاز:		تخصصی	عملی
تعداد واحد:	۲	اختیاری	نظری-عملی
تعداد ساعت:	۴۸	رساله/پایان نامه	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی با ملاحظات و روش‌های آموزش ورزش‌های توپی به کودکان و اصول بازی‌های تمرینی

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با قوانین و مقررات ورزش‌های تخصصی کودکان
- آشنایی با انواع بازی‌های تمرینی برای رشته‌های ورزشی توپی

پ) سرفصل‌ها:

۱. آشنایی با قوانین مینی والیبال و روش‌های برگزاری مسابقات مینی والیبال
۲. تمرین و اجرای مهارت‌های پیشرفته مینی والیبال
۳. طراحی تمرین و بازی‌های تمرینی و تاکتیک‌های مینی والیبال
۴. آشنایی با قوانین مینی بسکتبال و روش‌های برگزاری مسابقات مینی بسکتبال
۵. تمرین و اجرای مهارت‌های پیشرفته مینی بسکتبال
۶. طراحی تمرین و بازی‌های تمرینی و تاکتیک‌های مینی بسکتبال
۷. آشنایی با قوانین مینی فوتبال و روش‌های برگزاری مسابقات مینی فوتبال
۸. تمرین و اجرای مهارت‌های پیشرفته مینی فوتبال
۹. طراحی تمرین و بازی‌های تمرینی و تاکتیک‌های مینی فوتبال
۱۰. آشنایی با قوانین هندبال ۵ نفره و روش‌های برگزاری مسابقات هندبال ۵ نفره
۱۱. تمرین و اجرای مهارت‌های پیشرفته هندبال ۵ نفره
۱۲. طراحی تمرین و بازی‌های تمرینی و تاکتیک‌های هندبال ۵ نفره

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. علیزاده، م (۱۳۹۰). آموزش مینی فوتبال. تهران: فدراسیون فوتبال، آکادمی فوتبال
۲. والی، ک؛ والی، پ (۱۳۹۶). مینی والیبال، والیبال در مدرسه. ترجمه عرب، م. تهران: انتشارات تخصصی
۳. اسپنسر، م (۱۳۹۶). مینی بسکتبال. ترجمه پورمقدم، م. تهران: انتشارات نوشته
۴. مصطفی، ح؛ گیلانی، آ؛ کریمی، غ (۱۳۹۲). آموزش هندبال در مدارس. تهران: انتشارات حتمی



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های پایه برای کودکان		عنوان درس به انگلیسی: Fundamental Sports for Children	
نوع درس و واحد		ژیمناستیک ۱، شنا ۱، دوومیدانی ۱، رشد حرکتی	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		
<input type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		
<input checked="" type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	<input type="checkbox"/> رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

آشنایی با ملاحظات و روش‌های آموزش ورزش‌های پایه به کودکان و اصول بازی های تمرینی

هدف‌های ویژه:

آشنایی با روش‌های آموزش ورزش‌های پایه به کودکان

ب) سرفصل‌ها:

۱. آشنایی با روش‌های آموزش شنا به کودکان
۲. ملاحظات ایمنی شنا در کار با کودکان
۳. مقررات و روش‌های برگزاری مسابقات شنا در کودکان
۴. بازی‌های تمرینی شنا
۵. آشنایی با روش‌های آموزش ژیمناستیک به کودکان
۶. ملاحظات ایمنی ژیمناستیک در کار با کودکان
۷. مقررات و روش‌های برگزاری مسابقات ژیمناستیک در کودکان
۸. بازی‌های تمرینی در ژیمناستیک
۹. آشنایی با روش‌های آموزش دوومیدانی به کودکان
۱۰. ملاحظات ایمنی دوومیدانی در کار با کودکان
۱۱. مقررات و روش‌های برگزاری مسابقات دوومیدانی در کودکان
۱۲. بازی‌های تمرینی در دوومیدانی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. ورنر، پ (۱۳۹۷). آموزش ژیمناستیک به کودکان ویژه مهدهای کودک، پیش دبستانی. ترجمه محمد کاظمی، ر و همکاران. تهران: کتابخانه فرهنگ
۲. قاسم نژاد، مه پری (۱۳۹۲). آموزش گام به گام و سیستماتیک شنا برای کودکان و نوجوانان، راهنمای تدریس شنا برای معلمان ورزش و مربیان شنا. تهران: انتشارات ورزش
۳. بهرامی، م و بهرامی، س (۱۳۹۷). دوومیدانی: آموزش پرتابها برای کودکان. تهران: هاویر
۴. دلاور، ز؛ نیک منش، م (۱۳۹۶). استعدادیابی در دوومیدانی. انتشارات سیمرغ خراسان



فعالیت بدنی سالمندان		الف) عنوان درس به فارسی:	
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Physical Activity for Older Adults	
نظری <input checked="" type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
عملی <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۳۲	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی با فیزیولوژی سالمندی و برنامه ریزی فعالیت بدنی ویژه سالمندان

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با ملاحظات فعالیت بدنی سالمندان
- توانایی طراحی و برنامه یزی تمرینات آمادگی جسمانی و فعالیت‌های ورزشی

پ) سرفصل‌ها:

۱. فیزیولوژی سالمندی و فعالیت ورزشی
۲. فواید فعالیت ورزشی برای سالمندان
۳. خطرهای فعالیت ورزشی برای سالمندان
۴. اندازه گیری فعالیت ورزشی سالمندان
۵. ملاحظات فرهنگی ویژه فعالیت ورزشی سالمندان
۶. انواع فعالیت ورزشی: انعطاف‌پذیری، قدرت، استقامت، تعادل
۷. تجویز فعالیت ورزشی ویژه سالمندان
۸. تعادل، تحرک و جابجایی، زمین خوردن‌ها
۹. فعالیت‌های ورزشی ویژه بزرگسالان در خانه‌های سالمندان و سراهای سالمندی بهزیستی
۱۰. فعالیت ورزشی ویژه سالمندان بستری در بیمارستان
۱۱. بازی برای سالمندان
۱۲. اجرا و انتشار برنامه‌های فعالیت ورزشی ویژه جمعیت سالمند

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد

آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. سالیوان، گ؛ پامیدور، آ (۲۰۱۵). فعالیت ورزشی سالمندان: راهنمای متخصصان. گابینی، ع؛ عسگریان، ع، ۱۳۹۹. تهران: انتشارات سمت
۲. مارتینی، ا؛ دی جنوا، ک (۲۰۱۴). تمرینات ورزشی برای سالمندان دارای ضعف. ترجمه عرب عامری، ا و همکاران، ۱۳۹۸. تهران: انتشارات دانشگاه تهران
۳. بوچارد، د (۱۴۰۰). فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی برای سالمندان. ترجمه آزاد، میان‌دواب: انتشارات میانی



الف) عنوان درس به فارسی: اصول برنامه نویسی کامپیوتری در ورزش		عنوان درس به انگلیسی: Fundamentals of Computer Programming in Sport	
نوع درس و واحد			
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۴۸	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر: دانشجویان در طول ترم و متناسب با آموزش های ارائه شده در کلاس درس، مبادرت به تهیه پروژه های عملیاتی می کنند.

ب) هدف کلی:

مطالعه میانی برنامه نویسی و کاربرد آن در مباحث علوم ورزشی

هدف های ویژه:

- آشنایی با الگوریتم به عنوان کلید حل مسائل کاربردی
- آشنایی با زبان برنامه نویسی به عنوان ابزار پیاده سازی الگوریتم
- کسب مهارت در استفاده از یک زبان برنامه نویسی برای حل مسائل کاربردی علوم ورزشی

پ) سرفصل ها:

۱. ساختار کامپیوتر، سیستم باینری، چرایی و چگونگی استفاده از آن در کامپیوتر
۲. الگوریتم به عنوان روند منطقی برخورد با مسائل و تلاش برای حل آن ها
۳. فلوجارت، انجام تمرینات الگوریتم و فلوجارت برای حل مسائل ساده ی کاربردی
۴. محیط برنامه نویسی، متغیرها و عبارات ساده
۵. شکلهای مختلف ورودی داده و خروجی اطلاعات
۶. پیاده سازی تصمیمات شرطی
۷. پیاده سازی حلقه های تکرار
۸. توابع و نحوه نوشتن توابع دلخواه
۹. مثال های کاربردی برای حل مسائل عملی در حیطه علوم ورزشی مانند محاسبه کمیت های فیزیولوژیک، آنتروپومتریک و بیومکانیک
۱۰. مثال کاربردی سینماتیک حرکت ورزشکار: بازکردن و نمایش فریم به فریم فیلم اجرای ورزشکار، کلیک کردن بر نقاط دلخواه، استخراج موقعیت نقاط، مشتق گیری و رسم موقعیت، سرعت و شتاب حرکت نقاط

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی مشارکتی به همراه ارائه درس در سایت کامپیوتر همراه با اجرای همزمان موارد عملی توسط دانشجویان

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت های کلاسی در طول نیم سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. چاپمن ا. (۱۳۸۴). برنامه نویسی متلب برای مهندسين، ترجمه زکایی س. و همکاران، انتشارات دانشگاه صنعتی خواجه نصیر الدین طوسی



فعالیت رسانه ای در ورزش		الف) عنوان درس به فارسی:
Media Activity in Sport		عنوان درس به انگلیسی:
نوع درس و واحد	مدیریت اوقات فراغت، مبانی مدیریت ورزشی، مدیریت رویدادهای ورزشی	دروس پیش نیاز:
پایه <input type="checkbox"/> نظری <input checked="" type="checkbox"/>		دروس هم نیاز:
تخصصی <input type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>		تعداد واحد:
اختیاری <input checked="" type="checkbox"/> نظری-عملی <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت:
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۲
		۳۲

ب) هدف کلی:

مطالعه انواع رسانه‌های گوناگون ورزشی، نحوه خبرنگاری و سیاست گذاری در رسانه‌ها

اهداف ویژه:

- رسانه‌های ورزشی و انواع فعالیت‌های رسانه‌ای در ورزش، اصول اجرای فعالیت‌های رسانه‌ای در ورزش
- اصول خبرنگاری و خبرنگاری در ورزش

پ) سرفصل‌ها:

۱. اهمیت و نقش رسانه‌های گروهی در ورزش
۲. ورزش‌های رسانه‌ای
۳. رسانه‌های ورزشی
۴. گزارش نویسی و خبرنگاری ورزشی
۵. اصول اجرا در برنامه‌های رسانه‌های ورزشی
۶. مسائل اخلاقی و حقوقی در وسائل ارتباط جمعی
۷. نقش رسانه‌ها در گسترش ورزش در جامعه
۸. نحوه سیاست‌گذاری در رسانه‌ها

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال
آزمون پایان نیم‌سال

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

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

۱. قاسمی، حمید؛ تجاری، فرشاد، کشکر، سارا (۱۳۹۴). فعالیت‌های رسانه‌ای در ورزش. چاپ چهارم. انتشارات بامداد کتاب. تهران
۲. راندوس، فیل (۲۰۰۵). روزنامه‌نگاری ورزشی، ترجمه: کشکر، سارا، قاسمی، حمید (۱۳۸۹). چاپ اول انتشارات علم و حرکت، تهران



عنوان درس به فارسی: ورزش‌ها و بازی‌های سنتی		عنوان درس به انگلیسی: Traditional Sports and Games	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
(ب) هدف کلی:

مطالعه بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی اقوام مختلف ایران

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با جایگاه، اهمیت و تقسیم‌بندی ورزش‌های بومی و سنتی
- آشنایی با ورزش‌ها و بازی‌های بومی و محلی ایران

(پ) سرفصل‌ها:

۱. ورزش زورخانه ای: تاریخچه، معماری و تجهیزات
۲. ورزش زورخانه ای: شنو رفتن، نرمش‌های زورخانه‌ای، میل گیری و ...
۳. ورزش زورخانه ای تیمی
۴. بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی شمال کشور
۵. بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی خراسان
۶. بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی سیستان و بلوچستان
۷. بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی خوزستان
۸. بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی اردبیل، آذربایجان شرقی و غربی
۹. بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی کردستان، کرمانشاه، ایلام، لرستان
۱۰. بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی جنوب کشور
۱۱. بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی اقوام مرکزی و سایر مناطق
۱۲. بازی‌ها و ورزش‌های بومی و محلی برای کودکان

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. صفری، م؛ شناسا، ز (۱۳۹۸). بازی‌های بومی و محلی ایران. تهران: انتشارات عصر زندگی
۲. بدرطالعی، ف (۱۳۹۶). بازی‌های محلی ایران برای کودکان و نوجوانان. تهران: کانون پرورش فکر کودکان و نوجوانان
۳. غلامی، ع (۱۳۹۷). مربیگری زورخانه ای. تهران: انتشارات حتمی



پيلاتس		الف) عنوان درس به فارسی:	
Pilates		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		تعداد واحد: ۲
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری		تعداد ساعت: ۶۴
	رساله/پایان نامه		

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات پيلاتس

هدفهای ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اهمیت و موارد کاربرد پيلاتس
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکات و برنامه‌های پيلاتس

پ) سرفصل‌ها:

۱. مبانی، تاریخچه و اهمیت پيلاتس
۲. موارد کاربرد پيلاتس در سلامتی، آمادگی و بیماری
۳. اجرا و آموزش حرکات انعطاف پذیری مورد نیاز پيلاتس
۴. اجرا و آموزش حرکات تعادلی و کنترلی مورد نیاز پيلاتس
۵. اجرا و آموزش حرکات قدرتی مورد نیاز پيلاتس
۶. اجرا و آموزش کنترولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)
۷. طراحی برنامه‌های پيلاتس با هدفهای مختلف

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. لیون، مجموعه تمرینات ورزشی پيلاتس، ترجمه: عطری، بهاره، شفیع، مرتضی (۱۳۹۵). چاپ چهارم، انتشارات حتمی.



الف) عنوان درس به فارسی:		تنیس روی میز ۲	
عنوان درس به انگلیسی:		Table Tennis 2	
نوع درس و واحد			
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	تنیس روی میز ۱	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	تنیس روی میز ۲	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	تعداد واحد: ۲	
	رساله/پایان نامه	تعداد ساعت: ۶۴	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته و تاکتیک‌های بازی در تنیس روی میز

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: فوتسال (ویژه پسران)		عنوان درس به انگلیسی: Futsal	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه	۲	تعداد واحد:
		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در فوتسال

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. نوری، رضا، پرنو، عبدالحسین، مرادیان، کیوان، امانی شلمزاری، صادق، صادقی، مهناز (۱۳۹۶). آموزش در فوتسال، چاپ اول، انتشارات سمت.
۲. رعدی، علیرضا، زندی پور، علی (۱۳۹۳). شیوه‌های تمرینی در فوتسال، چاپ اول، انتشارات حتمی.



عنوان درس به فارسی: فعالیت موزون (ویژه پسران)		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		Aerobic Activities	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	آمادگی جسمانی ۱	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

آشنایی با اجرا و آموزش‌های پایه و پیشرفته فعالیت موزون (ایروبیک)

ب) اهداف جزئی:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش‌های مهارت‌های مقدماتی در ایروبیک و ایروبیک ژیمناستیک
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش‌های مهارت‌های پیشرفته در ایروبیک و ایروبیک ژیمناستیک

ب) سرفصل‌ها:

۱. اجرا و آموزش حرکات ۴ ضرب ثابت و متغیر
۲. اجرا و آموزش حرکات ۸ ضرب ثابت و متغیر
۳. طراحی و اجرای زنجیره‌های حرکتی پیشرفت
۴. قوانین و مقررات ایروبیک ژیمناستیک
۵. اجرا و آموزش بلوک سازی و برنامه سازی در ایروبیک ژیمناستیک
۶. اجرا و آموزش هماهنگی موزیک با برنامه در ایروبیک ژیمناستیک
۷. اجرا و آموزش مهارت‌های ساده از هر گره حرکتی (A, B, C, D)
۸. انواع ایروبیک
۹. ضرباهنگ در فعالیت موزون
۱۰. اجرا و آموزش انواع حرکات گام
۱۱. چگونگی طراحی حرکتی در فعالیت موزون
۱۲. مبانی و انواع ایروبیک ژیمناستیک

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: تنیس روی میز تخصصی		عنوان درس به انگلیسی: professional Table Tennis	
نوع درس و واحد		تنیس روی میز ۲	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تمرینات ترکیبی برای تقویت تکنیک و تاکتیک و مربیگری تنیس روی میز

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تمرینات ترکیبی تکنیکی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تمرینات ترکیبی تاکتیکی
- آشنایی با نحوه مربیگری و بازی خوانی

ب) سرفصل‌ها:

۱. انجام تمرینات ترکیبی (تک به تک، دوبه یک) برای انواع ضربه‌ها
۲. انجام تمرینات ترکیبی (دو به یک، دوبه دو) برای تاکتیک‌های دفاعی و حمله‌ای
۳. تاکتیک‌های متداول در بازی دو نفره
۴. روش‌های بازی خوانی و تحلیل مسابقه
۵. مربیگری تنیس روی میز

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. آرمندیا، مهدی، سروش، ژایلا (۱۳۸۶). آموزش مقدماتی و پیشرفته پینگ پونگ، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب.
۲. دان، سیمیلر، هالوچاک، ماری (۱۹۹۷). تنیس روی میز پیشرفته، ترجمه: سهرابی، مهدی، حکاک، الهام (۱۳۸۵). چاپ اول، انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد.



الف) عنوان درس به فارسی: واترپلو		عنوان درس به انگلیسی: Water Polo	
نوع درس و واحد		شنا ۲	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در واترپلو

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین و تجهیزات ورزش واترپلو
- آشنایی با نحوه تقویت مهارت‌های شناوری در آب
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه و سیستم‌های بازی در واترپلو

(پ) سرفصل‌ها:

۱. اجرا و آموزش حرکات مقدماتی و شناوری در واترپلو
۲. اجرا و آموزش روش‌های حمل توپ در واترپلو
۳. اجرا و آموزش انواع پاس در واترپلو
۴. اجرا و آموزش انواع دریافت در واترپلو
۵. اجرا و آموزش انواع شوت در واترپلو
۶. اجرا و آموزش تکنیک‌های دروازه بانی در واترپلو
۷. سیستم‌های دفاع و حمله
۸. مقررات و قوانین

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. بوش، پاول، شیرجه، واترپلو و شنای موزون، ترجمه: آقای حکاک، مسعود (۱۳۸۱). چاپ اول، انتشارات نور.



الف) عنوان درس به فارسی: نجات غریق		عنوان درس به انگلیسی: Lifeguard	
نوع درس و واحد		شنا ۲	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه اصول، تکنیک ها و تاکتیک های نجات و حیات بخشی غریق

هدف های ویژه:

- آشنایی با قوانین نجات غریق
- آشنایی با تکنیک های نزدیک شدن، گرفتن و حمل غریق
- آشنایی با چگونگی حیات بخشی غریق

پ) سرفصل ها:

۱. تاریخچه و تجهیزات ورزش واترپلو
۲. قوانین مدنی و حقوقی مرتبط با غریق
۳. اجرا و آموزش شنای پشت، شنای پهلو و قوس زدن در عمق
۴. تکنیک های حمل شناگر خسته
۵. روش های ورود به آب و نزدیک شدن به غریق
۶. روش های دفاع از حمله غریق
۷. روش های حمل غریق
۸. روش های بیرون آوردن غریق از آب
۹. اصول و روش های حیات بخشی غریق

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. تندنویس، فریدون (۱۳۸۸). نجات غریق، انتشارات جنگل.
۲. عمویی، جواد (۱۳۸۴). فنون نجات غریق، چاپ اول، انتشارات عشق دانش.
۳. دانایی، اعظم (۱۳۹۰). آموزش نجات غریق و کمک های اولیه، چاپ اول، انتشارات حتمی.



الف) عنوان درس به فارسی: شنای موزون		عنوان درس به انگلیسی: Synchronised Swim	
نوع درس و واحد		شنا ۲	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

آشنایی با شنای موزون

هدفهای ویژه:

- آشنایی دانشجویان با وضعیت ها و حرکات پایه ی شنای موزون
- آشنایی دانشجویان با انواع فیگورها و روتین ها در شنای موزون

پ) سرفصلها:

۱. تاریخچه شنای موزون
۲. وضعیت مناسب بدن در شنای موزون
۳. حرکات اولیه در آب در شنای موزون
۴. وسایل کمک آموزشی در شنای موزون
۵. تنفس صحیح در شنای موزون
۶. آشنایی با وضعیت های پایه در شنای موزون
۷. آشنایی با انتقال ها و حرکات پایه در شنای موزون
۸. آشنایی با فیگور ها در شنای موزون
۹. آشنایی با روتین های شنای موزون

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی و عملی مشارکتی و فعالیت به صورت انفرادی و گروهی در آب

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت های کلاسی در طول نیم سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. سخی طبع، پرپسا، (۱۳۸۹). شنای موزون. انتشارات شهسواری.
۲. رشیدی منفرد، اعظم، (۱۳۹۳). مبانی و دانستنی های شنای موزون (هماهنگ). انتشارات آوای دانش گستر.



تکواندو		الف) عنوان درس به فارسی:	
Taekwondo		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در تکواندو

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی و عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

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



عنوان درس به فارسی:		کاراته	
عنوان درس به انگلیسی:		Karate	
نوع درس و واحد			
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	آمادگی جسمانی ۱	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	
	رساله/پایان نامه	۶۴	
		تعداد واحد:	
		تعداد ساعت:	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش فنون نمایشی و مبارزه در یکی از سبک‌های کاراته

هدف‌های ویژه:

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

(پ) سرفصل‌ها:

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

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

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



عنوان درس به فارسی: کشتی ۲ (ویژه پسران)		عنوان درس به انگلیسی: Wrestling 2	
نوع درس و واحد	کشتی ۱	کشتی ۲	کشتی ۶۴
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری		
	رساله/پایان نامه		

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

آشنایی با اجرا و آموزش فنون پیشرفته کشتی

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با اجرا و آموزش فنون خیمه، کنده و فنون تکمیلی
- آشنایی با انواع بدل و تبدیل فنون به یکدیگر و بدنسازی کشتی

پ) سرفصل‌ها:

۱. آشنایی با اجرا و آموزش انواع خیمه
۲. آشنایی با اجرا و آموزش انواع کنده
۳. اجرا و آموزش سگک
۴. اجرا آموزش رودست بالادست
۵. اجرا و آموزش کول انداز
۶. اجرا و آموزش پیچ پیچک
۷. اجرا و آموزش سالتو
۸. اجرا آموزش انواع بدل در فنون مختلف اجرا و آموزش تبدیل فنون کشتی به یکدیگر
۹. آشنایی با کاهش وزن در کشتی
۱۰. آشنایی با قوانین داوری و جدول مسابقات

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. رایگان تفرشی، ابوالقاسم (۱۳۹۲). گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی، انتشارات سفیر اردهال، چاپ سوم
۲. مارتل، بیل (۱۳۸۶). آموزش کشتی (تکنیک، تاکتیک و بدنسازی). ترجمه دباغان، ابوالقاسم و ناصر نوربخش. تهران: انتشارات علم و حرکت، چاپ چهارم
۳. مرعشیان، ح ح؛ میرزایی، ب (۱۴۰۰). آموزش فنون کشتی. تهران: انتشارات سمت



کشتی تخصصی (ویژه پسران)		الف) عنوان درس به فارسی:	
نوع درس و واحد		Professional Wrestling	
عنوان درس به انگلیسی:		کشتی ۲	
نظری <input type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه تاکتیک‌های مختلف رقابت کشتی و آماده‌سازی ویژه کشتی

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاکتیک‌های مختلف کشتی در مبارزه با حریفان مختلف
- آشنایی با علم تمرین و آماده‌سازی ویژه کشتی، داوری کشتی

پ) سرفصل‌ها:

۱. آشنایی با تاکتیک‌های مختلف حمله‌ای
۲. آشنایی با تاکتیک‌های مختلف دفاعی
۳. آشنایی با مدیریت مسابقه
۴. تجزیه و تحلیل مسابقه کشتی
۵. بدنسازی کشتی
۶. طراحی برنامه تمرین کشتی در یک جلسه
۷. طراحی برنامه تمرین کشتی برای یک فصل
۸. طراحی برنامه‌های تمرینی در قالب میکروسیکل، مزوسیکل و ماکروسیکل
۹. آزمون‌های تخصصی کشتی و نورم ملی کشتی‌گیران
۱۰. ملاحظات مربوط به کنترل وزن
۱۱. قوانین و مقررات روز کشتی (داوری یک کشتی در اجرای رقابتی)

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم‌سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. مارتل، بیل (۱۳۸۶). آموزش کشتی (تکنیک، تاکتیک و بدنسازی). ترجمه دباغان، ابوالقاسم و ناصر نوربخش. تهران: انتشارات علم و حرکت، چاپ چهارم
۲. میرزایی، بهمن (۱۳۸۹). علم تمرین در کشتی. تهران: انتشارات به نشر
۳. رضایی، ر؛ شهلائی، ج (۱۴۰۱). الزامات مربیگری موفق در کشتی. تهران: انتشارات حتمی
۴. نوربخش، ر (۱۴۰۰). متدولوژی تمرینات کشتی (اصول علمی تمرینات کشتی). تهران: بامداد کتاب



عنوان درس به فارسی: وو شو		عنوان درس به انگلیسی: Wushu	
نوع درس و واحد	پایه <input type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
نظری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>		دروس هم نیاز:
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	۲	تعداد واحد:
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در دو بخش نمایشی و مبارزه ای در وو شو

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، قوانین و انواع سبک‌های وو شو
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در سبک نمایشی (تالو)
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در سبک مبارزه ای (سان شو)

(پ) سرفصل‌ها:

۱. تاریخچه و قوانین در سبک تالو و سان شو
 ۲. اجرا و آموزش تکنیک‌های دست و پا در سبک تالو
 ۳. اجرا و آموزش تکنیک‌های پرشی و پرتابی در سبک تالو
 ۴. اجرا و آموزش حرکات تعادلی در سبک تالو
 ۵. اجرا و آموزش فنون جارویی در سبک تالو
 ۶. چگونگی اجرای یک برنامه
 ۷. اجرا و آموزش ضربات دست و پا در سبک سان شو
 ۸. اجرا و آموزش تاکتیک‌های حمله و دفاع در سبک سان شو
- (ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. احمدی، محسن (۱۳۸۱). آموزش و راهنمای کامل وو شو، انتشارات معیار اندیشه.
۲. ولی زاده، صمد (۱۳۸۵). وو شو، چاپ اول، انتشارات حتمی.



عنوان درس به فارسی: جودو		عنوان درس به انگلیسی: Judo	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در جودو

هدف‌های ویژه:

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

(پ) سرفصل‌ها:

۱. تاریخچه جودو در ایران و جهان
۲. آشنایی مقدماتی با قوانین و مقررات جودو
۳. اجرا و آموزش فنون پایه در جودو
۴. اجرا و آموزش انواع گارد و استقرار در جودو
۵. اجرا و آموزش افت‌ها در جودو
۶. اجرا و آموزش پرتاب‌ها در جودو
۷. اجرا و آموزش گرفتن‌ها و ضربه‌های فنی در جودو
۸. اجرا و آموزش فنون خاک در جودو
۹. اجرا و آموزش بدل‌ها و ترکیب‌ها در جودو

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد

آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی:		کار با دستگاه‌های ورزشی	
عنوان درس به انگلیسی:		Weight Training with Machines	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۲	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های بدنسازی و کارسج ها

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

۱. اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی ساده
۲. اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی اسمیت
۳. اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی هیدرولیکی
۴. اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های تمرین مقاومتی متغیر
۵. اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های ایزو کینتیک
۶. اجرا و آموزش چگونگی تمرین با انواع نوار گردان و چرخ کارسج
۷. اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه اسکی فضایی
۸. اجرا و آموزش چگونگی تمرین با سایر کارسج ها

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. هیوارد، اچ، ویویان (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی (۱۳۹۵)، چاپ سوم، انتشارات سمت.
۲. آدامز ژن ام . راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی. ترجمه: رحمانی نیا، فرهاد، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی، مجتهدی، حسین. (۱۳۹۸) انتشارات حتمی.



تای چی		الف) عنوان درس به فارسی:	
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی:	
نظری <input type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی ۱	
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۲	تعداد واحد:
		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات تای چی

هدفهای ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اهمیت و انواع تای چی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکات و برنامه‌های تای چی

ب) سرفصل‌ها:

۱. مبانی، تاریخچه و اهمیت تای چی
۲. اهداف تای چی
۳. سبک‌های تای چی
۴. اجرا و آموزش حرکات تای چی
۵. اجرا و آموزش کنترل‌ولوژی (هماهنگی جسم، ذهن و روح)
۶. طراحی برنامه‌های تای چی با هدفهای مختلف

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. هرمان کاوز، آموزش تای چی، ترجمه: دوستی، امامعلی (۱۳۸۰). انتشارات نگرش.
۲. مک فارلین، استوارت، کتاب کامل و اصول بنیادین تای چی چوان، چنگ من چینگ. (۱۳۸۳) ترجمه: البرزی، منوچهر، ذاکری، مرضیه، انتشارات علم و حرکت.



اسکواش		الف) عنوان درس به فارسی:	
Squash		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه ندارد

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول و قوانین موجود در رشته اسکواش و آموزش مهارت های پایه آن ها

هدف های ویژه:

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

پ) سرفصل ها:

۱. تاریخچه و تجهیزات رشته های اسکواش
۲. اجرا و آموزش گرفتن راکت و استقرار در زمین
۳. قوانین و مقررات رشته های اسکواش
۴. اجرا و آموزش حرکات آشناسازی
۵. اجرا و آموزش ضربات دراپو بکهند و فورهند
۶. اجرا و آموزش کراس بکهند و فورهند
۷. اجرا و آموزش سرویس اسکواش
۸. اجرا و آموزش والی بکهند و فورهند
۹. اجرا و آموزش بوست بکهند و فورهند
۱۰. اجرا و آموزش دراپ بکهند و فورهند
۱۱. اجرا و آموزش لاب بکهند و فورهند

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- | | |
|---------------------------------|---------|
| فعالیت های کلاسی در طول نیم سال | ۳۰ درصد |
| آزمون پایان نیم سال | ۷۰ درصد |

ج) فهرست منابع:

۱. قره ضیاءالدینی، مسعود (۱۴۰۰) راهنمای جامع اصول و طراحی تمرینات اسکواش، انتشارات حتمی.
۲. شهیدی، ناهید، کاشفی، مهرناز (۱۳۸۲) کتاب اسکواش، انتشارات کتابسرا.
۳. جهانگیرخان، کوین پرت. آموزش کاربردی اسکواش ۳ در ۹ همراه با بازی راکت بال. ترجمه: ژاله گودرزی، (۱۳۸۷) انتشارات بامداد کتاب.



عنوان درس به فارسی:		کراس فیت	
عنوان درس به انگلیسی:		Crossfit	
دروس پیش نیاز:	آمادگی جسمانی ۲		نوع درس و واحد
دروس هم نیاز:			پایه <input type="checkbox"/> نظری <input type="checkbox"/>
تعداد واحد:	۲	اختصاصی <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>
تعداد ساعت:	۶۴	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	نظری-عملی <input type="checkbox"/>
		رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش چگونگی طراحی برنامه‌های تمرین ترکیبی قدرتی، سرعتی، استقامتی (کراس فیت)

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول و تجهیزات کراس فیت
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش چگونگی طراحی برنامه‌های کراس فیت

(پ) سرفصل‌ها:

۱. تاریخچه تمرین‌های کراس فیت
۲. اصول تمرین‌های کراس فیت
۳. آشنایی با اهمیت و کاربرد تمرین‌های کراس فیت
۴. تجهیزات تمرین‌های کراس فیت
۵. اجرا و آموزش طراحی برنامه‌های ترکیبی قدرتی، سرعتی و استقامتی بصورت مداری بین ۴ تا ۱۰ ایستگاه
۶. طراحی برنامه‌های کراس فیت متداول (باربارا، مورف، جکی و...)

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. عارفی نیا، سجاد (۱۳۹۵). کراس فیت و برنامه‌های تمرینی، چاپ اول، انتشارات سجاد عارفی نیا.



الف) عنوان درس به فارسی: تنیس		عنوان درس به انگلیسی: Tennis	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در تنیس

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



عنوان درس به فارسی: دوچرخه سواری		عنوان درس به انگلیسی: Cycling	
نوع درس و واحد	پایه □	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
نظری □	تخصصی □		دروس هم نیاز:
عملی ■	اختیاری ■	۲	تعداد واحد:
نظری-عملی □	رساله/پایان نامه □	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک ها و رشته‌های مختلف دوچرخه سواری

هدف‌های ویژه:

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

(پ) سرفصل‌ها:

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

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. کوک، نیکول. دوچرخه سواری، ترجمه اللهیاری، فاطمه، محمدخانی، زینب، کریمیان، طیبه، حسان، فرزانه (۱۳۹۱). چاپ اول، انتشارات حتمی.
2. Peveler,w (2008). The complete book of road cycling and racing ,International Marine/Ragged mountain press.



عنوان درس به فارسی: قایقرانی		عنوان درس به انگلیسی: Rowing	
نوع درس و واحد	پایه	شنا ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در یکی از رشته‌های قایقرانی (کانو، کایاک و رویینگ)

هدف‌های ویژه:

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

(پ) سرفصل‌ها:

۱. تاریخچه قایقرانی
۲. انواع رشته‌های قایقرانی
۳. آشنایی با قایقرانی آبهای آرام
۴. آشنایی با قایقرانی اسلalom و آبهای خروشان
۵. قوانین و مقررات قایقرانی
۶. تجهیزات در رشته قایقرانی
۷. چگونگی تقویت توانمندی‌های لازم برای رشته قایقرانی
۸. اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در قایقرانی
۹. اجرا و آموزش مسیر پارو و مراحل مختلف ضربه
۱۰. فواید ورزش قایقرانی

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. نیلسن، اس، تور. رویینگ (پارونزی)، ترجمه: قرائت، محمد علی، عیدی، لیلا، صفائی، مجتبی (۱۳۸۶). چاپ اول، انتشارات همگامان.
۲. سانتو، جابا. قایقرانی، ترجمه: شمامی، حجت (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
۳. دانایی، اعظم (۱۳۹۰). آموزش نجات غریق و کمک‌های اولیه، چاپ اول، انتشارات حتمی.



شیرجه		الف) عنوان درس به فارسی:	
Diving		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		ژیمناستیک ۲، شنا ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های ساده و نیمه پیشرفته در ورزش شیرجه

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد

آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



کوهنوردی		الف) عنوان درس به فارسی:	
Mountaineering		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه اصول و تجهیزات ورزش کوه نوردی و سرپرستی و هدایت گروه کوه نوردی

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با اصول، تجهیزات و نکات ایمنی در کوه نوردی
- آشنایی با نحوه حرکت در کوه و طبیعت
- آشنایی با چگونگی هدایت گروه‌های کوه نوردی

ب) سرفصل‌ها:

۱. اصول و تجهیزات ورزش کوه نوردی
۲. انواع گره در کوه نوردی
۳. نکات ایمنی در کوه نوردی
۴. خطرات و کمک‌های اولیه در کوهستان
۵. اجرا و آموزش گام برداری در کوهستان
۶. چگونگی حرکت در جنگل، رودخانه و غارها
۷. اصول هدایت و سرپرستی گروه کوه نوردی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. حسن پور، غلامحسین (۱۳۸۵). آموزش کوهپیمایی و کوه نوردی از مقدماتی تا پیشرفته، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب.
۲. مجد آراء، علی اصغر (۱۳۹۲). کوهنوردی، چاپ دوم، انتشارات حتمی.



اسکی		الف) عنوان درس به فارسی:	
Skiing		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۲	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد ساعت:
	رساله/پایان نامه	۶۴	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در اسکی

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



عنوان درس به فارسی:		تمرین در آب	
عنوان درس به انگلیسی:		Aquatic Exercise	
نوع درس و واحد			
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		شنا ۱
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری		۲
	رساله/پایان نامه		۶۴
			تعداد واحد:
			تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

(ب) هدف کلی:

مطالعه روش‌های مختلف تمرینی در آب با هدف‌های آمادگی و توانبخشی

هدف‌های ویژه:

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

(پ) سرفصل‌ها:

۱. سابقه و اصول تمرین در آب با هدف‌های مختلف
۲. خواص تمرین در آب در موضوع آمادگی و درمان بیماری‌ها
۳. حرکات و برنامه‌های حرکتی در آب‌های کم عمق
۴. حرکات و برنامه‌های حرکتی در آب‌های عمیق
۵. کاربرد تمرین در آب در جریان توانبخشی ستون فقرات
۶. کاربرد تمرین در آب در جریان توانبخشی اندام فوقانی
۷. کاربرد تمرین در آب در جریان توانبخشی اندام تحتانی
۸. کاربرد تمرین در آب در بیماری‌ها و شرایط خاص

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد

آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

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



تیر و کمان		الف) عنوان درس به فارسی:	
Archery		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در تیراندازی با کمان

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. تنور ساز، سعید، چیری، لوراه، هدایت، فروغ (۱۳۸۸). آموزش تیر و کمان، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب.



اسکیت		الف) عنوان درس به فارسی:	
Skating		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در ورزش اسکیت نمایشی

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



شطرنج		الف) عنوان درس به فارسی:	
Chess		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه بازی شطرنج و اجرا و آموزش مهارت‌های آن

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. فیشر، بابی. آموزش شطرنج، ترجمه: میرزایی، حسین، باباعلی، آتنا (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات فرزین.
۲. ایواشچنگو، سرگئی. درسنامه تاکتیک ها و ترکیب‌های شطرنج، ترجمه: ابوالقاسم نجیب (۱۳۹۱). چاپ ششم، انتشارات حتمی.



الف) عنوان درس به فارسی:		کبدي	
عنوان درس به انگلیسی:		Kabaddi	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در رشته کبدي

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

۱. فلسفه و تاریخچه ورزش کبدي
۲. انواع رشته کبدي
۳. چگونگی نفس‌گیری و اجرای آهنگ کبدي
۴. اجرا و آموزش حرکات پایه و اصلی در کبدي
۵. اجرا و آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های حمله
۶. اجرا و آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های فرار
۷. اجرا و آموزش انواع تعقیب و مقابله برای تعقیب
۸. تجزیه و تحلیل مهارت‌ها در کبدي
۹. قوانین و مقررات کبدي سالنی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



شمشیربازی		الف) عنوان درس به فارسی:	
Fencing		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	
نظری <input type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در اسلحه‌های فلوره، ایه و سابر

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. پیتمن، برایان. آموزش و تمرینات شمشیربازی (ایه، فلوره، سابر)، ترجمه: فاریابی، عباسعلی (۱۳۸۵). چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب.



تیراندازی		الف) عنوان درس به فارسی:	
Shooting		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	
نظری <input type="checkbox"/>	پایه <input type="checkbox"/>	دروس پیش نیاز:	
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	دروس هم نیاز:	
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>	۲	تعداد واحد:
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در تیراندازی با تفنگ و تپانچه

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



هواکی		الف) عنوان درس به فارسی:
Hockey		عنوان درس به انگلیسی:
نوع درس و واحد	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	تعداد ساعت:
	رساله/پایان نامه	۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در هواکی سالنی

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین در ورزش هواکی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در هواکی
- آشنایی با سیستم‌های بازی

ب) سرفصل‌ها:

۱. تاریخچه و تجهیزات ورزش هواکی
۲. انواع رشته‌های هواکی
۳. اجرا و آموزش نحوه ایستادن و جاگیری در هواکی
۴. اجرا و آموزش حرکات مقدماتی چوب و توپ
۵. اجرا و آموزش انواع ضربه در هواکی
۶. اجرا و آموزش حمل توپ در هواکی
۷. اجرا و آموزش انواع دریبل در هواکی
۸. فنون دروازه بانی
۹. سیستم‌های متداول حمله و دفاع
۱۰. قوانین و مقررات بازی هواکی سالنی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

1. Anders ,E (2008). Field Hockey: steps to success ,Human kinetics



وزنه برداری		الف) عنوان درس به فارسی:	
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی:	
□ نظری	□ پایه	آمادگی جسمانی ۲	
■ عملی	□ تخصصی	دروس پیش نیاز:	
□ نظری-عملی	■ اختیاری	دروس هم نیاز:	
	□ رساله/پایان نامه	۲	تعداد واحد:
		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات یک ضرب و دوضرب وزنه برداری

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات، نکات ایمنی و قوانین وزنه برداری
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش حرکت یک ضرب و دوضرب
- آشنایی با روش‌های تمرین برای تقویت حرکت یک ضرب و دوضرب

پ) سرفصل‌ها:

۱. تاریخچه و تجهیزات وزنه برداری
۲. نکات ایمنی در وزنه برداری
۳. اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت دو ضرب
۴. اجرا و آموزش حرکت دو ضرب
۵. اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت یک ضرب
۶. اجرا و آموزش حرکت یک ضرب
۷. روش‌های تمرینی برای تقویت حرکت یک ضرب و دوضرب
۸. مقررات رشته وزنه برداری

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. قبادی عنصرودی، کاظم، فرحپور، بهنام (۱۳۸۷). وزنه برداری، آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، قوانین و مقررات، انتشارات بامداد کتاب.



سپک تاکرا		الف) عنوان درس به فارسی:	
Sepak Takraw		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس پیش نیاز:	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های سپک تاکرا

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



عنوان درس به فارسی: باله		عنوان درس به انگلیسی: Ballet	
نوع درس و واحد	پایه	ژیمناستیک ۲	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات و مهارت‌های پایه در باله و چگونگی اجرای برنامه

هدف‌های ویژه:

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

(پ) سرفصل‌ها:

۱. آشنایی با تاریخچه باله
۲. آشنایی با تجهیزات باله
۳. آشنایی با فواید رشته باله
۴. انواع باله (کلاسیک، نئو کلاسیک، رومانیتیک، مدرن)
۵. اجرا و آموزش حرکات مقدماتی (هماهنگی و تعادلی)
۶. اجرا و آموزش حرکات پایه در باله
۷. چگونگی طراحی برنامه در باله
۸. قوانین و مقررات باله

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

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



اسب سواری		الف) عنوان درس به فارسی:	
Horsing		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد		آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد ساعت:
	رساله/پایان نامه	۶۴	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در اسب سواری

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: گلف		عنوان درس به انگلیسی: Golf	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری		تعداد واحد: ۲
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در گلف

هدف‌های ویژه:

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

(پ) سرفصل‌ها:

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

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

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



سافت بال		الف) عنوان درس به فارسی:
Softball		عنوان درس به انگلیسی:
نوع درس و واحد	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	تعداد ساعت:
رساله/پایان نامه		۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در بازی سافت بال

هدف‌های ویژه:

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

ب) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: بیس بال		عنوان درس به انگلیسی: Baseball	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری		تعداد واحد: ۲
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در بازی بیس بال

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



سنگ‌نوردی		الف) عنوان درس به فارسی:	
نوع درس و واحد		عنوان درس به انگلیسی: Rock Climbing	
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه	آمادگی جسمانی ۱	
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس پیش نیاز:	
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	دروس هم نیاز:	
رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		۲	تعداد واحد:
		۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در سنگ‌نوردی

هدف‌های ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

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

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

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



عنوان درس به فارسی: بوکس		عنوان درس به انگلیسی: Boxing	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری		تعداد واحد: ۲
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
(ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اصلی در ورزش بوکس و چگونگی استفاده از این مهارت‌ها در مبارزه

هدف‌های ویژه:

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

(پ) سرفصل‌ها:

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

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

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



عنوان درس به فارسی: ماساژ ورزشی		عنوان درس به انگلیسی: Sport Massage	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> تخصصی		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	رساله/پایان نامه	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:
ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش روش‌های مختلف ماساژ ورزشی

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و اصول کلی ماساژ ورزشی با هدف‌های مختلف
- آشنایی با شیوه‌های مختلف ماساژ ورزشی
- آشنایی با طراحی جلسات ماساژ

ب) سرفصل‌ها:

۱. تاریخچه ماساژ ورزشی
۲. اصول و اهمیت ماساژ ورزشی
۳. اجرا و آموزش روش‌ها و فنون پایه در ماساژ ورزشی
۴. اجرا و آموزش روش‌های ماساژ ورزشی با هدف‌های بیداری عضله
۵. اجرا و آموزش روش‌های ماساژ ورزشی با هدف‌های بازسازی و ریکاوری
۶. طراحی جلسات ماساژ ورزشی اختصاصی با توجه به رشته ورزشی
۷. ماساژ ورزشی در مسابقه
۸. جزئیات برنامه ماساژ ورزشی

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
 آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. بنجاسین، پاتریشیا، لمپ، اسکات (۲۰۰۵). ماساژ ورزشی، ترجمه: هوانلو، فریبرز، طباطبایی، حمید (۱۳۸۷). انتشارات بامداد کتاب.
۲. آنا تولی آندری یویچ بیربیکوف (۱۳۹۲) ماساژ ورزشی. ترجمه: فریما فلاحی، بهروز گل محمدی. انتشارات دانشگاه سمنان.



عنوان درس به فارسی: ورزش‌های ساحلی		عنوان درس به انگلیسی: Beach sports	
نوع درس و واحد	پایه □	آمادگی جسمانی ۲	دروس پیش نیاز:
نظری □	تخصصی □		دروس هم نیاز:
عملی ■	اختیاری ■	۲	تعداد واحد:
نظری-عملی □	رساله/پایان نامه □	۶۴	تعداد ساعت:

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش ورزش‌های ساحلی متداول

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و فلسفه ورزش‌های ساحلی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش ورزش‌های ساحلی تیمی متداول

پ) سرفصل‌ها:

۱. تاریخچه و فلسفه ورزش‌های ساحلی
 ۲. اجرا و آموزش فوتبال ساحلی و مقررات آن
 ۳. اجرا و آموزش والیبال ساحلی و مقررات آن
 ۴. اجرا و آموزش هندبال ساحلی و مقررات آن
 ۵. اجرا و آموزش کیدی ساحلی و مقررات آن
- ت) روش یاددهی-یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی-عملی

ت) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌ها در حین بازی ورزش‌های ساحلی

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

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

- ۱- تقوی، م (۱۳۸۹). فوتبال ساحلی: از سطح مبتدی تا سطح عالی، انتشارات عصر انتظار، تهران.
- ۲- بوختر، و (۲۰۰۵). ۱۰۰۵ بازی و تمرین سالنی و ساحلی، ترجمه: احمدی، ل؛ رحمانی، م (۱۳۹۵)، انتشارات آبیژ



عنوان درس به فارسی: ورزش‌های تفریحی آبی		عنوان درس به انگلیسی: Recreational Aquatic Exercise	
نوع درس و واحد		شنا ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه		دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی		تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	۲	تعداد ساعت:
	رساله/پایان نامه	۶۴	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش برخی ورزش‌های تفریحی آبی (با توجه به امکانات)

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش قایقرانی تفریحی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع اسکی در آب
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش موج سواری و غواصی

پ) سرفصل‌ها:

۹. انواع و اهمیت ورزش‌ها و فعالیت‌های تفریحی آبی
۱۰. اجرا و آموزش انواع قایقرانی تفریحی (پارویی، پدالی، موتوری)
۱۱. اجرا و آموزش ماهیگیری
۱۲. اجرا و آموزش اسکی روی آب
۱۳. اجرا و آموزش مقدماتی موج سواری
۱۴. اجرا و آموزش مقدماتی غواصی

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

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

چ) فهرست منابع پیشنهادی:

۱. شایگان، مجید (۱۳۹۲). اصول غواصی آزاد. انتشارات پازینه، تهران



پینت بال		الف) عنوان درس به فارسی:
Paintball		عنوان درس به انگلیسی:
نوع درس و واحد	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
<input type="checkbox"/> نظری <input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	دروس هم نیاز:
<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> اختیاری	تعداد واحد:
<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input type="checkbox"/> رساله/پایان نامه	تعداد ساعت:
		۲
		۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

الف) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با ورزش پینت بال و نحوه اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها

ب) هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین پینت بال
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش‌های مهارت‌های پایه در پینت بال

پ) سرفصل‌ها:

۱. آشنایی با تاریخچه پینت بال
۲. آشنایی با تجهیزات و ملزومات پینت بال
۳. آشنایی با روش بازی در پینت بال
۴. آشنایی با قوانین و مقررات پینت بال
۵. آشنایی با اسلحه‌های پینت بال
۶. آشنایی با سناریوهای اصلی ورزش پینت بال (تسخیر پرچم، حذفی، سرعتی، جبران شکست اولیه، تسلیم فتح پرچم از وسط، ۲۰ گلوله)

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. نصیری، س؛ حویزه، ع (۱۳۹۹). استانداردهای ملی پینت بال. تهران: انتشارات نخبه سازان

2. Sievert, T. (2005). Paintball. Capstone.

3. Roza, G. (2007). Paintball: Rules, Tips, Strategy, and Safety. The Rosen Publishing Group, Inc.



عنوان درس به فارسی:		طناب زنی	
عنوان درس به انگلیسی:		Rope Skipping	
دروس پیش نیاز:	آمادگی جسمانی ۱	نوع درس و واحد	
دروس هم نیاز:		<input type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> پایه
تعداد واحد:	۲	<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> تخصصی
تعداد ساعت:	۶۴	<input type="checkbox"/> نظری-عملی	<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری
			<input type="checkbox"/> رساله/پایان نامه

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی □ آزمایشگاه □ سمینار □ کارگاه □ موارد دیگر:

(ب) هدف کلی:

۱. آشنایی با اجرا و آموزش فنون طنابزنی پایه و پیشرفته

هدف‌های ویژه:

- آشنایی با مهارت‌های پایه طنابزنی
- آشنایی با مهارت‌های پیشرفته انفرادی، دو نفره و طناب بلند

(پ) سرفصل‌ها:

۱. آشنایی با طناب، انواع آن، نحوه تنظیم طناب و گرفتن آن
۲. آشنایی با ریتم و انواع چرخش در طناب
۳. آموزش مهارت‌های پرش ساده و پایه طناب
۴. آموزش مهارت‌های پیشرفته انفرادی
۵. تمرینات دو نفره
۶. تمرینات با طناب بلند
۷. برنامه ریزی در رویدادهای نمایشی
۸. بدنسازی ویژه طنابزنی
۹. قوانین و داوری طنابزنی
۱۰. اصول آموزش طنابزنی به کودکان

(ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

(ث) راهبردهای ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

(ج) فهرست منابع:

۱. بادی، لی (۲۰۱۰). تمرینات طناب زدن. ترجمه نیک بخش، ر؛ باقری، ش (۱۳۸۹). تهران: بامداد کتاب
۲. بهارلو، ک؛ زینلی نژاد، ا؛ خدادادی، ح (۱۴۰۰). داوری طنابزنی (بر اساس آخرین نسخه قوانین و مقررات فدراسیون بین المللی طناب زنی). تهران: انتشارات حتمی
۳. اسماعیلی، ر؛ کوثری، م (۱۳۹۸). طناب و طناب‌ورز. تهران: انتشارات نگاران سبز



دارت		الف) عنوان درس به فارسی:	
Dart		عنوان درس به انگلیسی:	
نوع درس و واحد	پایه	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
نظری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>		دروس هم نیاز:
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>		تعداد واحد:
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>	۲	تعداد ساعت:
		۶۴	

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

الف) هدف کلی:

آشنایی دانشجویان با ورزش دارت و نحوه اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها و روش‌های آموزش آن

ب) هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین دارت
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش‌های مهارت‌های پایه در دات

پ) سرفصل‌ها:

۱. آشنایی با تاریخچه دارت
۲. آشنایی با لوازم و تجهیزات دارت
۳. آشنایی با تکنیک پرتاب دارت
۴. آشنایی با روش آموزش تکنیک‌های دارت
۵. آشنایی با روش بازی‌های تاکتیکی در دارت
۶. آشنایی با روش‌های بازی دارت
۷. آشنایی با قوانین و مقررات مسابقات دارت

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

۱. مومنی، ح (۱۳۹۹). آموزش دارت (مبتدی - حرفه ای). تهران: انتشارات زعیم.
۲. طهوری، م (۱۳۸۹). جاذبه های ورزش دارت. تهران: نشر ورزش.



عنوان درس به فارسی: ورزش‌های نوین		عنوان درس به انگلیسی: New Sports	
نوع درس و واحد	پایه <input type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی ۱	دروس پیش نیاز:
نظری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>		دروس هم نیاز:
عملی <input checked="" type="checkbox"/>	اختیاری <input checked="" type="checkbox"/>		تعداد واحد: ۲
نظری-عملی <input type="checkbox"/>	رساله/پایان نامه <input type="checkbox"/>		تعداد ساعت: ۶۴

نوع آموزش تکمیلی عملی (در صورت نیاز): سفر علمی آزمایشگاه سمینار کارگاه موارد دیگر:

الف) هدف کلی:

آشنایی با اجرا و آموزش فنون رشته‌های ورزشی نوین

ب) هدف‌های ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین ورزش مورد نظر
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش‌های مهارت‌های پایه در ورزش مورد نظر

پ) سرفصل‌ها:

۱. آشنایی با مهارت‌ها، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ورزش مورد نظر
۲. آشنایی با شیوه‌های آموزش مهارت‌های پایه در ورزش مورد نظر
۳. قوانین و مقررات ورزش مورد نظر

ت) راهبردهای تدریس و یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی- عملی

ث) راهبردهای ارزشیابی:

- فعالیت‌های کلاسی در طول نیم‌سال ۳۰ درصد
- آزمون پایان نیم‌سال ۷۰ درصد

ج) فهرست منابع:

بر اساس نوع ورزش منبع مربوطه معرفی گردد.

