



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس

دوره کارشناسی
تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه علوم انسانی

مصوب پانصد و چهل و پنجمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی

مورخ ۱۳۸۴/۲/۲۴



بسم الله الرحمن الرحيم

برنامه آموزشی دوره کارشناسی تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه: علوم انسانی
رشته: تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش:
دوره: کارشناسی
کد رشته:

شورای گسترش آموزش عالی در پانصد و چهل و پنجمین جلسه مورخ ۱۳۸۴/۲/۲۴
براساس طرح دوره کارشناسی تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی که توسط گروه علوم
انسانی بازنگری و تهیه و به تأیید رسیده است، برنامه آموزشی این دوره را در سه فصل
(مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس) به شرح پیوست تصویب کرده و مقرر می‌دارد:

ماده (۱) برنامه آموزشی دوره کارشناسی تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی از تاریخ
تصویب برای کلیه دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی کشور که مشخصات زیر را دارند،
لازم‌الاجرا است.

الف: دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی که زیر نظر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اداره
می‌شوند.

ب: مؤسساتی که با اجازه رسمی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و براساس قوانین
تأسیس می‌شوند و بنابراین تابع مصوبات شورای گسترش آموزش عالی می‌باشند.

ج: مؤسسات آموزش عالی دیگر که مطابق قوانین خاص تشکیل می‌شوند و باید تابع
ضوابط دانشگاهی جمهوری اسلامی ایران باشند.

ماده (۲) این برنامه از تاریخ ۱۳۸۴/۲/۲۴ برای دانشجویانی که از این تاریخ به بعد وارد
دانشگاه می‌شوند لازم‌الاجرا است.

ماده (۳) مشخصات کلی، برنامه درسی و سرفصل دروس دوره کارشناسی تربیت دبیر تربیت
بدنی و علوم ورزشی در سه فصل مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس برای اجرا به
معاونت آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ابلاغ می‌شود.

رأی صادره پانصد و چهل و پنجمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی

مورخ ۱۳۸۴/۲/۲۴

درخصوص برنامه آموزشی دوره کارشناسی تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی

- (۱) برنامه آموزشی دوره کارشناسی تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی که از طرف گروه علوم انسانی پیشنهاد شده بود، با اکثریت آراء به تصویب رسید.
- (۲) این برنامه از تاریخ تصویب قابل اجرا است.

رأی صادره پانصد و چهل و پنجمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی مورخ

۱۳۸۴/۲/۲۴ در مورد برنامه آموزشی دوره کارشناسی تربیت دبیر تربیت

بدنی و علوم ورزشی صحیح است و به مورد اجرا گذاشته شود.

دکتر جعفر توفیقی

وزیر علوم، تحقیقات و فناوری



رونوشت: به معاونت محترم آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

خواهشمند است به واحدهای مجری ابلاغ فرمائید.

دکتر سعدان زکائی

دبیر شورای گسترش آموزش عالی

مشخصات کلی برنامه درسی و سرفصل دروس دوره کارشناسی

۱- مقدمه: تربیت دبیر رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

نظام آموزش و پرورش مسئولیت اصلی تربیت و هدایت افراد جامعه بویژه نونهالان، نوجوانان و جوانان را بهعهده دارد. در این راستا درس تربیت بدنی در مدارس فرصتهای حرکتی لازم را در اختیار دانش آموزان قرار می دهد و امکان پرورش استعدادها، قابلیت جسمانی و روانی را فراهم می آورد. این درس علاوه بر یادگیری مهارتهای اساسی حرکتی، در سلامت جسمانی، روانی و شادابی دانش آموزان نیز نقش مؤثری ایفا می نماید. اجرای صحیح درس تربیت بدنی به نیروی انسانی کارآمد نیاز دارد و مستلزم وجود معلمان متعهد و کارشناس می باشد که ارزش و جایگاه تربیت بدنی در برنامه آموزشی مدارس را در دستیابی به اهداف تعلیم و تربیت به خوبی بشناسند. برای تحقق تربیت نیروی انسانی و دبیران متعهد و متخصص در زمینه های گوناگون، برنامه دوره کارشناسی پیوسته تربیت دبیر در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با همکاری عده ای از استادان دانشگاهها و با بهره گیری از دانش و تجارب مدرسان و کارشناسان برنامه ریزی با استفاده از منابع مطالعاتی دانشگاهی داخلی و خارجی با توجه به نیازها و امکانات و در چارچوب مصوبات و اهداف کلی تربیت بدنی تهیه شده است.



۲- تعریف و هدف:

مهارتهای علمی و عملی هر معلم، در هر پایه و رشته ای که تدریس می کند طبیعی ترین نیاز او است. از همین رو، تربیت دبیران کمی و کیفی برنامه آموزش درس تربیت بدنی منوط به تربیت نیروی انسانی متعهد و متخصص می باشد. بدین منظور دوره ای تحت عنوان کارشناسی پیوسته تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی طراحی شده است. دوره کارشناسی پیوسته تربیت دبیر تربیت بدنی یک برنامه آموزشی برای تربیت نیروی انسانی متخصص آموزشی در زمینه رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی برای شکوفایی درس تربیت بدنی در مدارس است. هدف کلی این دوره، تربیت معلمان و دبیران متعهد و کارشناس در رشته تربیت بدنی است که بتوانند در مقاطع گوناگون تحصیلی در مدارس به آموزش درس تربیت بدنی و مهارتهای ورزشی بپردازند و در تعلیم و تربیت دانش آموزان در مقاطع گوناگون تحصیلی سهم باشند.

۳- طول دوره و شکل نظام:

نظام آموزشی این دوره مطابق آیین نامه آموزشی دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی مصوب شورای عالی فرهنگی می باشد و طول مدت دوره به میزان ۸ نیم سال تحصیلی و یا به عبارتی ۴ سال تدوین شده است. دروس این دوره به صورت نظری یا عملی است که به صورت واحدهای درسی نظری، عملی، نظری- عملی ارائه می شود. برای هر واحد درسی از نوع نظری ۱۶ ساعت و برای درس عملی ۳۲ ساعت در هر ترم اختصاص یافته که طی جلسات هفتگی اجرا می شود.

۴- واحدهای درسی:

تعداد واحدهای درسی در این دوره شامل ۱۳۲ واحد به شرح زیر می باشد:

الف - دروس عمومی	۲۰ واحد برطبق مصوبات ۱۹۷ و ۲۸۲ شورای عالی برنامه ریزی وزارت فرهنگ و آموزش عالی
ب - دروس تربیتی	۲۵ واحد برطبق برنامه مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی



ج- دروس پایه	۱۰ واحد
د- دروس تخصصی نظری	۲۸ واحد
ه- دروس تخصصی عملی	۴۲ واحد
و- دروس انتخابی	۷ واحد

جمع ۱۳۲ واحد

دروس پیش نیاز: دانشجویان موظفند طبق آئین نامه های مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و با نظر گروه آموزشی مربوط، دروس پیش نیاز را انتخاب و با موفقیت بگذرانند.

۵- نقش و توانایی:

کسانی که دوره کارشناسی پیوسته تربیت بدنی و علوم ورزشی را به پایان می رسانند، فارغ التحصیل این دوره محسوب و دبیر تربیت بدنی نامیده می شوند و دارای مهارتها و تواناییهای زیر خواهند بود:

- ۱- برنامه ریزی، طراحی و تدریس درس تربیت بدنی در مدارس ابتدایی
- ۲- برنامه ریزی، طراحی و تدریس درس تربیت بدنی در مدارس راهنمایی
- ۳- برنامه ریزی، طراحی و تدریس درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه
- ۴- برنامه ریزی، طراحی و تدریس دروس عملی و نظری دبیرستانهای تربیت بدنی

۶- ضرورت و اهمیت:

درس تربیت بدنی از جمله درسهای اصلی مدارس است که بدنبال تحقق بخشی از هدفهای تعلیم و تربیت در نظام آموزش و پرورش کشورمان می باشد. رسیدن به هدفهای این درس مستلزم فعالیت نیروهای کارآمد، ورزیده و متخصص در امر تدریس تربیت بدنی در دوره های مختلف تحصیلی است. از آنجا که تدوین برنامه های مناسب برای تامین نیروی انسانی خبره در تدریس دروس مختلف دوره های تحصیلی وزارت آموزش و پرورش به عهده وزارت علوم، تحقیقات و فناوری گذاشته شده است، تدوین برنامه مذکور برای تحقق هدف یادشده طراحی گردیده است.

۷- شرایط پذیرش دانشجو:

دانشجویان این رشته از بین داوطلبان واجد شرایط پس از شرکت در آزمون علمی و عملی و مصاحبه پذیرفته خواهند شد.



فصل دوم

جدول واحد های درسی



جدول ۱- دروس عمومی *

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			شماره درس
			نظری	عملی	جمع	
۶۰۱	معارف اسلامی (۱)	۲	۳۲	-	۳۲	-
۶۰۲	معارف اسلامی (۲)	۲	۳۲	-	۳۲	۶۰۱
۶۰۳	اخلاق و تربیت اسلامی	۲	۳۲	-	۳۲	-
۶۰۴	انقلاب اسلامی و ریشه های آن	۲	۳۲	-	۳۲	-
۶۰۵	تاریخ اسلام	۲	۳۲	-	۳۲	-
۶۰۶	متون اسلامی (آموزش زبان عربی)	۲	۳۲	-	۳۲	-
۶۰۷	فارسی	۳	۴۸	-	۴۸	-
۶۰۸	زبان فارسی	۳	۴۸	-	۴۸	-
۶۰۹	تربیت بدنی ۱	-	-	-	-	-
۶۱۰	تربیت بدنی ۲	-	-	-	-	۶۰۹
۶۱۱	بهداشت و محیط زیست	۲	۳۲	-	۳۲	-

* جدول دروس عمومی کلیه رشته های تحصیلی دوره کارشناسی تربیت دبیر با توجه به مصوبات جلسات ۱۹۷ و ۲۸۲ شورای عالی برنامه ریزی وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری ارائه می شود (در صورت مغایرت شماره دروس این جدول با شماره دروس جدول شورای عالی برنامه ریزی ، شماره دروس جدول مصوب شورای عالی برنامه ریزی ملاک عمل خواهد بود).

تذکر :

- ۱ - هر یک از دروس زبان فارسی و زبان فارسی باید در هفته مذاقل در دو جلسه تدریس شوند .
- ۲ - درس بهداشت و محیط زیست علاوه بر دروس عمومی مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی به دروس عمومی دوره های تربیت معلم افزوده شده است .
- ۳ - درس تربیت بدنی ۱ و تربیت بدنی ۲ از دروس عمومی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی حذف می شود.



جدول شماره ۲-دروس تربیتی

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			شماره درس پیش نیاز/هم نیاز
			نظری	عملی	جمع	
۶۱۲	روانشناسی عمومی	۲	۳۲	—	۳۲	—
۶۱۳	روانشناسی تربیتی	۲	۳۲	—	۳۲	۶۱۲
۶۱۴	مقدمات راهنمایی و مشاوره	۲	۳۲	—	۳۲	۶۱۳
۶۱۵	کلیات روشها و فنون تدریس ۱ (نظری)	۲	۳۲	—	۳۲	—
۶۱۶	کلیات روشها و فنون تدریس ۲ (کارگاهی)	۱	—	۴۸	۴۸	—
۶۱۷	سنجش و اندازه گیری پیشرفت تمصیلی	۲	۳۲	—	۳۲	۶۱۵
۶۱۸	طراحی ، تولید و کاربرد مواد آموزشی	۲	۱۶	۴۸	۶۴	۶۱۵
۶۱۹	اصول و فلسفه آموزش و پرورش	۳	۴۸	—	۴۸	—
۶۲۰	مبانی برنامه ریزی درسی	۲	۳۲	—	۳۲	—
۶۲۱	سازمان مدیریت در آموزش و پرورش	۲	۳۲	—	۳۲	—
۶۲۲	تمرین دبیری (۱ و ۲) (عملی)	۳	—	۱۹۲	۱۹۲	۶۱۵ ۶۱۶ ۶۱۷
۶۲۳	روش تحقیق در علوم تربیتی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	۶۱۷

تذکر:

- ۱- دروس جدول (۲) متناسب با نیازهای تربیت بدنی تدریس می شود.
- ۲- در صورت مغایرت شماره دروس تربیتی این برنامه با جدول دروس برنامه مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی ، شماره دروس جدول برنامه شورای عالی انقلاب فرهنگی ملاک عمل خواهد گرفت.

جدول شماره ۳- دروس پایه

شماره درس پیش نیاز/هم نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	شماره درس
	جمع	عملی	نظری			
—	۳۲	—	۳۲	۲	فیزیک	۶۲۴
—	۳۲	—	۳۲	۲	بیوشیمی (با تاکید بر متابولیسم)	۶۲۵
—	۳۲	—	۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی	۶۲۶
—	۳۲	—	۳۲	۲	آناتومی انسانی	۶۲۷
—	۳۲	—	۳۲	۲	ریاضیات پایه و مقدمات آمار	۶۲۸

تذکره :

دانشجویانی که دیپلم غیر از تجربی دارند ، موظفند درس زیست شناسی به ارزش ۲ واحد نظری را به عنوان دروس پیش نیاز باموفقیت بگذرانند.





جدول شماره ۴ - دروس تخصصی (نظری)

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			شماره درس
			نظری	عملی	جمع	
۶۲۹	تاریخ و فلسفه تربیت بدنی	۲	۳۲	—	۳۲	۶۱۹
۶۳۰	مقوق ورزشی	۲	۳۲	—	۳۲	۶۴۰
۶۳۱	تغذیه و ورزش	۲	۳۲	—	۳۲	۶۳۴
۶۳۲	آسیبها و کمکهای اولیه در ورزش	۲	۳۲	—	۳۲	۶۲۷
۶۳۳	رشد و تکامل و یادگیری حرکتی	۲	۳۲	—	۳۲	۶۲۶ ۶۱۲
۶۳۴	فیزیولوژی ورزشی	۲	۳۲	—	۳۲	۶۲۵ ۶۲۶
۶۳۵	اصول حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی	۲	۳۲	—	۳۲	۶۲۴ ۶۲۷
۶۳۶	علم تمرین	۲	۳۲	—	۳۲	۶۳۴
۶۳۷	روانشناسی ورزشی	۲	۳۲	—	۳۲	۶۱۳
۶۳۸	سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی	۲	۳۲	—	۳۲	۶۱۷ ۶۲۸
۶۳۹	روش تدریس تربیت بدنی	۲	۳۲	—	۳۲	۶۳۳
۶۴۰	مدیریت مسابقات ورزشی	۲	۳۲	—	۳۲	—
۶۴۱	متون فارسی تخصصی	۲	۳۲	—	۳۲	۶۰۸
۶۴۲	مرکات اسلامی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	۶۲۷



جدول شماره ۵ - دروس تخصصی (عملی) خواهران

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			شماره درس پیش نیاز / هم نیاز
			نظری	عملی	جمع	
۶۴۳	آمادگی جسمانی ۱	۲	-	۶۴	۶۴	-
۶۴۴	آمادگی جسمانی ۲	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۳
۶۴۵	بازیهای سازمان یافته	۲	۱۶	۳۲	۴۸	-
۶۴۶	دو و میدانی ۱	۲	-	۶۴	۶۴	-
۶۴۷	آموزش دو و میدانی (۲)	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۶
۶۴۸	ژیمناستیک ۱	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۳
۶۴۹	آموزش ژیمناستیک (۲)	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۸
۶۵۰	شنا ۱	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۳
۶۵۱	آموزش شنا (۲)	۲	-	۶۴	۶۴	۶۵۰
۶۵۲	والیبال ۱	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۳
۶۵۳	آموزش والیبال (۲)	۲	-	۶۴	۶۴	۶۵۲
۶۵۴	بسکتبال ۱	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۳
۶۵۵	آموزش بسکتبال (۲)	۲	-	۶۴	۶۴	۶۵۴
۶۵۶	هندبال ۱	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۳
۶۵۷	آموزش هندبال (۲)	۲	-	۶۴	۶۴	۶۵۶
۶۵۸	فوتسال	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۳
۶۵۹	پینگ پنگ ۱	۲	-	۶۴	۶۴	-
۶۶۰	آموزش پینگ پنگ (۲)	۲	-	۶۴	۶۴	۶۵۹
۶۶۱	بدمینتون ۱	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۳
۶۶۲	آموزش بدمینتون (۲)	۲	-	۶۴	۶۴	۶۶۱
۶۶۳	ورزش هوازی (آیروبیک)	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۳



جدول شماره ۶ - دروس تخصصی (عملی) برادران

شماره درس	ساعات			تعداد وامد	نام درس	شماره درس
	پیش نیاز/هم نیاز	جمع	نظری			
—	۶۴	۶۴	—	۲	آمادگی جسمانی ۱	۶۴۳
—	۴۸	۳۲	۱۶	۲	بازیهای سازمان یافته	۶۴۵
—	۶۴	۶۴	—	۲	دو و میدانی ۱	۶۴۶
۶۴۶	۶۴	۶۴	—	۲	آموزش دو و میدانی (۲)	۶۴۷
۶۴۳	۶۴	۶۴	—	۲	ژیمناستیک ۱	۶۴۸
۶۴۸	۶۴	۶۴	—	۲	آموزش ژیمناستیک (۲)	۶۴۹
۶۴۳	۶۴	۶۴	—	۲	شنا ۱	۶۵۰
۶۵۰	۶۴	۶۴	—	۲	آموزش شنا (۲)	۶۵۱
۶۴۳	۶۴	۶۴	—	۲	والیبال ۱	۶۵۲
۶۵۲	۶۴	۶۴	—	۲	آموزش والیبال (۲)	۶۵۳
۶۴۳	۶۴	۶۴	—	۲	بسکتبال ۱	۶۵۴
۶۵۴	۶۴	۶۴	—	۲	آموزش بسکتبال (۲)	۶۵۵
۶۴۳	۶۴	۶۴	—	۲	هندبال ۱	۶۵۶
۶۵۶	۶۴	۶۴	—	۲	آموزش هندبال (۲)	۶۵۷
۶۴۳	۶۴	۶۴	—	۲	فوتسال	۶۵۸
—	۶۴	۶۴	—	۲	پینگ پنگ ۱	۶۵۹
۶۴۳	۶۴	۶۴	—	۲	بدمینتون ۱	۶۶۱
۶۴۳	۶۴	۶۴	—	۲	فوتبال ۱	۶۶۴
۶۶۶	۶۴	۶۴	—	۲	آموزش فوتبال (۲)	۶۶۵
۶۴۳	۶۴	۶۴	—	۲	کشتی	۶۶۶



جدول شماره ۷ - دروس تخصصی اختیاری

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			شماره درس پیش نیاز / هم نیاز
			نظری	عملی	جمع	
۶۶۳	ورزش هوازی (آیروبیک)	۲	-	۶۴	۶۴	۶۴۳
۶۶۷	آب درمانی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	۶۵۱
۶۶۸	ورزش تفصیصی انفرادی	۲	-	۶۴	۶۴	ورزش ۱ یا ۲ مربوطه
۶۶۹	ورزش تفصیصی گروهی	۲	-	۶۴	۶۴	ورزش ۱ یا ۲ مربوطه
۶۷۰	شطرنج	۱	-	۳۲	۳۲	-
۶۷۱	نجات غریق	۲	-	۶۴	۶۴	۶۵۱
۶۷۲	تربیت بدنی و ورزش معلولین	۳	۱۶	۶۴	۸۰	۶۲۷
۶۷۳	بهداشت و ورزش	۲	۳۲	-	۳۲	۶۲۷
۶۷۴	اسکیت	۱	-	۳۲	۳۲	۶۴۳

تذکر ۱: دانشمویان رشته دبیری تربیت بدنی و علوم ورزشی، با توجه به شرایط فود و امکانات مراکز آموزشی مربوطه می توانند تعداد ۷ واحد از مجموعه ۱۷ واحد دروس انتقابی را بگذرانند.

تذکر ۲: برای رشته های ورزشی که واحد ۱ و ۲ داشته باشند پیش نیاز واحد ورزش تفصیصی انفرادی، گروهی، ورزش ۲ رشته مربوطه است و برای رشته هایی که تنها واحد ۱ داشته باشند پیش نیاز، ورزش ۱ رشته مربوطه، فواید بود.

تذکر ۳: میانگین نمرات واحد های پیش نیاز برای درس ورزش تفصیصی انفرادی و گروهی، حداقل ۱۶ می باشد.

تذکر ۴: درس ورزش هوازی (آیروبیک) برای پسران اختیاری و برای دختران تفصیصی است.



فصل سوم

سر فصل دروس



نام درس : فیزیک

شماره درس : ۶۲۴

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز/هم نیاز : ندارد

اهداف :

- ۱- آشنایی با مفاهیم و قوانین مقدماتی فیزیک و حل مسائل آن.
- ۲- آگاهی از کاربرد قوانین فیزیک در علوم ورزشی مرتبط و اجرای مهارت‌های ورزشی.

سرفصل :

- نیرو (خواص نیرو، انواع نیرو با تاکید بر نیروی عضله /مولفه های نیرو).
- گشتاور (تعادل دورانی، گرانیگاه، توازن با تاکید بر مثالهای ورزشی).
- دینامیک (سرعت و شتاب، حرکت، قوانین حرکت با تاکید بر مثالهای ورزشی).
- انرژی (انرژی پتانسیل و جنبی و کاربرد آن در ورزشهای مختلف، بقاء انرژی).
- سیالات (خواص سیالات، ویسکوزیته، جریان سیالات، فشار سیالات (یکنواخت و متراکم) با تاکید بر فشار خون، اصل ارشمیدس).

نام درس: بیوشیمی (با تاکید بر متابولیسم)

شماره درس: ۶۲۵



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: ندارد

اهداف:

- ۱- فراگیری ساختمان شیمیایی مواد قندی، پروتئینها و چربیها.
- ۲- فراگیری اصول حاکم بر فعل و انفعالات شیمیائی ناشی از سوخت و ساز، مواد قندی، پروتئینی و چربی.
- ۳- آشنایی با خواص شیمیائی آنزیمها، ویتامینها و مواد معدنی.

سرفصل: بخش اول:

- کلیاتی در مورد شیمی و مقدمات آن شامل: آب، یونیزاسیون آب، PH، محلولهای تامپون، واحدهای فیزیکی و شیمیایی.
- مواد قندی شامل: منوساکاریدها، دی ساکاریدها، پلی ساکاریدها، ساختمان حلقوی تک قندیها و خواص شیمیایی آنها.
- پروتئینها شامل: یونیزاسیون اسیدهای آمینه، طبقه بندی اسیدهای آمینه (ضروری و غیر ضروری) ساختمان پروتئین و طبقه بندی آنها.
- چربیها شامل: طبقه بندی چربیها، صابونها، گلیسریدها، فسفولیپیدها، استروئیدها.
- ویتامینها شامل: ویتامینهای محلول در چربی (A, D, E, K)، ویتامینهای محلول در آب (B1, B2, نیاسین، C, B12, B6).
- مواد معدنی شامل: ماکرو مینرالها و میکرو مینرالها و خواص هریک.
- آنزیمها شامل: ساختمان آنزیمها، اصول کلی واکنشهای آنزیمی، اختصاصی بودن آنزیم، عوامل موثر در سرعت واکنش آنزیمی، طبقه بندی آنزیمها.

بخش دوم:

- متابولیسم قندها، چگونگی سوختن گلوکز در سلولها، سیکل کربس، انرژی حاصل از گلیکولیز و سیکل کربس.
- متابولیسم چربیها: اکسیداسیون اسیدهای چرب، بیوسنتز اسیدهای چرب، بیوسنتز کلسترول.
- متابولیسم مواد نیتروژن دار، تعادل نیتروژنی، متابولیسم اسیدهای آمینه، سیکل تشکیل اوره، بیوسنتز هموگلوبینی بیوسنتز پروتئینها، رونویسی DNA و RNA پیک، مراحل بیوسنتز پروتئینها.

نام درس : فیزیولوژی انسانی

شماره درس : ۶۲۶



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز/ هم نیاز : ندارد

اهداف :

- ۱- آشنایی با عملکرد دستگاه گردش خون و تنفس عضلات ارادی.
- ۲- آشنایی با عملکرد صاف و اسکلتنی.
- ۳- آشنایی با عملکرد مراکز و اجزاء اصلی دستگاه عصبی.
- ۴- آشنایی با عملکرد غدد درون ریز در کنترل فعالیت دستگاهها و بافتهای بدن.

سرفصل :

- کلیات و تعاریف
- تعریف فیزیولوژی و تفاوت آن با آناتومی
- فیزیولوژی دستگاه گردش خون : فیزیولوژی قلب ، کنترل عصبی ضربان قلب ، عروق و گردش خون
- فیزیولوژی عضلات ، عمل انقباض تارهای عضلانی و پروتئین های انقباضی
- فیزیولوژی دستگاه تنفس ، عمل تنفس و حجم های ریوی و فشار O_2 و CO_2 در خون و ریه ها
- فیزیولوژی غدد درون ریز ، غده هیپوفیز ، هیپوتالاموس ، تیروئید ، فوق کلیوی و غدد جنسی
- فیزیولوژی دستگاه عصبی ، فیزیولوژی نرون و نخاع و راههای بالا رونده و پائین آورنده در نخاع حافظه و مغز



نام درس : آناتومی انسانی

شماره درس : ۶۲۷

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز / هم نیاز : ندارد

اهداف :

- ۱- آشنایی با مفاهیم اساسی آناتومی.
- ۲- آشنایی با انواع استخوانها و مفاصل بدن انسان .
- ۳- آشنایی با اجزاء تشکیل دهنده ساختمان بافت عضلانی.
- ۴- آگاهی از چگونگی ساختار دستگاه قلب و گردش خون و تنفس.
- ۵- آشنایی با ساختمان دستگاه عصبی.

سرفصل :

- کلیات : تعریف آناتومی ، اصطلاحات معمول در آناتومی ، ساختمان سلول و عناصر تشکیل دهنده آن .
- بافت استخوانی و شناسائی استخوانبندی انسان ، شکل و اندازه استخوانهای اصلی و ساختمان میکروسکوپی استخوان.
- ساختمان مفاصل ، مفاصل ثابت و متحرک شامل : مفاصل کروی ، لقمه ای ، زینی ، لولایی ، استوانه ای.
- عضلات و ساختار آنها ، ساختمان میکروسکوپی عضلات و مشخصات عضلات اصلی اندام تحتانی و فوقانی و تنه.
- ساختمان دستگاه گردش خون ، ساختمان میکروسکوپی عضله قلب و تشریح قلب و رگهای کرونری و اجزاء آن.
- ساختمان دستگاه تنفس ، ساختمان میکروسکوپی ششها و برونشها و رگهای خونی آن.
- ساختمان سیستم عصبی ، سیستم محیطی و مرکزی ، سلول عصبی ، اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک
- سیستم اعصاب مرکزی ، کرتکس ، هیپوفیز ، هیپوتالاموس ، مخچه و بصل النخاع.

نام درس: ریاضیات پایه و مقدمات آمار

شماره درس: ۶۲۸



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: ندارد

اهداف:

- ۱- آشنایی با مفاهیم ریاضیات و آمار.
- ۲- آشنایی با روشهای حل معادلات تشکیل جدول و رسم نمودار.
- ۳- آشنایی با روشهای محاسبه شاخصهای مرکزی و پراکندگی و خواص آنها.
- ۴- آشنایی با ضریب همبستگی و منحنی طبیعی.

سرفصل:

- حل مسائل مربوط به چهار عمل اصلی، معادلات یک مجهولی و دو مجهولی، مجموعه ها، تابع و رسم خط درجه اول و دوم
- کلیات و تعاریف آمار توصیفی
- تعریف جامعه آماری، نمونه آماری و روشهای نمونه گیری و انواع نمونه گیری تصادفی
- مقیاسهای اندازه گیری (اسمی، رتبه ای، فاصله ای، نسبی) خواص اعداد و حدود واقعی اعداد
- جدول توزیع فراوانی ساده و طبقه ای
- نمودارهای ستونی و خطی و میله ای و دایره ای
- اندازه های گرایش به مرکز، میانگین در اعداد ساده و طبقه ای و روش فرضی میانگین کل
- میانه و نما در اعداد دسته بندی شده و اعداد ساده
- اندازه های پراکندگی، دامنه تغییرات و انحراف متوسط
- اندازه های پراکندگی، واریانس و انحراف معیار
- منحنی طبیعی، در صد های زیر منحنی و ویژگیهای منحنی طبیعی
- ضریب همبستگی و مفهوم ارتباط، محاسبه ضریب همبستگی پیرسون
- ضریب همبستگی اسپیرمن

نام درس: تاریخ و فلسفه تربیت بدنی

شماره درس: ۶۲۹



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: اصول و فلسفه در آموزش و پرورش

اهداف:

دانشجویان در این درس با سیر تکوینی و تحولات تاریخی ورزش و تربیت بدین در ایران و جهان از دوران باستان تا قرون معاصر آشنا می شوند.

سرفصل:

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

نام درس : حقوق ورزشی

شماره درس : ۶۳۰



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز / هم نیاز : مدیریت مسابقات ورزشی

اهداف :

- ۱- آشنایی با حوادث ورزشی و راههای جلوگیری از وقوع حوادث
- ۲- آشنایی با جرائم، مسئولیت کیفری، مجازاتهای اسلامی و اختیارات مربیان ورزشی در این زمینه ها
- ۳- آشنایی با مسئولیت حقوقی در مدیریتهای ورزشی

سرفصل :

- تعریف حقوق، اوصاف قواعد حقوقی، اصول حاکم بر علم حقوق.
- ورزش از دید قانون اساسی.
- مسئولیت کیفری، جرم، مجازات.
- مسئولیت کیفری ناشی از حوادث ورزشی.
- ورزش و حوادث ناشی از آن از نظر قانون مجازات اسلامی.
- اختیارات مربیان و معلمان ورزش در تنبیه ورزشکاران.
- تحلیل قانون مجازات خودداری کنندگان از کمک به مصدومین ورزشی.
- مسئولیت مدنی مدیریتهای ورزشی.

نام درس : تغذیه و ورزش

شماره درس : ۶۳۱



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز/ هم نیاز : فیزیولوژی ورزشی ۱

اهداف :

- ۱- آشنایی با مواد غذایی و انرژی زائی آنها.
- ۲- آگاهی از نقش و اهمیت مواد غذایی در بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران.
- ۳- توانائی تنظیم برنامه غذایی ویژه ورزشکاران قبل ، حین و بعد از فعالیتهای ورزشی.

سرفصل :

- کلیات (مواد غذایی انرژی زا ، اهمیت رژیم غذایی متعادل ، عادات غذاخوردن).

نقش تغذیه در ورزش

- نیازهای غذایی اصلی برای ورزش و تمرین.
- کربوهیدراتها و عملکرد ورزشی.
- چربیها و عملکرد ورزشی.
- نیازهای پروتئینی ورزشکاران.
- مایعات و فعالیت های ورزشی.
- نیازهای ویتامینی و املاح معدنی ورزشکاران.
- استفاده از مکملهای ویتامینی و املاح معدنی ورزشکاران.

تغذیه و تمرین های ورزشی

- تغذیه قبل از تمرین : غذاهای قبل از مسابقه.
- تغذیه هنگام تمرین و مسابقه.
- تغذیه بعد از تمرین : غذاهای دوره بازیافت.
- نقش تغذیه در کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل.

نام درس : آسیبها و کمکهای اولیه در ورزش

شماره درس: ۶۳۲



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: آناتومی انسانی

اهداف:

- ۱- آشنایی با کمکهای اولیه ویژه هر نوع آسیب.
- ۲- آگاهی از صدمات و آسیبهای بدنی ناشی از حرکات و فعالیتهای ورزشی.
- ۳- آگاهی از نکات ایمنی، راههای پیشگیری، درمان و مراقبت های ویژه هر یک از آسیبهای ورزشی.

سرفصل:

- مفاهیم کمکهای اولیه و آسیب های ورزشی.
- آشنایی با ماساژ قلبی و تنفسی مصنوعی برای مصدومین دچار ایست قلبی.
- آشنایی با انواع شکستگیها، در رفتگیها و آسیب های مفصلی و روش مراقبتهای ویژه آن.
- آشنایی با انواع خونریزیها، شوک و مراقبتهای ویژه آن.
- صدمات ورزشی بافت عضلانی، وتری.
- صدمات ورزشی استخوانها.
- صدمات ورزشی مفاصل و رباطها.
- صدمات ورزشی مربوط به هر رشته ورزشی.
- روشهای پیشگیری و مراقبتهای ویژه هر صدمه ورزشی.



نام درس : رشد و تکامل و یادگیری حرکتی

شماره درس : ۶۳۳

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز/ هم نیاز : فیزیولوژی انسانی، روانشناسی عمومی

اهداف :

- ۱- آشنایی با مفاهیم رشد و تکامل و یادگیری حرکتی.
- ۲- فراگیری اصول، مبانی، نظریه ها و مراحل رشد حرکتی و یادگیری حرکتی.
- ۳- فراگیری روند تکاملی و تحولات رشد جسمانی و تغییرات فیزیولوژیکی.
- ۴- آشنایی با نحوه یادگیری حرکتی، طبقه بندی، تمرینی، ارزشیابی و پیشرفت در زمان بندی آنها.

سرفصل :

- تاریخچه، مفهوم شناسی، روش مطالعه و اصول رشد حرکتی.
- نظریه های رشد حرکتی از دیدگاه اندیشمندان روانشناسی رشد.
- ویژگی مراحل مختلف و ویژگیهای رشد جسمانی حیات انسان و عوامل مؤثر بر آن.
- روند تکاملی حرکت انسان در طول حیات و عوامل مؤثر بر آن.
- رشد و تکامل قابلیت‌های جسمانی، ادراکی و ذهنی در طول حیات انسان.
- فعالیت بدنی و تغییرات فیزیولوژیکی در طول رشد.
- بازتابهای حرکتی دوران نوزادی و کودکی و ارتباط آن با رشد حرکتی.
- مراحل رشد تکوینی و سن شروع یادگیری های حرکتی در رشته های مختلف ورزشی.
- موقعیت (عملیات پردازش اطلاعات، درونداد، تصمیم گیری، برونداد، بازخورد).
- طبقه بندی مهارتها (تمرین، تمرکز حواس، تصمیم گیری، پاسخ، بازخورد، مهارتهای بازو بسته.....).
- تمرین (تعیین اولویتها در تمرین، تمرین مهارتهای بازو بسته، تمرین جزء و کل و.....).
- روشهای تمرین (ثبت یا تنوع در تمرینات).
- ارزشیابی پیشرفته (دقت، فاصله، سرعت، زمان، ارتفاع، وزن، راههای دیگر ارزیابی فعالیت).
- زمان بندی (درونی، بیرونی، زمان عکس العمل و زمان حرکت).

نام درس : فیزیولوژی ورزشی

شماره درس : ۶۶۴



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز/هم نیاز : بیوشیمی ، فیزیولوژی انسانی

اهداف :

- ۱- آشنایی بانقش نظامهای انرژی در رشته های مختلف ورزشی.
- ۲- آشنایی با تأثیرات تمرینات ورزشی بر دستگاه عضلانی.
- ۳- آشنایی با تغییرات کار دستگاه قلب و گردش خون و تنفس در نتیجه تمرینات منظم ورزشی.
- ۴- آگاهی نسبت به تفاوتهای ناشی از جنسیت در ارتباط با ورزش.

سرفصل:

- نظامهای انرژی و تمرینات ورزشی شامل : سیستمهای فسفاژن ، اسید لاکتیک و هوازی.
- عضلات ارادی و ورزش : نقش تمرینات قدرتی و سرعتی در عضلات کند انقباض و تند انقباض.
- دستگاه تنفسی و تمرین ، سازگاری تنفسی با ورزش و کنترل عصبی تنفس در حین ورزش.
- قلب و تمرینات ورزشی ، سازگاری قلب با ورزش و کنترل عصبی قلب و نقش تمرینات قدرتی و استقامتی در قلب.
- تفاوتهای مربوط به جنسیت در ورزش ، زن و ورزش و تفاوتهای فیزیولوژیکی و آناتومیکی زنان در ورزش.
- آشنایی با روشهای مختلف تمرینی از قبیل تمرینات دایره ای ، اینتروال ، و غیره .

نام درس: اصول حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی

شماره درس: ۶۳۵



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: فیزیک، آناتومی انسانی

اهداف:

- ۱- آشنایی با عضلات، مفاصل و انواع حرکت عضلات و تاثیر آنها بر مفاصل.
- ۲- آگاهی از اصول و قواعد مقدماتی بیومکانیک ورزشی.
- ۳- روش تجزیه و تحلیل مهارتها و حرکات ورزشی از نظر حرکت شناسی و بیومکانیکی.

سرفصل:

- آشنایی با سطوح و محورهای فرضی بدن و اهرمهای بدن
- آشنایی با انواع مفاصل و حرکات آنها
- آشنایی با انواع عضلات و نوع تاثیر آنها بر مفاصل
- آشنایی با نحوه تحلیل حرکات در مهارتهای ورزشی
- آشنایی با واژه ها و تعاریف مفاهیم حرکت شناسی
- آشنایی با واژه ها و تعاریف مفاهیم بیومکانیک ورزشی
- بررسی نقش مرکز ثقل بدن و چگونگی تعیین آن هنگام اجرای مهارتهای ورزشی
- آشنایی با انواع حرکت در ورزش
- اصطکاک و نقش آن در انجام فعالیتهای ورزشی
- آشنایی با کمیتهای برداری اسکالر در ورزش
- بررسی و مطالعه انواع ضربه ها و چگونگی عکس العمل آنها
- آشنایی با قوانین نیوتون در رابطه با حرکت
- آشنایی با اصول تحلیل مکانیکی حرکات و مهارتهای ورزشی

نام درس : علم تمرین

شماره درس : ۶۳۶



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: فیزیولوژی ورزشی

اهداف :

۱- آشنایی با اصول و قواعد آماده سازی تمرینهای ورزشی.

۲- روش طراحی و برنامه ریزی تمرین و گسترش آن.

۳- آشنایی با نحوه تحلیل و ارزیابی مهارتها.

سرفصل :

- کلیات و تعاریف مرتبط به تمرین.
- اصول حاکم بر تمرین (اصول تمرین: اصل اضافه بار ، اصل افزایش تدریجی و.....)
- مروری بر دستگاههای انرژی شامل : فسفاژن ، اسید لاکتیک ، هوازی .
- معرفی انواع تمرینهای قدرتی ، سرعتی و انتقالی .
- معرفی انواع تمرینهای اینتروال ، تداومی ، فارتلک ، ایستگاهی و دایره ای .
- اجزاء و عناصر تمرینات (ست ، دوره و تکرار)
- اثرات فیزیکی و فیزیولوژیکی تمرین بر ورزشکاران .
- طراحی و برنامه ریزی تمرینهای مختلف.
- طراحی برنامه تمرین (سالیانه ، فصلی ، هفتگی ، روزانه)
- بیش تمرینی و بی تمرینی و عملکرد ورزشی .
- اجزاء و عناصر تمرین با وزنه .
- طراحی تمرین با وزنه .



نام درس : روانشناسی ورزشی

شماره درس : ۶۳۷

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز / هم نیاز : روانشناسی تربیتی

اهداف :

۱- آگاهی از مفاهیم و اصول روانشناسی ورزشی و جایگاه آن.

۲- کاربرد آن در برنامه ریزی و اجرای برنامه های ورزشی.

سرفصل:

- تعریف و ماهیت روانشناسی ورزشی.
- تاریخچه روانشناسی ورزش در جهان.
- کاربرد مفاهیم روانشناسی در ورزش.
- انگیزش در ورزش.
- مهارتهای تصویر سازی ذهنی در ورزش.
- تنظیم نیروی روانی.
- کنترل فشارهای روانی.
- مهارتهای توجه در ورزش.
- اعتماد به نفس.

نام درس: سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

شماره درس: ۶۳۸



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: سنجش و اندازه گیری پیشرفت تحصیلی، ریاضیات پایه و مقدمات آمار

اهداف:

- ۱- آگاهی از مفاهیم و کلیات ارزشیابی.
- ۲- آشنایی با قابلیت‌های جسمانی و آزمون‌های مربوط.
- ۳- فراگیری روش نمره دادن در تربیت بدنی و تهیه نورم‌های استاندارد.
- ۴- فراگیری آزمون‌های مهارت و روش استاندارد کردن آزمون‌ها.

سر فصل:

- مفاهیم و کلیات ارزشیابی، انواع و اهداف ارزشیابی.
- امتحان و ویژگی‌های آزمون.
- معرفی آزمون‌ها و قابلیت‌های جسمانی.
- مروری بر آمار توصیفی.
- نمرات استاندارد Z و سطوح زیر منحنی طبیعی و حل مسائل.
- نمرات استاندارد Z و نقاط درصدی و حل مسائل.
- مرتبه‌ها و نقاط درصدی و حل مسائل.
- نمرات استاندارد T و حل مسائل.
- تهیه نورم‌های استاندارد با استفاده از نمرات Z .
- تهیه نورم‌های استاندارد با استفاده از نقاط درصدی (PN).
- مروری بر ضریب همبستگی و حل مسائل آن.
- تهیه و استاندارد کردن آزمون‌های تربیت بدنی.
- آزمون‌های مهارت در ورزش.

نام درس: روش تدریس تربیت بدنی

شماره درس: ۶۳۹



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: رشد و تکامل و یادگیری حرکتی

اهداف:

- ۱- آشنایی دانشجویان با اصول کلی تربیت بدنی در مقاطع تحصیلی ابتدائی، راهنمایی و متوسطه.
- ۲- فراگیری برنامه ریزی و اجرای ارزشیابی درس تربیت بدنی و ورزش در مدارس.

سرفصل:

- بررسی اهداف تربیت بدنی در مدارس (دبستان، راهنمایی، متوسطه).
- هدف رشد و توسعه حیطه روانی حرکتی.
- هدف رشد و توسعه حیطه شناختی.
- هدف رشد و توسعه حیطه عاطفی.
- هدف رشد و توسعه جسم.
- بررسی ویژگیها و خصوصیات رشدی دانش آموزان در مدارس (دبستان، راهنمایی، متوسطه).
- بررسی محتوای برنامه های تربیت بدنی در مدارس (دبستان، راهنمایی، متوسطه) و چگونگی اجرای آنها.
- ویژگیها، وظایف و سبکهای مدیریتی یک معلم تربیت بدنی.
- سازماندهی کلاس ورزش.
- ضوابط انتخاب فعالیتهای ورزشی برای برنامه های ورزشی مقاطع مختلف تحصیلی.
- تربیت بدنی تطبیقی برای کودکان استثنائی.
- ارزشیابی از برنامه، کار معلم و کار دانش آموز.

نام درس : مدیریت مسابقات ورزشی

شماره درس : ۶۴۰



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز/ هم نیاز : ندارد

اهداف :

- ۱- آشنایی با مفاهیم مدیریت مسابقات ورزشی.
- ۲- فراگیری اصول، شیوه ها و ضوابط برنامه ریزی مسابقات ورزشی.
- ۳- فراگیری روشهای مدیریت اجرایی مسابقات ورزشی.

سرفصل :

- شیوه های برنامه ریزی مسابقات ورزشی.
- نحوه سازماندهی مسابقات ورزشی و تعیین شرح وظایف واحدها.
- نحوه ارزیابی مسابقات ورزشی و چگونگی استفاده از فرمهای ارزیابی.
- چگونگی تنظیم یک خبر یا اطلاعیه ورزشی.
- برنامه ریزی و اجرای مراسم افتتاحیه مسابقات ورزشی.
- آشنایی با نحوه ترسیم میداين رشته های مختلف ورزشی.
- آشنایی با ابعاد و نحوه ترسیم میداين رشته های مختلف ورزشی.
- آشنایی با فرهنگ تماشاچیان و نحوه عملکرد و رفتار مدیریتی در حضور تماشاچیان.

نام درس : متون خارجی تخصصی

شماره درس : ۶۴۱



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز/ هم نیاز : زبان خارجی

اهداف :

- ۱- آشنایی با واژه ها، اصطلاحات و متون انگلیسی علوم ورزشی.
- ۲- استفاده و کاربرد متون خارجی رشته های ورزشی.
- ۳- آگاهی از واژه های مفاهیم اصلی تربیت بدنی در مدارس.

سرفصل:

- آشنایی با واژه ها و متون فیزیولوژی ورزشی و تغذیه ورزشی.
- آشنایی با واژه ها و متون حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی.
- آشنایی با واژه ها و متون رشد و تکامل، یادگیری حرکتی و روانشناسی ورزشی.
- آشنایی با واژه ها و متون تربیت بدنی در مدارس.
- آشنایی با واژه ها و متون رشته های ورزشی انفرادی و گروهی.
- آشنایی با واژه ها و متون بازی، تربیت بدنی، تفریحات سالم و بهداشت (تندرستی) وابسته به ورزش.



نام درس : حرکات اصلاحی

شماره درس : ۶۴۲

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز / هم نیاز : آناتومی انسانی

اهداف :

- ۱- توانایی تشخیص نقائص و ضعفهای بدنی در دانش آموزان.
- ۲- شناسایی ضعفهای قابل اصلاح و غیر قابل اصلاح با استفاده از حرکات اصلاحی.
- ۳- آشنایی با کاربرد تمرینات ورزشی اصلاحی.

سرفصل :

- تعاریف و ویژگیهای حرکات اصلاحی .
- نگهداری تن در حالت ایستاده و نشسته و اجرای آزمونهای مربوطه.
- ضعفهای عضلانی اندامهای فوقانی و نقائص ستون مهره ها مانند کیفوز ،لوردوز ،اسکولیوز.
- ضعفهای عضلانی اندامهای تحتانی مانند پای ضربدری و پرنتری ، کف پای صاف ،پاشنه کج.
- ضعفهای دستگاه قلب و گردش خون و تأثیر ورزش در برطرف نمودن آنها .
- اختلالات هماهنگی بدن .
- تمرینات ورزشهای اصلاحی .
- آشنایی با آزمونهای نیویورک،آدامز و ضعف در حالت نگهداری تن.
- آشنایی با دستگاهها و وسایل مورد نیاز برای ارزیابی ناهنجاریهای بدن مانند صفحه شطرنجی ،جعبه آینه و
- آشنایی با انواع روشهای اندازه گیری زوایای هنجار و ناهنجار لوردوز ،کیفوز.
- فراگیری و اجرای انواع تمرینات برای رفع انواع ناهنجاریهای اندام تحتانی و فوقانی و تنه.

نام درس : آمادگی جسمانی (۱)

شماره درس : ۶۴۳



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز / هم نیاز : ندارد

اهداف :

- ۱- کسب آمادگی جسمانی لازم برای اجرای دروس عملی رشته تربیت بدنی.
- ۲- آشنایی با روشهای تمرینی مختلف برای تقویت قابلیت‌های جسمانی.
- ۳- نحوه تقویت و اجرای هر یک از قابلیت‌های جسمانی بطور صحیح.

سرفصل:

تقویت قابلیت‌های جسمانی شامل :

- آشنایی با تمرینات قدرتی ایزومتریک - ایزوتونیک و اجرای آنها به منظور افزایش قدرت .
- آشنایی با تمرینات استقامتی موضعی (درازونشست ، کشش بارفیکس و ...) و استقامتی عمومی (جاکینگ - فارتلک - اینتروال - دویدنهای با شدت متوسط و ...) و اجرای آنها به منظور افزایش استقامت .
- آشنایی با تمرینات سرعتی و اجرای آنها به منظور افزایش سرعت .
- آشنایی با تمرینات چابکی (عبور از بین موانع - دورفت و برگشت - پرش زیگزاگ و ...) و اجرای آنها به منظور افزایش چابکی .
- شناخت و اجرای تمرینات هماهنگی و تعادلی .
- شناخت و اجرای تمرینات لازم جهت افزایش دامنه حرکات در مفاصل و اندامهای مختلف بدن (ایستا و پویا) .
- آشنایی با روشهای مختلف تمرینی از قبیل تمرینات دایره ای ، اینتروال ، و غیره در افزایش قابلیت‌های جسمانی .

نام درس : آمادگی جسمانی (۲)

شماره درس : ۶۴۴



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱

اهداف:

هدف از این درس علاوه بر شرکت دانشجویان در فعالیتهای حرکتی برای آمادگی جسمانی عمومی بدن، آشنایی با روشهای مختلف تمرینی جهت بهبود عوامل موثر در آمادگی جسمانی می باشد.

سرفصل :

- تقویت قدرت عضلانی و نیروی عضلانی ، آشنایی با برنامه ریزی تمرینات با وزنه جهت عضلات مختلف و آزمونهای مربوطه.
- افزایش دامنه حرکات در مفاصل و اندامهای مختلف بدن با استفاده از تمرینات کششی پویا و ایستا و آزمونهای اندازه گیری انعطاف پذیری.
- افزایش کارآئی دستگاه قلبی - عروقی ، آشنایی با تمرینات تناوبی استقامتی ، و آزمونهای اندازه گیری استقامت قلبی - عروقی.
- افزایش سرعت و چابکی ، آشنایی با تمرینات تناوبی سرعتی ، فارتلک و آزمونهای مربوطه.
- آشنایی با تمرینات هماهنگی و تعادل و آزمونهای مربوطه.
- آشنایی با کنترل ضربان قلب در تمرینات مختلف و تعیین آستانه تحریک هوازی .
- تفهیم اثرات گرم کردن و برگشت بحالت اولیه و تمرینات مربوطه.
- آشنایی با تمرینات آمادگی جسمانی برای سنین مختلف ، کنترل وزن و تعیین درصد چربی.

نام درس : بازیهای سازمان یافته

شماره درس : ۶۴۵



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: نظری - عملی

پیش نیاز / هم نیاز: ندارد

اهداف:

- ۱- آشنایی با اهمیت، ضرورت و اثرات سازنده بازی
- ۲- آشنایی و اجرای انواع بازیهای سازمان یافته، دبستانی، بومی و محلی و پرورشی.
- ۳- فراگیری اصول مهارتهای اردویی و گردشهای علمی

سرفصل:

- بررسی دیدگاههای مختلف در باره 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 ملیت)
- آشنایی با اجرای انواع بازیهای پرورشی، دبستانی، بومی و محلی و سازمان یافته
- آشنایی با شیرین کاریهای معمول در بازیهای کودکان
- آگاهی از روشهای اجرای حرکتی در شرایط کمبود وسایل و تجهیزات ورزشی

نام درس : دو و میدانی ۱

شماره درس : ۶۴۶



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز / هم نیاز : ندارد

اهداف :

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی دوها ، استارت‌ها و پرش طول و پرتاب وزنه.
- ۲- توانایی آموزش مهارت‌های پایه و اساسی دو و میدانی به دانش آموزان.
- ۳- فراگیری چگونگی رعایت موارد ایمنی در تمرینات دو و میدانی.

سرفصل:

- تاریخچه مختصر و اهمیت رشته دو و میدانی .
- چگونگی رعایت موارد ایمنی در رشته های مختلف دو و میدانی .
- انواع استارت‌ها (ایستاده - نشسته) و آموزش آن به دانش آموزان .
- آماده سازی بدن و تمرینات ویژه دو های استقامت و آموزش آن به دانش آموزان .
- آموزش فنون و آماده سازی بدن در دو های نیمه استقامت .
- آموزش دو های امدادی و نحوه تعویض چوب و آموزش آن به دانش آموزان .
- آموزش مهارت‌های اساسی پرش طول و چگونگی آموزش آن به دانش آموزان .
- آموزش مهارت‌های اساسی پرتاب وزنه و نحوه آموزش آن به دانش آموزان .

نام درس: آموزش دو و میدانی (۲)

شماره درس: ۶۴۷



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: دو و میدانی ۱

اهداف:

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی دوهای سرعت، پرش ارتفاع و پرتاب نیزه و دیسک.
- ۲- توانایی آموزش مهارت‌های دوهای سرعت و پرش ارتفاع و پرتاب نیزه و دیسک به دانش آموزان.
- ۳- فراگیری روش‌های صحیح آمادگی جسمانی ویژه دو و میدانی.
- ۴- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات ورزشی دو و میدانی.

سرفصل:

- مروری بر تمرینات ویژه دوهای استقامت، پرش طول و پرتاب وزنه.
- آماده سازی بدن در دوهای سرعت.
- دوهای با مانع و آماده سازی بدن در این دوها (۱۱۰ و ۴۰۰ متر).
- مهارت‌های اساسی پرش ارتفاع (فاسبوری و استرادل) و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان.
- مهارت‌های اساسی پرتاب نیزه و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان
- مهارت‌های اساسی پرتاب دیسک و نحوه آموزش آن به دانش آموزان
- آشنایی با مقررات دو و میدانی.
- آشنایی با مدیریت و شیوه اجرای مسابقات دو و میدانی.

نام درس : ژیمناستیک ۱

شماره درس : ۶۴۸



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱

اهداف :

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی حرکات زمینی، پرش خرک و (چوب موازنه دختران) یا (پارالل پسران).
- ۲- توانایی آموزش مهارت‌های پایه و اساسی ژیمناستیک به دانش آموزان.
- ۳- فراگیری روش‌های صحیح آمادگی جسمانی ویژه ژیمناستیک.
- ۴- فراگیری چگونگی رعایت موارد ایمنی در تمرینات ژیمناستیک.

سرفصل:

- تاریخچه مختصر و ارزش و اهمیت ورزش ژیمناستیک.
- آماده سازی بدن ویژه ورزش ژیمناستیک و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان.
- مهارت‌های مربوط به حرکات زمینی (بالانس، چرخ و فلک، غلت و... و آموزش آن به دانش آموزان)
- مهارت‌های پارالل و نحوه آموزش آنها (چوب موازنه برای دختران).
- پرش خرک و نحوه آموزش آن.
- چگونگی کمک به ورزشکار و رعایت موارد ایمنی در تمرینات ژیمناستیک.
- آشنایی با مقررات حرکات زمینی، پارالل و پرش خرک (چوب موازنه دختران)

نام درس: آموزش ژیمناستیک (۲)

شماره درس: ۶۴۹



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: ژیمناستیک ۱

اهداف:

- ۱- آشنایی با تکنیکها و مهارتهای پیشرفته ورزش ژیمناستیک.
- ۲- روش سنجش و تحلیل مهارتها و چگونگی برگزاری مسابقات ژیمناستیک.

سرفصل:

- آموزش و تمرین تکنیکهای پیشرفته ژیمناستیک در حرکات زمینی، بارفیکس، پارالل، خرک و چوب موازنه برای دختران مانند پشتک، وارو، نیم وارو، شیرجه، غلت، بالانس غلت، آفتاب، مهتاب، اسکوبکا، اسکلویکاو.....
- آشنایی با مهارتهای کمک به ورزشکار در حین اجرای مهارتهای پیشرفته.
- آشنایی با نحوه استفاده از وسایل کمک آموزشی مخصوص ژیمناستیک.
- آشنایی با آزمونهای مختلف برای سنجش مهارتهای ژیمناستیک.
- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات ژیمناستیک.

نام درس : شنا ۱

شماره درس : ۶۵۰



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/ هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱

اهداف :

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی شنای کرال سینه و کرال پشت.
- ۲- فراگیری چگونگی رعایت موارد ایمنی در استخر شنا.
- ۳- فراگیری برگشت و استارت شنای کرال سینه و کرال پشت.

سرفصل:

- تاریخچه مختصر و اهمیت ورزش شنا .
- آشنایی با شناوری سینه و پشت ، انواع غوطه وری و سر خوردن .
- مهارت‌های مهم و اساسی شنای کرال سینه (حرکات دست ، پا ، نفس گیری و هماهنگی دست و پا).
- مهارت‌های مهم و اساسی شنای کرال پشت (حرکات دست ، پا و هماهنگی دست و پا).
- آشنایی با مقررات شنای کرال سینه و پشت در شناهای سرعتی ، استقامتی و مختلط .
- استارت‌ها و برگشت‌های مربوط به شنای کرال سینه و پشت ، استارت روی سکو و داخل آب و برگشت ساده و سالتو .
- آشنایی با موارد ایمنی و بهداشت استخر .

نام درس : آموزش شنا (۲)

شماره درس : ۶۵۱



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/ هم نیاز : شنا ۱

اهداف :

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی در شنای قورباغه و پروانه
- ۲- توانایی آموزش مهارت‌های شنا به دانش آموزان
- ۳- فراگیری روش‌های صحیح آمادگی جسمانی ویژه شنای قورباغه و پروانه
- ۴- آشنایی با مقررات و قوانین رشته شنای قورباغه و پروانه

سرفصل:

- مروری بر شناوری - سرخوردن و استارت .
- مروری بر مهارت‌های شنای کرال سینه و کرال پشت و فراگیری روش‌های آموزش آن به دانش آموزان .
- مهارت‌های اساسی شنای قورباغه (دست و پا و نفس گیری) و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان
- مهارت‌های اساسی شنای پروانه (دست و پا و نفس گیری) و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان
- آشنایی با مقررات شنای قورباغه و پروانه
- استارت و برگشت شنای قورباغه و پروانه و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان .
- آشنایی با مدیریت و شیوه اجرای مسابقات شنا .

نام درس : والیبال ۱

شماره درس : ۶۵۲



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/ هم نیاز : آمادگی جسمانی

اهداف :

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی والیبال.
- ۲- توانایی آموزش مهارت‌های پایه و اساسی والیبال به دانش آموزان.
- ۳- فراگیری روش‌های صحیح آمادگی جسمانی ویژه ورزش والیبال.
- ۴- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات والیبال.

سرفصل :

- تاریخچه مختصر والیبال و شیوه پیدایش آن .
- آماده سازی بدن ویژه والیبال .
- تمرینات پنجه و انواع پاس پنجه (از روبرو ، پاس پشت ، در حال پرش و ...) و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان .
- تمرینات ساعد و پاس ساعد و چگونگی آموزش آن به دانش آموزان .
- تمرینات سرویس (ساده - موجی - برگردان) و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان .
- تمرینات آبشار (بلند و بریده) و چگونگی آموزش آن به دانش آموزان .
- دفاع روی تور .
- شیوه های حمله .
- دریافت سرویس .
- تمرینات دفاع داخل میدان و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان .
- آشنایی با مقررات و جدول مسابقات والیبال .

نام درس: آموزش والیبال (۲)

شماره درس: ۶۵۳



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: والیبال ۱

اهداف:

- ۱- فراگیری مهارت‌های پیشرفته والیبال.
- ۲- توانایی آموزش مهارت‌های پیشرفته و تاکتیک‌های ساده به دانش آموزان.
- ۳- آشنایی با چگونگی برگزاری مسابقات ورزشی رشته والیبال.

سرفصل:

- مروری بر مهارت‌های اصلی والیبال شامل: پنجه، ساعد، سرویس، دفاع و آبشار.
- تمرین تکنیک‌های پیشرفته والیبال (آبشار کوتاه، سرویس پرشی، شیرجه و...) و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان.
- تاکتیک‌های مقدماتی والیبال (چرخش ساده، دفاع در مقابل سرویس و...).
- آشنایی با اجرای تمرین‌های مختلف برای آموزش تاکتیک‌های مقدماتی والیبال.
- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات والیبال.

نام درس : بسکتبال ۱

شماره درس : ۶۵۴



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱

اهداف :

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی بسکتبال.
- ۲- توانایی آموزش مهارت‌های پایه و اساسی بسکتبال به دانش آموزان.
- ۳- آشنایی با روش‌های صحیح آمادگی جسمانی ویژه بسکتبال.

سرفصل:

- تاریخچه مختصر و اهمیت ورزش بسکتبال .
- آماده سازی بدن ویژه ورزش بسکتبال .
- مهارت‌های پاس دادن (سینه ، زمینی ، هوک و ...) و نحوه دریافت و نگهداری توپ .
- دریبل و مهارت‌های مربوط به آن و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان (دریبل کوتاه و بلند) .
- انواع شوت در بسکتبال : شوت سه گام ، شوت درجا ، شوت جفت ، شوت هوک ، و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان
- مهارت‌های انفرادی در دفاع و حمله و چگونگی آموزش آن به دانش آموزان .
- مهارت‌های تیمی در کار دفاع و حمله و چگونگی آموزش آن به دانش آموزان .
- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات .

نام درس : آموزش بسکتبال (۲)

شماره درس : ۶۵۵



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز / هم نیاز : بسکتبال ۱

اهداف :

- ۱- فراگیری مهارت‌های پیشرفته بسکتبال
- ۲- توانایی آموزش تکنیک‌های پیشرفته و تاکتیک‌های مقدماتی به دانش آموزان
- ۳- آشنایی با مدیریت و شیوه اجرای مسابقات ورزشی رشته بسکتبال

سرفصل:

- مروری بر مهارت‌های اصلی بسکتبال مانند پاس ، دریافت ، دریبل و شوت.
- تمرین تکنیک های پیشرفته بسکتبال مانند بلوک کردن ، پاس دادن یک دست و دو دست ، دریبل کوتاه و بلند، شوت سه گام، شوت جفت ، هوک و چگونگی آموزش آن به دانش آموزان.
- تاکتیک‌های مقدماتی بسکتبال مانند انواع دفاع و انواع حمله و روشهای آموزش آن به دانش آموزان.
- آشنایی و اجرای تمرینهای مختلف برای آموزش تاکتیک‌های مقدماتی بسکتبال.
- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات بسکتبال.
- آشنایی با انواع تمرینات آماده سازی بازیکنان بسکتبال مانند تمرینات پلیو متریک.

نام درس : هندبال ۱

شماره درس : ۶۵۶



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/ هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱

اهداف :

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی هندبال.
- ۲- توانایی در آموزش مهارت‌ها و تکنیک‌های بنیادی و مقدماتی به دانش آموزان.
- ۳- آشنایی با قوانین و مقررات رشته ورزشی هندبال.
- ۴- آشنایی با نکات ایمنی و بهداشتی در ورزش هندبال.

سرفصل:

- تاریخچه ای از ورزش هندبال.
- سیر تاریخی ورزش هندبال.
- آشنایی با نکات ایمنی و بهداشتی ورزش هندبال.
- آموزش مهارت‌های بنیادی مربوط به ورزش هندبال و آشنایی با توپ (دریافتها و ارسالها).
- مهارت‌های حمل توپ ، پرتاب توپ ، دریافت توپ‌های زمینی و هوایی ، حرکات جهشی و جنبشی ، دوهای سرعت و توقفهای سریع و روشهای آموزش آن به دانش آموزان.
- مهارت‌های مقدماتی ورزش هندبال و چگونگی آموزش آن به دانش آموزان
- دریافتها ، نگه داشتن توپ ، پرتابها ، جلوگیری توپ ، انواع شوت ، ربودن یا تصاحب توپ ، بلوکه کردن انواع توپها ، حرکات مقدماتی دفاع در هندبال و روشهای آموزش آن به دانش آموزان.
- آشنایی با اجرای تمرینهای مختلف برای آموزش مهارت‌های مقدماتی ورزش هندبال.
- آشنایی با قوانین و مقررات ورزش هندبال.



نام درس : آموزش هندبال (۲)

شماره درس : ۶۵۷

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز / هم نیاز : هندبال ۱

اهداف :

- ۱- آگاهی از مهارت‌های پیشرفته و تاکتیک‌های ساده و مقدماتی ورزش هندبال و آموزش آن به دانش آموزان.
- ۲- روش تحلیل و سنجش مهارت‌ها و نحوه برگزاری مسابقات هندبال.

سرفصل :

- اثرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی ورزش هندبال.
- آموزش و تمرین تکنیک‌های پیشرفته هندبال.
- انواع حرکات دفاعی هندبال، تکنیک‌های مربوط به حمله در ورزش هندبال.
- تکنیک‌های دروازه‌بان (حرکات درون دروازه، دریافت توپ، دفع توپ)، حرکات گول زننده.
- آموزش تاکتیک‌های مقدماتی هندبال.
- تاکتیک حمله (فردی، گروهی، تیمی)، تاکتیک دفاعی (فردی، گروهی، تیمی).
- آشنایی با اجرای تمرین‌های مختلف برای آموزش تاکتیک‌های مقدماتی هندبال.
- آشنایی با به کار بردن وسایل کمک آموزشی در آموزش ورزش هندبال.
- آشنایی با آزمون‌های مهارتی رشته هندبال.
- آشنایی با مقررات و نحوه برگزاری مسابقات ورزش هندبال.

نام درس: فوتسال

شماره درس: ۶۵۸



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: عملی

پیش نیاز/هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱

اهداف:

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی فوتسال.
- ۲- توانایی آموزش مهارت‌های پایه و اساسی فوتسال به دانش آموزان.
- ۳- فراگیری روش‌های صحیح آمادگی جسمانی ویژه فوتسال.
- ۴- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات فوتسال.

سرفصل:

- آماده سازی بدن ویژه فوتسال .
- حرکت با توپ در شرایط مختلف (حرکت با توپ با روی پا و خارج پا) .
- انواع ضربه ها و کاربردهای آنها (انواع پاسهای داخل پا ، روی پا ، کات داخل و خارج پا و پاس پشت) و روشهای آموزش آن به دانش آموزان .
- دریافت و کنترل توپ در شرایط مختلف (کنترل با داخل پا ، روی پا ، ران ، سینه و سر) و آموزش آن به دانش آموزان .
- فنون و مهارت‌های دروازه بانی (دریافتها و ارسالها) و روشهای آموزش آن به دانش آموزان .
- فنون حمله و دفاع نفر به نفر (۱*۱ ، دفاع و حمله فردی) .
- جایگیری و بازی بدون توپ .
- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات فوتسال .



نام درس : پینگ پنگ ۱

شماره درس : ۶۵۹

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز / هم نیاز : ندارد

اهداف :

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی پینگ پنگ.
- ۲- توانایی آموزش مهارت‌های پایه و اساسی پینگ پنگ به دانش آموزان.
- ۳- فراگیری روش‌های آماده سازی بدن ویژه پینگ پنگ.
- ۴- آشنایی با مقررات و شیوهای اجرایی مسابقات پینگ پنگ.

سرفصل :

- تاریخچه مختصر و مزایای ورزش پینگ پنگ .
- آماده سازی بدن ویژه پینگ پنگ .
- انواع راکت گیری و تمرینات مقدماتی با توپ و راکت .
- نحوه صحیح ایستادن پشت میز .
- انواع سرویس و اهمیت آن و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان .
- ضربه های روی راکت و مهارت‌های آن و چگونگی آموزش آن به دانش آموزان .
- مهارت‌های مربوط به ضربه های پشت راکت و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان .
- مهارت‌های بازی دو نفره .
- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات .

نام درس : آموزش پینگ پنگ (۲)

شماره درس : ۶۶۰



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/ هم نیاز : پینگ پنگ ۱

اهداف :

- ۱- آشنایی با مهارت‌های پیشرفته و تاکتیک‌های ساده و کاربرد آنها در شرایط ویژه بازی.
- ۲- روش تحلیل و سنجش مهارت‌ها و نحوه برگزاری مسابقات پینگ پنگ.

سرفصل :

- آثار فیزیولوژیکی و جنبه های روانی ، اجتماعی پینگ پنگ.
- آموزش و تمرین تکنیک‌های پیشرفته پینگ پنگ.
- آموزش تاکتیک‌های مقدماتی.
- آشنایی با اجرای تمرینات برای آموزش تاکتیک‌های مقدماتی.
- نحوه استفاده از وسایل کمک آموزشی.
- آشنایی با آزمون‌های مهارتی.
- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات.

نام درس : بدمینتون ۱

شماره درس : ۶۶۱



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱

اهداف :

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی بدمینتون.
- ۲- توانایی آموزش مهارت‌های پایه و اساسی بدمینتون به دانش آموزان.
- ۳- آشنایی با روش‌های آماده سازی بدن ویژه بدمینتون.
- ۴- آشنایی با مقررات و شیوهای اجرایی مسابقات بدمینتون

سرفصل :

- تاریخچه مختصر و پیدایش ورزش بدمینتون .
- طرز صحیح گرفتن راکت .
- وضعیت بدن در شروع بازی .
- ضربه های بالای سر و روشهای آموزش آن به دانش آموزان .
- ضربه های آبشار و چگونگی آموزش آن به دانش آموزان .
- ضربه موازی زمین و چگونگی آموزش آن به دانش آموزان .
- ضربه های پشت راکت و روشهای آموزش آن به دانش آموزان .
- ضربه در اطراف سر و روشهای آموزش آن به دانش آموزان .
- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات بدمینتون .
- آشنایی با روش تعویض یا ترمیم زه راکت بدمینتون.

نام درس: آموزش بدمیتون (۲)

شماره درس : ۶۶۲



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/ هم نیاز : بدمیتون ۱

اهداف :

- ۱- آشنایی با تکنیکها و مهارتهای پیشرفته و تاکتیکهای ساده و مقدماتی ورزش بدمیتون.
- ۲- روشهای تحلیل و سنجش در آزمون مهارتهای این درس در بازیها و مسابقات بدمیتون.

سرفصل :

- آشنایی با آثار فیزیولوژیکی و جنبه های روانی ، اجتماعی ورزش بدمیتون مانند سیستم انرژی درگیر فعالیت و نوع تمرینات آن.
- آموزش و تمرین تکنیکهای پیشرفته بدمیتون مانند ضربه آبشار ، ضربه بالای سر ، ضربه های ترکیبی ، سرویس با پشت راکت.
- آموزش تاکتیکهای مقدماتی بدمیتون در رشته دو نفره.
- آشنایی با اجرای تمرینات مربوط به تاکتیکهای مختلف.
- آشنایی با آزمونهای مهارتی رشته بدمیتون برای سنجش سطح مهارت دانش آموزان.
- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات بدمیتون در رشته های انفرادی و دو نفره.

نام درس : هوازی (آیروبیك)

شماره درس : ۶۶۳



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱

اهداف:

- ۱- کسب آمادگی قلبی تنفسی لازم .
- ۲- آشنایی با روشهای تمرینی موزون برای تقویت آمادگی قلبی تنفسی

سرفصل:

- آشنایی با تاریخچه ورزش هوازی (آیروبیك) در جهان و ایران.
- آشنایی با وسایل و تجهیزات مورد نیاز مانند استپ و.....
- آشنایی با تمرینات هوازی موزون و اجرای آنها به منظور افزایش آمادگی قلبی تنفسی .
- آشنایی با روشهای آموزش اجرای تمرینات هوازی موزون .
- آشنایی با روشهای اجرای و مدیریت جلسات ورزش هوازی .
- شناخت و اجرای تمرینات هماهنگی و تعادلی در ورزش هوازی .
- آشنایی با اثرات اجرای ورزش هوازی بر سلامتی.



نام درس : فوتبال ۱

شماره درس : ۶۶۴

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/ هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱

اهداف :

- ۱- فراگیری مهارت‌های اصلی فوتبال.
- ۲- توانایی آموزش مهارت‌های پایه و اساسی فوتبال به دانش آموزان
- ۳- فراگیری روش‌های صحیح آمادگی جسمانی ویژه فوتبال .
- ۴- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات فوتبال .

سرفصل :

- تاریخچه مختصر و اهمیت رشته ورزشی فوتبال .
- آماده سازی بدن ویژه فوتبال .
- حرکت با توپ در شرایط مختلف (حرکت با توپ با روی پا و خارج پا) .
- انواع ضربه ها و کاربردهای آنها (انواع پاس‌های داخل پا ، روی پا ، کات داخل و خارج پا و پاس پشت) و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان .
- دریافت و کنترل توپ در شرایط مختلف (کنترل با داخل پا ، روی پا ، ران ، سینه و سر) و آموزش آن به دانش آموزان .
- پرتاب اوت (کوتاه و بلند) .
- فنون و مهارت‌های دروازه بانی (دریافتها و ارسالها) و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان .
- فنون حمله و دفاع نفر به نفر (۱*۱ ، دفاع و حمله فردی) .
- فنون دو نفره ، سه نفره و چند نفره در حمله و دفاع و روش‌های آموزش آن به دانش آموزان .
- جایگیری و بازی بدون توپ .
- سیستم‌های بازی فوتبال و نقش بازیکنان در این سیستمها .
- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات فوتبال .

نام درس : آموزش فوتبال (۲)

شماره درس : ۶۶۵



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/ هم نیاز: فوتبال ۱

اهداف :

- ۱- آشنایی با مهارت‌ها و فنون پیشرفته و تاکتیک‌های ساده و مقدماتی ورزش فوتبال.
- ۲- روش تحلیل و سنجش و آزمون و نحوه ارزیابی کاربردی آنها.
- ۳- آشنایی با برگزاری مسابقات فوتبال.

سرفصل :

- آثار فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی فوتبال بر دانش آموزان.
- آموزش و تمرین‌های تکنیک‌های پیشرفته فوتبال.
- آموزش تمرین‌های تاکتیک‌های مقدماتی فوتبال.
- چگونگی اجرای مهارت‌ها و تکنیک‌های پیشرفته فوتبال در حین بازی فوتبال.
- کسب آمادگی لازم در جهت اجرای تمرین‌های مختلف برای آموزش تاکتیک‌های مقدماتی فوتبال.
- نحوه به کارگیری وسایل کمک آموزشی ویژه فوتبال.
- آشنایی با آزمون‌های مهارتی فوتبال.
- چگونگی برگزاری مسابقات فوتبال.

نام درس : کشتی

شماره درس : ۶۶۶



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/ هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱

اهداف :

- ۱- آشنایی با فنون اصلی کشتی.
- ۲- فراگیری روشهای آماده سازی بدن ویژه ورزش کشتی.
- ۳- فراگیری چگونگی رعایت موارد ایمنی در تمرینات کشتی.
- ۴- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات کشتی.

سرفصل:

- تاریخچه مختصر و اهمیت ورزش کشتی .
- راههای صحیح کاستن از وزن بدن و زیانهای ناشی از کاستن وزن بدن به روشهای غیر طبیعی .
- آماده سازی بدن ویژه کشتی .
- گارد گرفتن و انواع آن .
- انواع زیر گرفتن در گاردهای مختلف .
- فنون کشتی در خاک .
- فنون کشتی در سرپا .
- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات کشتی .
- آشنایی با جدول مسابقات کشتی .

نام درس: آب درمانی

شماره درس: ۶۶۷



تعداد واحد: ۲ واحد

نوع واحد: اختیاری

پیش نیاز/ هم نیاز: آموزش شنا (۲)

اهداف:

- ۱- آشنایی با خواص آب در التیام بخشیدن به صدمات ورزشی.
- ۲- آشنایی با انواع روشهای درمانی در آب و بهبود بافتهای آسیب دیده.

سرفصل:

- آشنایی با تاریخچه آب درمانی به عنوان یک شیوه در تسریع بهبود صدمات عضلانی - وتری.
- آشنایی با روشهای آب درمانی در التیام بخشیدن به آسیبهای رباطی - مفصلی.
- آشنایی با انواع حرکات در آب برای آسیب دیدگان.
- آشنایی با تاثیر تغییرات دمای آب در بهبود آسیبهای ورزشی.
- اجرای حرکات در حوضچه آب گرم.
- اجرای حرکات در آب استخر با دمای معمولی.
- آشنایی با نقش انقباضات آرام در آب برای تسریع در بهبود صدمات عضلانی - وتری.
- آشنایی با نقش آب در جریان خون موضعی.
- آشنایی با تاثیرات فیزیولوژیکی آب بر التیام بافتهای آسیب دیده.

نام درس: ورزش تخصصی انفرادی

شماره درس : ۶۶۸



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/هم نیاز : ورزش ۱ یا ۲ مربوطه

اهداف :

- ۱- آشنایی با روشها و فنون پیشرفته رشته ورزشی انفرادی مربوطه.
- ۲- توسعه آمادگی جسمانی و مهارت‌های رشته ورزشی انفرادی مربوطه.
- ۳- آگاهی از مربیگری، نحوه داوری و آماده سازی ورزشکاران برای مسابقات.
- ۴- آشنایی و اجرای روشهای آموزش مهارت‌های ورزشی به دانش آموزان.

سرفصل :

- آشنایی با روشهای بدنسازی در گروههای سنی مختلف نوجوانان ، جوانان و بزرگسالان.
- مروری بر تکنیکهای پیشرفته .
- آموزش تکنیکهای پیشرفته.
- آشنایی با اجرای تمرینهای مختلف برای آموزش تکنیکها و تاکتیکهای پیشرفته به دانش آموزان.
- آشنایی با نحوه مربیگری (کوچینگ) در رشته ورزشی انفرادی مربوطه.
- نحوه آماده سازی ورزشکاران برای مسابقات.
- نحوه داوری رشته مربوط به صورت عملی.
- آشنایی با جدول مسابقات رشته انفرادی مربوطه و برگزاری مسابقات.
- آشنایی با تغذیه ورزشکاران رشته ورزشی مربوطه قبل ، حین و بعد از مسابقات.

نام درس: ورزش تخصصی گروهی

شماره درس : ۶۶۹



تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز/هم نیاز : ورزش ۱ یا ۲ مربوطه

اهداف :

- ۱- آشنایی با روشها و فنون پیشرفته رشته ورزشی گروهی مربوطه.
- ۲- توسعه آمادگی جسمانی و مهارتهای فردی و گروهی.
- ۳- آگاهی از مربیگری، نحوه داوری و آماده سازی ورزشکاران برای مسابقات.
- ۴- آشنایی و اجرای روشهای آموزش مهارتهای ورزشی به دانش آموزان.

سرفصل :

- آشنایی با روشهای بدنسازی در گروههای سنی مختلف نوجوانان ، جوانان و بزرگسالان.
- مروری بر تکنیکهای مقدماتی.
- آموزش تکنیکهای پیشرفته.
- آموزش تاکتیکهای پیشرفته.
- آشنایی با اجرای تمرینهای مختلف برای آموزش تکنیکها و تاکتیکهای پیشرفته به دانش آموزان.
- آشنایی با نحوه مربیگری (کوچینگ) در رشته ورزشی گروهی مربوطه.
- نحوه آماده سازی ورزشکاران برای مسابقات.
- نحوه داوری رشته مربوط به صورت عملی.
- آشنایی با جدول مسابقات رشته انفرادی مربوطه و برگزاری مسابقات.
- آشنایی با تغذیه ورزشکاران رشته ورزشی گروهی مربوطه قبل ، حین و بعد از مسابقات.



نام درس : شطرنج

شماره درس : ۶۷۰

تعداد واحد : ۱ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز / هم نیاز: ندارد

اهداف :

- ۱- آشنایی با روشها و فنون اجرایی بازی شطرنج.
- ۲- آشنایی با قوانین، مقررات و تاکتیکهای مختلف شطرنج.

سرفصل:

- آشنایی با تاریخچه شطرنج
- شطرنج و ادبیات ایران
- معرفی مهره ها
- صفحه شطرنج و قوانین مربوط به آن
- چگونگی حرکت مهره ها و ارزش و علائم اختصاری آنها
- تعریف و تشریح اصطلاحات معمول در بازی شطرنج
- آشنایی با چگونگی حرکات بازی
- کسب مهارت با اجرای مسابقات شطرنج
- آشنایی با قوانین و مقررات رشته شطرنج
- آشنایی با تاکتیکهای دفاع و حمله در بازی شطرنج



نام درس : نجات غریق

شماره درس : ۶۷۱

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آموزش شنا ۲

اهداف :

- ۱- فراگرفتن مهارتها و اطلاعاتی که شخص را قادر می سازد تا افراد را از خطر غرق شدن در استخرهای شنا و دریا نجات دهد و یا به دیگران کمک کند که آنها را از غرق شدن نجات بخشد.
- ۲- شناسایی مکانهای مناسب برای شنا و دوری جستن از مکانهای خطرناک برای شنا کردن .

سرفصل :

- شرایط و موقعیت محل شنا
- وسایل نجات غریق
- روشهای مناسب برای نجات غریق با استفاده از وسایل و بدون استفاده از وسایل
- حمل غریق از دریا
- مهارتهای لازم برای گرفتن غریق و یا جدا شدن از غریق
- تنفس مصنوعی و کمکهای اولیه
- وظایف نجات غریق
- مدیریت در استخرهای شنا و دریا برای پیشگیری از غرق شدن شنا کردن

نام درس : تربیت بدنی و ورزش معلولین

شماره درس : ۶۷۲



تعداد واحد : ۳ واحد

نوع واحد : نظری - عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آناتومی انسانی

اهداف :

- ۱- آگاهی از انواع معلولیتها و طبقه بندی آنها
- ۲- آشنایی با نقش وسایلی کمکی در معلولیتها
- ۳- آشنایی با تاثیر فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی، فعالیتهای ورزشی معلولین
- ۴- آگاهی از قوانین، مقررات و تشکیلات بین المللی و اجرای مسابقات در رشته های مختلف ورزشی ویژه معلولین .

سرفصل:

- مطالعه سیر تاریخی ورزش معلولین در ایران و جهان.
- مطالعه آثار فیزیولوژیکی روانی، اجتماعی، فعالیتهای بدنی برای معلولین
- مطالعه 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
- مطالعه سازمانها و تشکیلات ملی و بین المللی مربوط به ورزش معلولین
- آشنایی با قوانین و مقررات رشته های ورزشی ویژه معلولین
- آشنایی با نحوه برگزاری مسابقات ورزشی ویژه معلولین



نام درس : بهداشت و ورزش

شماره درس : ۶۷۳

تعداد واحد : ۲ واحد

نوع واحد : نظری

پیش نیاز / هم نیاز : آناتومی انسانی

اهداف :

- ۱- آشنایی با چگونگی حفظ بهداشت فردی در محیط ورزش
- ۲- آشنایی برخی عوارض ناشی از عدم رعایت بهداشت در محیطهای ورزشی
- ۳- حفظ بهداشت فردی و گروهی در ورزش
- ۴- فراگیری چگونگی رعایت بهداشت در سنین مختلف

سرفصل:

- تاریخچه و روند تکامل زمینه های بهداشتی .
- عوامل مؤثر در بهداشت و تعیین شاخصهای مهم بهداشتی .
- بهداشت فردی .
- بهداشت اماکن ورزشی (استخر ، سالنهای ورزشی و غیره) .
- بیماریها و تأثیر ورزش بر آنها .
- بهداشت وسائل و امکانات (لباس ، کفش و غیره) .
- عوارض ناشی از عدم رعایت بهداشت .
- پیشگیری از بیماری .
- نقش تغذیه در عملکرد ورزشی



نام درس: اسکیت

شماره درس: ۶۷۴

تعداد واحد: ۱ واحد

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱

اهداف:

- ۱- آشنایی با تاریخچه و تجهیزات اسکیت.
- ۲- آشنایی با نحوه و روشهای تمرین اسکیت.
- ۳- توانایی در اجرای مطلوب اسکیت و آموزش آن به دانش آموزان.

سرفصل:

- آشنایی با تاریخچه اسکیت.
- آشنایی با انواع وسایل و تجهیزات اسکیت و نحوه استفاده از آنها.
- تقویت قابلیتهای جسمانی مورد نیاز برای اسکیت مخصوصاً در عضلات پاها.
- آشنایی با تمرینات سرعتی و اجرای آنها به منظور افزایش سرعت در اسکیت.
- شناخت و اجرای تمرینات هماهنگی و تعادلی در اسکیت.
- اجرای مهارتهای مختلف اسکیت مانند حرکت زیگزاگی، حرکت به جلو و عقب، چرخ زدن، دورزدن، و نحوه آموزش آن به دانش آموزان.



((فهرست منابع دروس رشته کارشناسی تربیت دبیر تربیت بدنی))

آرمند، علی اکبر، آموزش تنیس روی میز برای دانش آموزان و نوجوانان، اداره کل تربیت بدنی، ۱۳۷۳

آرمند، علی اکبر، تنیس روی میز، دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۷

آزاد، احمد، مبانی تربیت بدنی، چاپ سوم، انتشارات نور، ۱۳۸۲

آفاعلی نژاد، حمید، هندبال، کمیته ملی المپیک، ۱۳۷۷

ابراهیم، خسرو، بدنسازی و آمادگی برای والیبال، انتشارات مبتکران و سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۶

امیر تاش، علی محمد، ریاضیات پایه و مقدمات آمار (بخش ریاضیات)، انتشارات سمت، ۱۳۸۲

انصاری مهر، مسعود، مدیریت و رهبری تیمهای ورزشی، چهار باغ اصفهان، ۱۳۷۹

اوزر، کامیل، متکلمی، مهناز، خلیق، لیرج، آموزش ژیمناستیک با وسیله، دانشگاه گیلان، ۱۳۷۸

بیات، محمدرضا، دو میدانی، سمت، ۱۳۷۹

بیات و همکاران، محمدرضا، دو میدانی ۱، ۲، انتشارات سمت، ۱۳۸۰

پویانفرد، علیرضا، روش تدریس تربیت بدنی در مدارس راهنمایی، اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش،

۱۳۷۴

جلالی فراهانی، مجید، تربیت بدنی و ورزش معلولین، دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۵

جی، ویلیام-سنت، وین، وازگن میناسیان، آمار در تربیت بدنی و علوم ورزشی، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۸

خالدان، اصغر، فیزیولوژی ورزش (جلد اول)، انتشارات سمت، ۱۳۸۰

خداداد، احمد، آموزش مهارت های فوتبال، سمت، ۱۳۷۷

خرمی، سید محمد حسین، تبریزی، رضا، کشتی آزاد و فرنگی، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۸



خلجی، حسن، اصول و مبانی تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۵

خلجی، حسن، رشد و تکامل حرکتی، اداره کل تربیت بدنی آموزش پرورش، ۱۳۷۷

دبیدی روشن، ولی...، اصول حرکت شناسی ساختاری، سازمان سمت، ۱۳۸۱

دلاور، علی، آمار در علوم تربیتی و تربیت بدنی، انتشارات رشد، ۱۳۷۸

رجبی، حمید، گائینی، عباسعلی، آمادگی جسمانی، سازمان سمت، ۱۳۸۲

رجبی و همکاران، فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، انتشارات مبتکران، ۱۳۷۸

رحیمی، اسکندر، تربیت بدنی در مدارس، دانشگاه شیراز، ۱۳۸۰

رضوی، آمنه، ژیمناستیک برای دختران، انتشارات مبتکران و سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۵

رمضان پور، محمدرضا، اصول تغذیه ورزش، دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۵

رمضان نژاد، رحیم، روش تدریس تربیت بدنی در مدارس، انتشارات سمت، ۱۳۸۲

زمانی، مرتضی، احسانی، عبدالواحد، بیوشیمی برای پرستار، شرکت سهامی چهر، ۱۳۶۶

سادات رضایی، عبدالکریم، آموزش ژیمناستیک پایه، دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۸۰

سپاسی، حسین، نوربخش، پریوش، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، سمت، ۱۳۷۶

سجادی، نصراله، تمرینات برای موفقیت در فوتبال، انتشارات نور، ۱۳۷۸

سجادی، نصراله، جنبش صدساله المپیک، انتشارات نور، ۱۳۷۹

سجادی، نصراله، مدیریت سازمانهای ورزش، سمت، ۱۳۸۰

سجادی، نصراله، و دیگران، مدیریت و رهبری در ورزش، کمیته ملی المپیک، ۱۳۸۰

سخنگویی، یحیی، حدکات اصلاحی، اداره کل تربیت بدنی پسران، ۱۳۷۹

سراج زاده، غلامرضا، توسلی، حسین، آموزش تکنیک و تاکتیک والیبال در قالب تمرینات، فدراسیون والیبال، ۱۳۷۰



شعبانی بهار، غلامرضا، مدیریت و اجرای مسابقات ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، ۱۳۷۷

شفیعی، محسن، تربیت بدنی در مدارس، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، ۱۳۸۰

علیچایان، رضا، ورزش و تغذیه، دانشگاه اصفهان، ۱۳۷۳

علیزاده، محمد حسین، بهداشت و ورزش، دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۴

علیزاده، محمد حسین، قراخانو، رضا، دانشمندی، حسن پ، حرکات اصلاحی و درمانی، انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۷۸

غضنفری، علی، آموزش بسکتبال، مبتکران، ۱۳۷۷

قاسمی، سهیلا، آموزش گام به گام بدمینتون، اداره کل تربیت بدنی دختران، ۱۳۷۹

قراخانو، رضا و همکاران، آسیب شناسی ورزش، سازمان سمت، در دست چاپ

کاشف، مجید، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، اداره کل تربیت بدنی، ۱۳۸۲

کالدول، سوزان، همت خواه، فرهاد، آموزش شطرنج، عصر کتاب، ۱۳۷۸

کانسلین، جیمز، همت خواه، فرهاد، آموزش شنا، عصر کتاب، ۱۳۷۸

کرد بچه، قاسم، آموزش والیبال، معاونت تربیت بدنی و تندرستی، ۱۳۸۱

کوهن، لوئیس - دلور، علی، آمار در علوم تربیتی و تربیت بدنی، رشد، ۱۳۷۸

گائینی، عباسعلی، نکات اساسی در تغذیه ورزش، کمیته ملی المپیک، ۱۳۷۶

گائینی، عباسعلی، فیزیولوژی انسانی، دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۲

گائینی، عباسعلی، شنا، انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۵

گائینی، عباسعلی، علم و فوتبال (بیولوژی فوتبال)، کمیته ملی المپیک، ۱۳۸۰

گائینی، عباسعلی، دیدی، ولی ا...، مبانی آناتومی، سازمان سمت، ۱۳۸۱

گائینی، عباسعلی وهمکاران، تغذیه، تغذیه ورزش و کنترل وزن، دانش امروز (وابسته به امیر کبیر)، ۱۳۷۸



گائینی، عباسعلی، حرکات اصلاحی، چاپ و نشر کتابهای درسی، ۱۳۷۹

گروبا، آندریچ، همت خواه، فرهاد، آموزش تنیس روی میز، عصر کتاب، ۱۳۷۸

گروه مترجمان، فوتبال، انتشارات کمیته ملی المپیک، ۱۳۷۸

لیث، ری ام - کوزه چیان، هاشم (مترجم)، مدیریت ورزشی، دانش افروز، ۱۳۷۹

مسدد، علی اصغر، روانشناسی ورزش از تئوری تا عمل، اطلاعات، ۱۳۸۰

مهدوی نژاد، رضا، معتمدی، پژمان، تاریخ تربیت بدنی ورزش، دانشگاه اصفهان، ۱۳۷۹

معینی، مسعود، نقش بازیها در آموزش فوتبال، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۶

مگیل، ریچارد ای، واعظ موسوی، محمد کاظم، شجاعی، معصومه، یادگیری حرکتی، خانه، ۱۳۸۰

ملاوی، ناصر، ژیمناستیک، کمیته ملی المپیک، ۱۳۸۰

موسوی، ساسان، هفتصد تمرین برای بالا بردن قدرت، اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۸

مولین، کریس (مؤلف)، همت خواه، محمد (مترجم)، آموزش بسکتبال، عصر کتاب، ۱۳۷۸

نصیری، فرهاد، آموزش تکنیک و تمرینات اختصاصی دوومیدانی برای نوجوانان و جوانان، به نشر (مشهد)، ۱۳۷۹

نصیری، داود، آموزش شنا برای کودکان به شکل بازی و بطور دسته جمعی، چاپ و نشر بنیاد، ۱۳۷۶

نمازی زاده، مهدی، بیو مکانیک فنون ورزشی، دانشگاه تهران، ۱۳۷۵

نمازی زاده، مهدی، اصلانخانی، محمد علی، رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، سمت، ۱۳۷۸

نوربخش، ناصر، الفبای کشتی، انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۷

نیکبخت، حجت اله، بیولوژی فعالیت بدنی، سمت، ۱۳۷۲

هادوی، فریده، بسکتبال (۱)، چاپ و نشر کتابهای درسی، ۱۳۷۸



هادوی، فریده، اندازه گیری وارزشیابی در تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۷۷

هلز، استان، گل محمدی، بهروز، بدمینتون، دانشگاه سمنان، ۱۳۷۸

همتی نژاد، مهرعلی، سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۶

هیوارد، ویدیان، اچ، گائینی، عباسعلی، رجیبی، حمید، آزاده، احمد، اصول علمی و تمرینات تخصصی آمادگی جسمانی، معاونت آموزش نیروی - انتظامی، ۱۳۸۲

واشرمن، سی، صادقی، پینگ پنگ: تنیس روی میز، دانش، ۱۳۷۷

واعظ موسوی، محمد کاظم، نمازی زاده، مهدی، یادگیری حرکتی و اجرا، سمت، ۱۳۷۶

ودتن، مورگان، مهندسی، رضا، بسکتبال: اصول مربیگری موفقیت آمیز، دانا، ۱۳۸۰

یاوری، منوچهر، اصول علمی آموزش بدمینتون، فدراسیون بدمینتون، ۱۳۶۹

یوسفی، زهرا، آموزش گام به گام تنیس روی میز، اداره کل تربیت بدنی دختران، ۱۳۷۹

تاریخ ۱۳۷۳/۱۱/۲۳

شماره ۷۳/۲۶۴۹

پیوست

بسم الله



جمهوری اسلامی ایران
ارتش فرهنگ آموزش عالی



حداقل و حداکثر واحدهای درسی درمقاطع مختلف آموزش عالی
(مصوبات جلسات ۲۹۱ و ۲۹۲ مورخ ۱۳۷۳/۱۰/۲۵ و ۱۳۷۳/۱۱/۹)

شورای عالی برنامه ریزی

شورای عالی برنامه ریزی به پیشنهاد گروههای برنامه ریزی و براساس بازنگری برنامههای آموزشی، حذف، دروس ناموفق و واحدهای غیرضروری و انجام شاخهها در بعضی از رشتههای تحصیلی، حداقل و حداکثر واحدهای درسی مقاطع مختلف آموزش عالی را به شرح زیر تصویب کرد این مصوبات از تاریخ تصویب قابل اجرا است و به موجب آن مصوبات قبلی لغو میگردد.

۱- دورههای کارشناسی حداقل ۶۷ و حداکثر ۷۲ واحد
۲- دورههای کارشناسی حداقل ۱۳۰ واحد و حداکثر ۱۳۵ واحد (برای رشتههای مختلف فنی و مهندسی حداکثر ۱۴۰ واحد)

۳- دورههای کارشناسی ناپیوسته حداقل ۶۵ و حداکثر ۷۰ واحد
۴- دورههای کارشناسی ارشد ناپیوسته حداقل ۲۸ و حداکثر ۳۲ واحد (که از این تعداد ۴ تا ۱۰ واحد اختصاص به پایان نامه دارد).

۵- دورههای کارشناسی ارشد پیوسته حداقل ۱۷۲ و حداکثر ۱۸۲ واحد
۶- دورههای دکتری Ph. D. حداقل ۴۲ و حداکثر ۵۰ واحد (که از این تعداد ۱۶ تا ۳۰ واحد میتواند اختصاص به رساله داشته باشد).

در این صورت :

الف : گروههای برنامه ریزی موظف اند کلیه برنامههای مصوب رشتههای مربوط به خود را بررسی کرده و با حذف واحدهای غیر ضروری، سقف واحدها را در مقاطع مختلف تحصیلی به سطح تعیین شده فوق کاهش دهند.

ب : این تقلیل واحدها و برنامههای جدید برای دانشجویان ورودی سالهای تحصیلی ۱۳۷۳-۷۴ و بعد از آن قابل اجرا است.

ج : دانشجویان ورودی قبل از ۱۳۷۳ نیز میتوانند وضعیت تحصیلی خود را با برنامه جدید تطبیق دهند، در این صورت تطبیق واحدها و دروس با برنامههای جدید حسب مورد برعهده شورای آموزشی گروه، یا کمیته تحمیلات، تکریمی مؤسسه ذیربط است.

رای صادره جلسات ۲۹۱ و ۲۹۲ شورای عالی برنامه ریزی در خصوص تقلیل واحدهای درسی درمقاطع مختلف تحصیلی صحیح است به درجه اجرا گذارده شود.

دکتر سید محمد رضا هاشمی گلپایگانی

وزیر فرهنگ و آموزش عالی

رونوشت : معاونت محترم آموزشی وزارت فرهنگ و آموزش عالی
معاونت محترم وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
و رئیس محترم دانشگاه آزاد اسلامی
خواهشمند است به واحدهای مجری ابلاغ فرمائید.

سید محمد کاظم نائینی

دبیر شورای عالی برنامه ریزی

۳۱۹

تاریخ ۱۳۷۲/۱۱/۲۵

شماره ۱۱۲/۲۶۶۲



بسم الله



جمهوری اسلامی ایران
وزارت فرهنگ و آموزش عالی

دستورالعمل اجرایی موضوع کاهش سقف واحدهای درسی
دوره‌های کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد
مصوب جلسه ۲۹۲ شورای عالی برنامه ریزی مورخ ۱۳۷۲/۱۱/۲۲

- ۱- گروه‌های برنامه ریزی موظفند حداکثر ظرف مدت ۶ ماه برنامه‌های مصوب مربوط به خود را بازنگری کرده و سقف واحدها را تا حد مجاز کاهش دهند.
- ۲- برنامه‌های اصلاح شده از تاریخ ابلاغ، برای دانشجویانی که از این تاریخ به بعد وارد دانشگاه می‌شوند لازم الاجرا است.
- ۳- دانشجویان شاغل به تحصیل می‌توانند براساس سقف تعیین شده در برنامه جدید، به تشخیص گروه آموزشی، سه ذی ربط و بارعایت شرایط زیر فارغ التحصیل شوند:
۳-۱: واحدهای درسی الزامی دوره را اعم از عمومی، پایه، اصلی و تخصصی تا سقف مجاز در برنامه جدید، گذرانده باشند.
- ۳-۲: برای رشته‌هایی که هنوز برنامه جدید آنها ابلاغ نشده است، سقف واحدها در دوره کارشناسی برای رشته‌های فنی و مهندسی ۱۴۰ واحد و برای سایر رشته‌ها ۱۲۵ واحد و برای دوره کارشناسی ارشد ۲۲ واحد است.
- ۳-۳: آن دسته از دانشجویانی که درشماره بند ۳-۱ قرار نمی‌گیرند یعنی تعداد واحدهای گذرانده شده آنها کمتر از حد مجاز است، می‌توانند از نیمسال تحصیلی بعد کمبود واحدهای درسی خود را تا سقف تعیین شده برابر برنامه جدید بگذرانند، در این صورت:
الف: کلیه واحدهای گذرانده شده قبلی دانشجوی، حتی اگر در برنامه جدید حذف شده باشد، پذیرفته می‌شود.
- ب: در سبانی که در برنامه جدید با تعداد واحد کمتر یا بیشتر عرضه شده‌اند و دانشجویان در سبارا قبلاً گذرانده است، براساس همان تعداد واحد گذرانده شده از وی پذیرفته می‌شود و نیازی به گذراندن واحدهای اضافی برای آن دروس را ندارد.
- ج: گذراندن در سبانی از برنامه قدیم که در برنامه جدید حذف شده است، برای دانشجویانی که آن درس را نگذرانده‌اند الزامی نیست.
- د: برای فراغت از تحصیل در دوره‌های کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ناپیوسته و کارشناسی ارشد پذیرفته‌گذاشتن کلیه دروس عمومی (مصوب جلسه ۲۸۲ مورخ ۱۳۷۲/۴/۲۰ شورای عالی برنامه ریزی) الزامی است.

مقرر در جلسه ۲۹۲ شورای عالی برنامه ریزی، مورخ ۱۳۷۲/۱۱/۲۲ در مورد دستورالعمل اجرایی کاهش سقف واحدهای درسی دوره‌های کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد صحیح است جهت اجرا ابلاغ شود.

دکتر سید محمد رضا چاشمی کلپایگانی

وزیر فرهنگ و آموزش عالی

رونوشت: معاونت محترم وزارت فرهنگ و آموزش عالی و

معاونت محترم آموزشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و

رئیس محترم دانشگاه آزاد اسلامی

خواهشمند است دستور فرمائید به واحدهای مجری ابلاغ نمایند.

سید محمد کاظم ناشینی

مدیر ای عالی برنامه ریزی