



جمهوری اسلامی ایران
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس

دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی

در ۵ گرایش:

- ۱- ورزش همگانی
- ۲- فیزیولوژی ورزشی
- ۳- رفتار حرکتی
- ۴- مدیریت ورزشی
- ۵- بیومکانیک ورزشی

گروه علوم انسانی

مصوب چهارصد و نود و هفتمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی

مورخ ۱۳۸۲/۱۰/۲۰



تاریخ:
شماره:
پست:

بسمه تعالی

معاون محترم آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز
با سلام

احتراماً عطف به نامه شماره ۱۱۲۷۱۲ مورخ ۸۹/۸/۱۰ اعلام می دارد در صورت عدم امکان برگزاری و اجرای دروس کشتی و فوتبال برای خواهران، با جایگزینی دروس فوتسال و دوومیدانی به جای دروس مذکور در دوره کارشناسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی موافقت می گردد و بلا مانع است.

دکتر حسن گیوریان

مدیر کل دفتر مطالعات و برنامه ریزی آموزشی
دانشگاه آزاد اسلامی

۳۳۱ / ۳۳۹ / ۳۴
۸۹ / ۸ / ۱۶

رونوشت:

دفتر مطالعات و برنامه ریزی آموزشی .
آقای نعمی جهت درج در برنامه درسی ✓



تاریخ:

شماره:

پرست:

بسمه تعالی

از: سازمان مرکزی دانشگاه

به: دبیرخانه مناطق ۱۴ گانه، کلیه واحدهای دانشگاهی و مراکز آموزشی مجری دوره کارشناسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی
موضوع: ابلاغ سرفصل جدید

با سلام

ضمن اعلام اینکه سرفصل جدید دوره کارشناسی رشته های **تربیت بدنی و علوم ورزشی با ۵ گرایش** مصوب جلسه ۴۹۷ مورخ ۱۳۸۲/۱۰/۲۰ شورای عالی برنامه ریزی وزارت علوم تحقیقات و فناوری و **تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی** مصوب جلسه ۵۴۵ مورخ ۱۳۸۴/۲/۲۴ شورای مذکور جهت بهره برداری در سایت اینترنتی دفتر مطالعات و برنامه ریزی آموزشی www.iausep.com قرار داده شده است به آگاهی می رساند:

ضمن دریافت آنها از سایت، اجرای این سرفصل ها از نیمسال اول سال تحصیلی ۱۳۸۸-۱۳۸۹ برای دانشجویان ورودی سال ۱۳۸۸ و به بعد رشته فوق الذکر الزامیست و سرفصل مصوب جلسه ۲۲۲ مورخ ۱۳۷۰/۶/۳ شورای عالی برنامه ریزی برای این گروه از دانشجویان (ورودیهای ۱۳۸۸ و به بعد) منسوخ اعلام می گردد.

لازم به ذکر است

۱- واحدهایی که عنوان مصوبه آنها از دفتر گسترش وزارت علوم تحقیقات و فناوری با عنوان یکی یا چند تا از گرایش های مربوطه مصوب شده است فقط مجاز به اجرای آن گرایش هستند و برای ایجاد گرایش جدید باید مجوز لازم را از دفتر گسترش رشته های تحصیلی دریافت نمایند ولی در واحدهایی که رشته تربیت بدنی و علوم و ورزشی با عنوان کلی مصوب شده است می توانند هر کدام از این ۶ گرایش رشته را بنا به امکانات و اعضاء هیات علمی موجود دائر نمایند.

۲- واحدها بایستی گرایش هایی را که مجری هستند به مرکز آزمون اعلام نمایند تا مرکز آزمون داوطلبان را با عنوان گرایش مربوطه جذب نماید بدیهی است میزان تخصیص سهمیه دانشجو برابر ضوابط و مقررات مربوطه بر عهده مرکز آزمون دانشگاه است.

دکتر محمد حسین چی
معاون آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی

۳۶۲۲۰۹۱۹
۱۳۸۴/۲/۲۴

رونوشت:

دفتر مطالعات و برنامه ریزی آموزشی به همراه سابقه.
جناب آقای دکتر مهدوی رئیس محترم گروه علوم انسانی جهت اطلاع
اداره فارغ التحصیلان جهت اطلاع و اقدام لازم
مرکز آزمون جهت اطلاع و اقدام لازم.
دفتر خدمات آموزشی جهت اطلاع
دفتر گسترش رشته های تحصیلی جهت اطلاع.



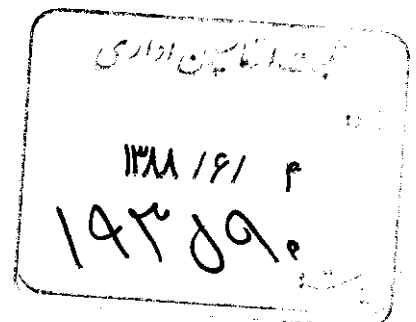
تاریخ ۸۸/۶/۳
شماره ۲۹۴۱۶
پیوست ۱
۱۳۸۲۶

جناب آقای دکتر گیوریان
مدیر کل محترم دفتر مطالعات و برنامه ریزی آموزشی

سلام علیکم

احتراماً در پاسخ به نامه شماره ۳۶/۴۳۱۹۵۶ مورخ ۸۷/۱۲/۱۴ در خصوص رفع مغایرت‌های پیشنهادی و هم‌نیازی دروس سرفصل کارشناسی پیوسته تربیت بدنی و علوم ورزشی در سه گرایش (فیزیولوژی ورزشی - مدیریت ورزشی - بیومکانیک ورزشی مصوب چهارصد و نود و هفتمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی مورخ ۸۲/۱۰/۲۰) به استحضار می‌رساند تغییرات و اصلاحات مصوب در صورتجلسه گروه مزبور، در سیستم و بانک اطلاعاتی این واحد اعمال گردید. بدینوسیله یک نسخه از صورتجلسه مورخ ۸۸/۰۵/۲۷ شورای تخصصی گروه تربیت بدنی جهت استحضار به پیوست تقدیم می‌گردد.

با آرزوی توفیق الهی
دکتر محسن دادگر
معاون آموزشی واحد



دانشگاه آزاد اسلامی
مادان مرکزی



بسمه تعالی

تاریخ: ۱۳۸۷/۱۲/۱۷
شماره: ۳۱۹۵
پست: ۳۶۴۱۳۱

بسمه تعالی

مدیر محترم دفتر برنامه ریزی

مخ: ۱۱/۱۱
۸۷/۱۲/۱۸

جناب آقای دکتر دادگر

معاون محترم آموزشی واحد تهران جنوب

با سلام

عطف به نامه شماره ۱۱۲۳۴ مورخ ۸۷/۵/۲۴ مقرر فرمائید در خصوص رفع
مغایرتهای مندرج در نامه مذکور شورای گروه تخصصی تشکیل شده و پس از تنظیم
صور تجلسه برابر رای شورای مذکور اقدام نمائید. لازم است یک نسخه از صور تجلسه
نهایی شورای گروه جهت اطلاع به این مدیریت ارسال گردد.

سرکار خانم
بر سرکار دلگه اگلد
حی
۱۳۸۷/۱۲/۱۹

با احترام - دکتر حسن کوریان
مدیر کل دفتر مطالعات و برنامه ریزی آموزشی

۱۲
۱۳
۸۷-۲۶۸۱
۱۳۸۷/۱۲/۱۹

۸۷/۱۲/۱۷
۲۵۴۱۷
۳۰۷۱
۸۷/۱۲/۱۷

صور تجلسه گروه تربیت بدنی

حاضران در جلسه: آقایان بنائی فر، نیک بخش، شریفی آذر، آفرینش، طباطبائی، علیپور و خانم مومنی

جلسه اعضای هیئت علمی گروه تربیت بدنی رأس ساعت ۱۰ صبح مورخ ۸۸/۵/۲۷ آغاز گردید.

موضوعات و مصوبات و پیشنهادات

۱- در خصوص نامه شماره ۸۷۰۳۶۸۹/ب-۲ مورخ ۸۸/۲/۲۲ مربوط به مغایرت سرفصل دروس کارشناسی پیوسته تربیت بدنی در سه گرایش موارد ذیل مصوب شد.

ردیف	عنوان درس	نظر تخصصی گروه آموزشی
۸-	کمک های اولیه	پیشنیز همنیاز آناتومی انسانی
۹-	حرکات نمایشی در جشن ها و مراسم ورزشی	پیشنیز همنیاز فعالیت های موزون
۱۰-	زیست شناسی	پیشنیز و همنیاز ندارد
۱۱-	فیزیولوژی انسانی	پیشنیز همنیاز زیست شناسی
۱۲-	متون خارجی تخصصی	پیشنیز همنیاز زبان خارجی

ردیف	عنوان درس	+
۱-	آمادگی جسمانی ۱	۲ واحد عملی
۲-	تجزیه و تحلیل حرکات ورزشی (۲و۱)	هر کدام ۲ واحد نظری عملی
۳-	آز بیومکانیک (۲و۱)	هر کدام ۲ واحد نظری - عملی
۴-	ورزشی تخصصی (۱)	درس عملی مربوط به رشته تخصصی
۵-	ورزشی تخصصی (۲)	پیشنیز ورزشی تخصصی (۱)
۶-	شیرجه	پیشنیز همنیاز ژیمناستیک و شنا ۲
۷-	قایق رانی	پیشنیز همنیاز شنا ۱ و آمادگی جسمانی ۱

۲- ارائه توضیحات در ارتباط با دقت در ثبت نمرات در لیست قرمز

۳- مقرر شد در خصوص طرح روی جلد کتاب تربیت بدنی آقایان آفرینش و شریفی آذر پیشنهاد خود را مطرح نمایند.

۴- تغییر کد دروس زبان عمومی و ریاضی مربوط به رشته تربیت بدنی بصورت اختصاصی ویژه دانشجویان رشته

تربیت بدنی

۵- تهیه و ارسال نامه در پاسخ به ابلاغیه جدید مربوط به تدریس دروس پایه توسط گروه تنظیم خانواده مبنی بر

مخالفت گروه با ابلاغیه مذکور

۴- کد درس سرگنی آذر

۵- ابراهیم خانی

۱- محمد طباطبائی

۲- حسن تیم علیپور

۳- رضا نیک بخش

۶- شایسته نیک

۷- عبدالحق بنائی

بسم الله الرحمن الرحيم

برنامه آموزشی دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی در ۵ گرایش



گروه: علوم انسانی
رشته: تربیت بدنی و علوم ورزشی
دوره: کارشناسی
کمیته تخصصی: تربیت بدنی و علوم ورزشی
گرایش: ورزش همگانی، فیزیولوژی ورزشی
رفتار حرکتی، مدیریت ورزشی، بیومکانیک ورزشی
کد رشته:

شورای گسترش آموزش عالی در چهارصد و نود و هفتمین جلسه مورخ ۱۳۸۲/۱۰/۲۰ براساس طرح دوره کارشناسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در ۵ گرایش را که توسط گروه علوم انسانی تهیه شده 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 بدنی و علوم ورزشی در ۵ گرایش از تاریخ تصویب برای کلیه دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی کشور که مشخصات زیر را دارند، لازم الاجرا 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 ۱۳۸۲/۱۰/۲۰ برای دانشجویانی که از این تاریخ به بعد وارد دانشگاه می‌شوند لازم الاجرا است.

ماده (۳) مشخصات کلی، برنامه درسی و سرفصل دروس دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی در ۵ گرایش در سه فصل مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس برای اجرا به معاونت آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ابلاغ می‌شود.

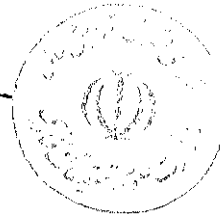
رأی صادره چهارصد و نود و هفتمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی
مورخ ۱۳۸۲/۱۰/۲۰
در خصوص برنامه آموزشی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی در ۵ گرایش

۱) برنامه آموزشی دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی در ۵
گرایش 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 چهارصد و نود و هفتمین جلسه شورای گسترش آموزش عالی مورخ
۱۳۸۲/۱۰/۲۰ در مورد برنامه آموزشی دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم
ورزشی در ۵ گرایش 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

فصل اول

مشخصات کلی دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی

مقدمه :

تکامل انسان به حرکت و بویایی وابسته است. به همین علت، پروردگار یکتا در شکل دهی بدن انسان، توانایی فعالیت، حرکت، کار و تلاش را سبنا قرار داده است. چوابع امروزی، لبریز از بیانییه هایی است که اهمیت تندرستی و تحرک را معرفی می کنند و بی تحرکی و کم تحرکی را عامل زوال انسان و انسانیت (از نظر جسمی و روانی) بر می شمرد. امروزه با تکامل روز افزون اطلاع رسانی، انسان دریافته که شیوه زندگی سالم، حقیقتاً کلیدی طلایی برای موفقیت است و برخوردار از ورزش منظم و مداوم، ضرورتی برای زندگی سالم و در پی آن جامعه ای سالم و پویا به شمار می رود. از این رو، برنامه های تربیت بدنی از سطح مدارس فراتر رفته و همه رده های سنی را در بر گرفته است. برای تحقق بخشی از این اهداف و با توجه به نیازهای مختلف جامعه، ضرورت تربیت کارشناس علوم ورزشی با گرایش های مختلف که برنامه های حرکتی و مدیریتی تربیت بدنی، تحت نظارت و هدایت این افراد قرار گیرد، احساس شده. لذا، مشخصات کلی دوره به همراه برنامه هر گرایش و سرفصل های دروس آن ها، به شرح زیر پیشنهاد می شود.

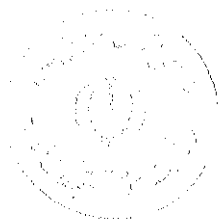
۱- تعریف و هدف :

تربیت بدنی فرآیندی است آموزشی - تربیتی که هدف آن، بهبود اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت های جسمانی است. در حقیقت، تربیت بدنی شامل کسب و پردازش مهارت های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی فعالیت های جسمانی برای تندرستی و سلامت، کسب دانش درباره فعالیت های جسمانی و تمرین و تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت های جسمانی به عنوان وسیله ای برای بهبود اجرا و عملکرد انسان است. تربیت بدنی نه تنها به فواید جسمانی حاصل از شرکت در فعالیت های بدنی توجه دارد، بلکه بالا بردن دانش و آگاهی و ایجاد موقعیت های مناسب برای یادگیری و فعالیت مداوم را نیز مورد توجه قرار می دهد.

منظور از پیشنهاد گرایش مختلف در این دوره، تربیت کارشناسان متعهد در رشته علوم ورزشی برحسب نیاز جامعه است؛ به طوری که بتوانند در بخش ورزش همگانی و مراکز آموزشی، علمی، نظامی، تندرستی و ورزشی به فعالیت ورزشی، تدریس، مدیریت و مشاوره بپردازند و در صورت ادامه تحصیل در حیطه های مشخص، بخشی از این مسیر را در دوره کارشناسی طی کنند.

۲- طول دوره و شکل نظام :

طول دوره رشته تربیت بدنی برای هر گرایش ، چهار سال و نظام آموزشی آن مطابق آیین نامه آموزشی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی است. دروس این دوره به صورت نظری و یا علمی است و به هر واحد درسی از نوع نظری ، در هر نیمسال تحصیلی ۱۶ ساعت و برای هر واحد درس عملی ۳۲ ساعت اختصاص یافته است که آموزش مورد نظر ، طی جلسات هفتگی انجام می شود .



۳- واحدهای درسی :

تعداد کل واحدهای درسی این دوره ۱۳۲ واحد و به شرح زیر است :

۱۸ واحد	۲-۱- دروس عمومی
۱۸ واحد	۳-۲- دروس پایه
۳۴ واحد	۳-۳- دروس نظری تخصصی مشترک
۲۸ واحد	۳-۴- دروس عملی تخصصی مشترک
۲۰ واحد	۳-۵- دروس ویژه گرایش
۸ واحد	۳-۶- دروس نظری انتخابی مشترک
۸ واحد	۳-۷- دروس عملی انتخابی مشترک

۴- نقش و توانایی :

کسانی که دوره کارشناسی علوم ورزشی در گرایش های مختلف را به پایان می رسانند ، توانایی مشترکی در امور پایه تربیت بدنی و ورزش از جنبه های بهداشتی ، سلامتی ، آمادگی جسمانی و مدیریتی خواهند داشت اما به طور ویژه توانایی هر یک از آنان در گرایش های مختلف به شرح زیر خواهد بود:

الف - گرایش ورزش همگانی :

- هدایت فعالیت های ورزشی در باشگاه های آمادگی جسمانی و تندرستی
- مشاوره و هدایت ورزش همگانی
- هدایت فعالیت های ورزشی و اوقات فراغت در سازمان ها و مراکز ورزشی و غیر ورزشی
- مشاوره فنی در امور ورزشی

ب - گرایش فیزیولوژی ورزشی :

- مشاوره در امور بدن سازی تیم های ورزشی
- دستیار تحقیق در حیطه فیزیولوژی ورزشی

- همکاری در آزمایشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
- مشاوره در امور تغذیه و کنترل وزن در مراکز بهداشتی

ج - گرایش رفتار حرکتی :

- مشاوره رفتار حرکتی در مراکز ورزشی - تفریحی کودکان و نوجوانان
- دستیار تحقیق در حیطه رفتار حرکتی
- همکاری ورزشی در مراکز درمانی و توان بخشی ویژه کودکان و نوجوانان
- مشاوره ورزش کودکان و نوجوانان استثنایی

د - گرایش مدیریت ورزشی :

- مدیریت برنامه های ورزشی و مسابقات ورزشی
- مدیریت بخش های مختلف سازمان های ورزشی
- دستیار تحقیق در حیطه مدیریت ورزشی
- مدیریت ورزشی در فعالیت های رسانه ای
- مدیریت مراکز تفریحی - ورزشی

ه - گرایش بیومکانیک ورزشی

- مشاوره در امور تجزیه و تحلیل مهارت های ورزشی
- همکاری در مراکز درمانی و توانبخشی
- دستیار تحقیق در حیطه بیومکانیک ورزشی
- همکاری در آزمایشگاه بیومکانیک ورزشی

۵ - ضرورت و اهمیت :

نقش تندرستی و آمادگی جسمانی در یویایی ، موفقیت و سالم سازی جسمی و روحی اقشار مختلف جامعه بر کسی پوشیده نیست . برای رسیدن به این هدف ، حیطه های علمی مختلفی مشارکت دارند که در بین آن ها تربیت بدنی و علوم ورزشی اهمیت دو چندان دارد . با توجه به گستردگی نیازهای جامعه به حیطه های مختلف تربیت بدنی و علوم ورزشی از جمله امور فرهنگی ، آموزشی ، مشاوره فنی و علمی و مدیریتی ، تربیت متخصصانی که بتوانند در این حیطه ها به ایفای نقش بپردازند ، ضرورت دارد .

۶ - شرایط پذیرش دانشجو :

پذیرش افراد برای دوره کارشناسی تربیت بدنی در این پنج گرایش برای فارغ التحصیلان دوره متوسطه در رشته های علوم انسانی ، تجربی و ریاضی فیزیک ، پس از قبولی در کنکور سراسری و قبولی در آزمون عملی میسر خواهد شد . لازم به تذکر است انتخاب گرایش فیزیولوژی ورزشی

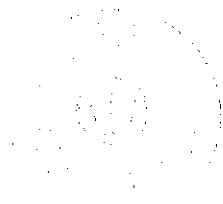
فقط برای آن دسته از دانشجویانی میسر است که در پنج درس شیمی، زیست شناسی، آناتومی انسانی، فیزیولوژی انسانی و فیزیولوژی ورزشی حداقل معدل ۱۲ را کسب کنند. همچنین، انتخاب گرایش علوم رفتاری و حرکتی برای دانشجویانی میسر است که در چهار درس آناتومی انسانی، روان شناسی عمومی، یادگیری و کنترل حرکتی و رشد و تکامل حرکتی حداقل معدل ۱۲ را کسب کنند. انتخاب گرایش بیومکانیک ورزشی نیز برای آن دسته از دانشجویان امکان پذیر است که در چهار درس فیزیک، آناتومی انسانی، حرکت شناسی و بیومکانیک ورزشی حداقل معدل ۱۲ را کسب کنند.



فصل دوم

برنامه درسی

۱- دروس عمومی : طبق مصوبه وزارت علوم ، تحقیقات و فناوری ، جمعاً ۱۸ واحد طبق جدول ۱ خواهد بود.



جدول ۱ ، دروس عمومی

نام درس	تعداد واحد	جمع	ساعت نظری	ساعت عملی	پیش نیاز / هم نیاز
معارف اسلامی ۱	۲	۲۲	۳۲	--	---
معارف اسلامی ۲	۲	۲۲	۳۲	--	معارف اسلامی
اخلاق و تربیت اسلامی	۲	۲۲	۳۲	--	---
انقلاب اسلامی و ریشه های آن	۲	۲۲	۳۲	--	---
تاریخ اسلام	۲	۲۲	۳۲	--	---
متون اسلامی (آموزش زبان عربی)	۲	۲۲	۳۲	--	---
فارسی	۳	۳۲	۳۲	--	زبان فارسی پیش نیاز دانشگاهی
زبان خارجی	۳	۳۲	۳۲	--	---
جمع	۱۸				

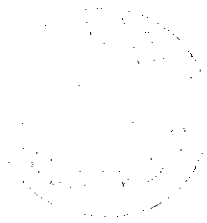
تذکر :

- ۱- هر یک از دروس زبان فارسی و زبان خارجی باید حداقل ، دو جلسه در هفته تدریس شوند.
- ۲- درس تربیت بدنی ۱ و تربیت بدنی ۲ از دروس عمومی رشته تربیت بدنی حذف گردیده است.

جدول ۲، دروس پایه دوره کارشناسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	جمع	ساعت نظری	ساعت عملی
۷۰۱	شیمی	۲	۳۲	۳۲	
۷۰۲	فیزیک	۲	۳۲	۳۲	
۷۰۳	امار توصیفی	۲	۳۲	۳۲	
۷۰۴	کمک های اولیه	۲	۳۲	۳۲	
۷۰۵	زیست شناسی	۲	۳۲	۳۲	
۷۰۶	اناتومی انسانی	۲	۳۲	۳۲	
۷۰۷	فیزیولوژی انسانی	۲	۳۲	۳۲	
۷۰۸	روان شناسی عمومی	۲	۳۲	۳۲	
۷۰۹	بهداشت و ورزش	۲	۳۲	۳۲	
	جمع	۱۸			

۲- دروس پایه : دروس پایه طبق جدول ۲ خواهد بود.



۳- دروس نظری تخصصی مشترک: این دروس طبق جدول ۳ خواهد بود.

جدول ۳، دروس نظری تخصصی مشترک

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	جمع	ساعت نظری	ساعت عملی	شماره درس پیش نیاز / هم نیاز
۷۱۰	اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی	۲	۳۲	۳۲	---	---
۷۱۱	تاریخ تربیت بدنی	۲	۳۲	۳۲	---	---
۷۱۲	روش آموزش تربیت بدنی	۲	۳۲	۳۲	---	---
۷۱۳	ستون خارجی تخصصی ۱	۲	۳۲	۳۲	---	---
۷۱۴	آشنایی با روش تحقیق	۲	۳۲	۳۲	---	۷۱۹
۷۱۵	یادگیری و کنترل حرکتی	۲	۳۲	۳۲	---	۷۰۷ و ۷۰۶
۷۱۶	رشد و تکامل حرکتی	۲	۳۲	۳۲	---	۷۰۶
۷۱۷	حرکات اصلاحی	۲	۳۲	۳۲	---	۷۱۸
۷۱۸	حرکت شناسی	۲	۳۲	۳۲	---	۷۰۶
۷۱۹	سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی	۲	۳۲	۳۲	---	۷۰۳
۷۲۰	اسیب شناسی ورزشی	۲	۳۲	۳۲	---	۷۱۸
۷۲۱	بیومکانیک ورزشی	۲	۳۲	۳۲	---	۷۰۲ و ۷۱۸
۷۲۲	تغذیه و ورزش	۲	۳۲	۳۲	---	۷۰۱ و ۷۲۳
۷۲۳	فیزیولوژی ورزشی ۱	۲	۳۲	۳۲	---	۷۰۷ و ۷۰۶
۷۲۴	فعالیت بدنی و تندرستی	۲	۳۲	۳۲	---	۷۲۲
۷۲۵	حقوق و اخلاق ورزشی	۲	۳۲	۳۲	---	۷۱۰
	جمع	۳۲				

۴- دروس عملی مشترک: این دروس طبق جدول ۴ خواهد بود.

جدول ۴، دروس عملی مشترک دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی

شماره درس پیش نیاز / هم نیاز	ساعت عملی	ساعت نظری	جمع	تعداد واحد	نام درس	شماره درس
	۶۴		۶۴	۲	آمادگی جسمانی ۱ (آمادگی پایه)	۷۲۶
۷۲۶	۶۴	--	۶۴	۲	آمادگی جسمانی ۲ (تمرین مقاومتی - توانی)	۷۲۷
۷۲۶	۶۴		۶۴	۲	دو و میدانی	۷۲۸
	۶۴	--	۶۴	۲	شنا ۱	۷۲۹
۷۲۹	۶۴		۶۴	۲	شنا ۲	۷۳۰
۷۲۶	۶۴	--	۶۴	۲	فوتبال	۷۳۱
۷۲۷	۶۴	--	۶۴	۲	زیمناستیک	۷۳۲
۷۲۷	۶۴	--	۶۴	۲	کشتی	۷۳۳
۷۲۶	۶۴	--	۶۴	۲	بسکتبال	۷۳۴
۷۲۶	۶۴	--	۶۴	۲	والیبال	۷۳۵
۷۲۶	۶۴	--	۶۴	۲	هندبال	۷۳۶
	۶۴	--	۶۴	۲	تنیس روی میز	۷۳۷
۷۲۶	۶۴	--	۶۴	۲	بدمینتون	۷۳۸
۷۳۰	۶۴	--	۶۴	۲	آشنایی با نجات غریق	۷۳۹
				۲۸	جمع	



۵- دروس ویژه گرایش ورزش همگانی : این دروس طبق جدول ۵ خواهد بود.

جدول ۵، دروس گرایش ورزش همگانی دوره کارشناسی تربیت بدنی و

علوم ورزشی

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	جمع	ساعت نظری	ساعت عملی	شماره درس پیش نیاز / هم نیاز
۷۴۰	اصول و فنون مشاوره و راهنمایی ورزشی	۲	۳۲	۳۲	---	---
۷۴۱	مدیریت و طرز اجرای مسابقات	۲	۳۲	۳۲	--	---
۷۴۲	مبانی اجتماعی - فرهنگی ورزش	۲	۳۲	۳۲	--	۷۱۰
۷۴۳	ورزش در کودکان ، نوجوانان و افراد مسن	۲	۳۲	۳۲	--	---
۷۴۴	ترکیب بدن و کنترل وزن	۲	۳۲	۳۲	--	۷۲۲
۷۴۵	علم تمرین	۲	۳۲	۳۲	--	۷۲۳
۷۴۶	طراحی برنامه های ورزشی	۲	۳۲	۳۲	--	۷۴۵
۷۴۷	فعالیت های رسانه ای در ورزش	۲	۳۲	۳۲	--	---
۷۴۸	روش های آموزش در ورزش	۲	۳۲	۳۲	--	۷۱۵
۷۴۹	اوقات فراغت و تفریحات سالم	۲	۳۲	۳۲	--	۷۱۰
	جمع	۲۰				

۶- دروس گرایش فیزیولوژی ورزشی : این دروس طبق جدول ۶ خواهد بود.

جدول ۶، دروس گرایش فیزیولوژی ورزشی

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	جمع	ساعت نظری	ساعت عملی	شماره درس پیش نیاز / هم نیاز
۷۵۰	فیزیولوژی ورزش ۲	۲	۳۲	۳۲		۷۲۳
۷۵۱	فیزیولوژی ورزش کاربردی	۲	۳۲	۳۲		۷۵۰
۷۴۵	علم تمرین	۲	۳۲	۳۲		۷۲۳
۷۵۲	فیزیولوژی ورزش ویژه زنان	۲	۳۲	۳۲		۷۵۰
۷۴۶	طراحی برنامه های ورزشی	۲	۳۲	۳۲		۷۴۵
۷۵۳	فیزیولوژی ورزش دوران رشد	۲	۳۲	۳۲		۷۲۳
۷۵۴	تکنیک های آزمایشگاهی در فیزیولوژی ورزشی	۲	۳۲	۳۲		۷۵۰
۷۵۵	فعالیت های ورزشی و بیماری ها	۲	۳۲	۳۲		۷۵۰
۷۴۴	ترکیب بدن و کنترل وزن	۲	۳۲	۳۲		۷۲۳
۷۵۶	متون خارجی تخصصی ۲	۲	۳۲	۳۲		۷۱۳
	جمع	۲۰				

۷- دروس گرایش رفتار حرکتی : این دروس طبق جدول ۷ خواهد بود.



جدول ۷، دروس گرایش رفتار حرکتی دوره کارشناسی تربیت بدنی و

علوم ورزشی

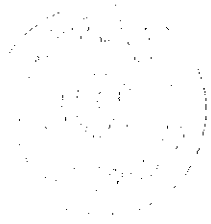
شماره درس	نام درس	تعداد واحد	جمع	ساعت نظری	ساعت عملی	شماره درس پیش نیاز / هم نیاز
۷۵۷	روان شناسی ورزشی	۲	۳۲	--	۳۲	۷۰۸
۷۵۸	روان شناسی کودکی تا کهنسنت	۲	۳۲	--	۳۲	۷۰۸
۷۵۳	فیزیولوژی ورزش دوران رشد	۲	۳۲	--	۳۲	۷۲۳
۷۵۹	تکنیک های آزمایشگاهی در علوم رفتاری و حرکتی	۲	۳۲	--	۳۲	۷۱۶ و ۷۱۵
۷۶۰	متون خارجی تخصصی ۲	۲	۳۲	--	۳۲	۷۱۳
۷۴۸	روش های آموزش در ورزش	۲	۳۲	--	۳۲	۷۱۵
۷۶۱	مبنای فیزیولوژیکی حرکات انسان	۲	۳۲	--	۳۲	۷۰۷ و ۷۰۶
۷۶۲	مهارت های روانی در ورزش	۲	۳۲	--	۳۲	۷۵۷
۷۶۳	ارزیابی رفتارها و مهارت های حرکتی انسان	۲	۳۲	--	۳۲	۷۱۶ و ۷۱۵
۷۶۴	ورزش و فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان	۲	۳۲	--	۳۲	۷۱۶ و ۷۵۳
	جمع	۲۰				

۸ دروس گرایش مدیریت ورزشی: این دروس طبق جدول ۸ خواهد بود.

جدول ۸، دروس گرایش مدیریت ورزشی دوره کارشناسی تربیت بدنی و

علوم ورزشی

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	جمع	ساعت نظری	ساعت عملی	شماره درس پیش نیاز / هم نیاز
۷۶۵	مدیریت عمومی	۲	۳۲	۳۲		
۷۶۶	مدیریت مکان و تجهیزات ورزشی	۲	۳۲	۳۲		۷۶۵
۷۴۱	مدیریت و طرز اجرای مسابقات	۲	۳۲	۳۲		
۷۶۷	متون خارجی تخصصی ۲	۲	۳۲	۳۲		۷۱۳
۷۶۸	ارتباطات عمومی در ورزش	۲	۳۲	۳۲		
۷۶۹	مدیریت اوقات فراغت و تفریحات سالم	۲	۳۲	۳۲		۷۶۵
۷۴۷	فعالیت های رسانه ای در ورزش	۲	۳۲	۳۲		
۷۷۰	اصول سازمان و مدیریت ورزشی	۲	۳۲	۳۲		۷۶۵
۷۴۲	مبانی اجتماعی - فرهنگی ورزش	۲	۳۲	۳۲		۷۱۰
۷۷۱	کارورزی در مدیریت ورزشی	۲	۳۲	۳۲		۷۷۰
	جمع	۲۰				



۹- دروس گرایش بیومکانیک ورزشی: این دروس طبق جدول ۹ خواهد بود.

جدول ۹، دروس گرایش بیومکانیک ورزشی دوره کارشناسی تربیت بدنی و

علوم ورزشی

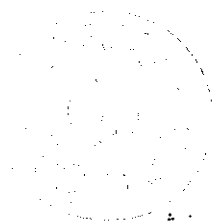
شماره درس	نام درس	تعداد واحد	جمع	ساعت نظری	ساعت عملی	شماره درس پیش نیاز / هم نیاز
۷۷۲	بیومکانیک و حرکت شناسی ورزشی توصیفی	۲	۳۲	۳۲		۷۲۱
۷۷۳	متون خارجی تخصصی ۲	۲	۳۲	۳۲		۷۱۳
۷۷۴	بیومکانیک کار	۲	۳۲	۳۲	--	۷۷۲
۷۷۵	بیومکانیک و حرکت درمانی	۲	۳۲	۳۲	--	۷۷۲
۷۷۶	بیومکانیک ورزشی از دوره رشد تا کهنولت	۲	۳۲	۳۲	-	۷۷۲
۷۷۷	بیومکانیک ویژه معلولین	۲	۳۲	۳۲	--	۷۷۲
۷۷۸	تجزیه و تحلیل حرکات ورزشی (۱)	۲	۳۲	۳۲	--	۷۷۲
۷۷۹	تجزیه و تحلیل حرکات ورزشی (۲)	۲	۳۲	۳۲	--	۷۷۸
۷۸۰	آزمایشگاه بیومکانیک ورزشی (۱)	۲	۳۲	۳۲	--	---
۷۸۱	آزمایشگاه بیومکانیک ورزشی (۲)	۲	۳۲	۳۲	--	۷۸۰
	جمع	۲۰				

۱۰- دروس نظری انتخابی مشترک: این دروس طبق جدول ۱۰ واحد بود.

جدول ۱۰: درس نظری انتخابی مشترک دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی

شماره درس پیش نیاز / هم نیاز	گرایش مجاز به انتخاب					تعداد واحد	نام درس	شماره درس
	بیومکانیک ورزشی	تدبیرات ورزشی	رفتار حرکتی	فیزیولوژی ورزشی	ورزشی همگانی			
—	×	×	×	×	×	۲	استعدادیابی در ورزش	۷۸۲
۷۱۵	×	×	—	×	×	۲	روش های آموزش در ورزش	۷۴۸
۷۱۰	×	—	×	×	—	۲	مبانی اجتماعی - فرهنگی ورزش	۷۴۲
۷۰۸	×	×	—	×	×	۲	روانشناسی ورزشی	۷۵۷
۷۲۳	×	×	×	—	×	۲	فیزیولوژی ورزشی ۲	۷۵۰
—	×	×	×	×	×	۲	اصول و نظریه های مربیگری ورزشی	۷۸۳
۷۲۳	×	×	×	—	—	۲	علم تمرین	۷۴۵
۷۲۲	×	×	×	—	—	۲	ترکیب بدن و کنترل وزن	۷۴۴
۷۴۵	×	×	×	—	—	۲	طراحی برنامه های ورزشی	۷۴۶
۷۱۱	×	×	×	×	×	۲	تربیت بدنی و ورزش تطبیقی	۷۸۴
۷۰۶ و ۷۰۷	×	×	—	×	×	۲	مبانی فیزیولوژیکی حرکات انسان	۷۶۱
۷۲۱	—	×	×	×	×	۲	بیومکانیک و حرکت شناسی ورزشی توصیفی	۷۷۲
۷۷۲	—	×	×	×	×	۲	تجزیه و تحلیل حرکات ورزشی ۱	۷۷۸
۷۷۲	—	×	×	×	×	۲	بیومکانیک کار	۷۷۴
۷۲۰	×	×	×	×	×	۲	تمرین درمانی و توان بخشی ورزشی	۷۸۵
۷۲۳ و ۷۱۰	×	×	×	×	×	۲	زن و ورزش	۷۸۶
۷۲۲	×	×	×	×	×	۲	دارو و ورزش	۷۸۷
مجموع ۸ واحد								

تذکر: هر دانشجو فقط می تواند از دروس ستون گرایش خود که با علامت × مشخص شده است ۴ درس را انتخاب کند.



۱۱- دروس عملی انتخابی مشترک : این دروس طبق جدول ۱۱ خواهند بود.

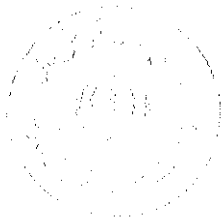
جدول ۱۱، دروس عملی انتخابی مشترک دوره کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	شماره درس پیش نیاز / هم نیاز
۷۸۸	آمادگی جسمانی ۳ (سرعت و چابکی)	۲	۷۲۷
۷۸۹	ورزش تخصصی ۱	۲	_____
۷۹۰	ورزش تخصصی ۲	۲	_____
۷۹۱	تنیس	۲	۷۲۶
۷۹۲	هاکی	۲	۷۲۶
۷۹۳	وزنه برداری	۲	۷۲۷
۷۹۴	ورزش های رزمی	۲	۷۲۶
۷۹۵	اسکی	۲	۷۲۶
۷۹۶	اسکیت	۲	۷۲۶
۷۹۷	ورزش های تفریحی	۲	_____
۷۹۸	شطرنج	۲	_____
۷۹۹	دوچرخه سواری	۲	۷۲۶
۸۰۰	واترپلو	۲	۷۳۰
۸۰۱	شیرجه	۲	۷۲۷ و ۷۲۹
۸۰۲	اسب سواری	۲	۷۲۶
۸۰۳	قایق رانی	۲	۷۲۶
۸۰۴	ورزش های بومی و سنتی	۲	۷۲۶
۸۰۵	فعالیت های موزون	۲	۷۲۶
۸۰۶	حرکات نمایشی در جشن ها و مراسم ورزشی	۲	۷۲۶
مجموع ۸ واحد			

تذکره: هر دانشجو فقط می تواند ۴ درس از جدول فوق را انتخاب و بگذراند.

سر فصل تفصیلی دروسی
دوره کارشناسی علوم ورزشی

شیمی



شماره درس : ۷۰۱

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: —

هدف: آشنایی با ترکیبات و واکنش های شیمیایی (معدنی و آلی)

سر فصل:

- آشنایی با جدول تناوبی و ساختمان الکترونی عناصر
- آشنایی با پیوندهای شیمیایی
- آشنایی با واکنش های شیمیایی
- آشنایی با انواع محلول ها و تعادل های یونی
- آشنایی با واکنش های اکسیداسیون و احیا
- آشنایی با ساختمان نیدروکربن ها
- آشنایی با ترکیبات آلی اکسیژن دار (اسیدها ، الکل ها ، آلدئیدها ، لیپیدها)
- آشنایی با ترکیبات آلی نیتروژن دار (آمین ها ، آمید ها ، آمینو اسیدها)
- آشنایی با ساختمان آنزیم ها ، ویتامین ها ، آدنوزین تری فسفات
- آشنایی با متابولیسم مواد غذایی در بدن

فیزیک

شماره درس : ۷۰۲

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: —

هدف: آشنایی با مفاهیم پایه فیزیک و مکانیک

سر فصل:

الف - آشنایی با حرکت ، سینماتیک و دینامیک

- تجزیه و تحلیل حرکت در صفحه و انواع حرکت

- مباحث کار و انرژی

- انواع نیروها و قوانین سه گانه نیوتن

- اندازه حرکت

- ضربه و فشار

- سرعت ، شتاب و انواع آن

- پرتابه ها

ب - آشنایی با مفاهیم و قوانین فیزیکی در گرما و حرارت

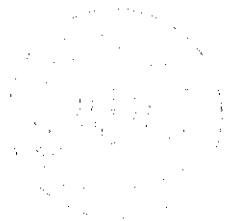
- دما و دماسنجی

- ظرفیت گرمایی

- اثر انرژی گرمایی بر مواد جامد ، مایع و گاز

- روش های انتقال گرما

آمار توصیفی



شماره درس : ۷۰۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: —

هدف: آشنایی با آمار توصیفی

سر فصل:

- آشنایی با مفهوم ، کاربرد و محاسبه فراوانی های مختلف در نمره های خام
- آشنایی با مفهوم ، کاربرد و محاسبه شاخص های تمایل مرکزی و پراکندگی
- آشنایی با انواع نمودارها و نحوه رسم آن ها در آمار توصیفی
- آشنایی با مفهوم ، کاربرد و محاسبه ضریب همبستگی
- آشنایی با مفاهیم احتمال و قوانین آن
- آشنایی با توزیع طبیعی
- آشنایی با رگرسیون

کمک های اولیه

شماره درس : ۷۰۴

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

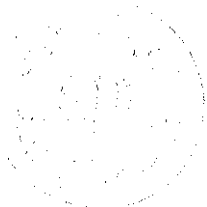
پیش نیاز / هم نیاز : آناتومی انسانی (۷۰۶)

هدف: آشنایی با اصول کمک های اولیه پزشکی در مصدومیت های مختلف

سر فصل:

- آشنایی با تاریخچه ، اهداف ، ضرورت و اهمیت کمک های اولیه
- آشنایی با اصول اولیه و وظایف امدادگر در کمک های اولیه
- آشنایی با علائم حیاتی و چگونگی بررسی آن ها
- آشنایی با کمک های اولیه در صدمات استخوانی - مفصلی
- آشنایی با کمک های اولیه در صدمات عضلانی - رباطی
- آشنایی با کمک های اولیه در اختلالات گردش خون و تنفس
- آشنایی با کمک های اولیه در زخم ها و خونریزی ها
- آشنایی با کمک های اولیه در مسمومیت ها و گزیدگی ها
- آشنایی با کمک های اولیه در سوختگی ها
- آشنایی با کمک های اولیه در گرمزدگی ، سرمازدگی ، کوه گرفتگی
- آشنایی با کمک های اولیه در مورد غریق
- آشنایی با کمک های اولیه در خفگی ها
- آشنایی با روش های حمل مصدومین

زیست شناسی



شماره درس : ۷۰۵

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: شیمی (۷۰۱)

هدف: آشنایی با مفاهیم کلی و جنبه های نظری زیست شناسی

سر فصل:

- آشنایی با تاریخچه و اهمیت زیست شناسی
- آشنایی با ویژگی های کلی موجود زنده
- آشنایی با مولکول های حیاتی
- آشنایی با ساختمان ، کار و ویژگی های سلول
- آشنایی با مکانیسم عمل آنزیم ها
- آشنایی با فتوسنتز
- آشنایی با واکنش های رهاسازی و تبدیل انرژی در سلول
- آشنایی با وراثت
- آشنایی با زنجیره غذایی و هرم انرژی و چرخه عناصر
- آشنایی با تولید مثل انسان
- آشنایی با محیط زیست :

آناتومی انسانی

شماره درس : ۷۰۶

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

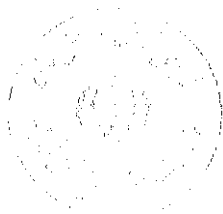
پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: آشنایی با ساختار اندام های مختلف بدن و ارتباط آن ها با یکدیگر

سر فصل:

- آشنایی با تاریخچه آناتومی انسانی
- آشنایی با تقسیمات بدن انسان
- آشنایی با بافت استخوانی و استخوان بندی بدن انسان
- آشنایی با بافت مفصلی و انواع مفاصل بدن
- آشنایی با بافت عضلانی و عضله های اسکلتی بدن انسان
- آشنایی با ساختار دستگاه گردش خون
- آشنایی با ساختار دستگاه تنفس
- آشنایی با ساختار دستگاه گوارش
- آشنایی با ساختار دستگاه عصبی مرکزی و محیطی
- آشنایی با ساختار دستگاه ادراری
- آشنایی با ساختار دستگاه گوارش
- آشنایی با ساختار دستگاه تولید مثل

فیزیولوژی انسانی



شماره درس : ۷۰۷

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: زیست شناسی (۷۰۵)

هدف: آشنایی با عملکرد دستگاه های مختلف بدن و ارتباط بین آن ها

سر فصل:

- آشنایی با فیزیولوژی سلول
- آشنایی با فیزیولوژی بافت عضلانی
- آشنایی با فیزیولوژی خون
- آشنایی با فیزیولوژی قلب
- آشنایی با فیزیولوژی تنفس
- آشنایی با فیزیولوژی گردش خون
- آشنایی با فیزیولوژی اعصاب
- آشنایی با فیزیولوژی عصبی - عضلانی
- آشنایی با فیزیولوژی دستگاه گوارش
- آشنایی با فیزیولوژی کلیه
- آشنایی با فیزیولوژی غدد درون ریز

روان شناسی عمومی

شماره درس : ۲۰۸

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: آشنایی با مفاهیم پایه در علم رفتار انسان

سر فصل:

- آشنایی با تاریخچه و مکتب های روان شناسی
- آشنایی با روان شناسی یادگیری و نظریه های آن
- آشنایی با عوامل مؤثر در یادگیری (انگیزه - تقویت - اضطراب و ...)
- آشنایی با روان شناسی شخصیت
- آشنایی با روان شناسی رشد (رشد روانی - اجتماعی ، رشد روانی - جنسی و ...)
- آشنایی با روان شناسی رفتار
- آشنایی با روان شناسی تربیت
- آشنایی با رفتارهای نابهنجار
- آشنایی با اختلالات روانی
- آشنایی با آزمون های روانی

بهداشت و ورزش

شماره درس : ۷۰۹

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: —

هدف: آشنایی با مفاهیم بهداشت ورزشی و مراقبت از جسم و روان

سر فصل:

- آشنایی با فلسفه و هدف بهداشت عمومی و ورزشی
- آشنایی با بهداشت جسمانی و روانی ورزشکاران
- آشنایی با چگونگی پیشگیری از بیماری های واگیر و غیر واگیر در اماکن ورزشی
- آشنایی با بهداشت اماکن ورزشی
- آشنایی با بهداشت تجهیزات ورزشی
- آشنایی با تأثیر مواد مضر (دخانیات ، الکل ، دارو و ..) روی ورزشکاران
- آشنایی با تأثیر محیط های غیر بهداشتی در ورزش

اصول مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی

شماره درس : ۷۱۰

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : —

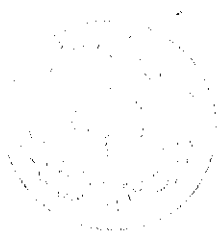
هدف: آشنایی با اصول و مبانی انسانی ، تربیتی ، تجربی و اجتماعی تربیت بدنی ورزش

سر فصل:

- آشنایی با فلسفه تربیت بدنی و ورزش از دیدگاه اسلام و مکاتب دیگر
- آشنایی با اهداف تربیت بدنی و ورزش
- آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی ، ورزش ، بازی ، اوقات فراغت
- آشنایی با نقش تربیت بدنی و ورزش در تعلیم و تربیت و مسائل روانی و اجتماعی
- آشنایی با نقش علوم پایه در تربیت بدنی و ورزش
- آشنایی با علوم ورزشی
- آشنایی با مزایای تندرستی ورزش

تاریخ تربیت بدنی

شماره درس : ۲۱۱



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: آشنایی با تاریخ تربیت بدنی و ورزش و بررسی سیر و تحول مربوطه در ایران و جهان

سر فصل:

- آشنایی با تاریخ تربیت بدنی و ورزش در دوران باستان
- آشنایی با تاریخ تربیت بدنی و اسلام
- آشنایی با تاریخ بازی های المپیک باستان و نوین
- آشنایی با تاریخ تربیت بدنی و ورزش در قرون وسطی
- آشنایی با تاریخ تربیت بدنی و ورزش در دوره رنسانس
- آشنایی با تاریخ تربیت بدنی و ورزش در اروپا
- آشنایی با تاریخ تربیت بدنی و ورزش در آمریکا
- آشنایی با تاریخ تربیت بدنی و ورزش در آسیا

روش آموزش تربیت بدنی

شماره درس : ۷۱۲

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

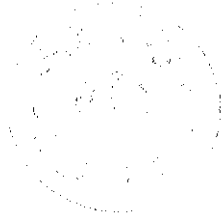
پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: آشنایی با اصول کلی تربیت بدنی در مراکز مختلف آموزشی و چگونگی برنامه ریزی ، اجرا و ارزشیابی درس تربیت بدنی و ورزش

سر فصل:

- آشنایی با مسئولیت های آموزشی
- آشنایی با تدریس و آموزش مؤثر در تربیت بدنی
- آشنایی با روش های مختلف تدریس و آموزش در تربیت بدنی
- آشنایی با اهداف آموزش تربیت بدنی و تدریس آن در آموزشگاه ها
- آشنایی با اهداف آموزش تربیت بدنی و تدریس آن در مراکز آموزش عالی
- آشنایی با اهداف آموزش و تدریس تربیت بدنی تطبیقی
- آشنایی با اهداف آموزش و تدریس تربیت بدنی در مدارس ویژه
- آشنایی با روش تدریس تربیت بدنی در باشگاه های ورزشی
- آشنایی با روش تدریس تربیت بدنی در مراکز تفریحی
- آشنایی با روش تدریس تربیت بدنی در مراکز اصلاح و بازپروری
- آشنایی با روش تدریس تربیت بدنی در مراکز نظامی

متون خارجی تخصصی ۱



شماره درس: ۷۱۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: زبان خارجی

هدف: آشنایی با متون خارجی و اصطلاحات مختلف در ارتباط با تربیت بدنی و علوم ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با متون انگلیسی در رابطه با امکانات و تجهیزات ورزشی
- آشنایی با متون انگلیسی در رابطه با اصول و مبانی تربیت بدنی
- آشنایی با متون و اصطلاحات ورزش های مختلف
- آشنایی با متون انگلیسی در رابطه با علوم زیستی تربیت بدنی و ورزش
- آشنایی با متون انگلیسی در رابطه با علوم اجتماعی تربیت بدنی و ورزش
- آشنایی با متون انگلیسی در رابطه با علوم انسانی تربیت بدنی و ورزش
- آشنایی با متون انگلیسی در رابطه با علوم ریاضی تربیت بدنی و ورزش
- آشنایی با متون انگلیسی در رابطه با علوم رفتاری تربیت بدنی و ورزش

❖

آشنایی با روش تحقیق

شماره درس : ۷۱۴

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز/ هم نیاز: سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی (۷۱۹)

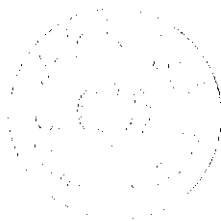
هدف: آشنایی مقدماتی با روش های تحقیق ، شیوه های شناخت مسائل و

جمع آوری داده ها و تجزیه و تحلیل آن ها

سر فصل:

- آشنایی با تحقیق و روش علمی
- آشنایی با اهداف و روش های تحقیق
- آشنایی با اهداف و روش های نمونه گیری
- آشنایی با طرح تحقیق و چگونگی تهیه آن
- آشنایی با ادبیات تحقیق
- آشنایی با چگونگی جمع آوری اطلاعات
- آشنایی با توصیف داده ها
- آشنایی با چگونگی استفاده از منابع اطلاعات
- آشنایی با چگونگی گزارش تحقیق

یادگیری و کنترل حرکتی



شماره درس: ۷۱۵

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: فیزیولوژی و آناتومی انسانی (۷۰۶ و ۷۰۷)

هدف: آشنایی با نظریه ها و مدل های مربوط به یادگیری و کنترل مهارت های ورزشی و عوامل مؤثر بر آن

سر فصل:

- آشنایی با طبقه بندی مهارت های حرکتی
- آشنایی با اصول یادگیری و کنترل مهارت های حرکتی و ورزشی
- آشنایی با عوامل مؤثر در یادگیری مهارت های حرکتی و ورزشی
- آشنایی با نقش بازخورد و تقویت در یادگیری مهارت های حرکتی
- آشنایی با انتقال در یادگیری حرکتی
- آشنایی با تمرین ذهنی در یادگیری حرکتی
- آشنایی با شناسایی و ارزیابی توانایی های حرکتی

رشد و تکامل حرکتی

شمارهٔ درس: ۲۱۶

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

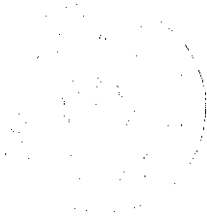
پیش نیاز / هم نیاز: آناتومی انسانی (۷۰۶)

هدف: آشنایی با چگونگی رشد و تکامل حرکات انسان و عوامل مؤثر در آن

سر فصل:

- آشنایی با تاریخچه و مفاهیم پایه در رشد حرکتی
- آشنایی با نظریه های مختلف در رشد و توسعه حرکات
- آشنایی با مراحل مختلف رشد جسمانی در انسان
- آشنایی با مراحل مختلف رشد حرکتی در انسان
- آشنایی با عوامل مؤثر بر رشد جسمانی و حرکتی انسان
- آشنایی با توانایی های ادراکی - حرکتی در کودکان
- آشنایی با ارزشیابی رشد حرکتی
- آشنایی با برنامه ریزی حرکتی برای کودکان و نوجوانان

حرکات اصلاحی



شماره درس : ۷۱۷

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : حرکت شناسی (۷۱۸)

هدف: آشنایی با اختلالات دستگاه نگهدارنده و حرکتی بدن و شیوه های پیشگیری و درمان آن ها

سر فصل:

- آشنایی با تاریخچه حرکات اصلاحی
- آشنایی با عمل کلی بروز ناهنجاری ها
- آشنایی با حالت طبیعی بدن در وضعیت ایستاده
- آشنایی با چگونگی ارزیابی حالت طبیعی بدن در وضعیت ایستاده
- آشنایی با ناهنجاری های ستون فقرات و چگونگی شناسایی و درمان آن ها
- آشنایی با ناهنجاری های اندام تحتانی و چگونگی شناسایی و درمان آن ها
- آشنایی با ارزیابی حرکت مفاصل
- آشنایی با ارزیابی عملکرد عضلانی
- آشنایی با عادات حرکتی غلط

سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی

شماره درس : ۷۱۹

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: توصیفی آمار (۷۰۳)

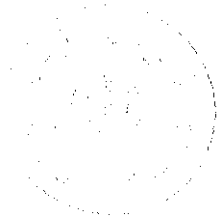
هدف: آشنایی با مواد قابل اندازه گیری و شیوه های مختلف سنجش آن ها در

تربیت بدنی و ورزش

سر فصل:

- آشنایی با اهداف اندازه گیری و روش های معیار در اندازه گیری
- آشنایی با مواد قابل اندازه گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی
- آشنایی با ابزار اندازه گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی
- آشنایی با نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های آمادگی جسمانی
- آشنایی با نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های مهارتی
- آشنایی با نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های روانی
- آشنایی با ارزشیابی در درس تربیت بدنی
- آشنایی با تحلیل داده ها و تهیه نرم

آسیب شناسی ورزشی



شماره درس : ۷۲۰

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : حرکت شناسی (۷۱۸)

هدف: آشنایی با آسیب های متداول ورزشی و مراقبت های اولیه در مورد آن ها

سر فصل:

- آشنایی با علل آسیب های ورزشی
- آشنایی با آسیب های وارد بر واحد عضلانی - وتری
- آشنایی با آسیب های وارد بر واحد مفصلی - رباطی
- آشنایی با آسیب های استخوانی
- آشنایی با آسیب های وارد بر پوست
- آشنایی با آسیب های وارد بر دستگاه تناسلی
- مراقبت های کلی در رابطه با آسیب های متداول در ورزش
- آشنایی با روش های بازپروری ورزشکاران آسیب دیده
- آشنایی با روش های پیشگیری از آسیب های ورزشی

بیومکانیک ورزشی

شماره درس : ۷۲۱

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

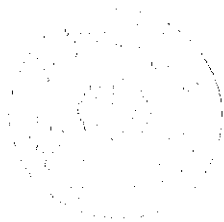
پیش نیاز / هم نیاز : حرکت شناسی - فیزیک (۷۰۲ و ۷۱۸)

هدف: آشنایی با اصول علم مکانیک و کاربرد آن ها در حرکات و مهارت های ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با تاریخچه ، اهمیت و مفاهیم پایه در بیومکانیک ورزشی
- آشنایی با صفحات و محورهای حرکتی و انواع حرکت در ورزش
- آشنایی با توصیف حرکت خطی و زاویه ای در مهارت های ورزشی
- آشنایی با انواع نیرو در حرکات و مهارت های ورزشی
- آشنایی با کمیت های برداری و اسکالر در ورزش
- آشنایی با مرکز ثقل و چگونگی تعیین و کاربرد آن در ورزش
- آشنایی با مکانیک سیالات در رابطه با حرکات و مهارت های ورزشی
- آشنایی با تجزیه و تحلیل مکانیکی حرکات و مهارت های ورزشی

تغذیه و ورزش



شماره درس : ۷۲۲

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : فیزیولوژی ورزش ۱ و شیمی (۷۰۱ و ۷۲۳)

هدف: آشنایی با مواد مغذی و نقش آن ها در ورزش و فعالیت های بدنی

سر فصل:

- آشنایی با مبانی تغذیه
- آشنایی با ترکیبات غذایی و نقش آن ها در عملکردهای بدن
- آشنایی با نقش کربوهیدرات ها در فعالیت های ورزشی
- آشنایی با نقش چربی ها در فعالیت های ورزشی
- آشنایی با نقش پروتئین ها در فعالیت های ورزشی
- آشنایی با نقش آب در فعالیت های ورزشی
- آشنایی با نقش املاح در فعالیت های ورزشی
- آشنایی با نقش ویتامین ها در فعالیت های ورزشی
- آشنایی با برنامه ریزی تغذیه ای قبل ، در حین و بعد از تمرین یا مسابقه ورزشی
- آشنایی با چگونگی کاهش یا افزایش وزن
- آشنایی با اختلالات تغذیه ای در ورزشکاران
- آشنایی با مواد نیروزا در ورزش

فیزیولوژی ورزشی ۱

شماره درس : ۷۲۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : فیزیولوژی و آناتومی انسانی (۷۰۶ و ۷۰۷)

هدف: آشنایی با تغییرات کوتاه مدت و بلند مدت در دستگاه عصبی - عضلانی ،
تنفس ، گردش خون و اثرات این تغییرات بر عملکرد ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با تاریخچه ، مفاهیم پایه و اهمیت فیزیولوژی ورزش
- آشنایی با عملکرد عضله اسکلتی در ورزش و سازگاری های عصبی ، ساختاری و متابولیکی در آن
- آشنایی با کنترل حرکتی در ورزش
- آشنایی با منابع انرژی و چگونگی مصرف و ذخیره آن ها در عضلات به هنگام استراحت و ورزش
- آشنایی با عملکرد قلبی عروقی هنگام ورزش
- آشنایی با عملکرد تنفسی هنگام ورزش
- آشنایی با سازگاری های قلبی - تنفسی با ورزش

فعالیت های بدنی و تندرستی

شماره درس : ۷۲۴

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : تغذیه و ورزش (۷۲۲)

هدف: آشنایی با نقش های متفاوت فعالیت بدنی و ورزش در پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روانی

سر فصل:

- آشنایی با مفاهیم اساسی در سلامت عمومی بدن
- آشنایی با اصول تمرین و ورزش در جهت تندرستی
- آشنایی با فقر حرکتی و عواقب آن
- آشنایی با رژیم غذایی مطلوب در شرایط مختلف
- آشنایی با فعالیت بدنی در شرایط مختلف محیطی (گرما - سرما - آلودگی - ارتفاع)
- آشنایی با اقدامات اولیه قبل از پرداختن به فعالیت های ورزشی
- آشنایی با نقش ورزش و فعالیت بدنی بر عوامل خطرزای قلبی - عروقی
- آشنایی با نقش ورزش و فعالیت بدنی در پیشگیری و درمان بیماری های متابولیکی
- آشنایی با نقش ورزش و فعالیت بدنی در سلامت روانی افراد
- آشنایی با نقش ورزش و فعالیت بدنی در پیشگیری و درمان بیماری های ساختاری
- آشنایی با نقش ورزش و فعالیت بدنی در پیشگیری و درمان بیماری های عفونی

حقوق و اخلاق ورزشی

شماره درس : ۷۲۵

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی (۷۱۰)

هدف: آشنایی با مبانی اخلاقی و مسئولیت های قانونی در ورزش

سر فصل:

- آشنایی با مبانی اخلاقی در ورزش
- آشنایی با مسئولیت ها در مراکز آموزشی و ورزشی
- آشنایی با ویژگی های اخلاقی معلم ، مربی و داور ورزشی
- آشنایی با وظایف نگهداری تجهیزات و امکانات ورزشی
- آشنایی با اثرات نقض مقررات و رفتار ورزشی
- آشنایی با مسئولیت در قبال تماشاگران
- آشنایی با مسئولیت ها و اخلاق ورزشی در برخورد با گروه های ویژه (کودکان ، افراد مسن ، بیماران و ...)
- آشنایی با موارد جزایی در ورزش (جرم ، انواع آن نقض مقررات و ...)

آمادگی جسمانی ۱ (آمادگی پایه)



شماره درس : ۲۲۶

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: —

هدف: تقویت آمادگی پایه در دانشجویان و آشنایی آن ها با مفاهیم و انواع تمرینات آمادگی جسمانی

سر فصل:

- تقویت آمادگی هوازی دانشجویان
- آشنایی با مفاهیم ، تمرینات و ارزیابی آمادگی هوازی
- تقویت انعطاف پذیری دانشجویان
- آشنایی با مفاهیم ، تمرینات و ارزیابی انعطاف پذیری
- تقویت استقامت عضلانی دانشجویان
- آشنایی با مفاهیم ، تمرینات و ارزیابی استقامت عضلانی
- تقویت استقامت بی هوازی دانشجویان
- آشنایی با مفاهیم ، تمرینات و ارزیابی استقامت بی هوازی
- تقویت هماهنگی عصبی - عضلانی
- آشنایی با مفاهیم ، تمرینات و ارزیابی هماهنگی عصبی - عضلانی

آمادگی جسمانی ۲ (تمرین مقاومتی - توانی)

شماره درس : ۲۲۷

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: تقویت قدرت و توان در دانشجویان و آشنایی آن ها با مفاهیم و انواع

تمرینات قدرتی - توانی

سر فصل:

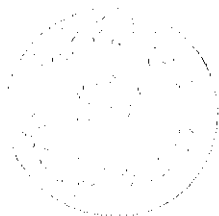
- تقویت قدرت عمومی دانشجویان

- آشنایی با مفاهیم ، تمرینات و ارزیابی قدرت عمومی

- تقویت قدرت انفجاری (توان) دانشجویان

- آشنایی با مفاهیم ، تمرینات و ارزیابی قدرت انفجاری

دو و میدانی



شماره درس : ۷۲۸

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای تکنیک ها در مواد مختلف دو و میدانی

سر فصل:

- آشنایی با اجرای حرکات پایه در دو و میدانی
- آشنایی با انواع استارت در دو و میدانی
- آشنایی با اجرای تکنیک عبور از مانع در دوی با مانع
- آشنایی با اجرای تکنیک های متداول در پرش طول
- آشنایی با اجرای تکنیک های متداول در پرتاب وزنه
- آشنایی با اجرای تکنیک های متداول تعویض چوب در دو امدادی
- آشنایی با اجرای تکنیک های متداول در پرش ارتفاع
- آشنایی با اجرای تکنیک های متداول در پرتاب نیزه
- آشنایی با مقررات پایه در دو و میدانی

شنا ۱

شماره درس : ۲۲۹

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

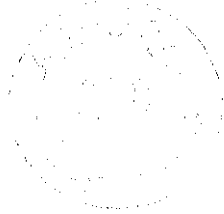
پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: فراگیری شنای کرال سینه و کرال پشت

سر فصل:

- آشنایی با حرکات مقدماتی در شنا (آشنایی با آب)
- آشنایی با وسایل کمکی در آموزش شنا
- آشنایی با اجرای تکنیک شنای کرال سینه
- آشنایی با اجرای تکنیک برگشت ساده
- آشنایی با اجرای تکنیک شنای کرال پشت
- آشنایی با اجرای تکنیک برگشت شنای کرال پشت

شنا ۲



شماره درس : ۷۳۰

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : شنا ۱ (۷۲۹)

هدف: فراگیری شنای قورباغه و پروانه

سر فصل:

- آشنایی با اجرای تکنیک شنای قورباغه
- آشنایی با اجرای تکنیک برگشت سالتو
- آشنایی با اجرای تکنیک شنای پروانه
- آشنایی با انواع استارت ها در شناهای مختلف
- آشنایی با مقررات شنا

فوتبال

شماره درس : ۷۳۱

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی (۷۲۶)

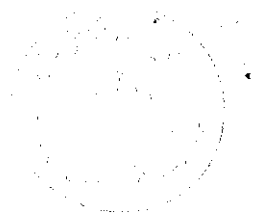
هدف: فراگیری مهارت های پایه در فوتبال

سر فصل:

- آشنایی با اجرای تکنیک مهارت های مقدماتی (رویا - سر - روی زانو)
- آشنایی با اجرای تکنیک انواع پاس ساده
- آشنایی با اجرای تکنیک حمل توپ
- آشنایی با اجرای تکنیک انواع دریبل ساده
- آشنایی با اجرای تکنیک انواع توقف توپ (استوپ)
- آشنایی با اجرای تکنیک انواع شوت
- آشنایی با اجرای حرکات ایستگاهی ساده
- آشنایی با سیستم های ساده و اجرای آن ها در زمین بازی
- آشنایی با مقررات فوتبال

ژیمناستیک

شماره درس : ۷۳۲



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۲ (۷۲۷)

هدف: فراگیری مهارت های پایه در ژیمناستیک

سر فصل:

- آشنایی با اجرای مهارت های مقدماتی در ژیمناستیک
- آشنایی با اجرای مهارت های پایه در حرکات زمینی (انواع غلت و بالانس ، نیم پشتک ، واور و نیم وارو)
- آشنایی با اجرای مهارت های پایه در بارفیکس
- آشنایی با اجرای مهارت های پایه در پارالل
- آشنایی با اجرای پرش های ساده از روی خرک
- آشنایی با اجرای حرکات ساده روی ترامپولین
- آشنایی با اجرای حرکات ساده روی چوب موازنه (ویژه دختران)
- آشنایی با مقررات ژیمناستیک

کشتی

شمارهٔ درس : ۷۳۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

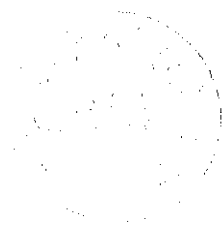
پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۲ (۷۲۷)

هدف: فراگیری فنون پایه در کشتی

سر فصل:

- آشنایی با اجرای مهارت های پایه در کشتی
- آشنایی با انواع گارد در کشتی
- آشنایی با اجرای انواع زیرگیری
- آشنایی با اجرای فنون ساده در حالت سرپا
- آشنایی با اجرای فنون ساده در حالت خاک
- آشنایی با مقررات کشتی

بسکتبال



شماره درس : ۷۳۴

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در بسکتبال

سر فصل:

- آشنایی با حرکات مقدماتی در بسکتبال
- آشنایی با اجرای انواع پاس در بسکتبال
- آشنایی با اجرای انواع شوت در بسکتبال
- آشنایی با اجرای انواع دریبل در بسکتبال
- آشنایی با اجرای تکنیک پرتاب پنالتی
- آشنایی با سیستم های متداول در حمله
- آشنایی با سیستم های متداول در دفاع
- آشنایی با مقررات بازی بسکتبال

والیبال

شماره درس : ۷۳۵

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

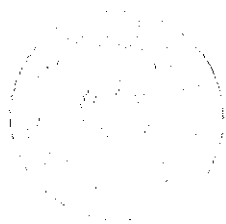
پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در والیبال

سر فصل:

- آشنایی با حرکات مقدماتی در والیبال
- آشنایی با اجرای انواع پاس در والیبال
- آشنایی با اجرای انواع دریافت در والیبال
- آشنایی با اجرای آبشار در والیبال
- آشنایی با سیستم های متداول در حمله
- آشنایی با سیستم های متداول در دفاع
- آشنایی با مقررات بازی والیبال

هندبال



شماره درس : ۷۳۶

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در هندبال

سر فصل:

- آشنایی با حرکات مقدماتی در هندبال
- آشنایی با اجرای انواع پاس در هندبال
- آشنایی با اجرای انواع شوت در هندبال
- آشنایی با اجرای انواع دریبل در هندبال
- آشنایی با سیستم های متداول در حمله
- آشنایی با سیستم های متداول در دفاع
- آشنایی با مقررات بازی هندبال

تنیس روی میز

شماره درس : ۷۳۷

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: —

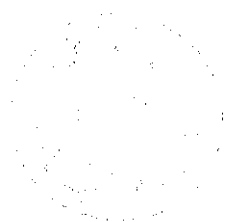
هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در تنیس روی میز

سر فصل:

- آشنایی با حرکات مقدماتی در تنیس روی میز
- آشنایی با اجرای انواع ضربه های ساده
- آشنایی با اجرای انواع ضربه های پیچشی
- آشنایی با اجرای انواع سرویس های ساده و پیچ دار
- آشنایی با مقررات بازی تنیس روی میز

بدمینتون

شماره درس : ۷۳۸



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در بدمینتون

سر فصل:

- آشنایی با حرکات مقدماتی در بدمینتون
- آشنایی با اجرای انواع ضربه های کوتاه در بدمینتون
- آشنایی با اجرای انواع ضربه های بلند در بدمینتون
- آشنایی با اجرای انواع ضربه های تیز در بدمینتون
- آشنایی با مقررات بازی در بدمینتون

آشنایی با نجات غریق

شمارهٔ درس : ۷۳۹

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: شنا ۲ (۷۳۰)

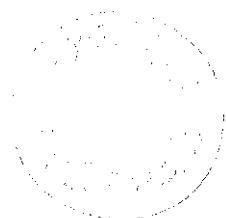
هدف: آشنایی دانشجویان با مهارت های نجات و حمل غریق

سر فصل:

- آشنایی با اصول و مبانی نجات غریق
- آشنایی با اجرای مهارت های نجات غریق
- آشنایی با اجرای مهارت های حمل غریق
- آشنایی با اقدامات اولیه در مورد غریق

اصول و فنون مشاوره و راهنمایی ورزشی

شماره درس : ۷۴۰



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: آشنایی با فنون مشاوره و راهنمایی در زمینه های تربیتی ، شغلی ، اجتماعی ، بهداشتی و قهرمانی ورزش

سر فصل:

- آشنایی با مفاهیم مشاوره و راهنمایی
- آشنایی با مشاوره و راهنمایی انفرادی و گروهی
- آشنایی با موضوعات مهم در مشاوره و راهنمایی ورزشی
- آشنایی با عوامل مؤثر در فرآیند مشاوره و راهنمایی
- آشنایی با ارزیابی فرآیند مشاوره و راهنمایی
- آشنایی با روش های مختلف مشاوره و راهنمایی در ورزش
- آشنایی با خصوصیات و نیازهای نوجوانان و جوانان در مشاوره و راهنمایی ورزشی
- آشنایی با خصوصیات و نیازهای والدین در مشاوره و راهنمایی ورزشی
- آشنایی با خصوصیات و نیازهای قهرمانان در مشاوره و راهنمایی ورزشی

مدیریت و طرز اجرای مسابقات

شماره درس : ۷۴۱

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: —

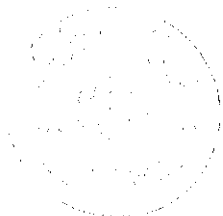
هدف: آشنایی با شیوه های صحیح برگزاری مسابقه های ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با نکات مورد توجه در اجرای مسابقات ورزشی
- آشنایی با نحوه اجرای مسابقه های ورزشی
- آشنایی با طرح و تنظیم برنامه مسابقات
- آشنایی با انواع جدول مسابقات
- آشنایی با وظایف مدیر مسابقات
- آشنایی با گزارش مسابقات ورزشی

مبانی اجتماعی - فرهنگی ورزش

شماره درس : ۷۴۲



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی (۷۱۰)

هدف: آشنایی با اصول و مبانی جامعه شناسی و فرهنگ شناسی در ورزش

سر فصل:

- آشنایی با اصول و مبانی جامعه شناسی ورزشی
- آشنایی با جایگاه فرهنگی ورزش در ایران و کشورهای پیشرفته
- آشنایی با کاربرد جامعه شناسی و فرهنگ شناسی در برنامه ریزی تربیت بدنی و ورزش
- آشنایی با نظریه های جامعه شناسی در تربیت بدنی و ورزش
- آشنایی با نقش ورزش های تیمی یا انفرادی در روابط اجتماعی
- آشنایی با رفتار شناسی در میادین ورزشی
- آشنایی با نقش عوامل اقتصادی و سیاسی در ورزش

ورزش در کودکان ، نوجوانان و افراد مسن

شماره درس : ۷۴۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: آشنایی با تغییرات جسمی و روانی همراه با رشد و کهولت

سر فصل:

- آشنایی با خصوصیات جسمانی و روانی کودکان ، نوجوانان و افراد مسن در رابطه با ورزش
- آشنایی با رشد و تکامل بافت های بدن
- آشنایی با اهداف و ضرورت ورزش در کودکان و نوجوانان
- آشنایی با روان شناسی کودک و نوجوان
- آشنایی با فعالیت بدنی در ورزشکاران جوان
- آشنایی با فیزیولوژی تمرین در ورزشکاران جوان
- آشنایی با اهداف و ضرورت ورزش در افراد مسن
- آشنایی با تغییرات فیزیولوژیکی همراه با افزایش سن
- آشنایی با فشارهای محیطی و کهولت
- آشنایی با ترکیب بدن و کهولت
- آشنایی با تمرین پذیری افراد مسن

ترکیب بدن و کنترل وزن



شماره درس : ۷۴۴

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : تغذیه و ورزش (۷۲۲)

هدف: آشنایی با اضافه وزن ، چاقی ، ترکیب بدن و وزن مطلوب و چگونگی ارزیابی آن ها و ارتباط این عوامل با تندرستی و آمادگی جسمانی

سر فصل:

- آشنایی با چاقی و اضافه وزن و امراض حاصل از آن
- آشنایی با وزن مطلوب و چگونگی تعیین آن
- آشنایی با جداول مختلف قد و وزن
- آشنایی با ترکیب بدنی و چگونگی توزیع چربی در بدن
- آشنایی با روش های ساده در ارزیابی ترکیب بدن
- آشنایی با نیازمندی ها و تعادل انرژی در بدن
- آشنایی با برآورد انرژی دریافتی و مصرفی
- آشنایی با مصرف انرژی هنگام فعالیت جسمانی
- آشنایی با روش های کاهش و افزایش وزن

علم تمرین

شماره درس : ۷۴۵

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : فیزیولوژی ورزش ۱ (۷۲۳)

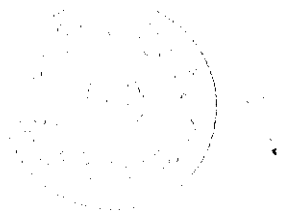
هدف: آشنایی با اصول تمرین و روش های مختلف آماده سازی ورزشکاران

سر فصل:

- آشنایی با اصول و مبانی تمرین
- آشنایی با متغیرهای تمرین
- آشنایی با نقش استراحت و بازیافت در تمرین
- آشنایی با قابلیت های زیست حرکتی و ارتباط آن ها با همدیگر
- آشنایی با روش های توسعه قدرت و توان
- آشنایی با روش های توسعه استقامت
- آشنایی با روش های توسعه انعطاف پذیری
- آشنایی با روش های توسعه سرعت و چابکی
- آشنایی با نقش قابلیت های زیست حرکتی در ورزش های مختلف

طراحی برنامه های ورزشی

شماره درس : ۷۴۶



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : علم تمرین (۷۴۵)

هدف: آشنایی با اصول برنامه نویسی در تمرینات ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با اصول کلی برنامه ریزی در رشته های مختلف ورزشی
- آشنایی با ویژگی های برنامه ریزی تمرین در گروه های سنی مختلف
- آشنایی با برنامه ریزی در تمرینات قدرتی ، سرعتی و استقامتی
- آشنایی با روش های مختلف طراحی یک جلسه تمرین
- آشنایی با طراحی برنامه هفتگی و ماهیانه تمرین
- آشنایی با طراحی برنامه سالیانه
- آشنایی با اصول زمان بندی در برنامه های تمرینی

فعالیت های رسانه ای در ورزش

شماره درس : ۷۴۷

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: آشنایی با فعالیت های رسانه ای در ورزش

سر فصل:

- آشنایی با اصول گزارش نویسی و خبرنگاری
- آشنایی با گزارش نویسی ورزشی
- آشنایی با مصاحبه ورزشی
- آشنایی با تصویربرداری از مهارت ها و مسابقات ورزشی
- آشنایی با اصول مجری گری در برنامه های ورزشی

روش های آموزش در ورزش

شماره درس : ۷۴۸

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: یادگیری و کنترل حرکتی (۷۱۵)

هدف: آشنایی با اصول و روش های آموزشی مهارت های حرکتی در ورزش

سر فصل:

- آشنایی با ویژگی های آموزنده
- آشنایی با اصول و مفاهیم یادگیری حرکتی
- آشنایی با مسئولیت های آموزشی در آموزش ورزش
- آشنایی با مهارت های آموزشی در آموزش ورزش
- آشنایی با چگونگی آموزش مهارت های پایه
- آشنایی با اصول آموزش در انواع مهارت های حرکتی
- آشنایی با مهارت های کلامی در آموزش مهارت های حرکتی
- آشنایی با عوامل مؤثر در آموزش مهارت های حرکتی

اوقات فراغت و تفریحات سالم

شماره درس : ۷۴۹

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : اصول و مبانی تربیت بدنی (۷۱۰)

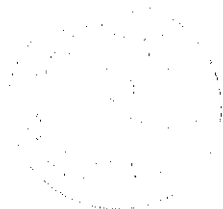
هدف: آشنایی با اهمیت فعالیت های اوقات فراغت و انواع تفریحات سالم

سر فصل:

- آشنایی با ابعاد مختلف اوقات فراغت
- آشنایی با رابطه بین اوقات فراغت و بازی
- آشنایی به نقش آموزشی و پرورشی بازی
- آشنایی با رابطه بین اوقات فراغت ، کار و بیکاری
- آشنایی با ویژگی های فعالیت های اوقات فراغت
- آشنایی با رابطه بین اوقات فراغت و ورزش
- آشنایی با رابطه بین اوقات فراغت و هنر
- آشنایی با تفریحات فعال و غیر فعال
- آشنایی با اصول گردشگری
- آشنایی با عوامل مؤثر در انتخاب فعالیت های اوقات فراغت
- آشنایی با اصول تدارک و فراهم کردن اوقات فراغت
- آشنایی با نظریه های اجتماعی در اوقات فراغت

فیزیولوژی ورزش ۲

شماره درس : ۷۵۰



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: فیزیولوژی ورزش ۱ (۷۲۳)

هدف: آشنایی با غدد درون ریز و عوامل محیطی و فرآیند کهولت در فیزیولوژی ورزش و راه بالا بردن عملکردهای ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با نقش تنظیمی غدد درون ریز در ورزش
- آشنایی با تأثیر عوامل محیطی بر عملکردهای ورزشی
- آشنایی با چگونگی به کمال رسیدن عملکردهای ورزشی
- آشنایی با مصرف داروهای نیروزا در ورزش
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در دوران کهولت
- آشنایی با کاربرد ورزش و فیزیولوژی ورزشی برای پیشگیری و درمان بیماری ها
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در فعالیت های غواصی و ورزش در فضا

فیزیولوژی ورزش کاربردی

شماره درس : ۷۵۱

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

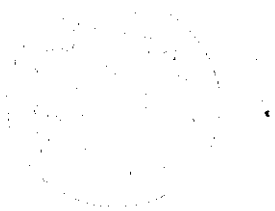
پیش نیاز / هم نیاز : فیزیولوژی ورزش ۲ (۷۵۰)

هدف: آشنایی با کاربرد فیزیولوژی ورزش در رشته های مختلف ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با مفاهیم اساسی در فیزیولوژی ورزش کاربردی
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در دوهای نیمه استقامت و استقامت
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در شنا
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در فوتبال
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در والیبال
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در کشتی
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در بسکتبال
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در ورزش های راکتی
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در ورزش های رزمی
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در وزنه برداری

فیزیولوژی ورزش ویژه زنان



شماره درس : ۷۵۲

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : فیزیولوژی ورزش ۲ (۷۵۰)

هدف: آشنایی با تفاوت های جنسی در عملکرد های فیزیولوژیکی ورزشی و ملاحظات ویژه در زنان

سر فصل:

- آشنایی با تفاوت ابعاد و ترکیب بدن در زنان
- آشنایی با تفاوت دستگاه های انرژی در زنان
- آشنایی با تفاوت قدرت عضلانی در زنان
- آشنایی با توانایی ورزشی و تفاوت تمرین پذیری در زنان
- آشنایی با جنبه های مختلف قاعدگی و فعالیت های ورزش زنان
- آشنایی با دستورالعمل کلی ویژه شرکت زنان در ورزش
- آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیکی به ورزش در زنان
- آشنایی با سازگاری ها به تمرین ورزشی در زنان
- آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیکی به تمرین و ورزش در دوران بارداری
- آشنایی با نقش ورزش در پیشگیری از پوکی استخوان در زنان
- آشنایی با اختلالات تغذیه ای در ورزشکاران زن

فیزیولوژی ورزش دوران رشد

شماره درس : ۷۵۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

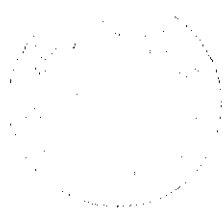
پیش نیاز / هم نیاز : فیزیولوژی ورزش ۱ (۷۲۳)

هدف: آشنایی با رشد و تکامل قابلیت های جسمانی و فیزیولوژیکی در کودکان و نوجوانان

سر فصل:

- آشنایی با رویکردهای تجربی در مورد ورزش کودکان
- آشنایی با رشد و تکامل آمادگی هوازی
- آشنایی با پاسخ کودکان و نوجوانان به ورزش استقامتی
- آشنایی با هزینه انرژی بیشینه و زیربیشینه در کودکان
- آشنایی با رشد و تکامل آمادگی بی هوازی
- آشنایی با رشد و تکامل قدرت عضلانی
- آشنایی با پاسخ های سوخت و سازی و غدد درون ریز کودکان به ورزش
- آشنایی با سازگاری کودکان به فشار گرمایی
- آشنایی با تغییرات ترکیب بدنی در کودکان و نوجوانان
- آشنایی با آزمون های ورزشی ویژه کودکان و نوجوانان

تکنیک های آزمایشگاهی در فیزیولوژی ورزشی



شماره درس : ۷۵۴

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: فیزیولوژی ورزش ۲ (۷۵۰)

هدف: آشنایی با تکنیک های آزمایشگاهی برای اندازه گیری ظرفیت های جسمانی و فیزیولوژیکی

سر فصل:

- آشنایی با اصول اولیه هنگام فعالیت در آزمایشگاه
- آشنایی با وسایل آزمایشگاهی و کاربرد آن ها
- آشنایی با اندازه گیری های پیکرسنجی
- آشنایی با اندازه گیری ترکیب بدن
- آشنایی با اندازه گیری انواع قدرت
- آشنایی با اندازه گیری ساده در برآورد توان هوازی
- آشنایی با اندازه گیری ساده در برآورد توان بی هوازی
- آشنایی با روش های اندازه گیری ضربان قلب در حالت استراحت و ورزش
- آشنایی با روش های اندازه گیری فشار خون در حالت استراحت و ورزش
- آشنایی با تغییرات ضربان قلب در حالت های مختلف فعالیت
- آشنایی با اندازه گیری ظرفیت های تنفسی
- آشنایی با چگونگی بررسی سازگاری های تمرین با استفاده از وسایل ساده آزمایشگاهی

فعالیت های ورزشی و بیماری ها

شماره درس : ۷۵۵

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : فیزیولوژی ورزش ۲ (۷۵۰)

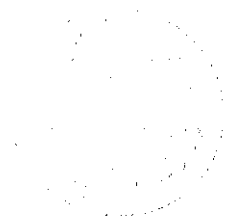
هدف: آشنایی با فیزیولوژی ورزش در بیماری های خاص و تأثیر و چگونگی ورزش در این بیماری ها

سر فصل:

- آشنایی با نقش فعالیت های جسمانی در تندرستی عمومی
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در افراد چاق و چگونگی تأثیر فعالیت های ورزشی در پیشگیری و درمان آن
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در افراد دیابتی و چگونگی تأثیر فعالیت های ورزشی در پیشگیری و درمان آن
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در بیماران قلبی - عروقی و چگونگی تأثیر فعالیت های ورزشی در پیشگیری و درمان آن
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در بیماران تنفسی و چگونگی تأثیر فعالیت های ورزشی در پیشگیری و درمان آن

متون خارجی تخصصی ۲ (گرایش فیزیولوژی ورزشی)

شماره درس : ۷۵۶



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : متون خارجی تخصصی ۱ (۷۱۳)

هدف: آشنایی با متون خارجی و اصطلاحات مختلف در فیزیولوژی ورزشی ، تغذیه و علم تمرین

سر فصل:

- آشنایی با متون فیزیولوژی ورزشی و اصطلاحات آن
- آشنایی با متون تغذیه ورزشی و اصطلاحات آن
- آشنایی با متون علم تمرین و اصطلاحات آن
- آشنایی با متون آمادگی جسمانی و اصطلاحات آن
- آشنایی با فن ترجمه متون تخصصی

روان شناسی ورزشی

شماره درس : ۷۵۷

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: روان شناسی عمومی (۷۰۸)

هدف: آشنایی با جنبه های مختلف روان شناسی ورزشی و کاربرد آن ها در جهت بهبود عملکرد ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با فلسفه مربیگری و ارتباط آن با روان شناسی ورزشی
- آشنایی با بلوغ روانی در ورزش
- آشنایی با نحوه صحیح نقد عملکرد ورزشی
- آشنایی با جنبه های مختلف انگیزش در ورزش
- آشنایی با اعتماد به نفس در ورزش
- آشنایی با نقش تقویت در ورزش
- آشنایی با هیپنوتیزم در ورزش
- آشنایی با رفتارهای متداول هنگام تمرین ، مسابقه و بعد از آن
- آشنایی با چگونگی کنترل فشارهای روانی
- آشنایی با خصوصیات روانی ورزشکاران رشته های مختلف

روان شناسی کودک تا کهولت

شماره درس : ۷۵۸

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : روان شناسی عمومی (۷۰۸)

هدف: آشنایی با بلوغ روانی و تغییرات خصوصیات روانی در دوران زندگی

سر فصل:

- آشنایی با رشد ، تکامل و بلوغ روانی
- آشنایی با خصوصیات روانی در دوران رشد
- آشنایی با خصوصیات روانی در دوران بلوغ
- آشنایی با خصوصیات روانی در دوران بزرگسالی
- آشنایی با خصوصیات روانی در دوران پیری

تکنیک های آزمایشگاهی در علوم رفتاری حرکتی

شماره درس : ۷۵۹

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

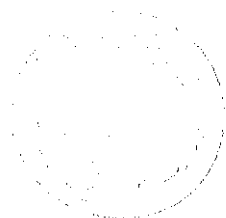
پیش نیاز / هم نیاز: رشد و تکامل حرکتی - یادگیری و کنترل حرکتی
(۷۱۵ و ۷۱۶)

هدف: آشنایی با تکنیک های آزمایشگاهی ویژه سنجش قابلیت های جسمانی -
حرکتی و کنترل حرکتی

سر فصل:

- آشنایی با اصول اولیه هنگام فعالیت در آزمایشگاه
- آشنایی با وسایل آزمایشگاهی و کاربرد آن ها
- آشنایی با اندازه گیری های پیکرسنجی و تعیین نوع پیکری
- آشنایی با اندازه گیری ترکیب بدنی
- آشنایی با اندازه گیری دامنه حرکتی مفاصل
- آشنایی با آزمون های ساده هماهنگی عصبی - عضلانی
- آشنایی با آزمون های ساده هماهنگی دیداری - حرکتی
- آشنایی با آزمون های ساده برای ارزیابی تعادل ایستا و پویا
- آشنایی با انواع آزمون ها برای ارزیابی عکس العمل ساده و پیچیده
- آشنایی با تأثیر عوامل خارجی روی نتایج آزمون های حرکتی

متون خارجی تخصصی ۲ (گرایش رفتار حرکتی)



شمارهٔ درس: ۷۶۰

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: متون خارجی تخصصی ۱ (۷۱۳)

هدف: آشنایی با متون خارجی و اصطلاحات مختلف در رشد، یادگیری، کنترل حرکتی و روان شناسی ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با متون رشد حرکتی و اصطلاحات آن
- آشنایی با متون یادگیری حرکتی و اصطلاحات آن
- آشنایی با متون کنترل حرکتی و اصطلاحات آن
- آشنایی با متون روان شناسی ورزشی و اصطلاحات آن
- آشنایی با فن ترجمه متون تخصصی

مبانی فیزیولوژیکی حرکات انسان

شماره درس : ۷۶۱

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : فیزیولوژی و آناتومی انسانی (۷۰۶ و ۷۰۷)

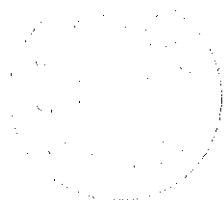
هدف: آشنایی با تنظیم حرکات بدن

سر فصل:

- آشنایی با دستگاه حرکتی و بازتاب های نخاعی
- آشنایی با کنترل طول و نیروی عضلات اسکلتی
- آشنایی با مکانیسم های حرکتی تنه مغز
- آشنایی با بازتاب های جهت یابی و حفظ موقعیت بدن
- آشنایی با مسیرهای مرکزی دستگاه دهلیزی
- آشنایی با بازتاب های دهلیزی - چشمی و دهلیزی - نخاعی
- آشنایی با مکانیسم های حرکتی عقده های قاعده ای مغز
- آشنایی با نقش مخچه در تنظیم حرکات
- آشنایی با اعمال قشر حرکتی مغز
- آشنایی با مسیرهای حرکتی قشری
- آشنایی با کنترل حرکتی قشری - نخاعی

مهارت های روانی در ورزش

شماره درس : ۷۶۲



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : روان شناسی ورزشی (۷۵۷)

هدف: آشنایی با مهارت های روانی و چگونگی تقویت و ارزیابی آن ها
در ورزش

سر فصل:

- آشنایی با چگونگی تقویت انگیزش در ورزش
- آشنایی با چگونگی تقویت اعتماد به نفس در ورزش
- آشنایی با چگونگی کنترل سطح هیجان در ورزش
- آشنایی با چگونگی کنترل اضطراب در ورزش
- آشنایی با چگونگی کنترل فشار روانی در ورزش
- آشنایی با فنون آرام سازی روانی در ورزش
- آشنایی با مهارت های تصویر سازی ذهنی
- آشنایی با مهارت های روانی در مربیگری
- آشنایی با آموزش مهارت های روانی
- آشنایی با ارزیابی مهارت های روانی

ارزیابی رفتارها و مهارت های حرکتی انسان

شماره درس : ۷۶۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

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

مهارت های روانی در ورزش (۷۱۵ و ۷۱۶ و ۷۶۲)

هدف: آشنایی با مفاهیم و روش های ارزیابی مهارت های حرکتی و رفتار انسان

سر فصل:

- آشنایی با اصول ارزیابی مهارت های حرکتی انسان
- آشنایی با ارزیابی مهارت های حرکتی پایه (راه رفتن ، دویدن ، پریدن و ...)
- آشنایی با ارزیابی مهارت های حرکتی پیچیده (مهارت های ورزشی)
- آشنایی با روش های ارزیابی مهارت های حرکتی
- آشنایی با انواع آزمون های روانی برای ارزیابی سطح انگیزش
- آشنایی با انواع آزمون های روانی برای ارزیابی سطح اعتماد به نفس
- آشنایی با انواع آزمون های روانی برای ارزیابی سطح هیجان
- آشنایی با انواع آزمون های روانی برای ارزیابی سطح اضطراب
- آشنایی با انواع آزمون های عمومی برای ارزیابی وضعیت کلی ورزشکار از نظر روانی

ورزش و فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان

شماره درس : ۷۶۴



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : فیزیولوژی ورزش دوران رشد - رشد و تکامل حرکتی
(۷۱۶ و ۷۵۳)

هدف: آشنایی با مفاهیم و اصول ورزش و تمرین در کودکان و نوجوانان طبیعی و غیر طبیعی

سر فصل:

- آشنایی با اصول ورزش و فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان
- آشنایی با اهمیت و ضرورت ورزش و فعالیت بدنی در رشد جسمی ، روانی و تندرستی کودکان و نوجوانان
- آشنایی با فعالیت های ورزشی مناسب با توجه به خصوصیات جسمانی و روانی کودکان و نوجوانان
- آشنایی با فیزیولوژی تمرین در ورزشکاران جوان
- آشنایی با برنامه ریزی فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان
- آشنایی با فعالیت های مطلوب اوقات فراغت در کودکان و نوجوانان
- آشنایی با ورزش و فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان مبتلا به بیماری های خاص
- آشنایی با آزمون های استاندارد برای ارزیابی قابلیت جسمانی و حرکتی کودکان و نوجوانان

مدیریت عمومی

شماره درس : ۷۶۵

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

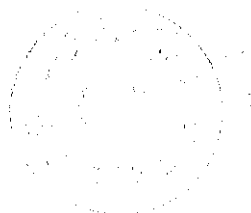
پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: آشنایی با اصول ، نظریه ها و روش های مدیریت

سر فصل:

- آشنایی با اصول مدیریت
- آشنایی با ویژگی های مدیر
- آشنایی با اصول برنامه ریزی و سازماندهی
- آشنایی با مدیریت مالی و اداری
- آشنایی با اصول بودجه نویسی
- آشنایی با نحوه اداره جلسات
- آشنایی با نحوه ارزشیابی مدیریت
- آشنایی با نظریه های مدیریت
- آشنایی با روش های مدیریت
- آشنایی با رفتارهای سازمانی

مدیریت مکان و تجهیزات ورزشی



شماره درس : ۷۶۶

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : مدیریت عمومی (۷۶۵)

هدف: دانشجو با برنامه ریزی و مدیریت اماکن و تجهیزات ورزشی روباز ، سرپوشیده و اردوگاه ها و مکان های ورزشی تفریحی داخل و خارج از شهر آشنا می شود.

سر فصل:

- آشنایی با نحوه بهره برداری بهینه از اماکن و فضاهای ورزشی
- آشنایی با نحوه اداره فضاهای ورزشی
- نحوه رعایت اصول ایمنی و بهداشتی اماکن ورزشی
- نحوه ارزیابی از بهره وری اماکن و تأسیسات ورزشی
- آشنایی با اصول حفظ و نگهداری اماکن و تأسیسات ورزشی
- نحوه تأمین و نگهداری تجهیزات ورزشی
- مدیریت اموال و تجهیزات ورزشی

متون خارجی تخصصی ۲ (گرایش مدیریت ورزشی)

شماره درس: ۲۶۷

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

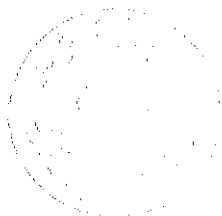
پیش نیاز / هم نیاز: متون خارجی تخصصی ۱ (۷۱۳)

هدف: آشنایی با متون خارجی و اصطلاحات مختلف در جنبه های مختلف مدیریت ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با متون مکان و تجهیزات ورزشی و اصطلاحات آن
- آشنایی با متون طرز اجرای مسابقات و اصطلاحات آن
- آشنایی با متون اصول سازمان و مدیریت ورزشی و اصطلاحات آن
- آشنایی با متون سازمان های ورزشی بین المللی و اصطلاحات آن
- آشنایی با فن ترجمه متون تخصصی

ارتباطات عمومی در ورزش



شماره درس : ۷۶۸

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: دانشجویان با اهمیت و نحوه برقراری ارتباط مؤثر با رسانه های گروهی ، مطبوعات و گروه های ذینفع در سازمان ورزشی آشنا می شوند .

سر فصل:

- جایگاه روابط عمومی در سازمان های ورزشی
- چگونگی ارتباط مؤثر روابط عمومی سازمان های ورزشی با رسانه های گروهی
- آشنایی با نحوه تنظیم خبر و گزارش رویدادهای ورزشی
- چگونگی برقراری ارتباط پویا با مشتریان سازمان های ورزشی و سایر گروه های ذینفع
- برگزاری جلسات و همایش های مؤثر
- آشنایی با نحوه بکارگیری وسایل سمعی ، بصری و اطلاع رسانی

مدیریت اوقات فراغت و تفریحات سالم

شماره درس : ۷۶۹

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : مدیریت عمومی (۷۶۵)

هدف: آشنایی با برنامه ریزی و مدیریت فعالیت های اوقات فراغت و تفریحات سالم

سر فصل:

- آشنایی با اصول و نظریه های اجتماعی در اوقات فراغت و تفریحات سالم
- آشنایی با تدارک و فراهم کردن اوقات فراغت و تفریحات سالم
- آشنایی با بخش های درگیر در اوقات فراغت و تفریحات سالم
- آشنایی با عوامل مؤثر در انتخاب فعالیت های اوقات فراغت
- آشنایی با ویژگی های آموزشی ، پرورشی ، فرهنگی و اجتماعی فعالیت های اوقات فراغت و تفریحات سالم
- آشنایی با اصول برنامه ریزی فعالیت های اوقات فراغت و تفریحات سالم
- آشنایی با اصول مدیریت فعالیت های اوقات فراغت و تفریحات سالم
- آشنایی با اصول مدیریت اردوگاه های ورزشی
- آشنایی با اصول مدیریت گردشگری

اصول سازمان و مدیریت ورزشی



شمارهٔ درس : ۷۷۰

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: مدیریت عمومی (۷۶۵)

هدف: آشنایی با جنبه های مختلف سازماندهی و مدیریت ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با اصول و مبانی سازماندهی و مدیریت ورزشی
- آشنایی با سازماندهی ، برنامه ریزی و مدیریت تربیت بدنی و ورزش در مراکز آموزشی
- آشنایی با سازماندهی ، برنامه ریزی و مدیریت تربیت بدنی و ورزش در مراکز غیر آموزشی
- آشنایی با مدیریت مالی و اداری در ورزش و تربیت بدنی
- آشنایی با بودجه نویسی در تربیت بدنی و ورزش
- آشنایی با مدیریت اردوهای ورزشی و فوق برنامه
- آشنایی با ارزشیابی مدیریت سازمان های ورزشی
- آشنایی با سازمان های ورزشی داخلی و بین المللی

کارورزی در مدیریت ورزشی

شماره درس : ۷۷۱

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی - نظری

پیش نیاز / هم نیاز : اصول سازمان و مدیریت ورزشی (۷۷۰)

هدف: آشنایی عملی با جنبه های مختلف سازماندهی و مدیریت ورزشی

سر فصل:

- آشنایی عملی با روش های مختلف ارزیابی رفتار سازمانی در مدیریت ورزشی
- آشنایی عملی با روش های مختلف ارزیابی سیستم های مدیریتی در ورزش
- آشنایی با روش های مختلف طراحی برنامه مدیریتی
- آرایه پروژه در سازماندهی ، برنامه ریزی و مدیریت ورزشی برای یک فعالیت ورزشی
- اجرای کار تجربی در کنار مدیر ورزشی

بیومکانیک و حرکت شناسی ورزشی توصیفی



شماره درس : ۷۷۲

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : بیومکانیک ورزشی (۷۲۱)

هدف: آشنایی با اصول و روش های تجزیه و تحلیل توصیفی در بیومکانیک و حرکت شناسی ورزشی

سر فصل:

- مفاهیم اولیه در تجزیه و تحلیل توصیفی حرکت
- تفاوت های بین تجزیه و تحلیل توصیفی و کمی حرکت
- نقاط قوت و ضعف تجزیه و تحلیل توصیفی و کمی حرکت
- اصول اولیه در تجزیه و تحلیل حرکات پایه و پیچیده ورزشی

متون خارجی تخصصی ۲ (گرایش بیومکانیک ورزشی)

شماره درس: ۷۷۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

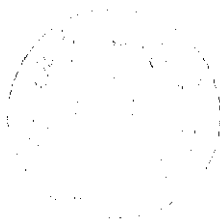
پیش نیاز / هم نیاز: متون خارجی تخصصی ۱ (۷۱۳)

هدف: آشنا نمودن دانشجویان با متون انگلیسی مربوطه که در آن مباحث مربوط به علم بیومکانیک مطرح شده است.

سر فصل:

- آشنایی با متون انگلیسی علم بیومکانیک
- آشنایی با متون انگلیسی علم حرکت شناسی
- آشنایی با متون انگلیسی تجزیه و تحلیل حرکات ورزشی
- آشنایی با متون انگلیسی کاربرد بیومکانیک در توانبخشی

بیومکانیک کار



شماره درس : ۷۷۴

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : بیومکانیک و حرکت شناسی ورزشی توصیفی (۷۷۲)

هدف: آشنایی با کاربرد اصول بیومکانیک در نحوه صحیح بکارگیری بدن در انجام وظائف شغلی .

سر فصل:

- بحث و بررسی عوامل بیومکانیکی در انجام مهارت های کاری با تأکید بر پیشگیری از ضایعات در عضلات و استخوان ها
- بررسی محدودیت های آناتومیکی و فیزیولوژیکی در حین انجام کار
- محل و ابزار کار
- قواعد ارگونومی در طراحی سیستم ها
- بکارگیری اصول بیومکانیکی ، برای پیشگیری از ضایعات عضلانی و اسکلتی و یا کاهش خستگی ناشی از اجرا و یا استفاده ناصحیح از بدن در انجام رساندن وظائفی چون حمل وسائل

بیومکانیک و حرکت درمانی

شماره درس : ۷۷۵

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : بیومکانیک و حرکت شناسی ورزشی توصیفی (۷۷۲)

هدف: آشنایی با اصول و مفاهیم بیومکانیکی مؤثر در حرکت درمانی

سر فصل:

- اصول و مفاهیم اولیه در مباحث مربوط به حرکت درمانی
- بیومکانیک و حرکت درمانی
- آشنایی با بیومکانیک وابسته به آسیب های ورزشی متداول در انجام فعالیت های پایه و پیچیده ورزشی
- ماساژ و بیومکانیک
- فیزیوتراپی و بیومکانیک
- آب درمانی و بیومکانیک

بیومکانیک ورزشی از دوره رشد تا کهنسالی



شماره درس : ۷۷۶

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : بیومکانیک و حرکت شناسی ورزشی توصیفی (۷۷۲)

هدف: آشنایی با اصول بیومکانیکی حاکم بر فیزیک بدن انسان و انجام مهارت های پایه و پیچیده در طول دوران زندگی (از کودکی تا کهنسالی)

سر فصل:

- مراحل رشد و تکامل فیزیکی بدن انسان در دوران زندگی
- مشخصات و ویژگی های فیزیکی ، روانی و فیزیولوژیکی بدن انسان در مسیر طبیعی رشد در دوران زندگی
- تشابهات و تفاوت ها در مراحل رشد و تکامل فیزیکی بدن انسان
- مهارت های پایه و پیچیده ورزشی در دوران مختلف زندگی ، تأثیر رشد بر انجام مهارت های مذکور
- بازسازی و یا اصلاح مهارت های پایه و پیچیده در دوره های مختلف زندگی و در مسیر مراحل رشدی
- توسعه و بهبود اجرای مهارت های پایه و پیچیده در دوره های مختلف زندگی و در مسیر مراحل رشدی

بیومکانیک برای معلولین

شماره درس : ۷۷۷

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : بیومکانیک و حرکت شناسی ورزشی توصیفی (۷۷۲)

هدف: آشنایی با اصول بیومکانیکی در تجزیه و تحلیل حرکات ورزشی معلولین

سر فصل:

- معلولیت ، علل معلولیت ها ، دسته بندی معلولیت ها ، اصول و مفاهیم اولیه در درک مکانیزم حرکت توسعه معلولین
- ورزش معلولین ، طبقه بندی های مربوطه ، توقعات و انتظارات از معلولین
- بیومکانیک وسایل مورد استفاده معلولین
- تجزیه و تحلیل مهارت های حرکتی در ورزش های معلولین

تجزیه و تحلیل حرکات ورزشی (۱)

شماره درس : ۷۷۸

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی - نظری

پیش نیاز / هم نیاز: بیومکانیک و حرکت شناسی ورزشی توصیفی (۷۷۲)

هدف: آشنایی با روش های تجزیه و تحلیل بیومکانیکی مهارت های ورزشی

سر فصل:

- اصول و مفاهیم اولیه در تجزیه و تحلیل مهارت های حرکتی پایه و پیچیده ورزشی
- مروری بر مطالعه های قبلی در توصیف حرکات دوبعدی ، سه بعدی ، سیستم های
مختصات عمومی ، سیستم مختصات محلی ، بردارها ، حرکات انتقالی و دورانی و
قراردادها

- تجزیه و تحلیل حرکات و مهارت های ورزشی (نمایش فیلم و تفسیر حرکات به
نمایش گذاشته ، انجام حرکات ورزشی توسط ورزشکاران و تجزیه و تحلیل مکانیکی
آن ها توسط دانشجویان)

- تجزیه و تحلیل مهارت های مختلف رشته های ورزشی توسط دانشجویان

تجزیه و تحلیل حرکات ورزشی (۲)

شماره درس : ۷۷۹

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی - نظری

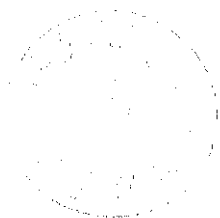
پیش نیاز / هم نیاز : تجزیه و تحلیل حرکات ورزشی ۱ (۷۷۸)

هدف: آشنایی با روش های تجزیه و تحلیل بیومکانیکی مهارت های ورزشی

سر فصل:

- تجزیه و تحلیل حرکات و مهارت های ورزشی (نمایش فیلم و تفسیر حرکات به نمایش گذاشته ، انجام حرکات ورزشی توسط ورزشکاران و تجزیه و تحلیل مکانیکی آن ها توسط دانشجویان)
- تجزیه و تحلیل مهارت های مختلف رشته های ورزشی توسط دانشجویان
- گزارش نویسی و ارائه نتایج تجزیه و تحلیل مهارت های ورزشی

آزمایشگاه بیومکانیک ورزشی (۱)



شماره درس : ۷۸۰

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی - نظری

پیش نیاز / هم نیاز : _____

هدف: آشنایی با وسایل متداول و مورد استفاده در آزمایشگاه های بیومکانیک ،
روش های اندازه گیری اطلاعات و نحوه پردازش اطلاعات

سر فصل:

- آشنایی با ساختار یک آزمایشگاه بیومکانیک
- آشنایی با وسایل متداول و رایج مورد استفاده در آزمایشگاه های بیومکانیک
- آشنایی با کامپیوتر و نرم افزارها در آزمایشگاه بیومکانیک
- شرکت در فعالیت های آزمایشگاه بیومکانیک
- کار در آزمایشگاه بیومکانیک

آزمایشگاه بیومکانیک ورزشی (۲)

شماره درس : ۷۸۱

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی - نظری

پیش نیاز / هم نیاز : آزمایشگاه بیومکانیک ورزشی ۱ (۷۸۰)

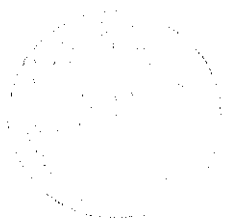
هدف: آشنایی با روش های اندازه گیری اطلاعات و نحوه پردازش اطلاعات ، انجام کار در آزمایشگاه با هدف آشنایی با گزارش نویسی و ارائه نتایج مربوط به گزارش کار تحقیقاتی

سر فصل:

- اندازه گیری ، قراردادهای کینماتیکی ، تکنیک های اندازه گیری مستقیم ، گونیا متر ، شتاب سنج
- آنتروپومتری ، آنتروپومتری در بیومکانیک
- کینتیک ، مدل های بیومکانیکی ، نیروهای عکس العمل مفاصل و نیروهای استخوان به استخوان ، معادله های اولیه اتصال قسمتی ، صفحه های نیرو سنج ، ترکیب اطلاعات صفحه های نیروسنج و کینماتیک
- آمار و نحوه استفاده از نتایج آماری در تجزیه و تحلیل بیومکانیکی حرکت های ورزشی
- آمار و کامپیوتر ، انتقال اعداد و اطلاعات کمی برای کارهای اولیه محاسباتی ، آشنایی با نرم افزارهای آماری و قابلیت های آن ها
- شرکت فعال در حداقل یک فعالیت تحقیقاتی به عنوان دستیار تحقیق ، پردازش اطلاعات ، تهیه گزارش از نتایج تحقیق و ارائه آن

استعدادیابی در ورزش

شماره درس : ۷۸۲



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : _____

هدف: آشنایی با اهمیت و مراحل استعدادیابی

سر فصل:

- آشنایی با تاریخچه ، ضرورت و اهمیت استعدادیابی
- آشنایی با سن مطلوب در استعدادیابی
- آشنایی با مراحل استعدادیابی
- آشنایی با انتخاب آزمون های جسمانی و حرکتی برای استعدادیابی
- آشنایی با انتخاب آزمون های روانی برای استعدادیابی
- آشنایی با انتخاب آزمون های ساختار بدنی برای استعدادیابی
- آشنایی با مراحل استعداد یابی در چند کشور جهان

اصول و نظریه های مربیگری ورزشی

شماره درس : ۷۸۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : ———

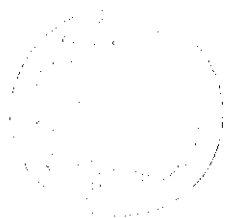
هدف: آشنایی با فلسفه و اصول مربیگری ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با فلسفه مربیگری
- آشنایی با وظایف مربی
- آشنایی با روش های مربیگری
- آشنایی با چگونگی هدایت و آموزش ورزشکاران
- آشنایی با رفتار مربی
- آشنایی با روش های برقراری ارتباط مربی و ورزشکار
- آشنایی با اصول برنامه ریزی تمرین
- آشنایی با روان شناسی مربیگری
- آشنایی با فلسفه و عملکرد مربیگری در مربیان بزرگ

تربیت بدنی و ورزش تطبیقی

شماره درس : ۷۸۴



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: تاریخ تربیت بدنی (۷۱۱)

هدف: آشنایی با سیستم های تربیت بدنی و ورزشی کشورهای مختلف

سر فصل:

- آشنایی با نظام های تربیت بدنی و ورزش مدارس و آموزش عالی در کشورهای مختلف و مقایسه آن ها با نظام آموزشی مدارس و آموزش عالی ایران
- آشنایی با نظام های تربیت بدنی و ورزش در ارگان های غیر آموزشی در کشورهای مختلف و مقایسه آن ها با ایران
- آشنایی با نظام های تربیت بدنی و ورزش زنان در کشورهای مختلف و مقایسه آن با ایران

تمرین درمانی و توان بخشی ورزشی

شماره درس : ۷۸۵

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز : آسیب شناسی ورزشی (۷۲۰)

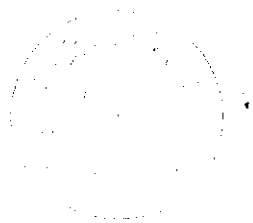
هدف: آشنایی با روش های درمان و توان بخشی عوارض اسکلتی - عضلانی از

طریق حرکت و تمرین

سر فصل:

- آشنایی با تاریخچه ، اهمیت و کاربرد تمرین درمانی
- آشنایی با اصول تمرین درمانی
- آشنایی با آزمایش های گوناگون برای تشخیص اختلالات عملکردی
- آشنایی با کاهش یا افزایش تحرک پذیری و روش درمان آن
- آشنایی با اختلالات عملکردی در بالا تنه و تمرین درمانی آن
- آشنایی با اختلالات عملکردی در پایین تنه و تمرین درمانی آن
- آشنایی با تمرین برای بیماران با اختلالات روماتولوژیک
- آشنایی با تمرین برای بیماران با اختلالات استئوآرتریت
- آشنایی با تمرین برای افراد با مشاغل سخت
- آشنایی با انواع تمرینات برای تقویت عضلات اصلی بدن

زن و ورزش



شماره درس : ۷۸۶

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: اصول و مبانی تربیت بدنی - فیزیولوژی ورزش ۱ (۷۱۰ و ۷۲۳)

هدف: آشنایی با خصوصیات روانی ، جسمانی و فیزیولوژیکی زنان در ورزش

سر فصل:

- آشنایی با تاریخچه حضور زنان در فعالیت ورزشی
- آشنایی با خصوصیات رفتاری و شخصیتی زنان در ورزش
- آشنایی با نقش باورهای فرهنگی و اجتماعی در فعالیت زنان
- آشنایی با تفاوت ها و شباهت های بدنی زنان و مردان
- آشنایی با تفاوت ها و شباهت های فیزیولوژیکی زنان و مردان
- آشنایی با تمرین در دوران قاعدگی
- آشنایی با تمرین در دوران یائسگی
- آشنایی با کنترل وزن ، تغذیه و ورزش برای زنان
- آشنایی با آسیب های ویژه در ورزش زنان

دارو و ورزش

شماره درس : ۷۸۷

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: نظری

پیش نیاز / هم نیاز: تغذیه و ورزش (۷۲۲)

هدف: آشنایی با اثرات زیانبار استفاده دارویی در ورزش

سر فصل:

- آشنایی با دوپینگ و تاریخچه آن
- آشنایی با محرک های سیستم اعصاب مرکزی و اثرات سوء آن
- آشنایی با استروئیدهای آنابولیکی و اثرات سوء آن
- آشنایی با داروهای مخدر و اثرات سوء آن
- آشنایی با داروهای مدر و اثرات سوء آن
- آشنایی با مصرف سایر داروها در ورزش و اثرات آن ها
- آشنایی با دوپینگ در ورزش های حیوانی
- آشنایی با داروهای ممنوعه در ورزش
- آشنایی با روش های تشخیص دوپینگ

آمادگی جسمانی ۳

شماره درس : ۷۸۸

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۲ (۷۲۷)

هدف: تقویت سرعت و چابکی در دانشجویان و آشنایی آن ها با مفاهیم و انواع

تمرینات سرعت و چابکی

سر فصل:

- آشنایی با مفاهیم سرعت
- آشنایی با سرعت دانشجویان
- آشنایی با انواع تمرینات سرعت
- آشنایی با نحوه ارزیابی سرعت
- آشنایی با مفاهیم چابکی
- تقویت چابکی دانشجویان
- آشنایی با انواع تمرینات چابکی
- آشنایی با نحوه ارزیابی چابکی

ورزش تخصصی ۱

شماره درس : ۷۸۹

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: ورزش تخصصی

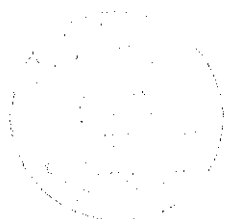
هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پیشرفته در ورزش تخصصی ۱

سر فصل:

- آشنایی با مهارت های پیشرفته در ورزش تخصصی ۱
- آشنایی با روش های تمرینی در ورزش تخصصی ۱
- آشنایی با تجزیه و تحلیل مهارت ها در ورزش تخصصی ۱
- آشنایی با مقررات در ورزش تخصصی ۱

ورزش تخصصی ۲

شماره درس : ۷۹۰



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : ورزش تخصصی

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پیشرفته در ورزش تخصصی ۲

سر فصل:

- آشنایی با مهارت های پیشرفته در ورزش تخصصی ۲
- آشنایی با روش های تمرینی در ورزش تخصصی ۲
- آشنایی با تجزیه و تحلیل مهارت ها در ورزش تخصصی ۲
- آشنایی با مقررات در ورزش تخصصی ۲

تنیس

شماره درس : ۷۹۱

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در تنیس

سر فصل:

- آشنایی با حرکات مقدماتی در تنیس
- آشنایی با اجرای انواع ضربه های ساده در تنیس
- آشنایی با اجرای انواع ضربه های پیچشی در تنیس
- آشنایی با اجرای انواع ضربه های تیز در تنیس
- آشنایی با اجرای انواع سرویس در تنیس
- آشنایی با تاکتیک های مختلف در بازی های دو نفره
- آشنایی با مقررات بازی تنیس

هاکی

شماره درس : ۷۹۲



تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در هاکی

سر فصل:

- آشنایی با حرکات مقدماتی در هاکی
- آشنایی با انواع ضربه در هاکی
- آشنایی با اجرای انواع دریبل در هاکی
- آشنایی با سیستم های متداول در حمله
- آشنایی با سیستم های متداول در دفاع
- آشنایی با مقررات بازی هاکی

وزنه برداری

شماره درس : ۷۹۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۲ (۷۲۷)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در وزنه برداری

سر فصل:

- آشنایی با اصول پایه در وزنه برداری
- آشنایی با تکنیک و اجرای حرکات مقدماتی در حرکت یک ضرب
- آشنایی با تکنیک و اجرای حرکات مقدماتی در حرکت دو ضرب
- آشنایی با تکنیک و اجرای حرکت یک ضرب
- آشنایی با تکنیک و اجرای حرکت دو ضرب
- آشنایی با مقررات وزنه برداری

ورزش های رزمی

شماره درس : ۷۹۴

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای فنون مبارزه در هنرهای رزمی (کاراته)

سر فصل:

- آشنایی با اجرای حرکات مقدماتی در ورزش کاراته
- آشنایی با اجرای روش های استقرار در حمله دفاع
- آشنایی با اجرای تکنیک های اساسی با دست
- آشنایی با اجرای تکنیک های اساسی با پا
- آشنایی با تکنیک های اساسی دفاع در ضربات دست
- آشنایی با تکنیک های اساسی دفاع در ضربات پا
- آشنایی با تکنیک های اساسی حمله
- آشنایی با اجرای کاتا
- آشنایی با مقررات عمومی در کاراته

اسکی

شماره درس : ۷۹۵

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در اسکی

سر فصل:

- آشنایی با تجهیزات اسکی
- آشنایی با اصول اولیه در اسکی
- آشنایی با حفظ تعادل در اسکی
- آشنایی با انواع حرکات مقدماتی در اسکی
- آشنایی با پیچ های مقدماتی
- آشنایی با پیچ جفت
- آشنایی با مقررات در اسکی

اسکیت

شماره درس : ۷۹۶

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در اسکیت

سر فصل:

- آشنایی با اصول اولیه در اسکیت
- آشنایی با وسایل و تجهیزات و میدان اسکیت
- آشنایی با انواع حرکات مقدماتی در اسکیت
- آشنایی با انواع حرکات نمایشی در اسکیت
- آشنایی با مسابقات رسمی در اسکیت

ورزش های تفریحی

شماره درس : ۷۹۷

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: آشنایی با فعالیت های تفریحی متداول

سر فصل:

- آشنایی با اصول گردشگری
- آشنایی با اقدامات پایه در گردشگری
- آشنایی با فعالیت کوهنوردی
- آشنایی با فعالیت ماهیگیری
- آشنایی با فعالیت های تفریحی در جنگل
- آشنایی با فعالیت های تفریحی در آب
- آشنایی با فعالیت های تفریحی در برف
- آشنایی با فعالیت های تفریحی در اردوهای ورزشی

شطرنج

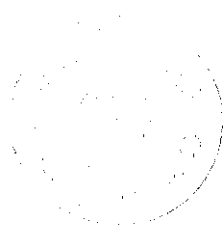
شمارهٔ درس : ۷۹۸

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : —

هدف: آشنایی با حرکات و سیستم های بازی شطرنج



سر فصل:

- آشنایی با حرکات و مفاهیم اساسی در شطرنج
- آشنایی با سیستم های دفاع در شطرنج
- آشنایی با سیستم های حمله در شطرنج
- آشنایی با مقررات شطرنج

دوچرخه سواری

شمارهٔ درس : ۷۹۹

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با فعالیت های دوچرخه سواری در پیست و جاده

سر فصل:

- آشنایی با تجهیزات و انواع دوچرخه های رقابتی
- آشنایی با اصول پایه در ورزش دوچرخه سواری
- آشنایی با دوچرخه سواری در جاده
- آشنایی با روش های تمرین دوچرخه سواری در جاده
- آشنایی با دوچرخه سواری در رشته های مختلف پیست
- آشنایی با مقررات دوچرخه سواری در جاده و پیست

واترپلو

شماره درس : ۸۰۰

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز : شنا ۲ (۷۳۰)

هدف: آشنایی با مهارت های پایه در واترپلو

سر فصل:

- آشنایی با حرکات مقدماتی در واترپلو
- آشنایی با روش های حمل توپ در واترپلو
- آشنایی با انواع پاس در واترپلو
- آشنایی با انواع دریافت در واترپلو
- آشنایی با انواع شوت در واترپلو
- آشنایی با سیستم های متداول در حمله
- آشنایی با سیستم های متداول در دفاع
- آشنایی با مقررات ورزش واترپلو

؛

شیرجه

شماره درس : ۸۰۱

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: ژیمناستیک - شنا (۷۲۷ و ۷۲۹)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در ورزش شیرجه

سر فصل:

- آشنایی با حرکات مقدماتی در شیرجه
- آشنایی با انواع جهش
- آشنایی با انواع حرکات اولیه قبل از جهش
- آشنایی با تکنیک های ساده ورود به آب با پا
- آشنایی با تکنیک های ساده ورود به آب با دست
- آشنایی با تکنیک های ساده در شیرجه
- آشنایی با مقررات ورزش شیرجه

اسب سواری

شماره درس : ۸۰۲

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در اسب سواری

سر فصل:

- آشنایی با تجهیزات ، نگهداری و انواع اسب در اسب سواری
- آشنایی با اصول پایه در اسب سواری
- آشنایی با حرکات مقدماتی در اسب سواری
- آشنایی با اسب سواری در مناطق صاف
- آشنایی با اسب سواری در مناطق ناصاف و پیچ دار
- آشنایی با مقررات اسب سواری

قایق رانی

شمارهٔ درس : ۸۰۳

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱- شنا ۱ (۷۲۶ و ۷۲۹)

هدف: آشنایی با اجرای مهارت های پایه در قایق رانی

سر فصل:

- آشنایی با تجهیزات در قایق رانی
- آشنایی با اصول پایه در قایق رانی
- آشنایی با رشته های مختلف در قایق رانی
- آشنایی با حرکات مقدماتی در قایق رانی انفرادی
- آشنایی با قایق رانی گروهی
- آشنایی با مقررات قایق رانی

ورزش های بومی و سنتی

شماره درس : ۸۰۴

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: آشنایی با اجرای ورزش های بومی و سنتی مناطق مختلف کشور

سر فصل:

- آشنایی با اجرای ورزش های بومی و سنتی متداول استان خراسان
- آشنایی با اجرای ورزش های بومی و سنتی متداول استان گیلان
- آشنایی با اجرای ورزش های بومی و سنتی متداول استان آذربایجان
- آشنایی با اجرای ورزش های بومی و سنتی متداول استان مازندران
- آشنایی با اجرای ورزش های بومی و سنتی متداول استان خوزستان
- آشنایی با اجرای ورزش های بومی و سنتی متداول استان سیستان و بلوچستان
- آشنایی با بازی های بومی و سنتی سایر مناطق کشور

فعالیت های موزون

شماره درس : ۸۰۵

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: آمادگی جسمانی ۱ (۷۲۶)

هدف: تقویت هماهنگی عصبی - عضلانی در اجرای حرکات موزون و آشنایی با انواع تمرینات حرکات موزون

سر فصل:

- تقویت هماهنگی عصبی - عضلانی دانشجویان
- آشنایی با مفاهیم حرکات موزون
- آشنایی با انواع روش های طناب بازی
- آشنایی با حرکات نمایشی یک ، دو و چند نفره
- آشنایی با حرکات ریتمیک

حرکات نمایشی در جشن ها و مراسم ورزشی

شماره درس : ۸۰۶

تعداد واحد: ۲

نوع واحد: عملی

پیش نیاز / هم نیاز: فعالیت های موزون (۸۰۵)

هدف: آشنایی با اصول و اجرای حرکات نمایشی در مراسم ورزشی

سر فصل:

- آشنایی با اصول حرکات نمایشی
- آشنایی با اجرای حرکات نمایشی یک نفره
- آشنایی با اجرای حرکات نمایشی دو نفره
- آشنایی با اجرای حرکات نمایشی چند نفره و گروهی