



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



برنامه درسی رشته

---

**علوم ورزشی**

---

**Sport Sciences**

---

مقطع کارشناسی ناپیوسته



گروه علوم اجتماعی  
کارگروه تخصصی علوم ورزشی



پایه

نام رشته: علوم ورزشی

عنوان گرایش: —

گروه: علوم اجتماعی

دوره تحصیلی: کارشناسی ناپیوسته

کارگروه تخصصی: علوم ورزشی

نوع مصوبه: بازنگری

پیشنهادی: کارگروه تخصصی علوم ورزشی

تاریخ تصویب: ۱۴۰۰/۰۴/۱۳

برنامه درسی بازنگری شده دوره کارشناسی ناپیوسته رشته علوم ورزشی، در جلسه شماره ۱۵۸ به تاریخ ۱۴۰۰/۰۴/۱۳ کمیسیون برنامه ریزی آموزشی به شرح زیر تصویب شد:

ماده یک- این برنامه درسی برای دانشجویانی که پس از تصویب برنامه درسی یاد شده وارد دانشگاه‌ها و موسسات آموزش عالی می‌شوند، قابل اجرا است.

ماده دو- این برنامه درسی جایگزین برنامه درسی علوم ورزشی و ورزشی مصوب جلسه ۵۲ تاریخ ۱۳۹۴/۰۲/۰۸ کمیسیون برنامه ریزی آموزشی می‌شود.

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

ماده چهار- این برنامه درسی از شروع سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ به مدت ۵ سال قابل اجرا است و پس از آن، در صورت تشخیص کارگروه تخصصی مربوطه، نیاز به بازنگری دارد.

دکتر محمدرضا آهنجیان  
دبیر کمیسیون برنامه ریزی آموزشی



# **فصل اول**

## **مشخصات کلی برنامه درسی**



**الف) مقدمه**

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

**ب) هدف**

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

**پ) اهمیت و ضرورت**

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

**ت) تعداد و نوع واحدهای درسی**

طول دوره کارشناسی ناپيوسته ۲ سال است و نظام آموزشی آن مطابق آیین نامه شورای عالی برنامه ریزی درسی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است. دروس این دوره، ترکیبی از دروس نظری و عملی می باشد. طول



هر نیم سال تحصیلی ۱۶ هفته آموزشی کامل و مدت هر واحد نظری ۱۶ ساعت، عملی ۳۲ ساعت و کارورزی ۶۴ ساعت می باشد. تعداد کل واحدهای درسی دوره کارشناسی ناپیوسته رشته علوم ورزشی، ۷۲ واحد به شرح جدول ۱ می باشد:

جدول ۱. دروس دوره کارشناسی ناپیوسته رشته علوم ورزشی

تعداد واحد	دروس	
۱۰	دروس عمومی*	
۱۰	نظری	دروس پایه
۸	عملی	
۱۷	نظری	دروس تخصصی
۱۹	عملی	
۴	نظری	دروس انتخابی
۴	عملی	
۷۲	جمع	

\* دروس عمومی برابر ابلاغیه های وزارت متبوع اجرا می شود.

### ث) نقش، توانایی و شایستگی دانش آموختگان

دروس کارشناسی ناپیوسته علوم ورزشی با هدف توانمند سازی دانشجویان در موضوعات زیر طراحی شده است:

- کارشناس عمومی ورزش در زمینه های طراحی، ارزیابی و نظارت تمرین و فعالیت ورزشی با اهداف ورزش همگانی
- داشتن دانش عمومی در حوزه های گوناگون علوم ورزشی برای ورود به دوره های تخصصی مربیگری، معلمی، باشگاه داری، مهارت های رسانه ای و ...
- کارشناس عمومی ورزش در سازمان ها و نهادهای دولتی و غیردولتی در زمینه مشاوره ورزشی، مدیریت ورزشی و برگزاری رویدادهای ورزشی تفریحی

### ج) شرایط و ضوابط ورود به دوره

کلیه متقاضیان واجد شرایط ورود به دوره، بر اساس ضوابط سازمان سنجش آموزش کشور می توانند با شرکت در آزمون دوره کارشناسی ناپیوسته کسب امتیاز لازم در این دوره تحصیل نمایند.



## فصل دوم

# جدول عناوین و مشخصات دروس



جدول ۱-۲. عنوان و مشخصات دروس (پایه)

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱.	مدیریت ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	
۲.	ایمنی، بهداشت و محیط زیست (HSE) در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	
۳.	آناتومی انسان تکمیلی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی دوره کاردانی*
۴.	حرکت شناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	
۵.	فیزیولوژی ورزشی تکمیلی	۲	۱۶	✓			۳۲	فیزیولوژی ورزشی دوره کاردانی*
۶.	دو و میدانی تکمیلی	۲	۳۲		✓		۶۴	دو و میدانی دوره کاردانی
۷.	ژیمناستیک تکمیلی	۲	۳۲		✓		۶۴	ژیمناستیک دوره کاردانی*
۸.	شنا تکمیلی	۲	۳۲		✓		۶۴	ژیمناستیک دوره کاردانی*
۹.	آمادگی جسمانی تکمیلی	۲	۳۲		✓		۶۴	ژیمناستیک دوره کاردانی*

**نکته مهم:** هر یک از دروسی که واژه «تکمیلی» دارند در صورتی قابل اخذ توسط دانشجو است که در مقطع کاردانی، حداقل ۲ واحد درسی با عنوان مشابه آن را گذرانده باشد. در غیر اینصورت، پیش نیاز این دروس را به عنوان دروس جبرانی باید بگذرانند.

جدول ۲-۲. عنوان و مشخصات دروس (تخصصی)

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱.	سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	
۲.	بیومکانیک ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	
۳.	آسیب شناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی انسان تکمیلی
۴.	تمرینات اصلاحی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی انسان تکمیلی
۵.	رشد و یادگیری حرکتی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی انسان تکمیلی
۶.	تغذیه ورزشی و کنترل وزن	۲	۱۶	✓			۳۲	فیزیولوژی ورزشی تکمیلی
۷.	متون خارجی در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	
۸.	اصول و روش شناسی تمرین	۲	۱۶	✓			۳۲	فیزیولوژی ورزشی تکمیلی
۹.	آزمایشگاه علوم ورزشی	۲	۲۴			✓	۴۸	بیومکانیک ورزشی، فیزیولوژی ورزشی تکمیلی، تمرینات اصلاحی، رشد و یادگیری حرکتی
۱۰.	فوتبال / فوتسال تکمیلی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی، فوتبال / فوتسال دوره کاردانی *
۱۱.	والیبال تکمیلی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی، والیبال دوره کاردانی *
۱۲.	بسکتبال تکمیلی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی، بسکتبال دوره کاردانی *
۱۳.	هندبال تکمیلی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی، هندبال دوره کاردانی *



ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱۴.	تنیس روی میز تکمیلی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی، تنیس روی میز دوره کاردانی *
۱۵.	بدمینتون تکمیلی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی، بدمینتون دوره کاردانی *
۱۶.	کشتی تکمیلی (ویژه پسران)	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی، کشتی دوره کاردانی *
	تمرینات موزون هوازی (ویژه دختران)	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۱۷.	ورزش های رزمی ** (جودو، کاراته، تکواندو، موی تای، ووشو و....)	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۱۸.	کارورزی در ورزش	۲	۶۴		✓		۱۲۸	در نیمسال چهارم (آخر) ارائه شود

**\*نکته مهم:** هر یک از دروسی که واژه «تکمیلی» دارند در صورتی قابل اخذ توسط دانشجو است که در مقطع کاردانی، حداقل ۲ واحد درسی با عنوان مشابه آن را گذرانده باشد. در غیر اینصورت، پیش نیاز این دروس را به عنوان دروس جبرانی باید بگذرانند.

**\*\*** فقط یکی از ورزش های رزمی ارائه گردد.

جدول ۲-۳. عنوان و مشخصات دروس (اختیاری)

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی	
۱.	رسانه ورزشی	۲	۱۶	✓			مدیریت ورزشی
۲.	فعالیت بدنی و تندرستی	۲	۱۶	✓			فیزیولوژی ورزشی تکمیلی
۳.	آموزش تربیت بدنی	۲	۱۶	✓			
۴.	اصول و روش مربیگری	۲	۱۶	✓			اصول و روش شناسی تمرین
۵.	ورزش معلولین	۲	۱۶	✓			حرکات اصلاحی
۶.	حقوق و اخلاق در ورزش	۲	۱۶	✓			
۷.	فیزیولوژی ورزشی کودکان	۲	۱۶	✓			فیزیولوژی ورزشی تکمیلی
۸.	کارآفرینی و اشتغال در ورزش	۲	۱۶	✓			
۹.	اختلالات رشد و یادگیری و ورزش	۲	۱۶	✓			رشد و یادگیری حرکتی
۱۰.	فناوری های ورزشی	۲	۱۶	✓			
۱۱.	روانشناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			
۱۲.	مدیریت رویدادهای ورزشی	۲	۱۶	✓			مدیریت ورزشی
۱۳.	فوتبال / فوتسال تخصصی	۲	۳۲		✓		فوتبال / فوتسال تکمیلی
۱۴.	والیبال تخصصی	۲	۳۲		✓		والیبال تکمیلی
۱۵.	بسکتبال تخصصی	۲	۳۲		✓		بسکتبال تکمیلی
۱۶.	هندبال تخصصی	۲	۳۲		✓		هندبال تکمیلی
۱۷.	تنیس روی میز تخصصی	۲	۳۲		✓		تنیس روی میز تکمیلی
۱۸.	بدمینتون تخصصی	۲	۳۲		✓		بدمینتون تکمیلی
۱۹.	کار با دستگاه های ورزشی	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی تکمیلی

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۲۰.	ژیمناستیک تخصصی	۲	۳۲		✓		۶۴	ژیمناستیک تکمیلی
۲۱.	شنا تخصصی	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا تکمیلی
۲۲.	دو و میدانی تخصصی	۲	۳۲		✓		۶۴	دوومیدانی تکمیلی
۲۳.	جودو	۲	۳۲		✓		۶۴	کشتی تکمیلی
۲۴.	کاراته	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۲۵.	تکواندو	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۲۶.	موی تای	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۲۷.	ووشو	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۲۸.	پيلاتس	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۲۹.	یوگا	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۳۰.	تای چی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۳۱.	بادی بالانس	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۳۲.	واترپلو	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا تکمیلی
۳۳.	نجات غریق	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا تکمیلی
۳۴.	قایقرانی	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا تکمیلی
۳۵.	شیرجه	۲	۳۲		✓		۶۴	ژیمناستیک تکمیلی
۳۶.	تنیس	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۳۷.	کوه نوردی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۳۸.	اسکی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۳۹.	تیر و کمان	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۴۰.	تیراندازی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۴۱.	اسکیت	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۴۲.	کراس فیت	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۴۳.	ورزش های تفریحی آبی	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا تکمیلی
۴۴.	دوچرخه سواری	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۴۵.	هاکی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۴۶.	وزنه برداری	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۴۷.	شطرنج	۲	۳۲		✓		۶۴	
۴۸.	سپیک تکرا	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۴۹.	باله	۲	۳۲		✓		۶۴	ژیمناستیک تکمیلی
۵۰.	کبـدی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۵۱.	شمشیربازی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۵۲.	ورزش های ساحلی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۵۳.	اسکواش	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۵۴.	تمرین در آب	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا تکمیلی
۵۵.	ماساژ ورزشی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۵۶.	اسب سواری	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۵۷.	گلف	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۵۸.	سافت بال	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۵۹.	بیس بال	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۶۰.	سنگ‌نوردی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۶۱.	ورزش‌های نوین	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۶۲.	بوکس	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی
۶۳.	ورزش‌ها و بازی‌های بومی و سنتی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی تکمیلی

## فصل سوم

# ویژگی‌های دروس



الف) عنوان درس به فارسی: ایمنی، بهداشت و محیط زیست (HSE) در ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: Health, Safety and Environment (HSE) in Sport

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	<input checked="" type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی		
تعداد ساعت: ۳۲	<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>				
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه تامین ایمنی در ورزش و حفظ سلامتی در محیطهای ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با استانداردهای ایمنی در محیطهای ورزشی
- آشنایی دانشجویان با موارد بهداشتی در محیطهای ورزشی
- آشنایی دانشجویان با کمکهای اولیه و نحوه برخورد با مصدومیت ها

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - تصویری

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

۱. اسدی، حسن (۱۳۹۵). کمک های اولیه در صدمات ورزشی. انتشارات دانشگاه تهران، تهران.
۲. علیزاده، محمد حسین، کسب پرست، مهدی (۱۳۹۲). بهداشت در ورزش. انتشارات عصر انتظار.
۳. استیو فراسدیک، لین والی. مدیریت ایمنی در ورزش. ترجمه: دباغان، ابوالقاسم، رضوی محمدحسین (۱۳۸۴). انتشارات فوزان فاخر.



الف) عنوان درس به فارسی: آناتومی انسان تکمیلی  
عنوان درس به انگلیسی: Complementary Human Anatomy

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		تعداد ساعت: ۳۲	دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	<input checked="" type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی			
	<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

آشنایی با بیشتر ساختارهای بدن

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم کلی در آناتومی
۲. ساختار دستگاه اسکلتی
۳. ساختار مفاصل
۴. ساختار دستگاه عضلانی
۵. آنترپومتری عضلات
۶. مباحث مکانیک عضلات
۷. ساختار دستگاه اعصاب
۸. ساختار دستگاه قلبی - عروقی
۹. دستگاه تنفس

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

آموزش کلامی - تصویری

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی فعالیت کلاسی

ارزیابی اطلاعات آناتومی

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

چ) فهرست منابع:

۱. هینکل، زد، کارلا (۱۹۹۷). مبانی آناتومی و حرکت، ترجمه: دبیدی روشن، ولی الله (۱۳۹۵). سازمان سمت، چاپ نهم، تهران.

2. Milner. C. E (2008). Functional anatomy for Sport and exercise , Quick reference. Routledge Inc.





الف) عنوان درس به فارسی: حرکت شناسی ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Sport Kinesiology

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: آناتومی انسان تکمیلی	دروس هم نیاز:
	<input checked="" type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> انتخابی		
		<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی		
تعداد ساعت: ۳۲					
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه ساختار و عملکرد سیستم اسکلتی و عضلانی

اهداف ویژه:

- آشنایی با ویژگی‌های ساختاری مفاصل و عضلات و قابلیت‌ها و محدودیت‌های 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:

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

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

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون میان ترم

آزمون پایان ترم

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

کلاس دارای ویدئوپرژکتور و اسپیکر

چ) فهرست منابع:

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



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۳۲	دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	<input checked="" type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> انتخابی			
		<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

گسترش دانش مبانی و نظریه‌های مدیریت

اهداف ویژه:

- آشنایی با اصول مدیریت
- آشنایی با وظایف مدیران
- آشنایی با نظریه‌های سازمان و مدیریت

پ) سرفصل:

۱. نظریه‌های سازمان و مدیریت
۲. تصمیم‌گیری و فرایند آن
۳. مبانی برنامه ریزی و روش‌ها و ابزارهای آن
۴. مبانی سازماندهی
۵. مبانی رهبری
۶. ارتباطات و فرآیند و روش‌های آن
۷. فرهنگ سازمانی
۸. مدیریت منابع انسانی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. رابینز و همکارانش (۱۹۹۸). مبانی مدیریت، ترجمه: اعرابی، سید محمد و همکارانش (۱۳۹۵). دفتر پژوهش‌های فرهنگی، تهران.

۲. الوانی، سیدمهدی (۱۳۹۲). مدیریت عمومی، چاپ چهل و نهم، نشر نی، تهران.

۳. رضائیان، علی (۱۳۸۴). اصول مدیریت، انتشارات سمت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: آمادگی جسمانی تکمیلی  
عنوان درس به انگلیسی: Complementary Physical Fitness

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه اهداف، مفاهیم و ارزیابی تمرینات مقاومتی، استقامت بی هوازی و آمادگی حرکتی عضلانی

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

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

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: فیزیولوژی ورزشی تکمیلی  
عنوان درس به انگلیسی: Complementary Exercise Physiology

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>	
تعداد ساعت: ۳۲	نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>				
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

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

اهداف 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:

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

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) 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، تهران.
۲. ویلمور، اچ، جک؛ کاستیل، ال، دیوید؛ کنی، دبلیو، لاری (۲۰۰۸). فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، ترجمه: معینی، ضیاء؛ رحمانی نیا، فرهاد؛ رجبی، حمید؛ آقاعلی نژاد، حمید؛ سلامی، فاطمه (۱۳۹۴). چاپ یازدهم انتشارات مبتکران، جلد اول، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: دوومیدانی تکمیلی  
عنوان درس به انگلیسی: Complementary Track and Field

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه <input checked="" type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف 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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌های آموزش داده شده و فعالیت‌های کلاسی

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: ژیمناستیک تکمیلی

عنوان درس به انگلیسی: Complementary Gymnastics

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	<input checked="" type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> انتخابی			
		<input type="checkbox"/> نظری	<input checked="" type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها و اجرای برنامه روی اسباب

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

چ) فهرست منابع:

۱. رضوی، آمنه (۱۳۸۵). ژیمناستیک پیشرفته دختران، انتشارات دانشگاه الزهراء، چاپ اول، تهران
۲. طاهری، حمیدرضا، محمدی، سردار (۱۳۸۸). اصول آموزش ژیمناستیک، دانشگاه رازی، چاپ اول، تهران.
۳. سبحانی، مسعود، زیرکی، ابوالفضل (۱۳۹۵). اصول آموزش ژیمناستیک، انتشارات ملائک.



الف) عنوان درس به فارسی: شنا تکمیلی  
عنوان درس به انگلیسی: Complementary Swimming

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	<input checked="" type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> انتخابی			
		<input type="checkbox"/> نظری	<input checked="" type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های شنای قورباغه و پروانه

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

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

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Measurement and Evaluation in Exercise Sciences

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> انتخابی		
		<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی		
تعداد ساعت: ۳۲					
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم، اهداف و ویژگی های اندازه گیری معیار در علوم ورزشی
۲. مواد قابل اندازه گیری در علوم ورزشی
۳. ویژگی های ابزار و آزمون
۴. ابزارهای متداول اندازه گیری در علوم ورزشی
۵. نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های متداول آمادگی جسمانی و حرکتی
۶. نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های متداول مهارتی در ورزش های منتخب
۷. نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های متداول روانی و پرسشنامه ای در علوم ورزشی
۸. چگونگی تبدیل امتیاز آزمون های ورزشی به نمرات T, Z و نقاط درصدی
۹. مفاهیم، انواع و چگونگی تهیه نرم های استاندارد در آزمون های ورزشی

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

آموزش کلامی مشارکتی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی فعالیت های کلاسی
- ارزیابی پروژه در موضوع سنجش و اندازه گیری
- ارزیابی دانش و اطلاعات در موضوع سنجش ورزشی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هادوی، فریده (۱۳۹۰). اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی، مفاهیم و آزمون ها، چاپ هشتم، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، تهران.
- ۲- گارتنر، بوم، جکسونفاس اندرو (۱۹۹۱). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، ترجمه: سپاسی، حسین، نوربخش، پریوش (۱۳۹۳)، انتشارات سمت.
- ۳- شیخ، محمود، شهبازی، مهدی (۱۳۹۵). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۴- حمایت طلب، رسول (۱۳۹۲). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات علم و حرکت، تهران.





الف) عنوان درس به فارسی: آسیب شناسی ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Sport Injuries

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۳۲		نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>	آناتومی انسان تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه آسیب‌های متداول در ورزش و راه‌های پیشگیری و درمان آنها

اهداف ویژه:

- آشنایی با آسیب‌های متداول در ورزش
- آشنایی با راه‌های پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
- آشنایی با اقدامات اولیه در آسیب‌های ورزشی

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع آسیب شناسی ورزشی

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

چ) فهرست منابع:

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



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۳۲		نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

- آشنایی با وضعیت بدنی استاندارد
- آشنایی با ناهنجاری های متداول و راه های اصلاح آنها

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع حرکات اصلاحی

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: رشد و یادگیری حرکتی  
عنوان درس به انگلیسی: Motor Learning and Development

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۳۲		نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

گسترش دانش تحول حرکت و عوامل همبسته آن در طول حیات انسان و فراگیری اصول یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی و بهره گیری از آنها در آموزش

اهداف ویژه:

- آشنایی با رشد جسمانی و حرکتی و عوامل موثر بر آن
- آشنایی با حرکات ابتدایی و بنیادی و برنامه ریزی رشد این حرکات
- آشنایی با نظریه های یادگیری
- آشنایی با انواع مهارت های حرکتی و برنامه ریزی برای یادگیری مهارت‌های حرکتی

پ) سرفصل:

۱. کلیات رشد و یادگیری 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
۱۳. طبقه بندی مهارت‌های حرکتی
۱۴. مراحل یادگیری حرکتی
۱۵. نظریه‌های یادگیری حرکتی
۱۶. روش‌های سنجش پیشرفت اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی
۱۷. عوامل موثر بر اجرا و یادگیری مهارت‌های حرکتی (فرد، محیط، تکلیف)
۱۸. کمیت و کیفیت تمرین
۱۹. انواع بازخورد و نقش آن در یادگیری مهارت
۲۰. سازماندهی تمرین، توزیع تمرین، تغییر پذیری تمرین و تداخل زمینه ای
۲۱. کاربرد اصول یادگیری حرکتی در آموزش مهارت های حرکتی و ورزشی

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



ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. هی وود، کی و کچل، آن (۲۰۱۴). رشد حرکتی در طول عمر، ترجمه: نمازی زاده، مهدی، شمس، امیر (۱۳۹۶)، چاپ اول، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
۲. هی وود، کاتلین. رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، ترجمه: نمازی زاده، مهدی (۱۳۹۵). انتشارات سمت، تهران شهبازی، مهدی، ثنائی فر، فرهاد (۱۳۹۴). سنجش عوامل روان شناختی و رشد حرکتی در علوم ورزشی، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۳. مگیل، ریچارد (۱۳۹۴). یادگیری حرکتی، مفاهیم و کاربردها، ترجمه: واعظ موسوی، محمد کاظم، شجاعی، معصومه، چاپ هفتم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
۴. کاکر، شریل (۲۰۰۴). یادگیری و کنترل حرکتی برای کاربران، ترجمه: عبدلی، بهروز، اقدسی، محمد تقی، محمد زاده، حسن (۱۳۸۹)، چاپ اول، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی، تهران.
۵. اشمیت، ریچارد (۱۹۹۱)، یادگیری حرکتی و اجرا، از اصول تا تمرین، ترجمه: نمازی زاده، مهدی، واعظ موسوی، محمد کاظم (۱۳۹۵)، چاپ هجدهم، انتشارات سمت، تهران.



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		دروس پیش نیاز: فیزیولوژی ورزشی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>	
تعداد ساعت: ۳۲	نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>				
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

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



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۳۲	دروس پیش‌نیاز:	دروس هم‌نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> انتخابی			
		<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد						
<input type="checkbox"/> سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه						

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

۱. بیومکانیک و کاربرد آن در ورزش
  ۲. ابزارها و روش‌های رایج در بیومکانیک
  ۳. جنبه‌های سینماتیک دو بعدی در بیومکانیک
  ۴. پارامترهای بیومکانیکی اندام‌های بدن
  ۵. نیرو و اندازه‌گیری آن در مفاصل
  ۶. تجزیه و تحلیل راه رفتن
  ۷. عملکرد عضلانی و الکترومیوگرافی
  ۸. خواص مکانیکی بافت‌های بیولوژیکی
- ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت کلاسی، میان‌ترم، پایان‌ترم

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

چ) 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. اصول و مبانی بیومکانیک و تجزیه و تحلیل حرکت. پژوهشگاه تربیت بدنی، تهران، ۱۳۹۲.
۳. صادقی، حیدر (۱۳۹۳). مقدمات بیومکانیک ورزشی. انتشارات سمت، چاپ هشتم.



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی	
تعداد ساعت: ۳۲			<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>				
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

توانمند سازی دانشجو برای مطالعه متون انگلیسی تخصصی در زمینه علوم ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با واژه‌های تخصصی علوم ورزشی در زبان انگلیسی
- توانایی دانشجو در ترجمه متون تخصصی علوم ورزشی از انگلیسی به فارسی
- ارتقاء درک مطلب دانشجو در مطالعه متون انگلیسی تخصصی علوم ورزشی

پ) سرفصل:

۱. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه مختلف فیزیولوژی ورزش
۲. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه فعالیت بدنی
۳. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه حرکات اصلاحی و درمانی
۴. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه آسیب شناسی ورزشی
۵. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه بیومکانیک ورزشی
۶. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه رشد حرکتی
۷. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه یادگیری و کنترل حرکتی
۸. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه مدیریت ورزشی
۹. واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه روانشناسی ورزشی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. محمودی، محمد علی، دبیر، بابک، ابراهیم، خسرو (۱۳۹۵). انگلیسی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی، چاپ شانزدهم، انتشارات سمت، تهران.
۲. نقی زاده، ساسان، رحمانی تبار، نریمان (۱۳۸۹). متون تخصصی زبان انگلیسی گرایش فیزیولوژی ورزشی، چاپ اول، انتشارات نرسی، تهران.
۳. قیطاسی، مهدی (۱۳۸۵). فرهنگ واژگان تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، چاپ اول، انتشارات نرسی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: اصول و روش شناسی تمرین  
عنوان درس به انگلیسی: Principles and Methods of Training

تعداد واحد: ۲	نوع واحد	دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
تعداد ساعت: ۳۲	پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input checked="" type="checkbox"/> انتخابی <input type="checkbox"/>	فیزیولوژی ورزشی	
	نظری <input checked="" type="checkbox"/> عملی <input type="checkbox"/>	تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>			
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>			

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول و طراحی شیوه‌های مختلف تمرین با اهداف سلامتی و قهرمانی

اهداف ویژه:

- آشنایی با مفاهیم، اصول و متغیرهای تمرینی
- آشنایی با شیوه‌های مختلف تمرینی در قابلیت‌های مختلف زیست حرکتی
- آشنایی با دوره بندی و طراحی تمرین

پ) سرفصل:

۱. مفاهیم، مبانی و اهداف تمرین
۲. سیستم‌های مختلف طبقه بندی ورزش ها و جلسات تمرینی
۳. متغیرهای تمرینی و چگونگی اندازه گیری و ثبت آنها (حجم، شدت، تواتر و ...)
۴. توانایی‌های زیست حرکتی و اهمیت آنها در ورزش‌های مختلف
۵. روش‌های مختلف تمرین استقامت هوازی و بی هوازی
۶. روش‌های مختلف تمرین مقاومتی
۷. روش‌های مختلف تمرین سرعتی، چابکی، چالاکی
۸. روش‌های مختلف تمرین انعطاف پذیری
۹. چگونگی طراحی یک جلسه و یک دوره تمرین

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

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش طراحی تمرین

ارزیابی برنامه‌های طراحی شده در موضوعات در رشته‌های مختلف

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هیوارد، اچ (۲۰۱۰). آمادگی جسمانی پیشرفته، ترجمه: آزاد، احمد، حامدی نیا، محمد رضا، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی (۱۳۹۵). چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.
- ۲- بومپا، تئودور، آ (۱۹۹۹). نظریه و روش شناسی تمرین (علم تمرین). ترجمه: کردی، محمد رضا، فرامرزی، محمد (۱۳۹۴). چاپ چهارم، انتشارات سمت، تهران.
- ۳- هافمن، جی، آر (۲۰۱۲). راهنمای NSCA در طراحی تمرین، ترجمه: آوندی، محسن، خرمی پور، کیوان (۱۳۹۴). انتشارات دانشگاه سمنان، سمنان.





الف) عنوان درس به فارسی: آزمایشگاه در علوم ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Lab in Sport Sciences

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		دروس پیش نیاز: فیزیولوژی ورزشی تکمیلی، حرکات اصلاحی، یادگیری حرکتی، بیومکانیک ورزشی	دروس هم- نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/> تخصصی <input type="checkbox"/> انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>			
	نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۴۸	آموزش تکمیلی عملی: دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد <input type="checkbox"/>			
	سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input checked="" type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>			

ب) هدف کلی:

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

اهداف 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:

- 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 ...)
- ۱۰- روش های ساده در ارزیابی هم راستایی و ناهنجاری های قامت روش های ساده در ارزیابی توزیع فشار در کف پاها

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون عملی

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- استون، راجر، رایلی، 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، رجبی، حمید، گایینی، عباسعلی، مجتهدی، حسین (۱۳۸۹). انتشارات عصر انتظار، چاپ اول، تهران.
- ۳- صمدی، هادی، رجبی، رضا (۱۳۸۸). راهنمای آزمایشگاه حرکت اصلاحی برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، تهران.
- ۴- سلمان، زهرا، عرب، مجید (۱۳۹۴). آزمایشگاه رفتار حرکتی و روانشناختی، انتشارات علوم ورزشی.



الف) عنوان درس به فارسی: تمرینات موزون هوازی (ویژه دختران)

عنوان درس به انگلیسی: Rhythmic Aerobic Exercises

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی			
		نظری	عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

اجرای یک برنامه در فعالیت موزون

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

چ) 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 مولف، تهران.
- ۳- کمیته ایروبیک ژیمناستیک فدراسیون ژیمناستیک ایران، لوح فشرده آموزشی.



الف) عنوان درس به فارسی: فوتبال / فوتسال تکمیلی  
عنوان درس به انگلیسی: Complementary Soccer/ Futsal

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پیشرفته و چگونگی بازی فوتبال یا فوتسال

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت هاو چگونگی اجرای آنها در قالب بازی

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: والیبال تکمیلی

عنوان درس به انگلیسی: Complementary Volleyball

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری	عملی	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت هنگام بازی و اجرای سیستم‌های حمله و دفاع

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: بسکتبال تکمیلی  
عنوان درس به انگلیسی: Complementary Basketball

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

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

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: هندبال تکمیلی  
عنوان درس به انگلیسی: Complementary Handball

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تاکتیک‌های دفاع و حمله تیمی در هند بال

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت ها هنگام بازی و اجرای سیستم‌های حمله و دفاع

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: تنیس روی میز تکمیلی  
عنوان درس به انگلیسی: Complementary Table Tennis

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت ها و چگونگی استفاده از آنها در بازی

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: بدمینتون تکمیلی  
عنوان درس به انگلیسی: Complementary Badminton

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات پیشرفته و اصول بازی دونفره

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پیشرفته
- اجرای مهارت هادر بازی دو نفره

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

چ) فهرست منابع:

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





الف) عنوان درس به فارسی: کشتی تکمیلی (ویژه پسران)  
عنوان درس به انگلیسی: Complementary Wrestling

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			درس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	درس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
	آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>				
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش فنون پیشرفته کشتی

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش فنون پیشرفته
- نحوه کشتی گرفتن

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های رزمی

عنوان درس به انگلیسی: Martial Arts

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی			
		نظری	عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

- تاریخچه، قوانین و اجرا و آموزش مهارت‌های اصلی یکی از رشته‌های هنرهای رزمی

پ) سرفصل:

۱- طبق سرفصل دروس هنرهای رزمی در جدول دروس انتخابی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش تکنیک‌های پایه

اجرای برنامه نمایشی یا استفاده از مهارت‌ها در حین مبارزه

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: کارورزی در ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: Internship in Sports

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: در نیمسال چهارم (آخر) ارائه شود	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	انتخابی <input type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۱۲۸					
	آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>				
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

فراگیری عملیاتی نحوه برنامه ریزی، طراحی، اجرا و اداره کلاس ها و جلسات تمرینی رشته های ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی عملیاتی با اصول و مبانی آموزش و کلاس داری
- آشنایی عملیاتی با نحوه طراحی، اجرا و اداره کلاس های ورزشی

پ) سرفصل:

- ۱- اصول و مبانی آموزش دروس عملی
- ۲- روش های کلاس داری و تدریس
- ۳- چگونگی نوشتن طرح درس
- ۴- نوشتن ۶ جلسه طرح درس و اجرای آن در ۶ جلسه در رشته های ورزشی پایه
- ۵- نوشتن ۶ جلسه طرح درس و اجرای آن در ۶ جلسه در رشته های ورزشی گروهی
- ۶- نوشتن ۶ جلسه طرح درس و اجرای آن در ۶ جلسه در رشته های ورزشی انفرادی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی طرح درس و اجرای آن

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

چ) فهرست منابع:



الف) عنوان درس به فارسی: فعالیت بدنی و تندرستی  
عنوان درس به انگلیسی: Physical Activity and Health

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		تعداد ساعت: ۳۲	دروس پیش نیاز: فیزیولوژی ورزشی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی			
	<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد					
<input type="checkbox"/> سفر علمی	<input type="checkbox"/> آزمایشگاه	<input type="checkbox"/> سمینار	<input type="checkbox"/> کارگاه		

ب) هدف کلی:

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

اهداف 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:

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

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: روانشناسی ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Sport Psychology

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۳۲	دروس پیش نیاز: یادگیری حرکتی	دروس هم نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی			
		<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش ها و بازی های بومی و سنتی

عنوان درس به انگلیسی: Traditional Games

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی			
		<input type="checkbox"/> نظری	<input checked="" type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

مطالعه بازی ها و ورزش های بومی و محلی اقوام مختلف ایران

اهداف ویژه:

- آشنایی با جایگاه، اهمیت و تقسیم بندی ورزش های بومی و سنتی
- آشنایی با ورزش ها و بازی های بومی و محلی ایران

پ) سرفصل:

۱. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان مازندران
۲. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان گیلان
۳. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان خراسان
۴. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان کرمانشاه
۵. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان سیستان و بلوچستان
۶. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان خوزستان
۷. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان لرستان
۸. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان تهران
۹. بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان آذربایجان شرقی و غربی
۱۰. بازی ها و ورزش های بومی و محلی سایر مناطق کشور (همدان، کردستان و ...)

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

اجرای برخی بازی های بومی و محلی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- حسن پور، غلامحسین (۱۳۸۷). ورزش های بومی، سنتی و محلی، چاپ دوم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- کاشف، مجید (۱۳۸۹). نرم افزار بازی های بومی و محلی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- ۳- خدادادی، محمد رسول، عسگریان، فریبا (۱۳۸۹). بازی های بومی و محلی شمال غرب ایران، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: آموزش تربیت بدنی  
عنوان درس به انگلیسی: Physical Education Teaching

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		تعداد ساعت: ۳۲	دروس پیش نیاز: یادگیری حرکتی	دروس هم نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی			
	<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

فراگیری اصول برنامه ریزی در آموزش و استاندارد های آموزش تربیت بدنی و شناخت برنامه مبتنی بر پیشرفت

اهداف ویژه:

- آشنایی با روش های برنامه ریزی در آموزش درس تربیت بدنی
- آشنایی با روش های آموزش درس تربیت بدنی در کلاس و خارج از کلاس

سرفصل ها:

۱. مفاهیم و کلیات (مقدمه ای بر تدوین برنامه استاندارد)
۲. ساخت برنامه کیفی تربیت بدنی
۳. ارزیابی تدوین برنامه تربیت بدنی
۴. آموزش برای دانش آموزان
۵. موضوعات ضروری برای مدل های برنامه ریزی
۶. رویکرد موضوع مهارت
۷. آموزش چالش زا در تربیت بدنی
۸. آموزش خارج از کلاس
۹. آموزش بازی برای یادگیری
۱۰. آموزش ورزش: تجارب ورزشی خلاق
۱۱. مسایل فرهنگی در برنامه ریزی در تربیت بدنی
۱۲. آموزش آمادگی جسمانی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم  
آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. مایکل دبلیو. متسلسل (۱۳۹۴). الگوهای آموزشی در تربیت بدنی. ترجمه: رضوان رضوانی اصل و همکارانش، چاپ اول، انتشارات سمت، تهران.

2. Lund. J. , Tannehill. D (2010). Standards – Based Physical Education Curriculum Development, (2nd. Ed.) , Jones & Bartlett Learning .

3. Capel. S.(2010). Learning to teach Physical education in the Secondary School , (5th. Ed.) , Taylor & Francis' .



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: مدیریت ورزشی	دروس هم نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی		
		<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی		
تعداد ساعت: ۳۲					
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

گسترش دانش مدیریت، راهبری، نحوه برنامه ریزی و برگزاری مسابقات ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه برنامه ریزی و برگزاری مسابقات و رویدادهای ورزشی

پ) سرفصل:

- ۱- نحوه برنامه ریزی و سازماندهی مسابقات و رویدادهای ورزشی
- ۲- شیوه های اطلاع رسانی و انعکاس اخبار در مسابقات ورزشی
- ۳- مقررات و دستورالعمل های مسابقات و رویدادهای ورزشی
- ۴- مدیریت و سرپرستی هیئت های ورزشی اعزامی به رقابت های برون مرزی
- ۵- مدیریت بلیت فروشی رویدادهای ورزشی
- ۶- جدول های مسابقات ورزشی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- حمیدی، مهرزاد (۱۳۸۷). مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی، چاپ چهارم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.





الف) عنوان درس به فارسی: رسانه ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Sport Media

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۳۲	دروس پیش نیاز: مدیریت ورزشی	دروس هم نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی			
		<input checked="" type="checkbox"/> نظری	<input type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

مطالعه انواع رسانه های گوناگون ورزشی، نحوه خبرنگاری و خبرنگاری و سیاست گذاری در رسانه ها

اهداف ویژه:

- رسانه های ورزشی و انواع فعالیت های رسانه ای در ورزش
- اصول خبرنگاری و خبرنگاری در ورزش
- اصول اجرای فعالیت های رسانه ای در ورزش

پ) سرفصل:

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

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱- قاسمی، حمید؛ تجاری، فرشاد، کشکر، سارا (۱۳۹۴). فعالیت های رسانه ای در ورزش، چاپ چهارم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.

۲- راندوس، فیل (۲۰۰۵). روزنامه نگاری ورزشی. ترجمه: کشکر، سارا، قاسمی، حمید (۱۳۸۹). چاپ اول انتشارات علم و حرکت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: اصول و روش مربیگری  
عنوان درس به انگلیسی: Fundamental and Methods of Coaching

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: اصول و روش شناسی تمرین	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۳۲		نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

- آشنایی با فلسفه مربیگری در ورزش
- آشنایی با وظایف و مسوولیت های مربی
- آشنایی با مربیگری در گروه های سنی مختلف

پ) سرفصل:

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

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) 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.
- ۳- مشایخ، محمد رضا، معصومی، حسن (۱۳۹۴). اصول مربیگری، انتشارات بامداد کتاب.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش معلولین  
عنوان درس به انگلیسی: Adaptive Exercise

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: حرکات اصلاحی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۳۲		نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

- آشنایی با انواع معلولیت ها
- آشنایی با ورزش معلولین

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع حرکات اصلاحی

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

چ) فهرست منابع:

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



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد		دروس پیش نیاز: فیزیولوژی ورزشی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>	
تعداد ساعت: ۳۲	نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>				
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

گسترش دانش دانشجویان در زمینه مبانی فیزیولوژیایی ورزش در کودکان

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

۱۳. تعادل فیزیولوژیکی بین عوامل رشدی و آمادگی جسمانی
۱۴. تعامل فیزیولوژیکی بین فرایند بلوغ و آمادگی جسمانی
۱۵. ویژگی‌های سوخت و سازی در افراد نوجوان
۱۶. توسعه توان هوازی در افراد نوجوان
۱۷. پاسخ و سازگاری قلبی تنفسی به ورزش و فعالیت بدنی در افراد نوجوان
۱۸. توسعه توان و آمادگی بی هوازی در افراد نوجوان
۱۹. پاسخ و سازگاری تمرین مقاومتی در افراد نوجوان
۲۰. تنظیم حرارت در افراد جوان هنگام فعالیت بدنی و ورزش
۲۱. تکامل سیستم عصبی مرکزی و آمادگی عصبی عضلانی افراد نوجوان

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: اختلالات رشد و یادگیری و ورزش  
عنوان درس به انگلیسی: Learning and Development Disorders and Sport

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: یادگیری حرکتی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۳۲		نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نظریه ها و انواع اختلالات رشد و یادگیری با تاکید بر اختلالات حرکتی

اهداف ویژه:

- آشنایی با اختلالات رشدی و یادگیری
- آشنایی با نحوه ارزیابی اختلالات رشدی و یادگیری

پ) سرفصل:

- ۱- کلیات: تعاریف، تاریخچه، روش ها، میزان شیوع اختلال ها
- ۲- سبب شناسی: طبقه بندی، توجیه رفتار ناهنجار
- ۳- نظریه های اختلالات رشد و یادگیری
- ۴- نشانه شناسی و طبقه بندی اختلال ها
- ۵- کودکان و نوجوانان با دشواری های حرکتی و غیر حرکتی
- ۶- اختلالات بالینی: حرکتی، درخودمانده، غیر اداری، کنترل قامت
- ۷- آشکار سازی های عصب روان شناختی: ناتوانی های رشدی یادگیری حرکتی، ناتوانی های بینایی، فضایی، احساس حرکتی، یکپارچه سازی بینایی حرکتی
- ۸- نقص های فرایندی کودکان با مسایل توجه و حرکتی
- ۹- مسایل عملی در زمینه اختلالات رشد و یادگیری حرکتی
- ۱۰- کاربرد آزمون ها
- ۱۱- کار و کمک به کودکان و نوجوانان دارای اختلال
- ۱۲- مداخله های رفتاری مثبت و سیستم های حمایتی

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

آموزش کلامی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی دانش در موضوع اختلالات رشدی و یادگیری

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

چ) فهرست منابع:

۱. هالجین، ار؛ وشون، س. (۱۳۸۹) آسیب شناسی روانی: دیدگاه های بالینی درباره اختلالات روانی. ترجمه: یحیی سید محمدی. نشر

روان. چاپ اول، تهران.

2. Cheatum. A (2001). Physical Activty for Children learning and Behavior improvement .  
Hammond.



الف) عنوان درس به فارسی: فناوری های ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Sport Technologies

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۳۲		نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/>	آزمایشگاه <input type="checkbox"/>	سمینار <input type="checkbox"/>	کارگاه <input type="checkbox"/>		

ب) هدف کلی:

گسترش دانش در زمینه مفاهیم فناوری و کاربرد آن در ورزش

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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 بکار گرفته در البسه، تجهیزات، ابزارهای سنجش، سطوح و فضاهای ورزشی

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون میان ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: فوتبال / فوتسال تخصصی

عنوان درس به انگلیسی: Special Soccer/Futsal

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: فوتبال / فوتسال تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی			
		نظری	عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

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

اهداف 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) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش روش‌های تقویت دربیله، 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) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی تمرینات مهارتی و مربیگری

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- کنت ول، ریچارد. ۱۸۰ تمرین فوتبال، ترجمه محمص، مرتضی و خواجوی، نعیم (۱۳۸۴). چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- اقبالی، مسعود (۱۳۹۳). تقابل سیستم‌های مدرن در فوتبال، چاپ اول انتشارات آوای ظهور، تهران.
- 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: کار با دستگاه‌های ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Weight Training with Machines and Ergometers

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش‌نیاز:	دروس هم‌نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش چگونگی تمرین با دستگاه‌های بدنسازی و کارسنج‌ها

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی چگونگی استفاده از دستگاه‌های ورزشی

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

چ) فهرست منابع:

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





الف) عنوان درس به فارسی: ژیمناستیک تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Gymnastics

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش‌نیاز: ژیمناستیک تکمیلی	دروس هم‌نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف 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) سرفصل:

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش اجرای برنامه زمینی و روی اسباب

چگونگی داوری برنامه

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: شنا تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Swimming

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: شنا تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه روش‌های تقویت مهارت‌های شنا و برگزاری مسابقات

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش عملکرد شنا در مسافت کوتاه و بلند

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

چ) 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، تهران
- ۲- البراخت، جان (۱۳۸۳). علم پیروزی (برنامه ریزی، دوره بندی و بهینه سازی تمرینات شنا)، ترجمه: خبازیان، بهزاد مهدی، چاپ اول، انتشارات فدراسیون شنا، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: کشتی تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Wrestling

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: کشتی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه تاکتیک‌های مختلف رقابت کشتی و آماده سازی ویژه کشتی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاکتیک‌های مختلف کشتی در مبارزه با حریفان مختلف
- آشنایی با علم تمرین و آماده سازی ویژه کشتی
- آشنایی با چگونگی داوری کشتی

پ) سرفصل:

- ۱- تاکتیک‌های مختلف حمله ای، دفاعی و مدیریت مسابقه
- ۲- تجزیه و تحلیل مسابقه کشتی
- ۳- چگونگی بدنسازی در کشتی
- ۴- طراحی برنامه تمرین (یک جلسه تا یک فصل)
- ۵- آزمون‌های تخصصی در کشتی
- ۶- ملاحظات مربوط به کنترل وزن

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

- اجرای کشتی
- مربیگری
- برنامه نویسی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- مارتل، بیل. آموزش کشتی، تکنیک، تاکتیک، بدنسازی، ترجمه: دباغان، ابوالقاسم، نوربخش، ناصر (۱۳۸۶). چاپ چهارم، انتشارات علم و حرکت، تهران.
- ۲- گودرزی، محمود، نصیرزاده، عبدالمهدی (۱۳۹۰). اصول علمی کشتی گرفتن، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۳- میرزایی، بهمن (۱۳۸۹). علم تمرین در کشتی، چاپ اول، انتشارات به نشر، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: دوومیدانی تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Track and Field

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: دوومیدانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

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)

اهداف 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) سرفصل:

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌های آموزش داده شده و فعالیت‌های کلاسی  
امتیاز اجرای مواد ترکیبی

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: جودو

عنوان درس به انگلیسی: Judo

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: کشتی تکمیلی	دروس هم نیاز:	
	تعداد ساعت: ۶۴	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی			<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی
			<input type="checkbox"/> نظری			<input checked="" type="checkbox"/> عملی
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در جودو

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش فنون پایه

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: کاراته

عنوان درس به انگلیسی: Karate

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری	عملی	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

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

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

چ) فهرست منابع:

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



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی			
		نظری	عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در تکواندو

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

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

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: موی تای  
عنوان درس به انگلیسی: Muay Thai

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری	عملی	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های پایه در موی تای

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، انواع، قوانین مقدماتی و تجهیزات در ورزش موی تای
- ۲- اجرا و آموزش تکنیک‌ها و ضربات اصلی دست
- ۳- اجرا و آموزش تکنیک‌ها و ضربات اصلی پا
- ۴- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی دفاع در ضربات پا
- ۵- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی دفاع در ضربات دست
- ۶- اجرا و آموزش تکنیک‌های اساسی حمله و دفاع
- ۷- اجرا و آموزش تاکتیک‌های مبارزه ای

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه

چگونگی استفاده از مهارت‌ها در مبارزه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- فالك، داوید، موای- تای، بوكس تایلندی، ترجمه: کارآموز، مرتضی (۱۳۷۶). انتشارات پارسی نژاد، تهران.





الف) عنوان درس به فارسی: ووشو

عنوان درس به انگلیسی: Wushu

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی			
		نظری	عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، قوانین و انواع سبک‌های ووشو
- 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) سرفصل:

۱. تاریخچه و قوانین در سبک تالو و سان شو
۲. اجرا و آموزش تکنیک‌های دست و پا در سبک تالو
۳. اجرا و آموزش تکنیک‌های پرشی و پرتابی در سبک تالو
۴. اجرا و آموزش حرکات تعادلی در سبک تالو
۵. اجرا و آموزش فنون جارویی در سبک تالو
۶. چگونگی اجرای یک برنامه
۷. اجرا و آموزش ضربات دست و پا در سبک سان شو
۸. اجرا و آموزش تاکتیک‌های حمله و دفاع در سبک سان شو

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش تکنیک‌های پایه در دو بخش تالو و سان شو  
اجرای برنامه نمایشی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- احمدی، محسن (۱۳۸۱). آموزش و راهنمای کامل ووشو، انتشارات معیار اندیشه، تهران.
- ۲- ولیزاده، صمد (۱۳۸۵). ووشو، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: پيلاتس

عنوان درس به انگلیسی: Pilates

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش‌نیاز:	دروس هم‌نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری	عملی	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات پيلاتس

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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 اهداف مختلف

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی و اجرای برنامه‌های پيلاتس

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: یوگا

عنوان درس به انگلیسی: Yoga

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی			
		<input type="checkbox"/> نظری	<input checked="" type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد						
<input type="checkbox"/> سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه						

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات یوگا

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی و اجرای برنامه‌های یوگا

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- منابع علمی روز توسط مدرس معرفی گردد.



الف) عنوان درس به فارسی: تای چی

عنوان درس به انگلیسی: Thi Chi

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی			
		نظری	عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات تای چی

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش طراحی و اجرای برنامه‌های تای چی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- هرمان کاوز، آموزش تای چی، ترجمه: دوستی، امامعلی (۱۳۸۰). انتشارات نگارش، تهران.
- ۲- مک فارلین، استوارت، کتاب کامل و اصول بنیادین تای چی چوآن، ترجمه: البرزی، منوچهر، ذاکری، مرضیه، انتشارات علم و حرکت، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: واترپلو

عنوان درس به انگلیسی: Water Polo

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: شنا تکمیلی	دروس هم نیاز:	
	تعداد ساعت: ۶۴	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی			<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی
			<input type="checkbox"/> نظری			<input checked="" type="checkbox"/> عملی
آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در واترپلو

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

تاریخچه و تجهیزات ورزش واترپلو

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه

چگونگی اجرای مهارت‌ها در بازی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- بوش، پاول، شیرجه، واترپلو و شنای موزون، ترجمه: آقای حکاک، مسعود (۱۳۸۱). چاپ اول، انتشارات نور، تهران.
- 2- Hines, C (2008). Water polo, The Y S way, Author House .



الف) عنوان درس به فارسی: نجات غریق

عنوان درس به انگلیسی: Lifeguard

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: شنا تکمیلی	دروس هم نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی		
		<input type="checkbox"/> نظری	<input checked="" type="checkbox"/> عملی		
تعداد ساعت: ۶۴					
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات ورزش واترپلو
- ۲- قوانین مدنی و حقوقی مرتبط با غریق
- ۳- اجرا و آموزش شنای پشت، شنای 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) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش تکنیک های نجات غریق

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: قایقرانی

عنوان درس به انگلیسی: Rowing

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	شنا تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در یکی از رشته‌های قایقرانی (کانو، کایاک و رویینگ)

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های پایه در قایقرانی

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

چ) فهرست منابع:

۱. نیلسن، اس، تور. رویینگ (پارورنی)، ترجمه: قرائت، محمد علی، عیدی، لیلا، صفائی، مجتبی (۱۳۸۶). چاپ اول، انتشارات همگامان، تهران.
۲. سانتو، جابا. قایقرانی، ترجمه: شمامی، حجت (۱۳۸۷). چاپ اول، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.
۳. دانایی، اعظم (۱۳۹۰). آموزش نجات غریق و کمک‌های اولیه، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: شیرجه

عنوان درس به انگلیسی: Diving

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	ژیمناستیک تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک‌های ساده و نیمه پیشرفته در ورزش شیرجه

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- اجرای یک حرکت نیمه پیشرفته

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

چ) فهرست منابع:

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





الف) عنوان درس به فارسی: تنیس

عنوان درس به انگلیسی: Tennis

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در تنیس

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های پایه
- چگونگی استفاده از مهارت‌ها در بازی

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: کوه نوردی  
عنوان درس به انگلیسی: Mountaineering

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴					
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول و تجهیزات ورزش کوه نوردی و سرپرستی و هدایت گروه کوه نوردی

اهداف 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

پ) سرفصل:

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اصلی در کوه نوردی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- حسن پور، غلامحسین (۱۳۸۵). آموزش کوهپیمایی و کوه نوردی از مقدماتی تا پیشرفته، چاپ اول، انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- مجد آرا، علی اصغر (۱۳۹۲). کوهنوردی، چاپ دوم، انتشارات حتمی، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: اسکی

عنوان درس به انگلیسی: Skiing

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
			عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در اسکی

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اساسی در اسکی

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: تیروکمان

عنوان درس به انگلیسی: Archery

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
			عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴			نظری <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در تیراندازی با کمان

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اساسی در رشته تیروکمان

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: تیراندازی

عنوان درس به انگلیسی: Shooting

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴					
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در تیراندازی با تفنگ و تپانچه

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- امتیاز کسب شده از ۱۰ تیر

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: اسکیت

عنوان درس به انگلیسی: Skating

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در ورزش اسکیت نمایشی

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی اجرای برنامه حرکتی

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: کراس فیت

عنوان درس به انگلیسی: Crossfit

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول و تجهیزات کراس فیت
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش چگونگی طراحی برنامه های کراس فیت

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه و اصول تمرینات کراس فیت
۲. آشنایی اهمیت و کاربرد تمرینات کراس فیت
۳. تجهیزات تمرینات کراس فیت
۴. اجرا و آموزش طراحی برنامه های ترکیبی قدرتی، سرعتی و استقامتی بصورت مداری بین ۴ تا ۱۰ ایستگاه
۵. طراحی برنامه های کراس فیت متداول (باربارا، مورف، جکی و ...)

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی زمان اجرای یک برنامه کراس فیت با حداقل ۱۰ ایستگاه

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- عارفی نیا، سجاد (۱۳۹۵). کراس فیت و برنامه های تمرینی، چاپ اول، انتشارات سجاد عارفی نیا، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های تفریحی آبی  
عنوان درس به انگلیسی: Recreational Aquatic Exercise

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش‌نیاز: شنا تکمیلی	دروس هم‌نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی		
		<input type="checkbox"/> نظری	<input checked="" type="checkbox"/> عملی		
تعداد ساعت: ۶۴					
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

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) سرفصل:

- ۱- انواع و اهمیت ورزش‌ها و فعالیت‌های تفریحی آبی
- ۲- اجرا و آموزش انواع قایقرانی تفریحی (پارویی، پدالی، موتوری)
- ۳- اجرا و آموزش ماهیگیری
- ۴- اجرا و آموزش اسکی روی آب
- ۵- اجرا و آموزش جت اسکی
- ۶- اجرا و آموزش مقدماتی موج سواری
- ۷- اجرا و آموزش مقدماتی غواصی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌های آموزش داده شده

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- شایگان، مجید (۱۳۹۲). اصول غواصی آزاد، انتشارات پازینه، تهران.





الف) عنوان درس به فارسی: دوچرخه سواری

عنوان درس به انگلیسی: Cycling

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش تکنیک ها و رشته های مختلف دوچرخه سواری

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت ها
- ارزیابی رکورد در مسافت ۱۰ کیلومتر

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: هاکی

عنوان درس به انگلیسی: Hockey

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
دروس هم‌نیاز:					
دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در هاکی سالی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و قوانین در ورزش هاکی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در هاکی
- آشنایی با سیستم‌های بازی

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات ورزش هاکی
- ۲- انواع رشته‌های هاکی
- ۳- اجرا و آموزش نحوه ایستادن و جاگیری در هاکی
- ۴- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی چوب و توپ
- ۵- اجرا و آموزش انواع ضربه در هاکی
- ۶- اجرا و آموزش حمل توپ در هاکی
- ۷- اجرا و آموزش انواع دریبل در هاکی
- ۸- فنون دروازه بانی
- ۹- سیستم‌های متداول حمله و دفاع
- ۱۰- قوانین و مقررات بازی هاکی سالی

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش مهارت‌های اساسی
- ارزیابی چگونگی استفاده از مهارت‌ها در بازی

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

چ) فهرست منابع:

1- Anders ,E (2008). Field Hockey: steps to success ,Human kinetics .



الف) عنوان درس به فارسی: وزنه برداری  
عنوان درس به انگلیسی: Olympic Weight Lifting

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات یک ضرب و دوضرب وزنه برداری

اهداف 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) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و تجهیزات وزنه برداری
- ۲- نکات ایمنی در وزنه برداری
- ۳- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت دو ضرب
- ۴- اجرا و آموزش حرکت دو ضرب
- ۵- اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت یک ضرب
- ۶- اجرا و آموزش حرکت یک ضرب
- ۷- روش‌های تمرینی برای تقویت حرکت یک ضرب و دوضرب
- ۸- مقررات رشته وزنه برداری

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی تکنیک در حرکت یک ضرب و دوضرب
- ارزیابی رکورد در حرکت یک ضرب و دوضرب با توجه به وزن دانشجو

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- قبادی عنصرودی، کاظم، فرحپور، بهنام (۱۳۸۷). وزنه برداری، آموزش تکنیک ها و تاکتیک ها، قوانین و مقررات، انتشارات بامداد کتاب، تهران.



الف) عنوان درس به فارسی: شطرنج

عنوان درس به انگلیسی: Chess

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی			
		<input type="checkbox"/> نظری	<input checked="" type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه بازی شطرنج و اجرا و آموزش مهارت‌های آن

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

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



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴					
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های سپک تکرا

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

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

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: باله

عنوان درس به انگلیسی: Ballet

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: ژیمناستیک تکمیلی	دروس هم نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی			
		<input type="checkbox"/> نظری	<input checked="" type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش حرکات و مهارت‌های پایه در باله و چگونگی اجرای برنامه

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی اجرای یک برنامه

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: کبدی

عنوان درس به انگلیسی: Kabaddi

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
			عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اساسی در رشته کبدی

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌ها در حین مسابقه

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: شمشیر بازی

عنوان درس به انگلیسی: Fencing

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴					
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در اسلحه‌های فلوره، اپه و سابر

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌ها در حین مبارزه

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

چ) فهرست منابع:

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





الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های ساحلی

عنوان درس به انگلیسی: Beach Sports

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم‌نیاز:
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی			
		<input type="checkbox"/> نظری	<input checked="" type="checkbox"/> عملی			
آموزش تکمیلی عملی: <input type="checkbox"/> دارد <input checked="" type="checkbox"/> ندارد						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

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) سرفصل:

- ۱- تاریخچه و فلسفه ورزش‌های ساحلی
- ۲- اجرا و آموزش فوتبال ساحلی و مقررات آن
- ۳- اجرا و آموزش والیبال ساحلی و مقررات آن
- ۴- اجرا و آموزش هندبال ساحلی و مقررات آن
- ۵- اجرا و آموزش کبدی ساحلی و مقررات آن

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌ها در حین بازی ورزش‌های ساحلی

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- تقوی، مجتبی (۱۳۸۹). فوتبال ساحلی: از سطح مبتدی تا سطح عالی، انتشارات عصر انتظار، تهران.
- ۲- بوختر، والتر. ۱۰۰۵ بازی و تمرین والیبال سالنی و ساحلی، ترجمه: (۱۳۹۵). انتشارات آییژ



الف) عنوان درس به فارسی: اسکواش

عنوان درس به انگلیسی: Squash

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در رشته اسکواش

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی- عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزشیابی مهارت‌ها در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

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



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: شنا تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه روش‌های مختلف تمرینی در آب با اهداف آمادگی و توانبخشی

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

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

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: ماساژ ورزشی  
عنوان درس به انگلیسی: Sport Massage

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش روش های مختلف ماساژ ورزشی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و اصول کلی ماساژ ورزشی با اهداف مختلف
- آشنایی با شیوه های مختلف ماساژ ورزشی
- آشنایی با طراحی جلسات ماساژ

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، اصول و اهمیت ماساژ ورزشی
- ۲- اجرا و آموزش روش ها و فتون پایه در ماساژ ورزشی
- ۳- اجرا و آموزش روش های ماساژ ورزشی با اهداف بیداری عضله
- ۴- اجرا و آموزش روش های ماساژ ورزشی با اهداف بازسازی و ریکاوری
- ۵- طراحی جلسات ماساژ ورزشی اختصاصی با توجه به رشته ورزشی

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی طراحی و اجرای برنامه ماساژ ورزشی با هدف بیداری و ریکاوری

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- بنجاسین، پاتریشیا، لمپ، اسکات (۲۰۰۵). ماساژ ورزشی، ترجمه: هوانلو، فریبرز، طباطبایی، حمید (۱۳۸۷). انتشارات بامداد کتاب، تهران.
- ۲- آناتولی آندری یویچ بیروکوف (۱۳۹۲) ماساژ ورزشی. ترجمه: ، فریما فلاحی، بهروز گل محمدی. انتشارات دانشگاه سمنان، سمنان.



الف) عنوان درس به فارسی: اسب سواری

عنوان درس به انگلیسی: Horsing

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش‌نیاز:	دروس هم‌نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری	عملی	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در اسب سواری

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی اجرای حرکات ساده هنگام اسب سواری

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: گلف

عنوان درس به انگلیسی: Golf

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴					
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در گلف

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی مهارت‌های پایه

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: سافت بال

عنوان درس به انگلیسی: Softball

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی			
		نظری	عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در بازی سافت بال

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

ث) روش ارزشیابی:

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: بیس بال

عنوان درس به انگلیسی: Baseball

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری	عملی	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در بازی بیس بال

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

ث) روش ارزشیابی:

سنجش مهارت‌ها در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

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





الف) عنوان درس به فارسی: سنگنوردی  
عنوان درس به انگلیسی: Rock Climbing

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در سنگنوردی

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی صعود در مسافت کوتاه

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

چ) 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.



الف) عنوان درس به فارسی: ورزش‌های نوین

عنوان درس به انگلیسی: New Sports

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی تکمیلی	دروس هم‌نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
			عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در یکی از ورزش‌های جدید

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه، اصول، تجهیزات و قوانین ورزش مورد نظر
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در ورزش مورد نظر

پ) سرفصل:

- ۱- تاریخچه، اصول و تجهیزات ورزش مورد نظر
- ۲- اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در ورزش مورد نظر
- ۳- قوانین و مقررات ورزش مورد نظر

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت‌های پایه در رشته مورد نظر

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: بوکس

عنوان درس به انگلیسی: Boxing

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>	آمادگی جسمانی تکمیلی	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های اصلی در ورزش بوکس و چگونگی استفاده از این مهارت‌ها در مبارزه

اهداف 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) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی مهارت‌های اصلی
- ارزیابی اجرای مهارت‌ها و تاکتیک‌ها در حین مبارزه

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

چ) فهرست منابع:

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



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۳۲		نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/>	آزمایشگاه <input type="checkbox"/>	سمینار <input type="checkbox"/>	کارگاه <input type="checkbox"/>		

ب) هدف کلی:

گسترش دانش مبانی حقوق و اخلاق در ورزش

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

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

الف) عنوان درس به فارسی: والیبال تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Volleyball

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: والیبال تکمیلی	دروس هم نیاز:	
	تعداد ساعت: ۶۴	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی			<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی
			<input type="checkbox"/> نظری			<input checked="" type="checkbox"/> عملی
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

۲. آشنایی با نحوه اجرا و آموزش تکنیک های پیشرفته در والیبال
۳. آشنایی با تمرینات مختلف جهت تقویت مهارت ها و تاکتیک ها
۴. آشنایی با اصول بازی خوانی و مربیگری والیبال

پ) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش تکنیک های پیشرفته (سرویس پرشی، آبشار از عقب زمین، شیرجه و ...)
- ۲- تمرینات ترکیبی حمله (یک نفره، دونفره، سه نفره)
- ۳- روش های پوشش مدافعین روی تور و دریافت توپ های عبوری از دفاع
- ۴- روش های پوشش مهاجم روی تور و دریافت توپ های 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) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی مهارت های پیشرفته
- ارزیابی طراحی و اجرای تاکتیک ها در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: بسکتبال تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Basketball

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: بسکتبال تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

۱. اجرا و آموزش مهارت های پیشرفته در پاس، شوت و دربیبل
۲. اجرا و آموزش بازی های 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) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

ارزیابی مهارت های پیشرفته

ارزیابی طراحی و اجرای تاکتیک ها در حین بازی

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: هندبال تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Handball

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: هندبال تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت ها و تاکتیک های پیشرفته هندبال

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش سیستم ها هنگام بازی و مربیگری

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

چ) فهرست منابع:

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



الف) عنوان درس به فارسی: بدمینتون تخصصی  
عنوان درس به انگلیسی: Special Badminton

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز: بدمینتون تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه <input type="checkbox"/>	تخصصی <input type="checkbox"/>	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۶۴		نظری <input type="checkbox"/>	عملی <input checked="" type="checkbox"/>		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

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

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

- ۱- تمرینات ترکیبی تک به تک برای ضربات تاس، دراپ و آندرهندراپ
- ۲- تمرینات ترکیبی دو به دو به تک برای ضربات اسمش، آندرهند و آندرهندراپ
- 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) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش استفاده از مهارت ها در بازی
- مربیگری

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- کردی، محمد رضا، متشرعی، ابراهیم (۱۳۹۵). فیزیولوژی کاربردی بدمینتون، چاپ اول، انتشارات دانشگاه تهران، تهران.
- ۲- مداحی، مرتضی (۱۳۸۳)، آموزش مهارت های بدمینتون ۲، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران.
- ۳- داوودی، جیک (۲۰۰۷). اصول موفقیت در بازی دونفره بدمینتون، ترجمه: زکی زاده، بهادر، متشرعی، ابراهیم، نیکروان، احمد (۱۳۹۰). چاپ اول، انتشارات سمت، تهران.





الف) عنوان درس به فارسی: تنیس روی میز تخصصی

عنوان درس به انگلیسی: Special Table Tennis

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴	دروس پیش نیاز: تنیس روی میز تکمیلی	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی			
		نظری	عملی			
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>						
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>						

ب) هدف کلی:

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

اهداف 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

پ) سرفصل:

۱. انجام تمرینات ترکیبی (تک به تک، دوبه یک) برای انواع ضربه ها
۲. انجام تمرینات ترکیبی (دو به یک، دوبه دو) برای تاکتیک های دفاعی و حمله ای
۳. تاکتیک های متداول در بازی دو نفره
۴. روش های بازی خوانی و تحلیل مسابقه
۵. مربیگری تنیس روی میز

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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- اجرای تمرینات ترکیبی
- طراحی تاکتیک های متداول
- مربیگری

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

چ) فهرست منابع:

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



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

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			دروس پیش نیاز:	دروس هم نیاز:
	پایه	تخصصی	انتخابی <input checked="" type="checkbox"/>		
تعداد ساعت: ۳۲			نظری <input checked="" type="checkbox"/>	عملی <input type="checkbox"/>	
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه اصول کارآفرینی و اشتغال در صنعت ورزش

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل:

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

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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

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

