



مشخصات کلی برنامه، جداول و سرفصل دروس

دوره کارشناسی ناپیوسته

رشته مربیگری ورزش

کمیته برنامه ریزی فنی و حرفه‌ای

مصوب جلسه شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی

مورخ

فصل اول

مشخصات کلی دوره کارشناسی ناپیوسته
رشته مربیگری ورزشی

۱- مقدمه:

آموزش به مفهوم اعم و آموزش مهارت‌های ورزشی به مفهوم اخص نیازمند افراد متخصصی است که دارای دانش کافی در زمینه حرفه ورزشی باشند. تربیت افرادی که بتوانند درخصوص تعلیم سازمان‌های ورزشی تبحر لازم را دارا باشند، از ضروریات جامعه سالم و پویا است و برای نیل به این هدف دوره کارشناسی ناپیوسته مربیگری ورزش تدوین شده است. این برنامه با استفاده از منابع مطالعاتی و براساس نیازها، امکانات و واقعیت‌های جامعه و اهداف کلی شورای عالی برنامه‌ریزی تهیه شده است.

۲- تعریف و هدف:

هدف از تأسیس دوره کارشناسی ناپیوسته مربیگری ورزش، تربیت مربیان و متخصصان متعهد و کارشناس در رشته‌های ورزشی است. به طوری که بتوانند هدایت و رهبری تیم‌های ورزشی، آموزش مهارت‌های ورزشی و بدنسازی تیم‌های ورزشی را حداقل در یک رشته تخصصی انفرادی و یک رشته تخصصی اجتماعی به انجام رسانند.

۳- اهمیت و ضرورت:

با توجه به اهمیت کسب مقام‌های قهرمانی در میادین ورزشی داخلی و بین‌المللی و تقویت بنیه ورزشی قهرمانی در سطوح نوجوانان، جوانان و بزرگسالان و همچنین پرورش استعداد‌های آنان در جامعه اهمیت و ضرورت این دوره مشخص می‌شود.

۴- مشاغل فارغ التحصیلان:

- مربی تیم‌های ورزشی در مسابقات

- مربی یا کمک مربی در کانون‌ها و باشگاه‌های ورزشی

- مربی بدنساز تیم‌های ورزشی

- مسئول برگزاری مسابقات ورزشی

۵- نقش و توانایی فارغ التحصیلان:

- مهارت در یک رشته تخصصی انفرادی و یک رشته تخصصی اجتماعی

- قابلیت آموزش مهارت‌های ورزشی با استفاده از اصول تدریس مهارت‌های حرکتی

- تشخیص آسیب‌های ورزشی و بهره‌گیری از کمک‌های اولیه به منظور پیشگیری از صدمات احتمالی

- هدایت و رهبری تیم‌های ورزشی در سطوح مختلف نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در مسابقات ورزشی مرتبط با رشته تحصیلی

- مهارت افزایش آمادگی جسمانی و بدن سازی تخصصی ورزشکاران در رشته‌های ورزشی

۶- ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو:

- فارغ التحصیلان دوره‌های کاردانی تربیت بدنی

تبصره: قبول شدگان با کاردانی غیر مرتبط ملزم به گذراندن دروس جبرانی به تشخیص گروه آموزشی مربوط می باشند.

- دارا بودن شرایط عمومی

- پذیرفته شدن در آزمون سراسری

- پذیرفته شدن در آزمون عملی در دو بخش آمادگی جسمانی و مهارتی

۷- طول دوره و شکل نظام:

حداکثر طول این دوره ۲/۵ سال است که دروس نظری و عملی آن به صورت واحد و مستقل از یکدیگر تعریف می شود به طوری که هر واحد نظری معادل ۱۶ ساعت درسی، هر واحد آزمایشگاهی معادل ۳۲ ساعت درسی، هر واحد کارگاهی معادل ۴۸ ساعت درسی و هر واحد کارآموزی معادل ۱۲۰ ساعت درسی در طول نیمسال تحصیلی می باشد. آزمایشگاه ها و کارگاه های یک واحدی به ترتیب ۴۸ و ۶۴ ساعت در نظر گرفته شده است. طول هر نیمسال ۱۶ هفته معادل یک نیمسال تحصیلی می باشد.

۸- نوع و تعداد واحدهای درسی:

تعداد کل واحدهای این دوره به شرح ذیل است:

| | |
|--------------|---------|
| دروس عمومی | ۸ واحد |
| دروس پایه | ۹ واحد |
| دروس اصلی | ۲۰ واحد |
| دروس تخصصی | ۳۰ واحد |
| دروس اختیاری | ۲ واحد |
| جمع | ۶۹ واحد |

۹- سهم درصد دروس نظری و عملی این دوره (بر حسب ساعت) به شرح جدول ذیل می باشد:

| نوع درس | تعداد واحد | تعداد ساعت | درصد (بر حسب ساعت) | درصد مجاز |
|---------|------------|------------|--------------------|-----------|
| نظری | ۴۹ | ۷۸۴ | ۴۹ | ۴۵ تا ۶۰ |
| عملی | ۲۰ | ۷۰۴ | ۵۱ | ۴۰ تا ۵۵ |

| | | | | |
|-----|-----|------|----|-----|
| ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۴۸۸ | ۶۹ | جمع |
|-----|-----|------|----|-----|

فصل دوم

جداول دروس کارشناسی ناپیوسته
رشته مربیگری ورزشی

| هم‌نیاز | پیش‌نیاز | ساعت | | | تعداد واحد | نام درس | ردیف | کد درس |
|---------|----------|------|------|------|---------------|--|------|-----------|
| | | جمع | عملی | نظری | | | | |
| | | ۳۲ | - | ۳۲ | ۲ | یک درس از گروه درس «مبانی نظری اسلام» | ۱ | |
| | | ۳۲ | - | ۳۲ | ۲ | یک درس از گروه درس «انقلاب اسلامی» | ۲ | |
| | | ۳۲ | - | ۳۲ | ۲ | یک درس از گروه درس «تاریخ و تمدن اسلامی» | ۳ | |
| | | ۳۲ | - | ۳۲ | ۲ | یک درس از گروه درس «آشنایی با منابع اسلامی» | ۴ | |
| - | - | ۱۲۸ | - | ۱۲۸ | ۸ | جمع | | |

جدول دروس عمومی دوره کارشناسی ناپیوسته رشته مربیگری ورزشی

جدول دروس پایه دوره کارشناسی ناپیوسته رشته مربیگری ورزشی

| ردیف | نام درس | تعداد واحد | ساعت | | | پیشنیاز | همنیاز |
|------|----------------------------|------------|------|------|-----|---------|--------|
| | | | نظری | عملی | جمع | | |
| ۱ | آمار | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | | |
| ۲ | آناتومی و فیزیولوژی انسانی | ۳ | ۴۸ | - | ۴۸ | | |
| ۳ | فیزیک | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | | |
| ۴ | بیوشیمی | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | | |
| | جمع | ۹ | ۱۴۴ | - | ۱۴۴ | | |

جدول دروس اصلی دوره کارشناسی ناپیوسته رشته مربیگری ورزشی

| ردیف | نام درس | تعداد واحد | ساعت | | | پیشنیاز | همنیاز |
|------|--------------------------------------|---------------|------|------|-----|-------------------------------|--------|
| | | | نظری | عملی | جمع | | |
| ۱ | رشد و تکامل حرکتی | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | | |
| ۲ | یادگیری و اجرای حرکتی | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | رشد و تکامل | |
| ۳ | آسیب‌های ورزشی (۲) | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | آناتومی و فیزیولوژی انسانی | |
| ۴ | سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲) | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | آمار | |
| ۵ | تغذیه در ورزش | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | بیوشیمی | |
| ۶ | مدیریت سازمان‌های ورزشی | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | | |
| ۷ | بهداشت ورزشی | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | | |
| ۸ | حقوق ورزشی | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | | |
| ۹ | مدیریت و طرز اجرای مسابقات | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | | |
| ۱۰ | حرکت شناسی ورزشی | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | آناتومی و فیزیولوژی انسانی | |
| | جمع | ۲۰ | ۳۲۰ | - | ۳۲۰ | | |

جدول دروس تخصصی دوره کارشناسی ناپیوسته رشته مربیگری ورزشی

| ردیف | نام درس | تعداد واحد | ساعت | | | پیشنیاز | همنیاز |
|------|---------------------------------------|------------|------|------|-----|--------------------------------------|---|
| | | | نظری | عملی | جمع | | |
| ۱ | روانشناسی مربیگری ورزش | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | یادگیری و اجرای حرکتی | |
| ۲ | فیزیولوژی ورزشی (۲) | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | آناتومی و فیزیولوژی انسانی - بیوشیمی | |
| ۳ | کاربرد نرم افزارهای رایانه‌ای در ورزش | ۲ | ۱۶ | ۳۲ | ۴۸ | | |
| ۴ | تمرینات با وزنه | ۲ | - | ۶۴ | ۶۴ | حرکت شناسی ورزشی | |
| ۵ | ورزش تخصصی انفرادی (۱) | ۲ | - | ۶۴ | ۶۴ | | |
| ۶ | ورزش تخصصی انفرادی (۲) | ۲ | - | ۶۴ | ۶۴ | ورزش تخصصی انفرادی (۱) | |
| ۷ | ورزش تخصصی انفرادی (۳) | ۲ | - | ۶۴ | ۶۴ | ورزش تخصصی انفرادی (۲) | |
| ۸ | ورزش تخصصی اجتماعی (۱) | ۲ | - | ۶۴ | ۶۴ | | |
| ۹ | ورزش تخصصی اجتماعی (۲) | ۲ | - | ۶۴ | ۶۴ | ورزش تخصصی اجتماعی (۱) | |
| ۱۰ | ورزش تخصصی اجتماعی (۳) | ۲ | - | ۶۴ | ۶۴ | ورزش تخصصی اجتماعی (۲) | |
| ۱۱ | تمرین مربیگری انفرادی | ۲ | - | ۹۶ | ۹۶ | ورزش تخصصی انفرادی (۲) | |
| ۱۲ | تمرین مربیگری اجتماعی | ۲ | - | ۹۶ | ۹۶ | ورزش تخصصی اجتماعی (۲) | |
| ۱۳ | زبان تخصصی | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | | |
| ۱۴ | علم تمرین | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | فیزیولوژی ورزشی (۲) | تمرین مربیگری انفرادی - تمرین مربیگری اجتماعی |
| ۱۵ | بیومکانیک ورزشی | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | حرکت شناسی ورزشی - فیزیک | |
| | جمع | ۳۰ | ۱۷۶ | ۶۷۲ | ۸۴۸ | | |

تبصره: دانشجویان به منظور گذراندن دروس ردیف ۵ تا ۱۲ مندرج در جدول فوق‌الذکر، باید یک رشته ورزشی تخصصی انفرادی و یک رشته ورزشی تخصصی اجتماعی را با توجه به امکانات مرکز آموزشی انتخاب نمایند.

جدول دروس اختیاری دوره کارشناسی ناپیوسته مربیگری ورزشی

| ردیف | نام درس | تعداد واحد | ساعت | | | پیشنیاز | همنیاز |
|------|------------------------------|------------|------|------|-----|---|--------|
| | | | نظری | عملی | جمع | | |
| ۱ | بازی‌های پرورشی وبومی - محلی | ۲ | ۱۶ | ۳۲ | ۴۸ | | |
| ۲ | تاریخ تربیت بدنی | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | | |
| ۳ | تربیت بدنی و ورزش معلولین | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | | |
| ۴ | آزمایشگاه تربیت بدنی | ۲ | ۱۶ | ۳۲ | ۴۸ | فیز یولوژی ورزشی (۲) - سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲) | |
| ۵ | فیزیوتراپی | ۲ | ۳۲ | - | ۳۲ | آناتومی و فیز یولوژی انسانی | |

توجه: دانشجویان ملزم به گذراندن ۲ واحد درسی از دروس مندرج در جدول فوق‌الذکر می باشند.

نام درس : آمار
تعداد واحد : ۲
نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)
پیشنیاز : -
هدف درس : فراگیری مباحث آمار توصیفی
سرفصل درس :

- تعریف آمار توصیفی و ضرورت بررسی آن
- طبقه‌بندی، تشکیل جداول توزیع فراوانی ساده و طبقاتی
- رسم انواع نمودارهای فراوانی مطلق و فراوانی تراکمی
- شاخص‌های اندازه‌های گرایش به مرکز
- روش محاسبه میانگین
- روش محاسبه میانه
- روش محاسبه نما
- شاخص‌ها و انواع مقادیر پراکندگی
- روش محاسبه چارک‌ها
- روش محاسبه انحراف استاندارد
- مفهوم و شاخص همبستگی
- روش محاسبه ضریب همبستگی پیرسون
- روش محاسبه ضریب همبستگی اسپیرمن

نام درس : آناتومی و فیزیولوژی انسانی

تعداد واحد : ۳

نوع واحد : نظری (۴۸ ساعت)

پیشنیاز : -

هدف درس : فراگیری ساختمان اندامها و دستگاههای مختلف بدن انسان

سرفصل درس:

- تعریف آناتومی
- ساختمان و استخوان بندی بخش های گوناگون بدن
- ساختمان انواع مفاصل در بدن
- ساختمان عضلات اسکلتی
- انواع عضلات در اندامهای فوقانی و تحتانی بدن
- ساختمان سیستم اعصاب مرکزی و محیطی
- ساختمان دستگاه گردش خون و اجزای آن
- ساختمان دستگاه تنفس
- ساختمان دستگاه گوارش و اجزای تشکیل دهنده آن
- ساختمان دستگاه ادراری
- مقدمات تشریحی غدد درون ریز مهم بدن

نام درس: فیزیک

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز:-

هدف درس: فراگیری مفاهیم علم فیزیک و تجزیه و تحلیل مسائل آن

سرفصل درس:

- کمیت‌های فیزیکی و دستگاه‌های اندازه‌گیری
- بردارها و کاربرد قوانین فیزیکی در آن
- حرکت یک بعدی و کاربرد مفاهیم مربوطه
- حرکت در صفحه، جابجایی، سرعت و تاب
- حرکت با شتاب ثابت، پرتابی و دورانی یکنواخت
- قوانین نیوتن و برخی از کاربردهای آن درباره حرکت
- نیرو، وزن و جرم
- نیروهای اصطکاک
- کار و انرژی و کاربردهای آن
- انرژی جنبشی و پتانسیل
- برخورد، ضربه و واکنش‌های آن‌ها
- اندازه حرکت
- گشتاور نیرو
- حرکت دورانی، انرژی جنبشی دورانی و لختی دورانی
- گرانش و قوانین آن در سیالات

نام درس: بیوشیمی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز:-

هدف درس: فراگیری ترکیبات و واکنش‌های شیمیایی آن در بدن انسان

سرفصل درس:

- تعریف بیوشیمی و هدف مطالعه‌ی آن
- ترکیبات تشکیل دهنده‌ی جانداران
- آب، ساختمان و اهمیت فیزیولوژیکی بدن
- نقش عناصر لازم برای زندگی سلول

- ساختمان قندها و نقش بیولوژیکی آن
- ساختمان چربی‌ها و اهمیت فیزیولوژیکی آن
- ساختمان و عملکرد پروتئین‌ها
- آنزیم‌ها، خواص و فعالیت حیاتی آن‌ها
- بیوانرژی و اکسیداسیون بیولوژیک

نام درس : رشد و تکامل حرکتی

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز : -

هدف درس : فراگیری روند طبیعی رشد و جسمانی و حرکتی و عوامل تاثیر گذار بر آن

سرفصل درس :

- آشنایی با تاریخچه، روش‌شناسی تحقیق، واژه‌های تخصصی و مسائل و مشکلات موجود در رشد حرکتی
- نظریه‌های رفتارگرایی، بالیدگی، شناختی و بو شناختی رشد و نمو قبل از تولد، رشد و نمو دستگاه‌های اسکلتی، عضلانی، عصبی، بافت چربی و غدد درون ریز
- عوامل ژنتیکی و محیطی موثر در رشد جسمانی، عوامل فیزیکی و مکانیکی موثر در حرکت و رشد حرکتی
- حرکت بازتابی، حرکات کلیشه‌ای، حرکات پایه یا مراحل برجسته‌ی حرکتی
- الگوهای جابجایی، الگوهای پرتابی، الگوهای دریافت کردن و الگوهای انتقال وزن
- تغییرات سرعت، قدرت، چابکی، انعطاف پذیری، استقامت عضلانی و استقامت قلبی - تنفسی در دوره‌های پیش دبستانی، دبستانی و نوجوانی

غير قابل استناد

نام درس: یادگیری و اجرای حرکتی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز: رشد و تکامل حرکتی

هدف درس: فراگیری مفاهیم یادگیری مهارت‌های حرکتی، طبقه بندی، اصول زمان‌بندی‌های اجرای حرکتی و تمرین آن‌ها

سرفصل درس:

- تعریف مهارت و معیارهای طبقه بندی مهارت‌ها
- نقش دستگاه عصبی مرکزی و اجرای حرکتی
- دستگاه حسی و نقش آن در اجرای حرکات
- عوامل موثر در اجرای مهارت‌ها
- تعریف یادگیری حرکتی و عوامل موثر در یادگیری مهارت‌ها
- انواع تمرین و نقش هر کدام در یادگیری حرکتی
- بازخورد و یادگیری حرکتی
- شیوه‌های ارزشیابی یادگیری حرکتی
- تفاوت‌های فردی در اجرا و یادگیری مهارت‌ها

نام درس: آسیب‌های ورزشی (۲)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز : آناتومی و فیزیولوژی انسان

هدف درس : فراگیری صدمات و آسیب‌های بدنی ناشی از ضربات و فعالیت‌های ورزشی، نکات ایمنی و راه‌های پیشگیری و مراقبت‌های ویژه

سرفصل درس :

- شناسایی بافت‌ها، مفاصل و استخوان‌های درگیر در ورزش
- صدمات بخش‌های مختلف عضلانی - وتری با تاکید بر روش‌های تخصصی
- صدمات ورزشی استخوان‌های درگیر در ورزش با تاکید بر ورزش‌های تخصصی
- صدمات ورزشی مفاصل درگیر در ورزش با تاکید بر ورزش‌های تخصصی
- روش‌های بازیافت در دوران نقاهت بیماری‌ها پس از بروز آسیب
- شناخت ابزار و وسایل ایمنی در پیشگیری از صدمات با تاکید بر ورزش‌های تخصصی
- شناخت انواع آسیب‌ها در ورزش‌های مختلف و طبقه‌بندی آن‌ها

نام درس: سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی (۲)

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز: آمار

هدف درس: فراگیری روش‌های سنجش و اندازه‌گیری و مواد قابل اندازه‌گیری در تربیت بدنی

سرفصل درس:

- تاریخچه سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی
- تعاریف و مفاهیم در سنجش و اندازه‌گیری
- کلیاتی در مورد اصول اندازه‌گیری و سنجش در تربیت بدنی و ورزش
- مرور مختصری بر روش‌های آماری مورد استفاده در سنجش و اندازه‌گیری
- مواد قابل اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش
- روش اندازه‌گیری و سنجش قابلیت‌های جسمانی و حرکتی
- روش تهیه آزمون‌ها و نحوه اجرای آن در تربیت بدنی و ورزش
- نحوه ساختن نورم‌های ورزشی و موارد استفاده آن‌ها
- روش نمره دادن
- اعتباریابی آزمون‌ها

نام درس : تغذیه در ورزش

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز : بیوشیمی

هدف درس : فراگیری اصول کلی تغذیه و عناصر انرژی‌زا در مواد غذایی و تاثیر آن بر فعالیت‌های ورزشی

سرفصل درس :

- تعریف علم تغذیه، مواد سازنده غذا و نقش آن در بدن
- انرژی در جیره غذایی، منبع انرژی و میزان انرژی مورد نیاز بدن در حالت‌های گوناگون
- عوامل مغذی کالری‌زا و ارزش مواد خوراکی

- سوخت و ساز پایه بدن، تعادل انرژی و تنظیم غذای مصرفی، کنترل وزن
- اندازه‌گیری ارزش حرارتی مواد غذایی به روش مستقیم و غیرمستقیم
- گوارش غذاها در لوله‌ی گوارش، اعمال کلی آن و آنزیم‌های گوارشی
- کربوهیدرات‌ها، انواع و منابع غذایی و متابولیسم آنها در بدن
- نقش کربوهیدرات‌ها در رابطه با فعالیت‌های ورزشی
- چربی‌ها، منشا و منابع غذایی و متابولیسم آن در بدن
- نقش چربی‌ها و رابطه‌ی آن با فعالیت‌های ورزشی
- پروتئین‌ها، منابع و ارزش غذایی آن در بدن
- نیازهای روزانه‌ی پروتئین‌ها و ارتباط آن با فعالیت‌های ورزشی
- ویتامین‌ها، نقش آن‌ها در بدن و فعالیت‌های ورزشی
- مواد معدنی، نقش آن‌ها در بدن و فعالیت‌های ورزشی
- آب و الکترولیت‌ها، نقش آن‌ها در بدن و فعالیت‌های ورزشی
- چگونگی تغذیه مطلوب ورزشی قبل، هنگام و پس از فعالیت‌های ورزشی

نام درس: مدیریت سازمان‌های ورزشی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز: -

هدف درس: فراگیری اصول و مبانی مدیریت سازمان‌های ورزشی، فنون و روش‌های اداره یک سازمان ورزشی
سرفصل درس:

- اصول و مبانی سازمان و مدیریت
- آشنایی با سازمان‌های ورزشی داخلی و بین‌المللی
- برنامه‌ریزی فعالیت‌های ورزشی و فوق برنامه در مدارس
- سازمان‌دهی فعالیت‌های ورزشی و چگونگی استفاده از نیروهای مجرب و داوطلب
- مدیریت جلسات و شوراها و ورزشی
- مدیریت اداری و مالی در تربیت بدنی
- مدیریت اردوهای ورزشی و فوق برنامه
- مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی
- ارزشیابی مدیریت سازمان‌های ورزشی

نام درس : بهداشت ورزشی

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز : -

هدف درس: فراگیری مفاهیم بهداشت ورزشی و مراقبت در رشد و تکامل طبیعی جسم و روان ورزشکاران

سرفصل درس :

- فلسفه و هدف بهداشت عمومی و ورزشی
- بهداشت فردی ورزشکاران
- بهداشت جسمانی ورزشکاران
- بهداشت روانی ورزشکاران
- شناخت و پیشگیری از بیماری‌های واگیردار و غیرواگیردار در میادین و اماکن ورزشی
- بهداشت اماکن ورزشی (استخر، سالن‌ها، میادین، رخت‌کن، حمام و دستشویی)
- بهداشت البسه ورزشکاران
- بهداشت تجهیزات ورزشی
- خدمات بهداشتی اماکن ورزشی
- بررسی اثر داروها و مواد مخدر بر ورزشکاران
- بررسی اثر الکل و دخانیات بر ورزشکاران

نام درس : حقوق ورزشی

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز : -

هدف درس : فراگیری مسئولیت‌های قانونی ناشی از فعالیت‌های ورزشی و مسئولیت‌های قانونی اداره امور ورزشی به منظور جلوگیری از وقوع حوادث و پیشگیری از تشدید صدمات وارده به جامعه ورزشی

سرفصل درس :

- کلیاتی در رابطه با حقوق ورزشی و قواعد عمومی حقوق و جزا
- مسئولیت‌های قانونی در ورزش
- مبانی مسئولیت جزایی
- مسئولیت‌های جزایی در ورزش
- نقش مقررات ورزشی در مسئولیت جزایی ورزشکاران
- تشدید مجازات خودداری از کمک در ورزش
- اجرای قواعد عمومی در باب مسئولیت مدنی در ورزش
- مسئولیت‌های مدنی در ورزش
- اماکن ورزشی و خطرات آنها
- توصیه‌های ایمنی برای اماکن ورزشی از دیدگاه حقوق ورزشی
- مسئولیت‌های قانون داوران
- اقدامات حقوقی احتیاطی و حمایتی قبل از وقوع سوانح ورزشی
- بیمه حوادث در ورزش

نام درس: مدیریت و طرز اجرای مسابقات

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز: -

هدف درس : فراگیری تنظیم برنامه های برگزاری مسابقات ورزشی

سرفصل درس:

- هدف از برگزاری مسابقات
- برنامه‌ریزی
- نحوه اجرای مسابقات در نهادها و سازمان‌ها
- شرح وظایف عوامل اجرایی
- نهادهای برگزار کننده مسابقات
- انواع مسابقات داخلی (منطقه ای، استانی، کشوری) خارجی (ملی، بین المللی، جهانی)
- جدول مسابقات (دوره ای، تک حذفی، دو حذفی، تنیس روی میز، شطرنج، کشتی)
- اجرای مسابقات

نام درس : حرکت شناسی ورزشی

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز : آناتومی و فیزیولوژی انسانی

هدف درس : شناخت ساختمان عضلات، مفاصل و انواع حرکات در اندام‌های بدن و تجزیه و تحلیل آن‌ها به هنگام اجرای

مهارت‌های ورزشی

سرفصل درس:

- تاریخچه و تعریف حرکت شناسی
- سطوح و محورهای حرکتی
- آشنایی با انواع مفاصل و حرکات‌های آن
- اندازه‌گیری زوایای حرکتی مفاصل بدن
- ساختمان عضلات، مفاصل و حرکات اندام فوقانی
- کمر بند شانه و حرکات آن
- آرنج، ساعد و حرکات آن
- ناحیه‌ی مچ، کف و انگشتان دست
- ساختمان عضلات، مفاصل و حرکات اندام تحتانی ران و حرکات آن
- زانو و حرکات آن
- مچ، کف و انگشتان پا و حرکات آن
- ساختمان عضلات مفاصل و حرکات تنه
- ستون مهره‌ها و حرکات آن
- لگن خاصره و حرکات آن
- تجزیه و تحلیل حرکات و مهارت‌های ورزشی
- اصول مکانیکی حرکات بدن

نام درس : روانشناسی مربیگری ورزش

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز : یادگیری و اجرای حرکتی

هدف درس: فراگیری مفاهیم و اصول روانشناسی ورزشی و کاربرد آن در برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های ورزشی توسط

ورزشکاران

سرفصل درس :

- تعریف روانشناسی ورزشی و نقش آن در زمینه مربیگری
- تاریخچه و جایگاه روانشناسی ورزشی
- رویکرد کاربردی در روانشناسی ورزشی برای مربیان و اثر متقابل آن با سایر رویکردها
- مهارت‌های روانی مورد نیاز برای ورزشکاران
- تعیین هدف، کنترل انگیزتگی، مهار استرس، اعتماد به نفس، تمرکز، انتقاد از عملکرد ورزشی، مدارا با آسیب دیدگی
- ارزشیابی روانی ورزشکاران و راهکارهای لازم آن

نام درس: فیزیولوژی ورزشی (۲)

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز: آناتومی و فیزیولوژی انسانی - بیوشیمی

هدف درس: تغییر و سازگاری اعمال فیزیولوژیکی بدن به هنگام اجرای فعالیت‌های ورزشی تخصصی

سرفصل دروس:

- سیستم‌های انرژی هوازی و بی هوازی و نقش هر کدام در زمان استراحت و فعالیت
- چگونگی بازیافت منابع انرژی (فسفاژن - گلیکولیز و هوازی)

- دفع اسید لاکتیک- دوران کاهش تمرینات- روزه مواد قندی
- کار دستگاه قلب و عروق- ضربان قلب، حجم ضربه ای، قلبی و اکسیژن شریانی، وریدی، اسید لاکتیک -
- چگونگی انقباض و تئوری‌های مربوطه- سیستم عصبی مرکز و محیطی، انواع تارهای عضلانی- عصب گیری -
- واحد حرکتی هورمون‌ها - درون ریز- نقش آنها در رشد و ورزش و کلیه مشتقات آن- فعالیت آن در زمان ورزش

فایل استاد

نام درس: کاربرد نرم افزارهای رایانه‌ای در ورزش

تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری- عملی (۱۶ ساعت نظری + ۳۲ ساعت عملی)

پیشنیاز:-

هدف درس: انواع برنامه‌های نرم افزاری در ورزش

سرفصل درس :

- نرم افزار و کاربردهای آن در حیطه ورزش
- نحوه کار با نرم افزار هنجار
- نحوه کار با نرم افزار SPSS
- نرم افزارهای ثبت نتایج در جریان مسابقات ورزشی
- نرم افزارهای اندازه گیری درصد چربی بدن
- نرم افزارهای ترکیبات بدن
- نرم افزارهای آمادگی جسمانی و بدنسازی ورزشی
- نرم افزارهای تمرینی و تخصصی ورزشی (پروژه عملی)

نام درس : تمرینات با وزنه

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : عملی (۶۴ ساعت)

پیشنیاز : حرکت شناسی ورزشی

هدف درس : روش‌های افزایش قوای جسمانی با استفاده از تمرینات با وزنه

سرفصل درس :

- اهداف تمرینات با وزنه
- اصول ایمنی
- انواع وزنه (دمبل - هارتل و ...)
- تعریف قدرت و استقامت
- انواع قدرت : (ایزومتریک - ایزوتونیک - ایزوکنتریک)
- انواع استقامت : (موضعی - قلبی تنفسی)
- برنامه‌ریزی تمرینات با وزنه
- روش‌های افزایش قدرت و استقامت
- اجرای تمرینات
- تمرینات کششی
- دستگاه‌های بدنسازی (ایزومتریک - ایزوتونیک - ایزوکنتریک)
- اجرای آزمون‌های اندازه‌گیری قدرت و استقامت

نام درس : ورزش تخصصی انفرادی (۱)

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : عملی (۶۴ ساعت)

پیشنیاز : -

هدف درس: افزایش سطح توانمندی و آشنایی با اصول اولیه مربیگری

سرفصل درس :

- تعریف
- تمرینات آمادگی جسمانی تخصصی
- سیستم انرژی غالب
- مرور تکنیک‌های آموخته شده‌ی قبلی
- روش‌های آموزش
- اجرای تمرینات آموزشی تکنیک‌ها
- اجرای تمرینات مقدماتی، پیشرفته و تکامل یافته
- قوانین و مقررات

نام درس : ورزش تخصصی انفرادی (۲)

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : عملی (۶۴ ساعت)

پیشنیاز : ورزش تخصصی انفرادی (۱)

هدف درس : افزایش سطح توانمندی و آموزش مربیگری

سرفصل درس :

- مرور تکنیک‌ها
- تکنیک‌های رشته ورزشی مورد نظر
- انجام تمرین‌های تکنیک‌های پیشرفته
- اجرای مراحل آموزشی
- تاکتیک‌های دفاعی و حمله‌ای
- اجرای قوانین و مقررات
- اجرای تمرینات مخلف به منظور دستیابی به رکورد بهتر

نام درس : ورزش تخصصی انفرادی (۳)

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : عملی (۶۴ ساعت)

پیشنیاز : ورزش تخصصی انفرادی (۲)

هدف درس : افزایش سطح توانمندی و آشنایی با اصول اولیه مربیگری

سرفصل درس :

- تعریف
- تمرینات آمادگی جسمانی تخصصی
- سیستم انرژی غالب
- مرور تکنیک‌های آموخته شده قبلی
- اجرای تمرینات آموزش تکنیک‌ها
- اجرای تمرینات مقدماتی، پیشرفته و تکامل یافته
- اجرای تاکتیک‌های دو نفره و سه نفره
- قوانین و مقررات
- اجرای تکنیک و تاکتیک ساده در شرایط بازی

نام درس : ورزش تخصصی اجتماعی (۱)

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : عملی (۶۴ ساعت)

پیشنیاز : -

هدف درس : فراگیری روش‌ها و فنون پیشرفته توسعه آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی، مربیگری، نحوه داوری و آماده‌سازی ورزشکاران برای مسابقات.

سرفصل درس :

- روش‌های بدنسازی
- آموزش تاکتیک‌های پیشرفته
- اجرای تمرین‌های مختلف برای آموزش تاکتیک‌های پیشرفته
- نحوه مربیگری
- نحوه آماده‌سازی ورزشکاران برای مسابقات
- نحوه داوری رشته مربوط به صورت عملی

نام درس : ورزش تخصصی اجتماعی (۲)

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : عملی (۶۴ ساعت)

پیشنیاز : ورزش تخصصی اجتماعی (۱)

هدف درس : افزایش سطح توانمندی و آموزش مربیگری

سرفصل درس :

- مرور تکنیک و تاکتیک
- انجام تمرینات تکنیک‌های پیشرفته
- انجام مراحل آموزشی
- تاکتیک‌های مختلف در رشته ورزشی مورد نظر
- انجام تمرینات تاکتیک‌های تیمی (دفاع و حمله)
- اجرای قوانین و مقررات
- آمادگی جسمانی تیم‌های مختلف
- انواع تمرینات وظیفه‌ای

نام درس : ورزش تخصصی اجتماعی (۲)

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : عملی (۶۴ ساعت)

پیشنیاز : ورزش تخصصی اجتماعی (۲)

هدف درس : افزایش سطح توانمندی و آموزش مربیگری

سرفصل درس :

- ارتقاء سطح تکنیک‌ها و تاکتیک‌های پیشرفته
- سیستم‌های رایج
- آموزش سیستم‌های رایج
- تجزیه و تحلیل مسابقات ورزشی
- طریقه‌ی تشخیص نقاط قوت و ضعف
- تمرینات مورد نیاز جهت برطرف نمودن نقاط ضعف
- کوچینگ

نام درس: تمرین مربیگری انفرادی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی (۹۶ ساعت)

پیشنیاز: ورزش تخصصی انفرادی (۲)

هدف درس : مربیگری ورزش تخصصی انفرادی

سرفصل درس:

- تعریف هدف از یک دوره تمرین
- تعریف و توضیح اهداف هر جلسه تمرین

- مشخص نمودن تمرین مربوط به مهارت‌های ورزش تخصصی در هر روز و اجرا و آموزش آن طرح مربوط
- تعریف و آموزش یک طرح روزانه را بر اساس مهارت مورد نظر
- تعریف مهارت‌های ورزش تخصصی و برطرف نمودن ایرادهای آن
- تعریف و اجرای قوانین فیزیولوژیک در گرم کردن و سرد کردن متناسب با ورزش تخصصی
- تعریف و اجرای قوانین ورزش مربوط
- اجرای ورزش مربوط در فضای مناسب و با ابزار ایمنی
- ضربان، مدت، تکرار، مسافت
- تمرین با وزنه، دستگاه‌های بدنسازی، کشش و ..

نام درس: تمرین مربیگری اجتماعی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی (۹۶ ساعت)

پیشنیاز: ورزش تخصصی اجتماعی (۲)

هدف درس: مربیگری ورزش تخصصی اجتماعی

سرفصل درس: :

- تعریف هدف از یک دوره تمرین را و اهداف هر جلسه تمرین
- مشخص نمودن تمرین مربوط به مهارت‌های ورزش تخصصی در هر روز و اجرا و آموزش آن طرح مربوط
- تعریف و آموزش یک طرح روزانه را بر اساس مهارت مورد نظر
- تعریف مهارت‌های ورزش تخصصی و برطرف نمودن ایرادهای آن
- تعریف و اجرای قوانین فیزیولوژیک در گرم کردن و سرد کردن متناسب با ورزش تخصصی
- تعریف و اجرای قوانین ورزش مربوط
- اجرای ورزش مربوط در فضای مناسب و با ابزار ایمنی

- ضربان، مدت، تکرار، مسافت
- تمرین با وزنه، دستگاه‌های بدنسازی، کشش و ..

نام درس : زبان تخصصی

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز : -

هدف درس: فراگیری متون تربیت بدنی و اصلاحات تخصصی در ورزش‌های انفرادی و اجتماعی

سرفصل درس :

- متون زبان تخصصی در رشته‌های مختلف ورزشی
- متون تخصصی ورزشی مربوط انفرادی و اجتماعی
- متون خارجی ورزش‌های مورد نظر
- واژه‌ها و اصطلاحات تخصصی خارجی ورزشی انفرادی
- واژه‌ها و اصطلاحات تخصصی خارجی ورزشی اجتماعی
- مطالعه متون خارجی ورزشی تخصصی انفرادی و ترجمه آن
- مطالعه متون خارجی ورزشی تخصصی اجتماعی و ترجمه آن

نام درس: علم تمرین

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز: فیزیولوژی ورزشی (۲)

همنیاز: تمرین مربیگری انفرادی - تمرین مربیگری اجتماعی

هدف درس: فراگیری روش‌های آماده سازی ورزشکاران رشته‌های گوناگون ورزشی

سرفصل درس:

- مروری بر سیستم‌های انرژی هوازی در ورزش‌ها
- مروری بر سیستم‌های انرژی غیر هوازی در ورزش‌ها
- روش‌های انتخاب سیستم‌تیک و روند طبیعی در انتخاب ورزشکاران
- مطالعه و اصول و ویژگی‌های تمرینی مانند اصل اضافه با اصل افزایش تدریجی
- روش‌های گرم کردن و سرد کردن در تمرینات ورزشی
- تمرینات تناوبی، تداومی و فارتلک
- تمرینات پلیومتریک
- ویژگی‌های تمرینات قبل از فصل
- ویژگی‌های تمرینات بعد از فصل
- ویژگی‌های taper با کاهش فشار تمرین
- ویژگی‌های تمرین در دوره‌های سنی

نام درس : بیومکانیک ورزشی

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز: حرکت شناسی ورزشی - فیزیک

هدف درس : فراگیری مفاهیم علم مکانیک و کاربرد این اصول در تجزیه و تحلیل حرکات به هنگام اجرای مهارت‌های

ورزشی

سرفصل درس:

- تعاریف واژه‌ها و مفاهیم بیومکانیک ورزشی
- صفات حرکتی و انواع حرکت
- توصیف حرکت خطی در ورزش
- بردارها و کمیت‌های برداری در ورزش
- حرکات پرتابی و برد پرتاب در فعالیت‌های ورزشی
- توصیف حرکت زاویه‌ای و بردارهای حرکت زاویه‌ای در ورزش
- جنبش شناسی خطی در رابطه با ماده، جرم و نیرو در فعالیت‌های ورزشی
- قوانین نیوتن در رابطه با حرکت در مهارت‌های ورزشی
- اصطکاک در انواع حرکت ورزشی
- انواع ضربه‌ها و چگونگی عکس‌العمل آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی
- کار، توان، انرژی و انواع آن در فعالیت‌های ورزشی
- جنبش شناسی زاویه‌ای در رابطه با ماده، جزو نیرو در فعالیت‌های ورزشی
- اهرم‌ها و کاربرد انواع آن در مهارت‌های ورزشی
- مرکز گرانش و انواع تعادل در حرکات ورزشی
- مکانیک محیط‌های سیال و اجرای فعالیت‌های ورزشی در آن

نام درس : بازی‌های پرورشی و بومی - محلی

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : عملی - نظری (۱۶ ساعت نظری + ۳۲ ساعت عملی)

پیشنیاز: -

هدف درس : فراگیری اهمیت، ضرورت و اثرات سازنده بازی و انواع بازی‌های پرورشی و بومی - محلی و اصول مهارت‌های

اردویی و گردش‌های علمی

سرفصل درس :

- بررسی دیدگاه‌های مختلف درباره بازی
- بازی و نقش آن در شکوفایی شخصیت کودک
- بازی و نقش آن در آمادگی جسمی و مهارتی کودک
- بازی و فرهنگ (بازی فولکلور هر قوم و ملت)
- اجرای انواع بازی‌های پرورشی و بومی و محلی
- بازی و مهارت‌های اردویی و گردش‌های علمی
- آشنایی با شیرین کاری‌های معمول در بازی‌های کودکان

نام درس : تاریخ تربیت بدنی

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز: -

هدف درس : فراگیری سیر تکوینی و تحولات تاریخی ورزش و تربیت بدنی در ایران و جهان از دوران باستان تا قرون معاصر

سرفصل درس :

- تعریف و ماهیت تاریخ تربیت بدنی و ورزش
- تاریخ تربیت بدنی ایران در قبل و بعد از اسلام
- تاریخ تربیت بدنی در دوران باستان (چین، هند، مصر، یونان، روم)
- تاریخ تربیت بدنی در قرون وسطی
- تاریخ تربیت بدنی کشورهای اروپایی در قرون معاصر
- تاریخ تربیت بدنی کشورهای آسیایی
- تاریخ تربیت بدنی ایران در قرون معاصر
- تاریخ بازی‌های المپیک قدیم
- تاریخ بازی‌های المپیک جدید

نام درس : تربیت بدنی و ورزش معلولین

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز: -

هدف درس : کسب آگاهی از انواع معلولیت‌ها و طبقه بندی آن‌ها، نقش وسایل کمکی و تاثیر فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی فعالیت‌های ورزش معلولین، قوانین، مقررات و تشکیلات بین المللی به منظور اجرای مسابقات ورزشی ویژه معلولین.

سرفصل درس :

- آثار فیزیولوژیکی، روانی، اجتماعی، فعالیت‌های بدنی برای معلولین
- سیر تاریخی ورزش معلولین در ایران و جهان
- نحوه طبقه بندی انواع معلولیت‌ها و فعالیت‌های ورزشی ویژه برای هر طبقه
- نقش وسایل کمکی و نحوه استفاده از آنها در فعالیت‌های ورزشی توسط معلولین
- سازمان‌ها و تشکیلات ملی و بین‌المللی مربوط به ورزش معلولین
- قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی ویژه معلولین
- نحوه برگزاری مسابقات ورزشی ویژه معلولین

نام درس : آزمایشگاه تربیت بدنی

تعداد واحد : ۲

نوع واحد : نظری - عملی (۱۶ ساعت نظری + ۳۲ ساعت عملی)

پیشنیاز: فیزیولوژی ورزشی (۲) - سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۲)

هدف درس : کاربرد وسایل آزمایشگاهی

سرفصل درس :

- کالیبر، کولیس، متر، ترازو، مترونوم، نوارگردن، دوچرخه ثابت
- درصد چربی، وزن بدون چربی، قد، وزن، استخوان‌ها
- آزمون‌های قابلیت‌های جسمانی
- آزمون‌های قابلیت‌های حرکتی
- آزمون‌های روانی
- آزمون‌های حرکات اصلاحی
- آزمون‌های سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی
- آزمون‌های بیومکانیک
- آزمون‌های حرکت شناسی

نام درس: فیزیوتراپی

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری (۳۲ ساعت)

پیشنیاز: آناتومی و فیزیولوژی انسانی

هدف درس: فراگیری روش‌های درمان بیماری‌هایی که دارای عارضه‌ای در سیستم محرک یا بعضی از دستگاه‌های دیگر بدن هستند و شیوه توانبخشی به این گونه بیماران

سرفصل درس:

- انواع بیماری‌هایی که فیزیوتراپی در درمان آنها موثر است
- روش‌های مختلف فیزیوتراپی از قبیل: الکتروتراپی، آب درمانی، گرما درمانی، سرما درمانی، ماساژ و غیره

- نحوه‌ی استفاده از وسایل ساده در فیزیوتراپی و اتاق آمادگی جسمانی

غیر قابل استناد