جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم تحقیقات وفناوری

مشخصات کلی، برنامه آموزشی و سرفصل دروس

دوره : کارشناسی

رشته : علوم ورزشی

گرایش : علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش

گروه : علوم اجتماعی

(بازنگری)

مصوب هفتصد و هشتاد و ششمین جلسه شورای برنامه ریزی آموزش عالی
وزارت علوم ،تحقیقات وفناوری مورخ ۹۰/۷/۴

بسم الله الرحمن الرحیم

برنامه آموزشی دوره کارشناسی رشته فیزیولوژی ورزشی

گروه: علوم اجتماعی　　کمیته تخصصی: تربیت بدنی و علوم ورزشی

رشته: علوم ورزشی　　گرایش : علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش

دوره: کارشناسی　　کد رشته : -

شورای برنامه ریزی آموزش عالی در هفتصد و هشتاد و ششمین جلسه مورخ ۹۰/۷/٤ خود برنامه آموزشی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش را در سه فصل (مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس) مصوب نمود.

ماده ۱) برنامه آموزشی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش از تاریخ تصویب برای کلیه دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی کشور که مشخصات زیر را دارند، لازم الاجرا است.

الف: دانشگاهها و موسسات آموزش عالی که زیر نظر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اداره می شوند.

ب: مؤسساتی که با اجازه رسمی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و براساس قوانین تأسیس می شوند وبنا بر این تابع مصوبات شورای گسترش آموزش عالی می باشند.

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

ماده ۲) این برنامه از تاریخ ۹۰/۷/٤ برای دانشجویانی که از این تاریخ به بعد وارد دانشگاه می شوند لازم الاجرا است و برنامه آموزشی دوره کارشناسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با پنج گرایش ورزش همگانی، فیزیولوژی ورزشی، ~~بیومکانیک~~ حرکتی، مدیریت ورزشی، بیومکانیک ورزشی مصوب جلسه ٤۹۷ مورخ ۸۲/۱۰/۲۰ برای این گروه از دانشجویان منسوخ می‌شود و دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی مشمول ماده ۱ می‌توانند این دوره را دایر و برنامه جدید را اجرا نمایند.

ماده ۳) مشخصات کلی، برنامه درسی و سرفصل دروس دوره کارشناسی علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش در سه فصل مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس برای اجرا به معاونت آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ابلاغ می شود.

بسم الله الرحمن الرحیم

برنامه آموزشی دوره کارشناسی رشته فیزیولوژی ورزشی

گروه: علوم اجتماعی　　کمیته تخصصی: تربیت بدنی و علوم ورزشی

رشته: علوم ورزشی　　گرایش : علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش

دوره: کارشناسی　　کد رشته : -

شورای برنامه ریزی آموزش عالی در هفتصد و هشتاد و ششمین جلسه مورخ ۹۰/۷/٤ خود برنامه آموزشی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش را در سه فصل (مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس) مصوب نمود.

ماده ۱) برنامه آموزشی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش از تاریخ تصویب برای کلیه دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی کشور که مشخصات زیر را دارند، لازم الاجرا است.

الف: دانشگاهها و موسسات آموزش عالی که زیر نظر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اداره می شوند.

ب: مؤسساتی که با اجازه رسمی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و براساس قوانین تأسیس می شوند وبنا بر این تابع مصوبات شورای گسترش آموزش عالی می باشند.

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

ماده ۲) این برنامه از تاریخ ۹۰/۷/٤ برای دانشجویانی که از این تاریخ به بعد وارد دانشگاه می شوند لازم الاجرا است و برنامه آموزشی دوره کارشناسی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با پنج گرایش ورزش همگانی، فیزیولوژی ورزشی، رفتار حرکتی، مدیریت ورزشی، بیومکانیک ورزشی مصوب جلسه ٤۹۷ مورخ ۸۲/۱۰/۲۰ برای این گروه از دانشجویان منسوخ می‌شود و دانشگاهها و مؤسسات آموزش عالی مشمول ماده ۱ می‌توانند این دوره را دایر و برنامه جدید را اجرا نمایند.

ماده ۳) مشخصات کلی، برنامه درسی و سرفصل دروس دوره کارشناسی علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش در سه فصل مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس برای اجرا به معاونت آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ابلاغ می شود.

رای صادره هفتصد و هشتاد و ششمین جلسه شورای برنامه ریزی آموزش عالی
مورخ ۸۸/۲/۲۶ درخصوص برنامه آموزشی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی با دو گرایش
علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش

۱) برنامه آموزشی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی با دو گرایش علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش که از طرف گروه علوم اجتماعی پیشنهاد شده بود ، با اکثریت آراء به تصویب رسید.
۲) این برنامه از تاریخ تصویب به مدت پنج سال قابل اجرا است و پس از آن نیازمند بازنگری است.

رای صادره هفتصد و هشتاد و ششمین جلسه شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی مورخ ۹۰/۷/۴ در مورد برنامه آموزشی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی با دو گرایش علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش صحیح است و به مورد اجرا گذاشته شود.

حسین نادری منش
نایب رئیس شورای برنامه ریزی آموزش عالی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی

سعید قدیمی
دبیر شورای برنامه ریزی آموزش عالی

مقدمه

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان شناخته ترین عبارت در زمینه علم مربوط به ورزش که با اسامی دیگری همچون حرکت شناسی، علوم حرکتی، علوم حرکتی و ورزش نیز معرفی شده است، یک شاخه ترکیبی از علوم زیستی و علوم انسانی در خصوص پیامدهای حرکتی انسان است. در حقیقت رشته علوم ورزشی از جمله نظام های علمی است که موضوع حرکت را محور اصلی خود قرار داده و با این محوریت به آموزش و پرورش در رابطه با ابعاد وجودی انسان در زمینه های جسمانی، روانی و جامعه شناختی می پردازد. بنابراین هدف از تاسیس این رشته، تربیت افرادی کارآمد است که با نوآوری در زمینه های مختلف آموزشی، پژوهشی، برنامه ریزی و اجرا، راهنمایی و نظارت در پیشرفت و گسترش مرزهای دانش در رشته علوم ورزشی گام های مؤثری بر دارند. این اهداف کلی ویژه رشته علوم ورزشی ، باعث شده است که در اکثر دانشگاه های دنیا، به این رشته حداقل در ۲ یا ۳ سال اولیه در مقطع کارشناسی به عنوان یک رشته واحد نگریسته شود و تخصص جانبی در این رشته با نگاه فرعی پیگیری شود. به هر حال، در برخی دانشگاه های دنیا، نگاه تخصصی به رشته علوم ورزشی از همان مقطع کارشناسی برنامه ریزی شده است و در رشته هایی همچون آموزش تربیت بدنی، علوم حرکتی و تندرستی، مدیریت ورزشی، علوم اجتماعی ورزش، مربیگری و ..... به تربیت نیروی متخصص پرداخته شده است. بر اساس همین دیدگاه، در سال ۱۳۸۲، طرح جامعی در خصوص بازنگری رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با پنج گرایش ورزش همگانی، فیزیولوژی ورزشی، رفتار حرکتی، مدیریت ورزشی و بیومکانیک ورزشی مورد تصویب قرار گرفت و دانشکده های تربیت بدنی سراسر کشور با توجه به توانمندی علمی خود اقدام به پذیرش دانشجو در برخی از این گرایش ها کردند. در حقیقت، هدف اصلی طراحی چنین گرایش هایی در رشته تربیت بدنی، نگاه تخصصی به رشته تربیت بدنی بود که اولین مرحله آن در دوره کارشناسی شروع شود و مراحل تکامل یافته تر آن در دوره کارشناسی ارشد و دکتری پیگیری گردد. به هر حال، هر چند راه اندازی گرایش های جدید در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، پویایی جدیدی در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی ایجاد کرد و منجر به چاپ کتب مختلف ورزشی با توجه به گرایش های جدید نمود، اما این برنامه ها انتقادهایی را نیز به همراه داشت، از جمله اینکه پراکندگی تربیت دانشجو در دانشگاه های مختلف صورت گرفت و واحدهای عملی که محور اصلی رشته تربیت بدنی در مقطع کارشناسی بود، در این برنامه ها کمرنگ شده بود. همچنین، با توجه به ظرفیت پذیرش دانشگاه ها، امکان ادامه تحصیل در تمام دانش آموختگان مسیر نبود.

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دفتر پشتیبانی و حمایت آموزش عالی

کمیته برنامه ریزی علوم ورزشی

مشخصات کلی برنامه کارشناسی

علوم ورزشی

۱. کلیات و جدول دروس

بر این اساس و همچنین بیشتر بودن ورود فارغ التحصیلان رشته های علوم انسانی و علوم تجربی به رشته تربیت بدنی و بضاعت نیروی انسانی متخصص در دانشکده های تربیت بدنی کشور و همچنین تقویت واحد های عملی، بازنگری گرایش های موجود تربیت بدنی و علوم ورزشی ضرورت پیدا کرد. در مطالعه برنامه های درسی دانشگاه های معتبر آمریکا و اروپا و اضافه کردن تجارب داخلی و همچنین نیازهای کشور،دو گرایش علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش در رشته علوم ورزشی پیشنهاد می گردد.

۱. تعریف و هدف

رشته علوم ورزشی، علمی است که با محوریت موضوع حرکت، به آموزش و پرورش ابعاد وجودی انسان در زمینه های جسمانی، روانی، مدیریتی و جامعه شناختی می پردازد. هدف از این رشته تربیت افرادی کارآمد و متخصص در حیطه های علمی ورزش و فعالیت بدنی است که با دانش خود گام های موثری در موضوعات مختلف آموزشی، پژوهشی، برنامه ریزی و راهنمایی علم ورزش بردارند.

۲. طول دوره و شکل نظام

طول دوره کارشناسی علوم ورزشی در گرایش علوم زیستی و علوم انسانی ٤ سال و نظام آموزشی آن مطابق آیین نامه شورای عالی برنامه ریزی درسی وزارت علوم، تحقیقات و فنآوری است. دروس این دوره جنبه نظری و عملی دارد که در طول ۸ نیمسال تحصیلی ارائه خواهد شد. طول هر نیمسال ١٦ هفته و مدت هر واحد نظری ١٦ ساعت و درس عملی و آزمایشگاهی ۳۲ ساعت و درس نظری عملی ٢٤ ساعت می باشد.

۳. واحدهای درسی

تعداد کل واحدهای درسی این دوره ۱۳۲ واحد و به شرح جدول ۱ می باشد .

جدول ۱، دروس دوره کارشناسی علوم ورزشی

دروس عمومی (مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری)	۲۰ واحد
دروس پایه نظری	١٤ واحد
دروس پایه عملی	۳۰ واحد
دروس اصلی نظری	۲۰ واحد
دروس اصلی عملی	١٦ واحد
دروس تخصصی نظری گرایش علوم زیستی/علوم انسانی	۲۰ واحد
دروس انتخابی عملی	٦ واحد
دروس انتخابی نظری	٦ واحد
جمع	۱۳۲ واحد

٤. نقش و توانایی

٥ -١. توانمندی عمومی

فارغ التحصیلان رشته علوم ورزشی توانایی های عمومی یک کارشناس ورزشی در امور آموزش تربیت بدنی و ورزش در مراکز آموزشی و تفریحی و مشاوره ورزشی در نهادهای اجتماعی را خواهند داشت.

٥-٢. توانمندی فارغ التحصیلان گرایش علوم زیستی ورزش

الف. هدایت فعالیت های ورزشی در باشگاه های آمادگی جسمانی و تندرستی

ب . کمک مشاور در اصول و روش شناسی تمرین در تیم های ورزشی

ج . دستیار در آزمایشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

د . کمک مشاور در امور تغذیه و کنترل وزن در مراکز بهداشتی

ه . همکاری ورزشی در مراکز درمان گری و توانبخشی ورزشی

و . کمک مشاور در امور تجزیه و تحلیل مهارت های ورزشی

٥-٣. توانمندی فارغ التحصیلان گرایش علوم انسانی ورزش

الف. مدیریت فعالیت های ورزشی در باشگاه های آمادگی جسمانی و تندرستی

ب. مدیریت فعالیت های ورزشی و اوقات فراغت در سازمان ها و مراکز ورزشی و غیر ورزشی

ج. فعالیت در امور ورزشی وابسته به رسانه های گروهی

د. مدیریت و اجرای رویدادهای ورزشی در نهادهای مختلف اجتماعی

ه. کمک مشاور در امور روان شناسی ورزشی در مراکز درمان گری و توانبخشی

٦-٣. شرایط پذیرش دانشجو

اولین مرحله پذیرش دانشجو در رشته علوم ورزشی از طریق کنکور سراسری انجام می شود. پذیرفته شدگان مرحله اول برای احراز شرایط ورود به این رشته که سلامتی و آمادگی جسمانی و روانی و ساختار مطلوب جسمی می باشد، باید در آزمون عملی که از طرف سازمان سنجش و آموزش کشور تعیین می شود، شرکت کنند و امتیاز لازم را کسب کنند.

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

۲. جدول و سرفصل دروس پایه نظری رشته علوم ورزشی
(گرایش علوم زیستی و علوم انسانی)

جدول ۲. دروس پایه نظری رشته علوم ورزشی (گرایش علوم زیستی و علوم انسانی)

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	نوع واحد	ساعت تدریس	پیش نیاز / هم نیاز
۱	٦١١٠١١١	اصول، فلسفه و تاریخ تربیت بدنی	۲	نظری	۳۲	-
۲	٦١١٠١١٢	فیزیولوژی انسانی	۲	نظری	۳۲	-
۳	٦١١٠١١٣	آمار توصیفی	۲	نظری	۳۲	-
٤	٦١١٠١١٤	متون خارجی در علوم ورزشی	۲	نظری	۳۲	زبان خارجی عمومی
٥	٦١١٠١١٥	مبانی آناتومی حرکتی	۲	نظری	۳۲	-
٤	٦١١٠١١٦	کمک های اولیه	۲	نظری	۳۲	٦١١٠١١٢ و ٦١١٠١١٥
٦	٦١١٠١١٧	فعالیت بدنی و تندرستی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠١١٢

عنوان درس: اصول، فلسفه و تاریخ تربیت بدنی شماره درس: ۶۱۱۰۱۱۱

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی پیش نیاز/ هم□از:

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه تخصصی ■ انتخابی □ □

اهداف:

- آشنایی با مفاهیم، اصول، فلسفه و مبانی تاریخی تربیت بدنی و ورزش در ایران و جهان

سرفصل ها:

- آشنایی با اصول و فلسفه تربیت بدنی از دیدگاه مکاتب مختلف
- آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی و واژه های وابسته مثل ورزش، فعالیت بدنی، بازی و .....
- آشنایی با نقش تربیت بدنی و ورزش در تعلیم و تربیت
- آشنایی با نقش تربیت بدنی و ورزش در سلامتی روانی و اجتماعی
- آشنایی با نقش تربیت بدنی و ورزش در سلامتی جسمی
- آشنایی با مبانی تاریخی تربیت بدنی و ورزش در دوران باستان
- آشنایی با مبانی تاریخی تربیت بدنی و ورزش در آسیا ، اروپا و امریکا
- آشنایی با مبانی تاریخی تربیت بدنی و ورزش درایران
- آشنایی با چشم اندازهای تربیت بدنی و ورزش در عصر حاضر
- آشنایی با حرفه ها و حیطه های فعالیتی در تربیت بدنی و ورزش

منابع:

۱. مظلومی، رجبعلی (۱۳۸۷). بازنگری بر فلسفه، اصول و مبانی تربیت بدنی، انتشارات نشر شمال پایدار، چاپ اول، آمل

۲. خلجی، حسن؛ بهرام، عباس؛ آقاپور، مهدی (۱۳۸۷). اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی، سازمان سمت، چاپ اول، تهران

۳. اسمعیلی، محمدرضا (۱۳۸۸). تاریخ تربیت بدنی و ورزش، سازمان سمت، چاپ اول، تهران

۴. نبوی، محمد و حق دوستی، احمد (۱۳۸۵). اصول و فلسفه تربیت بدنی، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم، تهران

عنوان درس: فیزیولوژی انسانی	شماره درس: ٦١١٠١١٢
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ■	پیش نیاز/ هم□از:
تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه □ تخصصی ■	انتخابی □ □

اهداف:

- آشنایی با چگونگی عملکرد دستگاه های اصلی بدن

سرفصل ها:

- آشنایی با مقدمات فیزیولوژی و پایه های شیمیایی حیات
- آشنایی با مفاهیم فیزیولوژیکی در سطح سلول
- آشنایی با چگونگی عملکرد دستگاه عضلانی
- آشنایی با چگونگی عملکرد دستگاه گردش خون
- آشنایی با چگونگی عملکرد دستگاه تنفس
- آشنایی با چگونگی عملکرد دستگاه غدد درون ریز
- آشنایی با چگونگی عملکرد دستگاه عصبی
- آشنایی با چگونگی عملکرد دستگاه گوارش
- آشنایی با چگونگی عملکرد دستگاه لنفاوی و ایمنی
- آشنایی با چگونگی عملکرد دستگاه ترشح ادرار و تعادل الکترولیت ها

منابع:

١. علیجانی، عیدی (١٣٨٩). فیزیولوژی انسان (ویژه دانشجویان تربیت بدنی و علوم وورزشی) ، انتشارات عصر انتظار، چاپ اول، تهران .

٢. رحمانی نیا، فرهاد (١٣٨٨) . فیزیولوژی انسان، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران .

٣. شی یر، د؛ باتلر، جی؛ لوئیس. ر (٢٠٠٤). آناتومی و فیزیولوژی انسان (هولز)، جلد اول، ترجمهٔ: خسرو ابراهیم وحمید کوزه چیان (١٣٨٨). انتشارات عصر انتظار، چاپ اول، تهران .

٤. گائینی، عباسعلی (١٣٨٥) . فیزیولوژی انسان، انتشارات دانشگاه پیام نور، تهران .

عنوان درس: آمار توصیفی شماره درس: ۶۱۱۰۱۱۳

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی □ پیش نیاز/ هم□ز:

تعداد ساعت: ۳۲ نوع درس: پایه □ تخصصی ■ انتخابی □

اهداف:

- آشنایی با مفاهیم و روش های تنظیم و توصیف داده ها در علوم ورزشی

سرفصل ها:

- آشنایی با اهداف، کاربرد و انواع آمار در علوم ورزشی
- آشنایی با روش های تنظیم داده ها در آمار
- آشنایی با مفاهیم و انواع مقیاس های اندازه گیری در آمار
- آشنایی با روش های آماری با توجه به مقیاس های اندازه گیری
- آشنایی با جداول و نمودارهای توزیع فراوانی
- آشنایی با ترسیم انواع نمودارها
- آشنایی با مفاهیم شاخص های مرکزی
- آشنایی با اندازه های پراکندگی و تغییر پذیری
- آشنایی با منحنی طبیعی و نمرات استاندارد
- آشنایی با چارک ها و صدک ها
- آشنایی با مفاهیم همبستگی در آمار

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱. کاشف، مجید (۱۳۸۵) . روش های آماری در تربیت بدنی، انتشارات فراتحلیل، چاپ اول، تهران .
۲. امیرتاش، علی محمد و حاتمی، امیدوار (۱۳۸۶) . ریاضیات پایه و مقدمات آمار، سازمان سمت، چاپ سوم، تهران .
۳. هومن، حیدرعلی (۱۳۸۷) . آمار توصیفی در علوم رفتاری، انتشارات پیک فرهنگ، چاپ هفتم، تهران .
۴. بهبودیان، جواد (۱۳۸۶) . آمار و احتمال مقدماتی، انتشارات دانشگاه امام رضا، چاپ اول، مشهد .

عنوان درس: متون خارجی در علوم ورزشی شماره درس: ٦١١٠١١٤

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی■ پیش نی□/ هم نیاز: زبان خارجی عمومی

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه تخصصی ■انتخابی □ □

اهداف:

- آشنایی با مفاهیم، واژه ها و متون خارجی در حیطه های مختلف علمی و حرکتی ورزش

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم، واژه ها و متون خارجی در حیطه عمومی رشته های ورزشی
- آشنایی با مفاهیم، واژه ها و متون خارجی در حیطه های علوم انسانی ورزش
- آشنایی با مفاهیم، واژه ها و متون خارجی در حیطه های علوم اجتماعی ورزش
- آشنایی با مفاهیم، واژه ها و متون خارجی در حیطه های علوم زیستی ورزش
- آشنایی با مفاهیم، واژه ها و متون خارجی در حیطه های علوم رفتاری ورزش
- آشنایی با مفاهیم، واژه ها و متون خارجی در حیطه های علوم حرکتی ورزش
- آشنایی با مفاهیم، واژه ها و متون خارجی در حیطه های علوم بهداشتی و پزشکی ورزش
- آشنایی با مفاهیم، واژه ها و متون خارجی در حیطه مدیریت رویدادهای ورزشی

منابع:

۱. افقری، اکبر؛ علیجانیان، رضا (۱۳۸٤) . زبان انگلیسی برای دانشجویان تربیت بدنی کارشناسی ارشد، انتشارات پوریای ولی، چاپ دوم ، اصفهان .

۲. فراهانی ، ابوالفضل و کشاورز، لقمان (۱۳۸۷) . زبان تخصصی (رشته تربیت بدنی) ، انتشارات نرسی، چاپ اول، تهران .

۳. محمودی، محمدعلی؛ دبیر، بابک؛ ابراهیم، خسرو (۱۳۸۵). انگلیسی برای دانشجویان تربیت بدنی ، سازمان سمت، چاپ اول، تهران .

۴. نبوی، محمد و خالدان، اصغر (۱۳۸۵) . زبان انگلیسی، انتشارات نرسی، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: مبانی آناتومی حرکتی شماره درس: ۶۱۱۰۱۱۵

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی پیش نیاز/ هم□از:

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه تخصصی ■ انتخابی □ □

اهداف:

- آشنانمودن دانشجویان با ابعاد چهارگانه مباحث کاربردی در آناتومی حرکت (استخوان ها، مفاصل، عصب و عضلات)

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم کلی در آناتومی
- آشنایی با سیستم های موجود در بدن انسان و وظایف آنها
- آشنایی با ساختار و عملکرد سیستم اسکلتی
- آشنایی با ساختار و عملکرد مفاصل
- آشنایی با آنتروپومتری عضلات
- آشنایی با ساختار و عملکرد سیستم عضلانی
- آشنایی با مباحث مکانیک عضلات
- آشنایی با ساختار و عملکرد تاندون
- آشنایی با ساختار و عملکرد سیستم اعصاب



منابع:

۱. رواسی، اصغر (۱۳۸۸). فیزیولوژی حرکت شناسی، انتشارات نرسی، چاپ اول، تهران .

۲. هینکل، زد، کارلا (۱۹۹۷) . مبانی آناتومی و حرکت، ترجمهٔ: ولی الله دبیری روشن (۱۳۸٦) . سازمان سمت، چاپ پنجم، تهران .

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

عنوان درس: کمک های اولیه	شماره درس: ٦١١٠١١٦
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ لی	پیش نیاز/ هم نیاز: ٦١١٠١١٥ و ٦١١٠١١٢
تعداد ساعت: ۳۲ نوع درس: پایه	تخصصی ■ انتخابی □ □

اهداف:

- آشنایی با تعریف، اهداف و ضرورت کمک های اولیه و نحوه برخورد با مصدویت ها

سرفصل ها:

- آشنایی با تعریف، اهداف، اهمیت و ضرورت کمک های اولیه
- آشنایی با توصیه های کلی در برخورد با حوادث
- آشنایی با ارزیابی مصدومین و تعیین اولویت ها
- آشنایی با وظایف امدادگر ورزشی
- آشنایی با عملیات احیای قلبی تنفسی و جابجایی مصدوم
- آشنایی با کمک های اولیه زخم ها و سوختگی ها
- آشنایی با تعریف، علائم و نحوه برخورد با گرمازدگی
- آشنایی با تعریف، علائم و نحوه برخورد با سرمازدگی
- آشنایی با تعریف، علائم و نحوه برخورد با مسمومیت

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱. اسدی ،حسن (۱۳۸۸) . کمک های اولیه در صدمات ورزشی، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، تهران .

۲. جی، فلیگل ، ملیندا ( ) . کمک های اولیه در ورزش؛ ترجمهٔ: محسن ثالثی، (۱۳۷۸)، موسسه ی نشر علم و حرکت، تهران .

عنوان درس: فعالیت بدنی و تندرستی	شماره درس: ٦١١٠١١٧
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ☐ عملی ■ پیش نیاز/ هم☐ از:	
تعداد ساعت: ٣٢ نوع درس: پایه ☐ تخصصی ■ انتخابی ☐ ☐	

اهداف:

- آشنایی با کاربرد فعالیت بدنی و ورزش در پیشگیری و درمان بیماری های متابولیکی و مزمن

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم فعالیت بدنی ، تندرستی و کیفیت زندگی
- آشنایی با نکات بهداشتی و ایمنی در فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی مقدماتی با سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های قلبی عروقی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی مقدماتی با سازوکارهای پیشگیری و کنترل چاقی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی مقدماتی با سازوکارهای پیشگیری و کنترل استرس روانی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی مقدماتی با سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های دیابت بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی مقدماتی با سازوکارهای پیشگیری و بهبود بیماری های تنفسی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی مقدماتی با سازوکارهای پیشگیری و کنترل اختلالات دوران سالمندی بر اثر فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی مقدماتی با سازوکارهای پیشگیری و کنترل بیماری سرطان بر اثر فعالیت بدنی و ورزش

منابع:

١. نیمن، دیوید (١٩٩٣) . آمادگی جسمانی (٢)، ورزش، سلامتی و پیشگیری از بیماری ها،ترجمهٔ: : مهدی طالب پور و زهره ابراهیمی (١٣٨٦) . انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ اول، مشهد

٢. انگورانی، هومن؛ حسبی، محمد؛ حلب چی، فرزین؛ مظاهری، رضا (١٣٨٥) . ورزش و بیماری ها، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران، چاپ اول، تهران .

3-Bouchard . C . , Blair . S. N., Haskell . W.L (2007) . Physical activity and Health , Human Kinetics .

۳.جدول و سرفصل های دروس پایه عملی رشته علوم ورزشی
(گرایش علوم زیستی و انسانی)

۳- دروس پایه عملی رشته علوم ورزشی (گرایش علوم زیستی و علوم انسانی)

ردیف	کد درس	نام درس	تعداد واحد	نوع واحد	ساعت تدریس	پیش نیاز / هم نیاز
۱	٦١١٠٢١١	آمادگی جسمانی (۱)	۲	عملی	٦٤	-
۲	٦١١٠٢١٢	آمادگی جسمانی (۲)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۳	٦١١٠٢١٣	شنا (۱)	۲	عملی	٦٤	-
٤	٦١١٠٢١٤	شنا (۲)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٣
٥	٦١١٠٢١٥	دو و میدانی (۱)	۲	عملی	٦٤	-
٦	٦١١٠٢١٦	دو و میدانی (۲)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٥
۷	٦١١٠٢١٧	ژیمناستیک (۱)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۸	٦١١٠٢١٨	ژیمناستیک (۲)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٧
۹	٦١١٠٢١٩	فوتبال (۱)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۱۰	٦١١٠٢٢٠	والیبال (۱)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۱۱	٦١١٠٢٢١	بسکتبال (۱)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۱۲	٦١١٠٢٢٢	هندبال (۱)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۱۳	٦١١٠٢٢٣	تنیس روی میز (۱)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
١٤	٦١١٠٢٢٤	بدمینتون (۱)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۱٥	٦١١٠٢٢٥ (پسران) ٦١١٠٢٢٦ (دختران)	کشتی (۱) – فعالیت های موزون (۱) برای دختران	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١ ٦١١٠٢١٧

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

عنوان درس: آمادگی جسمانی(۱) شماره درس: ٦١١٠٢١١

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐پیش نیاز/ ■م نیاز:

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه تخصصی ■انتخابی ☐ ☐

اهداف:

- آشنایی با اصول و مبانی آمادگی جسمانی و بهبود و ارزیابی قابلیت های آمادگی جسمانی پایه (قدرت، استقامت عضلانی و قلبی تنفسی و انعطاف پذیری)

سرفصل ها:

- آشنایی با اهداف ، اهمیت و مفاهیم عمومی در آمادگی جسمانی پایه
- آشنایی با اجرای انواع تمرینات هوازی در محیط های باز و سرپوشیده
- آشنایی با اجرای انواع روش های تمرینی برای بهبود آمادگی هوازی
- آشنایی با اجرای روش های مختلف تمرینی برای بهبود انعطاف پذیری
- آشنایی با اجرای انواع تمرین مقاومتی با وزنه و بدون وزنه
- آشنایی با سیستم های مختلف تمرین مقاومتی با اهداف افزایش قدرت و استقامت عضلانی
- آشنایی با روش های تمرین ترکیبی برای افزایش قدرت، استقامت عضلانی و قلبی تنفسی
- آشنایی با روش های سنجش و ارزیابی آمادگی جسمانی پایه

منابع:

۱. گائینی، عباسعلی و رجبی، حمید (۱۳۸۸) . آمادگی جسمانی، سازمان سمت، چاپ ششم، تهران .

۲. مک کلاین، جرج ( ). آمادگی جسمانی پویا، شیوه ای کاربردی، ترجمهٔ: فاطمه پسند (۱۳۸٤) . انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، چاپ اول، تهران .

۳. مجتهدی، حسین (۱۳۸۹). آزمون های آمادگی جسمانی و مهارت های ورزشی، انتشارات دانشگاه اصفهان، چاپ اول، اصفهان .

4.Hoeger . W.K ., Hoeger . S .A (2010). Life time physical finess and wellness : A Personalized program , 11 edition , Brooks cole.

عنوان درس: آمادگی جسمانی(۲)	شماره درس: ۶۱۱۰۲۱۲
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی	پیش نیاز/ ■ هم نیاز: ۶۱۱۰۲۱۱
تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه تخصصی ■ انتخابی □	□

اهداف:

آشنایی با اصول و مبانی آمادگی جسمانی و بهبود و ارزیابی قابلیت های آمادگی جسمانی ویژه رشته های ورزشی

سرفصل ها:

- آشنایی با اهداف ، اهمیت و مفاهیم عمومی در آمادگی حرکتی و آمادگی جسمانی ویژه
- آشنایی با اجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش انواع سرعت (سرعت عکس العمل، سرعت اندام و سرعت دویدن)
- آشنایی با اجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش توان و قدرت انفجاری
- آشنایی با اجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش چابکی و چالاکی
- آشنایی با اجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش انواع تعادل
- آشنایی با اجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش هماهنگی
- آشنایی با اجرای روش های تمرینی ترکیبی برای افزایش آمادگی حرکتی
- آشنایی با اجرای روش های تمرینی ترکیبی برای افزایش آمادگی جسمانی ویژه رشته های ورزشی
- آشنایی با اجرای روش های متداول در ارزیابی عوامل مختلف آمادگی حرکتی

منابع:

۱. گائینی، عباسعلی و رجبی، حمید (۱۳۸۸) . آمادگی جسمانی، سازمان سمت، چاپ ششم، تهران .

۲. براون، لی (۲۰۰۰) . تمرینات سرعت، چابکی، تندی، ترجمهٔ: : حمید طباطبایی و آزاده معماری (۱۳۸٤) . انتشارات برهمن، چاپ اول، تهران .

۳. قراخانلو، رضا و همکاران (۱۳۹۰) . آزمون های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی ورزشکاران نخبه رشته های مختلف ورزشی، انتشارات عصر انتظار، چاپ دوم، تهران .

4.Chandler . J . T ., Brown . E . L (2007) . Conditioning for Strength and Human Performance , Lippincott Williams and Wilkins.

عنوان درس: شنا (۱) شماره درس: ۶۱۱۰۲۱۳

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐پیش نیاز/■م نیاز:

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه تخصصی ■انتخابی ☐ ☐

اهداف:

- فراگیری چگونگی رعایت موارد ایمنی و بهداشتی در استخر شنا و اجرا و آموزش شنای کرال سینه و کرال پشت

سرفصل ها:

- تاریخچه مختصر و اهمیت ورزش شنا
- آشنایی با مقررات عمومی استخرها
- آشنایی با موارد ایمنی و بهداشتی استخر
- آشنایی با آب (راه رفتن در آب، فرو کردن سر در آب، چشم بازکردن و خالی کردن هوا در آب و ...)
- آشنایی با شناوری و سرخوردن
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های شنای کرال سینه (وضعیت بدن، حرکت پا، حرکت دست، هواگیری)
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های شنای کرال پشت (شناوری به پشت، حرکت پا، حرکت دست)
- آشنایی با اجرا و آموزش استارت و برگشت ساده در شنای کرال سینه و کرال پشت
- آشنایی با مهارت پای دوچرخه
- آشنایی با مقررات شنای کرال سینه و کرال پشت در مسابقات

منابع:

۱. دیوید ، ال، کاستیل؛ ارنست دبلیو، مگلسکو؛ آلن ، بی، ریچاردسون ( ) ، شنا، ترجمهٔ: : عباسعلی گائینی؛ مهدی نمازی زاده، ؛ فتح الله مسیبی ؛ حسین مجتهدی (۱۳۸۳). انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، چاپ دوم، تهران .

۲. گائینی، عباسعلی (۱۳۸٦) ، آموزش شنا ۱ و ۲، انتشارات دانشگاه پیام نور، چاپ اول، تهران .

۳. گازمان، جی، روبن () . تمرینات مهارتی شنا، چهار شنای رقابتی، ترجمهٔ: : فاطمه سلامی و پرناز صدیقی (۱۳۸۱). انتشارات فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران .

4. Mary . A . H ., Azoo. D (2001). Teaching Swimming and Water Safety , Human Kinetics.

عنوان درس: شنا (۲) شماره درس: ٦١١٠٢١٤

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐پیش نیاز/ ■م نیاز: ٦١١٠٢١٣

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه تخصصی ■تخابی ☐ ☐

اهداف:

- فراگیری مهارت های اصلی شنای پروانه و قورباغه

سرفصل ها:

- مروری بر مقررات، موارد ایمنی و بهداشتی استخر
- مروری بر مهارت های شناوری، سرخوردن و استارت
- مروری بر مهارت های شنای کرال سینه و کرال پشت در قالب تمرین
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های شنای پروانه (وضعیت بدن، حرکت پا، حرکت دست، هماهنگی دست و پا، هواگیری)
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های شنای قورباغه (وضعیت بدن، حرکت پا، حرکت دست، هماهنگی دست و پا، هواگیری)
- آشنایی با اجرا و آموزش استارت و برگشت در شنای پروانه و قورباغه
- آشنایی با مقررات شنای پروانه و قورباغه در مسابقات

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱. دیوید ، ال، کاستیل؛ ارنست دبلیو، مگلسکو؛ آلن بی، ریچاردسون ، شنا، ترجمهٔ: : عباسعلی گائینی؛ مهدی نمازی زاده؛ فتح الله مسیبی؛ حسین مجتهدی (۱۳۸۳). انتشارات کمیته ملی المپیک ، چاپ دوم، تهران .

۲. گائینی، عباسعلی (۱۳۸٦) ، آموزش شنا ۱ و ۲، انتشارات دانشگاه پیام نور، چاپ اول، تهران .

۳. گازمان، جی، روبن () . تمرینات مهارتی شنا، چهار شنای رقابتی، ترجمهٔ: : فاطمه سلامی و پرناز صدیقی (۱۳۸۱). انتشارات فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران .

4. Mary . A . H ., Azoo. D (2001). Teaching Swimming and Water Safety , Human Kinetics.

عنوان درس: دو و میدانی (۱) شماره درس: ۶۱۱۰۲۱۵

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐پیش نیاز/■م نیاز:

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه تخصصی ■ انتخابی ☐ ☐

اهداف:

- آشنایی با چگونگی اجرا و آموزش تکنیک های دویدن ، پرش طول و پرتاب وزنه و مقررات پایه مربوط به آنها

سرفصل ها:

- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پایه (ABC) در دو و میدانی
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک صحیح دویدن
- آشنایی با اجرا و آموزش تنظیم ریتم دویدن در دوهای استقامت و نیمه استقامت
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع استارت در دو و میدانی
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک عبور از موانع کوتاه و بلند در دوهای با مانع
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های متداول تعویض چوب در دوهای امدادی
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های متداول در پرش طول
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های متداول در پرتاب وزنه
- آشنایی با مقررات پایه در دوها، پرش طول و پرتاب وزنه

منابع:

۱. بیات، محمدرضا؛ کلهر، علی؛ شادمهر، بیژن ؛ صغادی، جواد؛ ابراهیمی عطری، احمد (۱۳۸۸) . دو و میدانی، جلد اول، دوها، سازمان سمت، چاپ ششم، تهران.

۲. شادمهر ، بیژن ؛ رجبی، حمید؛ خواجوی، نعیما (۱۳۸۸) . دو و میدانی، جلد دوم، پرش ها و پرتاب ها، سازمان سمت، چاپ ششم، تهران .

3. Barber . G (2006). Getting Started in track and field athletics: Advice and ideas for children , parents and teachers , Trafford publishing.

عنوان درس: دو و میدانی (۲)	شماره درس: ٦١١٠٢١٦
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی	☐پیش نیاز/ ■م نیاز: ٦١١٠٢١٥
تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه تخصصی ■	انتخابی ☐ ☐

اهداف:

- آشنایی با چگونگی اجرا و آموزش تکنیک پرش ارتفاع و سه گام و پرتاب نیزه و دیسک و مقررات پایه مربوط به آنها

سرفصل ها:

- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پیاده روی
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های متداول در پرش ارتفاع
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های متداول در پرتاب نیزه
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرش سه گام
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرتاب دیسک
- آشنایی با مقررات پایه در مواد پیاده روی، پرش ارتفاع، سه گام، پرتاب نیزه و دیسک

منابع:

۱. بیات، محمدرضا؛ کلهر، علی؛ شادمهر، بیژن ؛ صغادی، جواد؛ ابراهیمی عطری، احمد (۱۳۸۸) . دو و میدانی، جلد اول، دوها، سازمان سمت، چاپ ششم، تهران.

۲. شادمهر ، بیژن ؛ رجبی، حمید؛ خواجوی، نعیما (۱۳۸۸) . دو و میدانی، جلد دوم، پرش ها و پرتاب ها، سازمان سمت، چاپ ششم، تهران .

3.Barber . G (2006). Getting Started in track and field athletics: Advice and ideas for children , parents and teachers , Trafford publishing.

عنوان درس: ژیمناستیک (۱)	شماره درس: ٦١١٠٢١٦
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی	☐پیش نیاز/■ نیاز: ٦١١٠٢١١
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ تخصصی ■ انتخابی ☐	☐

اهداف:

- توسعه حوزه شناختی دانشجویان نسبت به ورزش ژیمناستیک، افزایش سطح مهارت های حرکتی و یادگیری روش های آموزش فنون پایه در ژیمناستیک

سرفصل ها:

- آشنایی با مبانی، تاریخچه، تجهیزات و انواع رشته ها در ورزش ژیمناستیک
- آشنایی با مهارت های بنیادی در قالب ورزش های ژیمناستیک
- آشنایی با نحوه صحیح ایستادن، راه رفتن، دویدن، جهش ها و فرودها
- آشنایی با انواع فرم های دست و پا
- آشنایی با طراحی نرمش ها برای ژیمناستیک
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع غلت ها
- آشنایی با اجرا و آموزش بالانس سر (سه پایه)
- آشنایی با اجرا و آموزش چرخ و فلک
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی جفتی
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی پرش خرک
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی تاب های زیردار حلقه، پارالل و بارفیکس (حرکات مقدماتی چوب موازنه برای زنان)

منابع:

۱. هلاوی، ناصر (۱۳۸۰) . ژیمناستیک : آموزش حرکت های زمینی- خرک حلقه، دار حلقه، انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، تهران.

۲. رضوی، آمنه (۱۳۸۵) . ژیمناستیک پیشرفته دختران، انتشارات دانشگاه الزهرا، چاپ اول، تهران .

۳. سادات رضاعی، عبدالکریم (۱۳۸۰) . آموزش ژیمناستیک پایه، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، چاپ دوم، تهران .

4.Davis . B ., lopez . R (2002) . Teaching Fundamental Gymnastics Skills , Human Kinetics.

عنوان درس: ژیمناستیک (۲) شماره درس: ۶۱۱۰۲۱۷

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی ☐ پیش نیاز/ ■ هم نیاز: ۶۱۱۰۲۱۶

تعداد ساعت: ۶۴ نوع درس: پایه ☐ تخصصی ■ انتخابی ☐

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارتهای پیشرفته در ژیمناستیک

سرفصل ها:

- آشنایی با استعدادیابی در ژیمناستیک
- آشنایی با حرکات ژیمناستیک هنری
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکت نیم پشتک
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکت پیچ
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی نیم وارو
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی وارو و پشتک
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکت جفتی
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پرش از خرک (ضربه پا، پا تو دست، درو طرفین، بالانس برگشت)
- آشنایی با اجرا و آموزش تاب ها در دار حلقه، پارالل و بارفیکس (حرکات نیمه پیشرفته چوب موازنه برای زنان)
- آشنایی با داوری ژیمناستیک هنری

منابع:

۱. هلاوی، ناصر (۱۳۸۰) . ژیمناستیک : آموزش حرکتهای زمینی- خرک حلقه، دار حلقه، انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، تهران.

۲. متکلمی، بهناز و خلیق، ایرج (۱۳۸۳). ژیمناستیک با وسیله، انتشارات دانشگاه گیلان، چاپ اول، رشت .

۳. رضوی، آمنه (۱۳۸۵) . ژیمناستیک پیشرفته دختران، انتشارات دانشگاه الزهرا، چاپ اول، تهران .

4.Davis . B ., lopez . R (2002) . Teaching Fundamental Gymnastics Skills , Human Kinetics.

عنوان درس: فوتبال (۱) شماره درس: ۶۱۱۰۲۱۸

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی ■ پیش نیاز/ ☐ هم نیاز:

تعداد ساعت: ۶۴ نوع درس: پایه ☐ تخصصی ■ انتخابی ☐

اهداف:

- آشنایی با چگونگی اجرا و آموزش مهارتهای پایه در فوتبال

سرفصل ها:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های مقدماتی در فوتبال (روپایی، روی سر، زانو و ...)
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های انواع پاس ساده در فوتبال
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک انواع کنترل ساده توپ (استوپ) در فوتبال
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک انواع حمل توپ در مسافت های کوتاه و بلند
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های ساده دریبل در فوتبال
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع ضربه کوتاه و بلند در فوتبال
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع شوت ساده در فوتبال
- آشنایی با تکنیک های متداول دروازه بانی در فوتبال
- آشنایی با تمرین مهارت های پایه در قالب بازی فوتبال
- آشنایی با آزمون های مهارتی در فوتبال



منابع:

۱. هیوز، چارلز (۱۹۹۱) . آموزش مهارت های فوتبال، ترجمهٔ: احمد خداداد (۱۳۸۸) . سازمان سمت، چاپ سوم، تهران .

۲. بنیان، عباس (۱۳۸۹) . فوتبال ۱ و ۲ ، انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، چاپ اول، تهران.

3.National Soccer Coaches Association of America (2006). Soccer Skill and Drills (Nscaa) , Human Kinetics.

عنوان درس: والیبال (۱) شماره درس: ٦١١٠٢٢٠

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐پیش نیاز/■م نیاز:

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه تخصصی ■ انتخابی ☐ ☐

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با تکنیک های والیبال و کسب مهارت در اجرای این تکنیک ها و آموزش آن ها به افراد مبتدی

سرفصل ها:

- اجرای تمرینات متنوع برای آشنایی با توپ والیبال
- آشنایی با وضعیت ایستادن در زمین والیبال
- آشنایی با انواع سرویس در والیبال و اجرای آنها
- کسب مهارت در پنجه زدن و آموزش آن
- کسب مهارت در ساعد زدن و آموزش آن
- کسب مهارت در دفاع روی تور و آموزش دفاع یک نفره، دو نفره و سه نفره
- کسب مهارت در آبشار زدن و آموزش آبشار پاس های بلند و کوتاه
- آشنایی با مقررات و قوانین والیبال

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱. کلانیمن، نئو؛ کروبر، دیتر (-)، مدرسه والیبال، ترجمهٔ: : ساسان موسوی ؛ فرهاد نصیری (۱۳۸٦). انتشارات علم و حرکت، چاپ سوم ، تهران .

۲. دییرینگ، جوئل (۲۰۰۳) . آموزش والیبال، ترجمهٔ: : رضا قائمی (۱۳۸٦) . انتشارات معیار علم، چاپ سوم، تهران .

۳. ویرا ، ال، باربارا و فرگوسن، بونی (۱۹۹٦) . آموزش گام به گام والیبال، ترجمهٔ: : رحیم زندی (۱۳۸٦) . انتشارات گلستان کتاب، چاپ پنجم، تهران .

4.Gregory . C (2006) . Volleyball : Steps to Success , Human Kinetics.

عنوان درس: بسکتبال (۱) شماره درس: ٦١١٠٢٢١

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐پیش نیاز/ ■م نیاز:

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه تخصصی ■انتخابی ☐ ☐

اهداف:

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

سرفصل ها:

- آشنایی با اجرا و آموزش تعادل و نحوه ایستادن و جاگیری در زمین بسکتبال
- آشنایی با اجرا و آموزش کار با پا بدون توپ
- آشنایی با اجرا و آموزش کار با توپ (Ball handling)
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع پاس
- آشنایی با اجرا و آموزش دریبل
- آشنایی با اجرا و آموزش شوت ثابت
- آشنایی با اجرا و آموزش لی آپ
- آشنایی با آموزش اولیه دفاع و حمله انفرادی (یک در برابر یک)
- آشنایی با قوانین و مقررات اولیه در بسکتبال

منابع:

۱. ویسل، هال ( ). آموزش گام به گام بسکتبال، ترجمهٔ: : محمدهادی ذوالفقار کریمی، (۱۳۸٦) . انتشارات گلستان کتاب، چاپ سوم، تهران .

۲. ریت، فرانک (۲۰۰۳) . بسکتبال، ترجمهٔ: رضا محمدی منش و مسعود لک (۱۳۹۰) . انتشارات صبورا، چاپ اول، تهران .

۳. هادوی، فریده (۱۳۸٦) . اصول اساسی حمله و دفاع در بسکتبال، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران .

4.Krause . J ., Meyer . J (2007) . Basketball Skills and Drills , 3rd edition , Human Kinetics .

عنوان درس: هندبال تیمی (۱) شماره درس: ۶۱۱۰۲۲۲

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی پیش نیاز/ ■ نیاز:

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ■ تخصصی ☐ انتخابی ☐

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با مهارت های پیشرفته هندبال

سرفصل ها:

- آشنایی با نیازسنجی فیزیولوژیکی و زیست حرکتی هندبال تیمی
- آشنایی با گرم کردن ویژه هندبال
- آشنایی با تمرینات پر فشار برای مهارت های پایه به شکل ساده و ترکیبی در هندبال
- آشنایی با تمرینات ترکیبی برای توسعه ی سرعت و توان انفجاری در هندبال
- آشنایی با تمرینات پرفشار برای دروازه بان
- آشنایی با سیستم های دفاعی ترکیبی در هندبال : دفاع ۱+۰ : ۵
- آشنایی با سیستم های دفاعی ترکیبی در هندبال : دفاع ۲+۰ : ٤
- آشنایی با سیستم های دفاعی ترکیبی در هندبال : دفاع ۳+۰ : ۳
- آشنایی با برتری و کمبود نفرات در هندبال
- آشنایی با تمرینات تاکتیکی با برتری نفرات در هندبال
- آشنایی با تمرینات تاکتیکی برای شروع پرتاب آزاد

منابع:

۱. آقاعلی نژاد، حمید؛ احسان قهرمانلو (۱۳۸٦) . فیزیولوژی هندبال، انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، تهران .

۲. امیرتاش، علی محمد (۱۳۸۸) . هندبال تیمی (۱)، سازمان سمت، چاپ پنجم، تهران .

3.Frick . T (2001) . Team Handball, Rainbow Horizons Publishing inc.

عنوان درس: تنیس روی میز(۱)	شماره درس: ۶۱۱۰۲۲۳
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی	پیش نیاز/ ■ هم نیاز:
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ تخصصی ■ انتخابی ☐	

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های پایه در تنیس روی میز

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ورزش تنیس روی میز
- آشنایی با روش های مختلف گرفتن راکت
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی (بازی با توپ و راکت) مانند ضربه های متوالی با رو، پشت و لبه راکت در حالت ثابت و در حال حرکت و .....
- آشنایی با اجرا و آموزش ضربه فورهند ساده، لوپ، پیچ زیر و پیچ رو
- آشنایی با اجرا و آموزش ضربه بک هند ساده، لوپ، پیچ زیر و پیچ رو
- آشنایی با اجرا و آموزش سرویس ساده و پیچشی
- آشنایی با اجرا و آموزش ضربات مرزی (دراپ شات)
- آشنایی با قوانین و مقررات بازی تنیس روی میز

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱. دان، سیمیلر و هالوچاک، مارک (۱۹۹۷) . تنیس روی میز پیشرفته، ترجمهٔ: مهدی سهرابی و الهام حکاک (۱۳۸۵) . انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، چاپ اول، مشهد .

۲. فدراسیون بین المللی تنیس روی میز (۲۰۰۹) . قوانین و مقررات تنیس روی میز، ترجمهٔ: سیما لیموچی (۱۳۸۷) . انتشارت علم و حرکت، چاپ اول، تهران .

۳. آرمندنیا، مهدی و سروش، ژیلا (۱۳۸٦) . آموزش مقدماتی و پیشرفته پینگ پونگ انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران .

4.Mcafee . R (2009) . Table Tennis : Steps to Success (Step to Success Activity Series) , Human Kinetics.

عنوان درس: بدمینتون (۱) شماره درس: ٦١١٠٢٢٤

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی ☐ پیش نیاز/ ■ هم نیاز:

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ تخصصی ■ انتخابی ☐

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت ها و حرکات پایه در رشته بدمینتون یک نفره

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه و تجهیزات رشته بدمینتون
- آشنایی با اجرا و آموزش نحوه گرفتن راکت و زدن توپ
- آشنایی با اجرا و آموزش ضربه تاس
- آشنایی با اجرا و آموزش سرویس کوتاه و تیز با روی راکت
- آشنایی با اجرا و آموزش ضربه درایو و دراپ
- آشنایی با اجرا و آموزش ضربه آندرهند و آندرهند دراپ
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع حرکت در زمین بدمینتون
- آشنایی با قوانین و مقررات بدمینتون در بازی یک نفره

منابع:

۱. مداحی، مرتضی (۱۳۸۲) . آموزش بدمینتون ، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران.

۲. مداحی، مرتضی (۱۳۸۳) . آموزش مهارت های بدمینتون ۲ ، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران.

3.Brahms . B.V (2010) . Badminton Handbook: Training – Tactics-Competition , Meyer and Meyer Fachverlag and Buchhandel Gmbh.

عنوان درس: کشتی ۱ شماره درس: ٦١١٠٢٢٥

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐پیش نیاز/■ هم نیاز: ٦١١٠٢١١

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه تخصصی ■ انتخابی ☐ ☐

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش فنون مقدماتی کشتی

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه کشتی ایران و جهان
- آشنایی مقدماتی با قوانین و مقررات کشتی
- آشنایی با انواع گارد (چپ- راست- دو پا- مختلط)
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع زیرگیری (زیر یک خم و دو خم گارد موافق، تبدیل زیر یک خم به دوخم، زیر یک خم گارد مخالف سر پا، دو خم درختکن)
- آشنایی با اجرا و آموزش فن میانکوب (زیر گارد مخالف و موافق)
- آشنایی با اجرا و آموزش فن دست تو (گارد موافق- مخالف)
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع بارانداز در خاک
- آشنایی با اجرا و آموزش فیتیله پیچ
- آشنایی با اجرا و آموزش کنده یکچاک در خاک
- آشنایی با اجرا و آموزش فن کمر
- آشنایی با اجرا و آموزش لنگ

منابع:

۱. رایگان تفرشی، ابوالقاسم (۱۳۸٦). گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی، انتشارات سفیر اردهال، چاپ اول، تهران .

۲. پتروف، رایکو ( ) . الفبای کشتی، ترجمهٔ: : ناصر نوربخش۱۳۷۷) . انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول، تهران .

۳. مارتل، بیل ( ) . آموزش کشتی، تکنیک، تاکتیک، بدنسازی، ترجمهٔ: : ابوالقاسم دباغان و ناصر نوربخش (۱۳۸٦). انتشارات علم و حرکت، چاپ چهارم، تهران .

عنوان درس: فعالیت های موزون (۱) (دختران)	شماره درس: ۶۱۱۰۲۲۷
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی	☐پیش نیاز/ ■م نیاز: ۶۱۱۰۲۱۷
تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه تخصصی ■ انتخابی ☐	☐

اهداف:

- توسعه حوزه ی شناختی دانشجویان نسبت به ورزش ایروبیک ژیمناستیک، افزایش سطح مهارت های حرکتی مقدماتی و روش های آموزش آنها

سرفصل ها:

تئوری

- مبانی ایروبیک ژیمناستیک: اهداف ، تعاریف و تاریخچه ی این رشته
- آشنایی با انواع رشته های ایروبیک ژیمناستیک که در گروه مردان و زنان پی گرفته می شود.
- آشنایی با حرکات ایروبیک ژیمناستیک در قالب نمایش فیلم، عکس و .....

عملی

- آموزش گرم کردن های اختصاصی ایروبیک ژیمناستیک
- آموزش ۷ گام پایه ایروبیک ژیمناستیک
- آموزش ٤٠ بلوک مقدماتی منشاء گرفته از گام های پایه
- آموزش سه حرکت ساده از هر گروه حرکتی:
- گروه A: پوشاپ، ای فرم ، کات
- گروهB: ال ساپورت، استرادل ساپورت، لیور ساپورت
- گروه C: ایرترن، تاک جامپ، استرادل جامپ
- گروه D: ترن، کاپویرا، ایلوژن
- آموزش بدنسازی های اختصاصی ایروبیک ژیمناستیک

منابع:

۱. کمیته ایروبیک ژیمناستیک فدراسیون ژیمناستیک ایران، CD های آموزشی
۲. مویدی، یاسمن (۱۳۸۵) . راهنمای ورزش ایروبیک، انتشارات مولف، چاپ اول، تهران .

۴.جدول دروس و سرفصل دروس نظری اصلی مشترک رشته علوم ورزشی (گرایش علوم زیستی و علوم انسانی)

جدول ۳. دروس نظری اصلی مشترک رشته علوم حرکتی و ورزش(گرایش علوم زیستی و علوم انسانی)

ردیف	کد درس	نام درس	تعداد واحد	نوع واحد	ساعت تدریس	پیش نیاز/ هم نیاز
۱	٦١١٠٣١١	سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٣
۲	٦١١٠٣١٢	فیزیولوژی ورزش (۱)	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٢
۳	٦١١٠٣١٣	حرکت شناسی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٥
٤	٦١١٠٣١٤	رشد حرکتی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٥
٥	٦١١٠٣١٥	یادگیری حرکتی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٤
٦	٦١١٠٣١٦	ترکیب بدن و کنترل وزن	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٢
۷	٦١١٠٣١٧	اصول برنامه ریزی آموزش تربیت بدنی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٥
۸	٦١١٠٣١٨	استعدادیابی در ورزش	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٢
۹	٦١١٠٣١٩	سیستم اطلاعاتی و تکنولوژی در ورزش (IT)	۲	نظری	۳۲	-
۱۰	٦١١٠٣٢٠	روش تحقیق در تربیت بدنی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١١



عنوان درس: سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی	شماره درس: ۶۱۱۰۳۱۱
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی	پیش نیاز/□م نیاز: ۶۱۱۰۱۱۳
تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □خصصی ■ انتخابی □	□

اهداف:

- آشنایی با مفاهیم ، اصول و اهمیت سنجش و اندازه گیری و قابلیت های قابل اندازه گیری و شیوه های مختلف سنجش در علوم ورزشی

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم، اهداف و ویژگی های اندازه گیری معیار در علوم ورزشی
- آشنایی با مواد قابل اندازه گیری در علوم ورزشی
- آشنایی با ابزارهای متداول اندازه گیری در علوم ورزشی
- آشنایی با نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های متداول آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی
- آشنایی با نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های مهارتی در ورزش های منتخب
- آشنایی با نحوه اجرا و امتیاز دهی در آزمون های روانی در ورزش
- آشنایی با چگونگی تبدیل امتیاز آزمون های ورزشی به نمرات Z,T و نقاط درصدی
- آشنایی با مفاهیم، انواع و چگونگی تهیه نورم های استاندارد در آزمون ورزشی

منابع:

۱- هادوی، فریده (۱۳۹۰). اندازه گیری و ارزشیابی در تربیت بدنی ، مفاهیم و آزمون ها، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، چاپ هشتم، تهران .

۲- گارنتر، بوام و جکسون، اس، اندرو (۱۹۹۱). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی ، ترجمهٔ: سپاسی، حسین و نوربخش، پریوش (۱۳۸۹). سازمان سمت، چاپ هفتم (جلد اول) و چاپ ششم (جلد دوم)، تهران .

۳- کاشف، مجید (۱۳۸۲). سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی، انتشارات دفتر تحقیقات و توسعه، معاونت تربیت بدنی و تندرستی، وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: فیزیولوژی ورزش	شماره درس: ٦١١٠٣١٢
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی	پیش نیاز/□ نیاز: ٦١١٠١١٢
تعداد ساعت: ٣٢ نوع درس: پایه اصلی □ تخصصی ■ انتخابی □	□

اهداف:

- آشنایی با پاسخ و سازگاری حاصل از فعالیت بدنی و ورزش در دستگاه های عصبی عضلانی، قلبی تنفسی و سوخت و سازی

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه، اهمیت و مفاهیم فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی
- آشنایی با پاسخ و سازگاری ساختاری عضلات اسکلتی به ورزش و فعالیت مقاومتی
- آشنایی با پاسخ و سازگاری سوخت و سازی عضله به ورزش و فعالیت هوازی
- آشنایی با پاسخ و سازگاری سوخت و سازی عضله به ورزش و فعالیت بی هوازی
- آشنایی با پاسخ و سازگاری کنترل هورمونی عملکرد عضلانی به ورزش و فعالیت بدنی
- آشنایی با پاسخ و سازگاری کنترل عصبی عملکرد عضلانی به ورزش و فعالیت بدنی
- آشنایی با پاسخ و سازگاری عملکرد قلبی عروقی به ورزش و فعالیت بدنی
- آشنایی با پاسخ و سازگاری عملکرد تنفسی به ورزش و فعالیت بدنی
- آشنایی با پاسخ و سازگاری فیزیولوژیکی در فعالیت های ورزشی در آب و هوای گرم

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

١- رابرگز، آ، رابرت و رابرتس، ا، اسکات (٢٠٠٠). اصول بنیادی فیزیولوژی ورزشی (١) (انرژی، سازگاریها و عملکرد ورزشی)، ترجمهٔ: : عباسعلی گائینی و ولی الله دبیدی روشن (١٣٨٤) . سازمان سمت، چاپ اول، تهران .

٢- ویلمور، اچ، جک؛ کاستیل، ال، دیوید؛ کنی، دبلیو، لاری (٢٠٠٨) . فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی، ترجمهٔ: معینی، ضیاء؛ رحمانی نیا، فرهاد؛ رجبی، حمید؛ آقاعلی نژاد، حمید؛ سلامی، فاطمه (١٣٨٩) . انتشارات مبتکران، جلد اول، چاپ اول، تهران .

٣- مک آردل، دی، ویلیام؛ مک آردل، آی، کچ؛ ویکتور، ال، کچ (١٩٩٠). فیزیولوژی ورزشی (١)، ترجمهٔ: خالدان، اصغر (١٣٨٩). سازمان سمت، چاپ هشتم، تهران.

عنوان درس: حرکت شناسی شماره درس: ۶۱۱۰۳۱۳

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز/□ نیاز: ۶۱۱۰۱۱۵

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □خصصی ■ انتخابی □ □

اهداف:

- آشنایی با ساختار و عملکرد آناتومی انسان، عملکرد سیستم اسکلتی و عضلانی

سرفصل ها:

- آشنایی با سیستم و رفرنس در آنالیز حرکت بدن انسان
- آشنایی با سیستم اسکلتی، وظایف، طبقه بندی و ویژگی های مکانیکی استخوان ها
- آشنایی با مفاصل ، وظایف و طبقه بندی مفاصل
- آشنایی با بافت عضلانی، ساختار و عملکرد بافت های اسکلتی موجود در بدن انسان
- آشنایی با سازمان بافت های متصل
- آشنایی با اصطلاحات مرتبط با عضلات، شروع (سر ثابت) و انتها (سر متحرک) عمل، عضلات محوری و ضمیمه ای
- آشنایی با اهرم های حرکتی بدن
- آشنایی با اعصاب و واحد حرکتی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱. تندنویس، فریدون (۱۳۸۸). حرکت شناسی، انتشارات دانشگاه تربیت معلم تهران. چاپ شانزدهم، تهران
۲. تامپسون، دبلیو، کلیم؛ فلوید، تی، آر (۱۹۹۸) . اصول حرکت شناسی ساختاری، ترجمهٔ: ولی الله دبیدی روشن، (۱۳۸۹). سازمان سمت، چاپ پنجم، تهران .
۳. واتکینز، جیمز ( ). ساختار و عملکرد دستگاه عضلانی، اسکلتی، ترجمهٔ: ولی الله دبیدی روشن، (۱۳۸۱).انتشارات امید دانش، چاپ اول، تهران .
۴. نورشاهی، مریم؛ غفوری، فرزاد (۱۳۸۸) . حرکت شناسی ورزشی، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فنآوری، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: رشد حرکتی	شماره درس: ٦١١٠٣١٤
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی	□ پیش نیاز/ □ نیاز: ٦١١٠١١٥
تعداد ساعت: ۳۲ نوع درس: پایه اصلی □	□خصصی ■ انتخابی □

اهداف:

- آشنایی با تحول حرکت و عوامل همبسته آن در طول حیات انسان

سرفصل ها:

- آشنایی با کلیات رشد حرکتی
- آشنایی با عوامل موثر بر رشد حرکتی در قبل و بعد از تولد
- آشنایی با رشد جسمانی در طول عمر
- آشنایی با رشد حرکات بازتابی، ابتدایی
- آشنایی با رشد مهارت های بنیادی، جابجایی و دستکاری
- آشنایی با رشد ادراکی – حرکتی
- آشنایی با رشد عملکرد حرکتی، قدرت، سرعت، استقامت، انعطاف پذیری
- آشنایی با رشد حرکات اختصاصی در نوجوانی
- آشنایی با برنامه ریزی و اجرای برنامه های رشدی حرکتی



منابع:

۱. خلجی، حسن (۱۳۸۳) . رشد و تکامل حرکتی، انتشارات دانشگاه پیام نور ، چاپ اول، تهران .

۲. بهرام، عباس؛ شفیع زاده، محسن (۱۳۸۷) . رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی (از اصول تا برنامه ریزی)، انتشارات نرسی، چاپ اول، تهران .

۳. شجاعی، معصومه (۱۳۸۷) . رشد حرکتی ،انتشارات دانشگاه امام حسین (ع) ، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: یادگیری حرکتی	شماره درس: ٦١١٠٣١٥
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی	پیش نیاز/□ نیاز: ٦١١٠٣١٤
تعداد ساعت: ٣٢ نوع درس: پایه اصلی □ تخصصی ■ انتخابی □	□

اهداف:

- آشنایی با اصول و نظریه های رایج یادگیری مهارت های حرکتی و ورزش و بهره گیری از آنها در آموزش سنین مختلف

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم پایه
- آشنایی با طبقه بندی مهارت ها با رویکرد یک بعدی
- آشنایی با نظریه های یادگیری حرکتی
- آشنایی با مراحل یادگیری حرکتی
- آشنایی با منحنی های اجرا و عوامل محدود کننده آن، سنجش یادگیری حرکتی
- آشنایی با عوامل موثر بر اجرا و یادگیری (متربی، تکلیف، محیط)
- آشنایی با کمیت و کیفیت تمرین
- آشنایی با نظریه های یادگیری حرکتی
- سازمان دهی تمرین، تغییر پذیری تمرین، تداخل زمینه ای
- آشنایی با بازخورد و نقش آن در یادگیری مهارت ها

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

١. مگیل، ریچارد (١٣٨٦). یادگیری حرکتی، ترجمهٔ: : محمد کاظم واعظ موسوی، معصومه شجاعی (١٣٨٦) . انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران .
٢. کاکر، شریل (١٣٨٩). یادگیری و کنترل برای کاربران، ترجمهٔ: : بهروز عبدلی و همکاران، انتشارات دانشگاه شهید بهشتی، چاپ اول، تهران .
٣. بهرام، عباس؛ شفیع زاده ، محسن، (١٣٨٦) یادگیری مهارتهای حرکتی، انتشارات نرسی ، چاپ اول، تهران.
۴. اشمیت، ای، ریچارد (١٩٩١) . یادگیری حرکتی و اجرا، از اصول تا تمرین، ترجمهٔ: : مهدی نمازی زاده و سید محمدکاظم واعظ موسوی (١٣٨٨). سازمان سمت، چاپ دوازدهم، تهران .

عنوان درس: ترکیب بدن و کنترل وزن شماره درس: ٦١١٠٣١٦

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی پیش نیاز/□ نیاز: ٦١١٠٣١٢

تعداد ساعت: ٣٢ نوع درس: پایه □ اصلی □ خصصی ■ انتخابی □

اهداف:

- آشنایی با روش های ارزیابی ترکیب بدن و روش های مدیریت انرژی مصرفی و دریافتی جهت کنترل، افزایش و کاهش وزن

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم، اهداف و اهمیت کنترل وزن و مدیریت انرژی
- آشنایی با رژیم غذایی متعادل و اصلاح رفتار برای حفظ وزن بدن
- آشنایی با طراحی برنامه های تمرینی و رژیم های غذایی برای کاهش وزن چربی
- آشنایی با طراحی برنامه های تمرینی و رژیم غذایی برای افزایش وزن بدون چربی
- آشنایی با عوامل موثر در انرژی دریافتی و انرژی مصرفی
- آشنایی با روش های متداول در ارزیابی انرژی مصرفی و انرژی دریافتی
- آشنایی با روش های متداول در ارزیابی ترکیب بدن، اضافه وزن و چاقی
- آشنایی با عوامل موثر در چاقی عمومی و موضعی
- آشنایی با عوامل کم وزنی و اختلالات تندرستی مربوطه به آن

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

١. ودریسکل، ای، جودی () . تغذیه ورزشی، ترجمهٔ: فرهاد رحمانی نیا و حسن قدیمی ایلخانلار (١٣٨٤) . انتشارات حق شناس، چاپ اول، رشت .

٢. کچ، ای، فرانک و مک اردل، ک ، ویلیام ( ) . اصول تغذیه، ورزش و تندرستی، ترجمهٔ: پروانه نظرعلی؛ کاوه خبیری؛ علی اصغر رواسی (١٣٨٧) . انتشارات اشراقی، چاپ اول، تهران .

٣. گائینی، عباسعلی (١٣٩٠) . راهبردهای تغذیه ای در فعالیت های ورزشی و کنترل وزن، انتشارات بامداد کتاب، چاپ پنجم، تهران .

۴. رحمانی نیا، فرهاد و حجتی، زهرا (١٣٨٦) . چاقی و کنترل وزن، انتشارات وارسته ،چاپ اول، رشت .

عنوان درس: اصول برنامه ریزی آموزش تربیت بدنی شماره درس: ۶۱۱۰۳۱۷

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز/ □ نیاز: : ۶۱۱۰۳۱۵

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □خصصی ■ انتخابی □ □

اهداف:

- آشنایی با اصول برنامه ریزی در آموزش و استاندارد های آموزش تربیت بدنی و شناخت برنامه مبتنی بر پیشرفت

سرفصل ها:

- مفاهیم و کلیات (مقدمه ای بر تدوین برنامه استاندارد)
- ساخت برنامه کیفی تربیت بدنی
- ارزیابی تدوین برنامه تربیت بدنی
- آموزش برای دانش اموزان
- موضوعات ضروری برای مدل های برنامه ریزی
- رویکرد موضوع مهارت
- آموزش چالش زا در تربیت بدنی
- آموزش خارج از کلاس
- آموزش بازی برای یادگیری
- آموزش ورزش: تجارب ورزشی خلاق
- مسایل فرهنگی در برنامه ریزی در تربیت بدنی
- آموزش آمادگی جسمانی

منابع:

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

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

3.Geaham . G (2008) . Teaching Physical education : becoming a master teacher , (3 th. Ed.) , Human Kinetics.

عنوان درس: استعدادیابی در ورزش	شماره درس: ۶۱۱۰۳۱۸
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ■	پیش□یاز/ هم نیاز: ۶۱۱۰۳۱۵ و ۶۱۱۰۳۱۲
تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □	تخصصی ■ انتخابی □ □

اهداف:

- آشنایی با نحوه شناسایی و پرورش ورزشکاران با استعداد در توسعه ورزش قهرمانی

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم، اهداف و اهمیت استعدادیابی در ورزش
- آشنایی با ویژگی های جسمانی در استعدادیابی
- آشنایی با ویژگی های روانی و عاطفی در استعدادیابی
- آشنایی با ویژگی های ادراکی- شناختی در استعدادیابی
- آشنایی با عوامل موثر در پرورش ورزشکاران با استعداد
- آشنایی با نظام های استعدادیابی و پرورش استعداد در کشورهای پیشرفته
- آشنایی با روش های توسعه و تکامل سیاست های ورزش قهرمانی در کشورهای پیشرفته
- آشنایی با روندهای استعدادیابی در ورزش های منتخب (بسکتبال، دو و میدانی، ژیمناستیک، شنا، فوتبال، کشتی و والیبال)

منابع:

۱. براون، جیم (۲۰۰۱) . استعدادیابی در ورزش، ترجمهٔ: سعید ارشم و الهام رادنیا (۱۳۸۵) . انتشارات علم و حرکت، چاپ اول، تهران .

۲. گرین، مایک و هولیهان، باری ( ) . سیاست گذاری و اولویت بندی در توسعه ورزش قهرمانی، ترجمهٔ: :رضا قراخانلو و احسان قر اخانلو (۱۳۸۷) . انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران .

۳. ابراهیم، خسرو و حلاجی، محسن (۱۳۸۶) . استعدادیابی ورزشی، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران.

عنوان درس: فناوری در ورزش (IT)	شماره درس: ٦١١٠٣١٩
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی	پیش نیاز/☐ نیاز:
تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه ☐ اصلی	☐خصصی ■ انتخابی ☐ ☐

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با مفاهیم فنآوری و ارتباطات و کارکرد آن در تربیت بدنی و ورزش

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم اساسی فنآوری اطلاعات
- آشنایی با سیستم ها و شبکه های رایانه ای
- آشنایی با اینترنت و جامعه اینترنتی
- آشنایی با کارکردها و خدمات فنآوری اطلاعات در ورزش
- آشنایی با کارکردهای تجاری فنآوری اطلاعات در ورزش
- آشنایی با برنامه ریزی و توسعه فنآوری اطلاعات در ورزش
- آشنایی با اثرات متقابل فنآوری اطلاعات در ورزش
- آشنایی با فنآوری و کنترل و امنیت در ورزش

منابع:

١. ثاقب تهرانی، مهدی؛ تدین ، شبنم (١٣٨٠) . مدیریت فناوری اطلاعات، انتشارات مرکز آموزش مدیریت دولتی، چاپ اول، تهران .

٢. صرافی زاده، اصغر؛ علی پناهی، علی (١٣٨١). سیستم های اطلاعات مدیریت . نظریه ها، مفاهیم، و کاربردها. انتشارات میر، چاپ سوم، تهران .

3 . Kumar. A ., Acharya . T (2004). Information Technology: Principles and Applications, Prentice- Hall.

عنوان درس: روش تحقیق در تربیت بدنی شماره درس: ۶۱۱۰۳۲۰

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز/□م نیاز:

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □خصصی ■ انتخابی □ □

اهداف:

- آشنایی مقدماتی با فرایند علمی تحقیق و گزارش آن در موضوعات مختلف علوم ورزشی

سرفصل ها:

- آشنایی با مقدمات، مفاهیم و اهداف تحقیق در علوم ورزشی
- آشنایی با ویژگی های تحقیق علمی در علوم ورزشی
- آشنایی با فرضیه، نظریه، قانون و اصل در تحقیقات علمی
- آشنایی با فرایند انتخاب موضوع یا مسئله تحقیق
- آشنایی با انواع ساده تحقیق در علوم ورزشی (توصیفی، موردی، همبستگی، تجربی)
- آشنایی با انواع متغیرهای تحقیق
- آشنایی با فرایند و چگونگی نمونه گیری در تحقیقات ورزشی
- آشنایی با فرایند جمع آوری پیشینه در موضوع تحقیق
- آشنایی با فرایند نگارش و ارائه گزارش تحقیق

منابع:

۱. تامس، آر، جری و نلسون، کی، جک (۲۰۰۱) . روش تحقیق در تربیت بدنی، جلد اول،ترجمهٔ: رحمت الله صدیق سروستانی (۱۳۸٦) . سازمان سمت، چاپ اول، تهران .

۲. رحیمی، قاسم؛ زمانی، علیرضا (۱۳۸۸) . مقدمه ای بر روش تحقیق در تربیت بدنی، انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان، چاپ اول، اصفهان .

۳. برگ ، ای ، کریس؛ لاتین، دبلیو، ریچارد (۲۰۰۸) . روش های تحقیق در تندرستی، تربیت بدنی، علوم ورزشی و تفریحات، ترجمهٔ: : بهروز عبدلی؛ منصور احمدی؛الهام عظیم زاده (۱۳۸۹) . انتشارات علم و حرکت ، چاپ اول، تهران.

۵.جدول دروس و سرفصل دروس اصلی عملی رشته علوم ورزشی
(گرایش علوم زیستی و علوم انسانی)

جدول ٤، دروس اصلی عملی رشته علوم ورزشی (گرایش علوم زیستی و علوم انسانی)

ردیف	کد درس	نام درس	تعداد واحد	نوع واحد	ساعت تدریس	پیش نیاز/ هم نیاز
١	٦١١٠٤١١	فوتبال (٢)	٢	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٩
٢	٦١١٠٤١٢	والیبال (٢)	٢	عملی	٦٤	٦١١٠٢٢٠
٣	٦١١٠٤١٣	بسکتبال (٢)	٢	عملی	٦٤	٦١١٠٢٢١
٤	٦١١٠٤١٤ ٦١١٠٤١٥	کشتی (٢) فعالیت های موزون (٢)	٢	عملی	٦٤	٦١١٠٢٢٥ ٦١١٠٢٢٦
٥	٦١١٠٤١٦	هندبال (٢)	٢	عملی	٦٤	٦١١٠٢٢٢
٦	٦١١٠٤١٧	بدمینتون (٢)	٢	عملی	٦٤	٦١١٠٢٢٤
٧	٦١١٠٤١٨	تنیس روی میز (٢)	٢	عملی	٦٤	٦١١٠٢٢٣
٨	٦١١٠٤١٩	نجات غریق	٢	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٤

عنوان درس: فوتبال (۲) شماره درس: ٦١١٠٤١١

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز/■م نیاز: ٦١١٠٢١٩

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ■ انتخابی ☐ ☐

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های پیشرفته و بازی سیتماتیک در فوتبال

سرفصل ها:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های مقدماتی بصورت ترکیبی (ترکیبی از روپایی، روی سر، روی زانو و .....)
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های پیشرفته پاس (پاس با سر، با سینه، پشت پا و .....)
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های پیشرفته دریبل (دریبل با تعویض، کشویی و .....)
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های پیشرفته کنترل توپ
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های پیشرفته شوت (چکشی، قوس دار و .....)
- آشنایی با سیستم های متداول بازی فوتبال
- آشنایی با چگونگی اجرای سیستم های بازی در حین بازی
- آشنایی با تاکتیک های دفاعی در فوتبال
- آشنایی با تاکتیک های تهاجمی در فوتبال
- آشنایی با قوانین و مقررات فوتبال



منابع:

۱. هیوز، چارلز (۱۹۹۱). آموزش مهارتهای فوتبال ، ترجمهٔ: : احمدخداداد ، احمد (۱۳۸۸). سازمان سمت، چاپ سوم، تهران.

۲. بنیان، عباس (۱۳۸۹). فوتبال ۱ و ۲ ، انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، چاپ اول، تهران .

۳. بانگس بو، جنس؛ پیترسن،برگر (۲۰۰۲). تاکتیک های دفاعی در فوتبال، ترجمهٔ: داریوش خواجوی (۱۳۸۷). انتشارات به نشر، چاپ دوم، مشهد.

4. National Soccer Coaches Association of America (2006) . Soccer Skill and Drills (Nscaa) , Human Kinetics.

عنوان درس: والیبال (۲) شماره درس: ٦١١٠٤١٢

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی ☐ پیش نیاز/■م نیاز:٦١١٠٢٢٠

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ اصلی ☐ تخصصی ■ انتخابی ☐ ☐

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با تاکتیک ها در والیبال و کسب مهارت در اجرای این تاکتیک ها و آموزش آنها

سرفصل ها:

- مرور تکنیک های والیبال و اجرای آنها در قالب بازی
- آشنایی با انواع پاس دادن، روی تور و کسب مهارت در آنها
- آشنایی با اجرا و آموزش آبشار پاس های بلند و کوتاه
- آشنایی با آرایش ها در دریافت سرویس
- آشنایی با جایگیری و توپ گیری داخل زمین
- آشنایی با سیستم های دفاعی در والیبال
- آشنایی با سیستم های حمله در والیبال

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱- استیون، فریزر ( )، مبانی استراتژی در والیبال، ترجمهٔ: محسن ثالثی (۱۳۸۷). انتشارات علم و حرکت، چاپ دوم ، تهران .

۲- دییرینگ، جوئل (۲۰۰۳) . آموزش والیبال، ترجمهٔ: رضا قائمی (۱۳۸٦) . انتشارات معیار علم، چاپ سوم، تهران .

3.Gregory . C (2006) . Volleyball : Steps to Success , Human Kinetics.

عنوان درس: بسکتبال (۲)	شماره درس: ۶۱۱۰۴۱۳
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی	☐ پیش نیاز/■ هم نیاز: ۶۱۱۰۲۲۱
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ اصلی	■ تخصصی ☐ انتخابی ☐

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های تکمیلی و بازی های گروهی مقدماتی

سرفصل ها:

- آشنایی با اجرا و آموزش انواع گول زدن، برش ها و تغییر مسیرها
- آشنایی با اجرا و آموزش تکمیلی مهارت های پایه (پاس، شوت، دریبل)
- آشنایی با اجرا و آموزش اصول اولیه بازی های دو نفره (دفاع و حمله دو به دو)
- آشنایی با اجرا و آموزش اصول اولیه بازی های سه نفره (دفاع و حمله سه به سه)
- آشنایی با اجرا و آموزش سد و چرخش
- آشنایی با اجرا و آموزش اصول اولیه دفاع یادگیری (من تو من)
- آشنایی با اجرا و آموزش اصول اولیه آرایش دفاع تیمی (دفاع منطقه ای)
- آشنایی با اجرا و آموزش اصول اولیه حمله تیمی
- آشنایی با اجرا و آموزش اصول اولیه ضد حمله
- آشنایی با نحوه قضاوت و اجرای علائم داوری

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱. ویسل، هال (). آموزش گام به گام بسکتبال، ترجمهٔ: : محمد هادی ذوالفقاری کریمی (۱۳۸٦). انتشارت گلستان کتاب، چاپ سوم، تهران .

۲. ریت، فرانک (۲۰۰۳). بسکتبال ، ترجمهٔ: : رضا محمدی منش و مسعود لک (۱۳۹۰)، انتشارات صبورا، چاپ اول، تهران.

3.Krause . J ., Meyer . J (2007) . Basketball Skills and Drills , 3rd edition , Human Kinetics .

عنوان درس: کشتی ۲	شماره درس: ٦١١٠٤١٤
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی	☐ پیش نیاز/■ هم نیاز: ٦١١٠٢٢٥
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ اصلی ■ تخصصی ☐ انتخابی	☐

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش فنون پیشرفته کشتی

سرفصل ها:

- آشنایی با اجرا و آموزش انواع خیمه شامل:
- خیمه دفاع زیر یک خم گارد موافق ، خیمه رودست مقابل، خیمه دست تو، خیمه پیش انداز، خیمه سر و ته یکی ، خیمه سگبند
- آشنایی با اجرا و آموزش کنده (دفاع زیر یک خم گارد موافق نشسته سر بیرون) و کنده گردان
- آشنایی با اجرا و آموزش رو دست بالا دست
- آشنایی با اجرا و آموزش کنده افلاک
- آشنایی با اجرا و آموزش تبدیل کنده افلاک به فتیله پیچ
- آشنایی با اجرا و آموزش کنده استانبولی
- آشنایی با اجرا و آموزش کول انداز
- آشنایی با اجرا و آموزش پیچ پیچک
- آشنایی با قوانین داوری و جدول مسابقات

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱. رایگان تفرشی، ابوالقاسم (۱۳۸٦). گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی، انتشارات سفیر اردهال، چاپ اول، تهران .

۲. مارتل، بیل ( ) . آموزش کشتی، تکنیک، تاکتیک، بدنسازی، ترجمهٔ: ابوالقاسم دباغان و ناصر نوربخش (۱۳۸٦)انتشارات علم و حرکت، چاپ چهارم، تهران .

3.Welker . W (2005) . The Wrestling Drill Book (The Drill Book Series) , Human Kinetics.

عنوان درس: فعالیت های موزون (۲) (دختران)	شماره درس: ٦١١٠٤١٥
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی	☐ پیش نیاز/■ هم نیاز: ٦١١٠٢٢٦
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ اصلی	■ تخصصی ☐ انتخابی ☐

اهداف:

- افزایش سطح مهارت های حرکتی دانشجویان و یادگیری روش های آموزش فنون نیمه پیشرفته در ایروبیک ژیمناستیک

سرفصل ها:

تئوری

- آشنایی با اصول استعدادیابی در ایروبیک ژیمناستیک
- آشنایی مقدماتی با قوانین و مقررات داوری ایروبیک ژیمناستیک
- آشنایی با حرکات ایروبیک ژیمناستیک در قالب نمایش فیلم، عکس و ....

عملی

- آموزش بلوک سازی و برنامه سازی
- آموزش هماهنگی موزیک با برنامه

منابع:

۱. FIG (آخرین ویرایش) . کتابچه داوری ایروبیک ژیمناستیکمویدی، یاسمن (۱۳۸۵) . راهنمای ورزش ایبیک، انتشارات مولف، چاپ اول، تهران .

۲. CD های آموزشی کمیته ایروبیک ژیمناستیک فدراسیون ژیمناستیک ج . ا . ایران .

3. Bricker . K., Bonelli . S (2007). Traditional Aerobics and Step Training , Coaches Choice .

عنوان درس: هندبال تیمی (۲)	شماره درس: ٦١١٠٤١٦
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی	☐ پیش نیاز/■ هم نیاز: ٦١١٠٢٢٢
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ اصلی	■ تخصصی ☐ انتخابی ☐ ☐

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با تاکتیک های دفاع و حمله در هندبال

سرفصل ها:

- آشنایی با روش های توسعه ی مهارت های حرکتی عمومی و اختصاصی در هندبال
- آشنایی با سیستم های دفاع تیمی در هندبال: دفاع ۵ : ۱
- آشنایی با سیستم های دفاع تیمی در هندبال: دفاع ۲ : ٤
- آشنایی با سیستم های دفاع تیمی در هندبال: دفاع ۱ : ۲ : ۳
- آشنایی با تاکتیک های گروهی حمله
- آشنایی با روش های حمله به دفاع ۱ : ۵
- آشنایی با روش های حمله به دفاع ۲ : ٤
- آشنایی با روش های حمله به دفاع ۱ : ۲ : ۳

منابع:

۱. امیرتاش، علیمحمد (۱۳۸۸). هندبال تیمی (۲)، سازمان سمت، چاپ پنجم، تهران .

2.Frick . T (2001) . Team Handball, Rainbow Horizons Publishing inc.

عنوان درس: بدمینتون (۲)	شماره درس: ٦١١٠٤١٧
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی	☐ پیش نیاز/■ هم نیاز: ٦١١٠٢٢٤
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ اصلی	■ تخصصی ☐ انتخابی ☐

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پیشرفته و اصول بازی دو نفره در بدمینتون

سرفصل ها:

- آشنایی با اجرا و آموزش سرویس پشت راکت کوتاه و تیز
- آشنایی با نحوه ایستادن صحیح در زمین و حرکت در تمامی جهات
- آشنایی با اجرا و آموزش ضربه دراپ کج
- آشنایی با اجرا و آموزش ضربه اسمش
- آشنایی با اجرا و آموزش دفاع اسمش
- آشنایی با حرکت در زمین بازی دو نفره
- آشنایی با ضربات کلیدی در بازی دو نفره
- آشنایی با قوانین و مقررات بدمینتون در بازی دو نفره

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱. مداحی، مرتضی (۱۳۸۲) . آموزش بدمینتون ، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران.

۲. مداحی، مرتضی (۱۳۸۳) . آموزش مهارتهای بدمینتون ۲ ، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران.

3.Brahms . B.V (2010) . Badminton Handbook : Training – Tactics-Competition , Meyer and Meyer Fachverlag and Buchhandel Gmbh.

عنوان درس: تنیس روی میز(۲)	شماره درس: ٦١١٠٤١٨
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ☐ عملی	☐ پیش نیاز/■ هم نیاز: ٦١١٠٢٢٣
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ اصلی	■ تخصصی ☐ انتخابی ☐ ☐

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های پیشرفته و تاکتیک های مسابقه در تنیس روی میز

سرفصل ها:

- آشنایی با اجرا و آموزش ضربات کات دار با جلوی راکت
- آشنایی با اجرا و آموزش ضربات کات دار با پشت راکت
- آشنایی با اجرا و آموزش دفاع در برابر آبشار
- آشنایی با اجرا و آموزش تمرینات ترکیبی مربوط به ضربه ها
- آشنایی با اجرای تمرینات ترکیبی مربوط به سرویس و برگرداندن سرویس
- آشنایی با کاربرد مهارت های فراگرفته شده در قالب بازی
- آشنایی با تاکتیک های متداول در بازی تنیس روی میز
- آشنایی با برگزاری مسابقات تنیس روی میز



منابع:

۱- دان، سیمیلر و هالوچاک، مارک (۱۹۹۷) . تنیس روی میز پیشرفته، ترجمهٔ: : مهدی سهرابی و الهام حکاک (۱۳۸۵) . انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، چاپ اول، مشهد .

۲- هاجز، لاری ( ) . مجموعه حرکات تنیس روی میز، ترجمهٔ: وجیهه گیاهی و علیرضا اسمعیلی (۱۳۸۵). انتشارات سمبله، چاپ اول، تهران .

۳- فدراسیون بین المللی تنیس روی میز (۲۰۰۹) . قوانین و مقررات تنیس روی میز، ترجمهٔ: سیما لیموچی(۱۳۸۷) . انتشارت علم و حرکت، چاپ اول، تهران .

4.Mcafee . R (2009) . Table Tennis : Steps to Success (Step to Success Activity Series) , Human Kinetics.

عنوان درس: نجات غریق	شماره درس : ٦١١٠٤١٩
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐	پیش نیاز/هم نیاز:٦١١٠٢١٤
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ■ انتخابی ☐	☐

اهداف:

- فراگیری اصول، تکنیک ها و تاکتیک های نجات غریق و حیات بخشی غریق

سرفصل ها:

- آشنایی با قوانین مدنی و حقوقی مرتبط با غریق و وظایف ناجیان غریق
- آشنایی با شنای پشت مقدماتی، شنای پهلو و قوس زدن در عمق
- آشنایی با اصول و تکنیک های حمل شناگر خسته (حمل کششی، فشاری و کششی – فشاری)
- آشنایی با حمل غریق در سواحل کم عمق و مناطق عمیق
- آشنایی با اصول و تکنیک های ورود به آب و نزدیک شدن به غریق
- آشنایی با اصول و تکنیک های دفاع از حمله غریق
- آشنایی با اصول و تکنیک های رها کردن از انواع گرفتنی های غریق ، رها کردن دست، رها کردن بدن)
- آشنایی با اصول و تکنیک های بیرون آوردن غریق بیهوش از آب و حمل در خشکی
- آشنایی با اصول و تکنیک های حیات بخشی غریق (فنون هملیخ، نوع غریق، تفاوت غریق در آب شور و شیرین، روشهای تنفس مصنوعی، حیات بخشی یک نفره و دو نفره)

منابع:

١. عمویی، جواد (١٣٨٤) ، فنون نجات غریق، انتشارات عشق دانش، چاپ اول، گرگان .

٢. تندنویس، فریدون (١٣٨٨) . نجات غریق، انتشارات جنگل، چاپ اول، تهران .

3.Patter son . J ., Gross . A (2005) . Lifeguard , Little , Brown and Company

۶.جدول دروس و سرفصل دروس تخصصی نظری رشته علوم ورزشی
(گرایش علوم زیستی)



جدول ۵ - دروس تخصصی نظری رشته علوم ورزشی گرایش علوم زیستی

ردیف	کد درس	نام درس	تعداد واحد	نوع واحد	ساعت تدریس	پیش نیاز/ هم نیاز
۱	٦١١١٥١١	متون خارجی در مبانی علوم زیستی ورزش	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٤
۲	٦١١١٥١٢	بیوشیمی و تغذیه ورزشی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٢
۳	٦١١١٥١٣	اصول ارزیابی مهارتهای حرکتی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١١
٤	٦١١١٥١٤	آنتروپومتری حرکتی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٣
٥	٦١١١٥١٥	بیومکانیک ورزشی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٣
٦	٦١١١٥١٦	آسیب شناسی ورزشی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٣
۷	٦١١١٥١٧	حرکات اصلاحی و درمانی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٣
۸	٦١١١٥١٨	فیزیولوژی ورزش کودکان	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٢
۹	٦١١١٥١٩	اصول و روش شناسی تمرین	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٢
۱۰	٦١١١٥٢٠	تکنیک های آزمایشگاهی در علوم ورزشی	۲	نظری - عملی	۳۲	٦١١٠٣١٢ ٦١١١٥١٧ ٦١١٠٣١٥

عنوان درس: متون خارجی در مبانی علوم زیستی ورزش شماره درس: ٦١١١٥١١

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز□هم نیاز:٦١١٠١١٤

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه اصلی □تخصصی□ انتخابی ■ □

اهداف:

- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در گرایش های مختلف علوم زیستی ورزش

سرفصل ها:

- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه مختلف فیزیولوژی ورزش
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه حرکات اصلاحی و درمانی
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه آسیب شناسی ورزشی
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه علوم تندرستی و بهداشتی
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه بیومکانیک ورزشی
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه رشد حرکتی
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حیطه یادگیری و کنترل حرکتی

منابع:

١. نقی زاده، ساسان و رحمانی تبار، نریمان (١٣٨٩) . متون تخصصی زبان انگلیسی گرایش فیزیولوژی ورزشی، انتشارات نرسی، چاپ اول، تهران .

٢. قیطاسی، مهدی (١٣٨٥) . فرهنگ واژگان تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، انتشارات نرسی، چاپ اول، تهران .

٣. متون تخصصی در حوزه بیومکانیک ورزشی

٤. متون تخصصی در حوزه رشد و یادگیری حرکتی

عنوان درس: بیوشیمی و تغذیه ورزشی	شماره درس: ٦١١١٥١٢
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی ☐ پیش نیاز☐هم نیاز:٦١١٠٣١٢	
تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه ☐ اصلی ☐تخصصی☐ انتخابی ■ ☐	

اهداف:

- آشنایی با سازوکار پاسخ و سازگاری سوخت و سازی مواد مغذی در فعالیت بدنی و ورزش و عوامل موثر بر آن

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم و قوانین پایه در بیوشیمی و متابولیسم ورزشی
- آشنایی با ذخایر، مصرف و تنظیم سوخت کربوهیدرات ها هنگام فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی با ذخایر، مصرف و تنظیم سوخت چربی ها هنگام فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی با ذخایر، مصرف و تنظیم سوخت پروتئین ها هنگام فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی با عوامل موثر بر سوخت کربوهیدرات ها، چربی ها و پروتئین ها هنگام فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی با تغییرات و تامین مایعات و الکترولیت های درون و برون سلولی در فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی با تغییرات و تامین ریز مغذی ها و عناصر کمیاب در فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی با نقش آنتی اکسیدان ها در فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی با متابولیسم مکمل های شایع در فعالیت بدنی و ورزش (ریبوز، کراتین، اسیدهای آمینه، کافئین، Q10 و .....)

منابع:

١. برونس، فرد؛ کارگیل، سرستار (٢٠٠٢). مبانی تغذیه ورزشی، ترجمهٔ: حمید محبی و، محمد فرامرزی (١٣٨٥). سازمان سمت، چاپ اول، تهران .

٢. موگان، جی، رونالدو ( ) . راهنمای تغذیه ورزشی نوین، جلد اول (مبانی علمی) ، ترجمهٔ: عیدی علیجانی و مهوش نوربخش (١٣٨٤). انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران

٣. گائینی، عباسعلی (١٣٨٧) . راهبردهای تغذیه ای در فعالیت های ورزشی و کنترل وزن، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: اصول ارزیابی مهارت های حرکتی	شماره درس: ۶۱۱۱۵۱۳
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی	پیش نیاز□هم نیاز:۶۱۱۰۳۱۱
تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □تخصصی□ انتخابی ■	□

اهداف:

- آشنایی با سنجش مهارت های حرکتی در گسترده حیات و مفاهیم آماری در سنجش این مهارت ها

سرفصل ها:

- کلیات ارزیابی مهارت های حرکتی
- مفاهیم پایه در سنجش و ارزیابی مهارت های حرکتی
- تکنیکهای استاندارد سازی آزمون ها: روایی و پایایی، عینیت، عملی بودن و ....
- ارزیابی مهارت های حرکتی: حرکات مقدماتی، بنیادی، اختصاصی
- اصول ارزیابی مهارت های ورزشی و تواناییهای حرکتی
- اندازه گیری های ویژگی های روانشناختی در کودکی و نوجوانی
- فرایند ارزیابی
- راهبرد و جهت های سنجش و ارزیابی

منابع:

1.Morrow . James. R., Allen . Jr ., Jackson . W (2010). Measurement and Evaluation in Human Performance, Human Kinetics.
2. Michael. Horvat ., Martin. Bock. Kelly (2011). Develomental and Adapted Physical Activity Assessment, Human Kinetics.

عنوان درس: آنتروپومتری حرکتی شماره درس: ٦١١١٥١٤

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی پیش نیاز□هم نیاز:٦١١٠٣١٣

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه □ اصلی □تخصصی ■ انتخابی □

اهداف:

- آشنایی با ساختار و عملکرد آناتومی انسان

سرفصل ها:

- آشنایی با ترکیب بدنی، تناسب و رشد
- آشنایی با مفاهیم سلامتی و عملکرد
- آشنایی با نشانه های اختصاصی آنتروپومتریک و تعریف اندازه گیری
- آشنایی با جنبه های گونیامتری حرکت
- آشنایی با ارزیابی پوسچر
- آشنایی با انعطاف پذیری
- آشنایی با ارزیابی فعالیت ها و عملکرد جسمانی
- آشنایی با روش های میدانی ارزیابی فعالیت های جسمانی و تعادل انرژی
- آشنایی با آنتروپومتری و تصویر بدنی
- آشنایی با روش های ایستا در کینانتروپومتری و فیزیولوژی تمرین

منابع:

1-Vivian. H. , Heyward. V., Wagner. D (2004) . Applied Body Composition Assessment – 2 nd Edition . Human Kinetic .

2-James . Morrow . jr., Jackson . A., Disch. J., Mood . D (2011). Measurement and Evaluation in Human Performance – 4 th Edition. Human Kinetic

عنوان درس: بیومکانیک ورزشی شماره درس: ٦١١١٥١٥

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی ☐ پیش نیاز☐هم نیاز:

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه ☐ اصلی ☐تخصصی ■ انتخابی ☐

اهداف:

- آشنایی با مفاهیم و اصول بیومکانیکی در مطالعات حرکات ورزشی انسان

سرفصل ها:

- مروری بر تاریخچه علم بیومکانیک و مطالعه بیومکانیکی حرکات ورزشی انسان
- آشنایی با حرکت یک سیستم و انواع آن
- آشنایی با مفاهیم در کینماتیک خطی و زاویه ای
- آشنایی با حرکات پرتابی
- آشنایی با آنتروپومتری
- آشنایی با تصویر آزاد اجسام
- آشنایی با اهرم ها
- آشنایی با بردار
- آشنایی با مفاهیم وزن و نیرو
- آشنایی با قوانین نیوتن و حرکت های خطی و دورانی
- آشنایی با گشتاور، گشتاور اینرسی

منابع:

١- صادقی، حیدر (١٣٨٨). مقدمات بیومکانیک ورزشی. سازمان سمت، چاپ اول، تهران .

٢- گریمشو، پل (٢٠٠٧). بیومکانیک ورزش و تمرین، ترجمهٔ: رسول حمایت طلب ؛ لیلا رشیدی رستمی (١٣٨٩). انتشارات علم و حرکت، چاپ اول، تهران .

٣- هی، جی، جیمز (). بیومکانیک فنون ورزشی، ترجمهٔ: مهدی نمازی زاده (١٣٨٩) ، جلد اول، موسسه انتشارات دانشگاه تهران، تهران .

4-Iwan. W.G (2005) . Principles of Biomechanics & Motion Analysis. Lippincott Williams & Wilkins Publisher.

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی شماره درس: ٦١١١٥١٦

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی □ پیش نیاز□هم نیاز:٦١١٠٣١٣

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه □ اصلی □تخصصی■ انتخابی □

اهداف:

- آشنایی با آسیب های بافت نرم و سخت در ورزش و تقسیم بندی، نشانه ها و علائم هر آسیب و درمان های اولیه آسیب های حاد بافت نرم و استراتژی های پیشگیری از آسیب در ورزش

سرفصل ها:

- آشنایی با تعریف و انواع آسیب های شکستگی، دررفتگی، آسیب های وارده به ضریع استخوان، خونمردگی و کبودی
- آشنایی با آسیب های عضلانی و تاندونی، دسته بندی آنها و علائم هر دسته
- آشنایی با آسیب های وتری، دسته بندی آنها و علائم هر دسته
- آشنایی با آرتریت ها، آسیب های بورس، دسته بندی آنها و علائم هر دسته
- آشنایی با بیومکانیک آسیب های ورزشی
- آشنایی با تعریف، علائم و نشانه های آسیب های اندام طرفی در ورزش
- آشنایی با تعریف، علائم و نشانه های آسیب های ستون فقرات در ورزش
- آشنایی با تعریف، علائم و نشانه های آسیب های کشاله ران و ران در ورزش
- آشنایی با تعریف، علائم و نشانه های آسیب های اندام تحتانی در ورزش
- آشنایی با روش های درمان آسیب های حاد بافت نرم
- آشنایی با روش های پیشگیری از آسیب های ورزش

منابع:

١. قراخانلو، رضا؛ دانشمندی، حسن و علیزاده، محمد حسین (١٣٩٠). راهنمای پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی؛ سازمان سمت و پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی؛ چاپ سوم، تهران .

٢. خداداد، حمید (١٣٨٩). آسیب شناسی ورزشی؛ انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: حرکات اصلاحی و درمانی شماره درس: ٦١١١٥١٧

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی پیش نیاز□ هم نیاز:٦١١٠٣١٣

تعداد ساعت: ٣٢ نوع درس: پایه □ اصلی تخصصی□ انتخابی ■ □

اهداف:

- آشنایی با تعریف و مفهوم وضعیت بدنی و تعریف، نشانه ها، علائم و حرکات اصلاحی ناهنجاری های وضعیتی بدن

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم تعادل، مرکز ثقل، خط کشش ثقل و سیستم حسی و کنترل تعادل و استراتژی های حفظ تعادل
- آشنایی با مفهوم وضعیت بدنی و تاثیر خط کشش ثقل بر وضعیت بدنی
- آشنایی با انواع وضعیت بدنی، نحوه عبور خط کشش ثقل از مفاصل مختلف بدن
- آشنایی با تغییرات رشدی تاثیرگذار بر وضعیت بدنی
- آشنایی با تعریف، نشانه ها، ارزیابی و حرکات اصلاحی ناهنجاری های وضعیتی ستون فقرات و اندام طرفی (کج پشتی، گرد پشتی، گود پشتی، کج گردنی، شانه نابرابر و عارضه سر به جلو)
- آشنایی با تعریف، نشانه ها، ارزیابی و حرکات اصلاحی ناهنجاری های وضعیتی اندام تحتانی (ناهنجاری ساختاری سر استخوان ران، زانوی پرانتزی، زانوی ضرب دری، کف پای صاف، کف پای گود، انگشت شست کج، انگشت چکشی و انگشت چنگالی)
- بررسی مراحل راه رفتن و راه رفتن ناهنجار
- آشنایی با اصول اولیه طراحی برنامه حرکات اصلاحی

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

١. دانشمندی، حسن؛ علیزاده، محمدحسین و قراخانلو، رضا (١٣٨٩). حرکات اصلاحی؛ سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)؛ تهران .

٢. کاشف ،میر محمد (١٣٨٩). حرکات اصلاحی و ورزش، انتشارات دانشگاه ارومیه، چاپ اول، ارومیه.

عنوان درس: فیزیولوژی ورزشی کودکان	شماره درس: ۶۱۱۱۵۱۸
تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی ☐ پیش نیاز☐هم نیاز:۶۱۱۰۳۱۲	
تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه ☐ اصلی ☐تخصصی☐ انتخابی ■ ☐	

اهداف:

- آشنایی با توسعه قابلیت های فیزیولوژیکی موثر در فعالیت بدنی و ورزش در دوران رشد کودکان و نوجوانان

سرفصل ها:

- آشنایی با تعادل فیزیولوژیکی بین عوامل رشدی و آمادگی جسمانی
- آشنایی با تعامل فیزیولوژیکی بین فرایند بلوغ و آمادگی جسمانی
- آشنایی با ویژگی های سوخت و سازی در افراد نوجوان
- آشنایی با توسعه توان هوازی در افراد نوجوان
- آشنایی با پاسخ و سازگاری قلبی تنفسی به ورزش و فعالیت بدنی در افراد نوجوان
- آشنایی با توسعه توان و آمادگی بی هوازی در افراد نوجوان
- آشنایی با پاسخ و سازگاری تمرین مقاومتی در افراد نوجوان
- آشنایی با تنظیم حرارت در افراد جوان هنگام فعالیت بدنی و ورزش
- آشنایی با تکامل سیستم عصبی مرکزی و آمادگی عصبی عضلانی افراد نوجوان

منابع:

۱. رولند، دبلیو، توماس (۲۰۰۵) . فیزیولوژی ورزشی کودکان، ترجمهٔ: : عباسعلی گائینی و ندا خالدی (۱۳۸۹). سازمان سمت، چاپ اول، تهران

عنوان درس: اصول و روش شناسی تمرین شماره درس: ۶۱۱۱۵۱۹

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی پیش نیاز□هم نیاز:۶۱۱۰۳۱۲

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه □ اصلی □تخصصی انتخابی ■ □

اهداف:

- آشنایی با اصول و مبانی علمی تمرینات ورزشی و روش های توسعه قابلیت های جسمانی و حرکتی در ورزش

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم، اصول و مبانی فعالیت و تمرین ورزشی
- آشنایی با سیستم های تقسیم بندی انواع فعالیت ها و تمرینات ورزشی
- آشنایی با نقش قابلیت های زیست حرکتی و زیست انرژی در ورزش های مختلف
- آشنایی با متغیرهای تمرین و چگونگی اندازه گیری آنها در تمرینات ورزشی
- آشنایی با نقش و روش های بازیافت در تمرین ورزشی
- آشنایی با روش های افزایش قابلیت های زیست انرژی (بیوانرژی) در فعالیت های ورزشی
- آشنایی با روش های افزایش قابلیت های زیست انرژی (بیوموتور) در فعالیت های ورزشی
- آشنایی با مفاهیم و چگونگی زمان بندی تمرینات ورزشی
- آشنایی با عوامل غیر تمرینی موثر بر پاسخ و سازگاری های تمرینی (تفاوت های فردی، محیط، تغذیه و .....)
- آشنایی با چرخه های تمرینی

منابع:

۱- بومپا، ا، تئودور (۱۹۹۹). نظریه و روش شناسی تمرین (علم تمرین)، ترجمهٔ: : محمدرضا کردی و محمد فرامرزی (۱۳۸۷). سازمان سمت، چاپ اول، تهران .

۲- نظرعلی، پروانه و رجبی، حمید (۱۳۸۹) . علم تمرین ، ویژه مدرسان و مربیان تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: تکنیک های آزمایشگاهی در علوم ورزشی شماره درس: ۶۱۱۱۵۲۰

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ ملی ■ پیش نیاز/ هم نیاز:۶۱۱۰۳۱۲، ۶۱۱۱۵۱۷ و ۶۱۱۰۳۱۵

تعداد ساعت: ۴۸ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ☐ انتخابی ■ ☐

اهداف:

- آشنایی با آزمون های ساده آزمایشگاهی در سنجش توانایی های جسمانی، فیزیولوژیکی، ادراکی- حرکتی و قامتی

سرفصل ها:

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

منابع:

۱. آدامز، ام، ژن (۲۰۰۶) . راهنمای آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی، ترجمهٔ: : فرهاد رحمانی نیا ؛ حمید رجبی ؛عباسعلی گائینی و حسین مجتهدی (۱۳۸۹). انتشارات عصر انتظار، چاپ اول، تهران .

۲. صمدی، هادی و رجبی، رضا (۱۳۸۸). راهنمای آزمایشگاه حرکت اصلاحی برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، تهران .

جدول ٦. دروس تخصصی نظری رشته علوم ورزشی در گرایش علوم انسانی

ردیف	کد درس	نام درس	تعداد واحد	نوع واحد	ساعت تدریس	پیش نیاز/ هم نیاز
١	٦١١٢٦١١	متون خارجی در مبانی علوم انسانی ورزش	٢	نظری	٣٢	٦١١٠١١٤
٢	٦١١٢٦١٢	حقوق و اخلاق ورزشی	٢	نظری	٣٢	٦١١٠١١١
٣	٦١١٢٦١٣	جامعه شناسی ورزشی	٢	نظری	٣٢	٦١١٠١١١
٤	٦١١٢٦١٤	مدیریت سازمان‌های ورزشی	٢	نظری	٣٢	-
٥	٦١١٢٦١٥	روانشناسی رشد	٢	نظری	٣٢	٦١١٠٣١٤
٦	٦١١٢٦١٦	روانشناسی ورزشی مقدماتی	٢	نظری	٣٢	٦١١٢٦١٥
٧	٦١١٢٦١٧	مدیریت و طرز اجرای مسابقات	٢	نظری	٣٢	-
٨	٦١١٢٦١٨	فعالیت های رسانه ای در ورزش	٢	نظری	٣٢	٦١١٢٦١٧
٩	٦١١٢٦١٩	کارآفرینی در ورزش	٢	نظری	٣٢	-
١٠	٦١١٢٦٢٠	مدیریت اوقات فراغت و تفریحات سالم	٢	نظری	٣٢	٦١١٢٦١٧

۷. جدول و سرفصل دروس تخصصی نظری رشته علوم ورزشی (گرایش علوم انسانی)

عنوان درس: متون خارجی در مبانی علوم انسانی ورزش شماره درس: ٦١١٢٦١١

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی پیش نیاز□ هم نیاز:٦١١٠١١٤

تعداد ساعت: ٣٢ نوع درس: پایه □ اصلی □ تخصصی ■ انتخابی □

اهداف:

- آشنایی با واژه های و متون تخصصی در حیطه های مختلف علوم انسانی ورزش

سرفصل ها:

- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در مدیریت اوقات فراغت و تفریحات سالم
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در مدیریت رویدادهای ورزشی.
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در مدیریت اماکن و سازمان های ورزشی
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در مدیریت بازاریابی ورزشی
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در مدیریت رسانه های ورزشی
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در روان شناسی ورزشی
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در جامعه شناسی ورزشی
- آشنایی با واژه ها و متون تخصصی زبان انگلیسی در حقوق ورزشی

منابع:

١. ساندلر، پی، ال و استات ، سی، ال ( ) . Manage With English ، انتشارات موسسه کتاب مهربان نشر (١٣٨٧) . چاپ اول ، تهران .

٢. مشفقی، فرهاد (١٣٨٧) . انگلیسی برای دانشجویان رشته مدیریت، سازمان سمت، چاپ دهم، تهران .

عنوان درس: حقوق و اخلاق ورزشی شماره درس: ٦١١٢٦١٢

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی ☐ پیش نیاز☐ هم نیاز:٦١١٠١١١

تعداد ساعت: ٣٢ نوع درس: پایه ☐ اصلی ☐ تخصصی ■ انتخابی ☐

اهداف:

- آشنایی با مبانی اخلاقی و حقوقی در ورزش

سرفصل ها:

- آشنایی با واژه ها و مفاهیم اخلاق و حقوق ورزشی
- آشنایی با بازی جوانمردانه و روحیه ورزشکاری به عنوان یک مقوله اخلاقی
- آشنایی با رویکردها و نظریه های اخلاقی
- آشنایی با تعامل اخلاق ورزشی و اثرات پیروزی یا شکست
- آشنایی با اخلاق فردی و مسئولیت سازمانی در ورزش
- آشنایی با بحران های اخلاقی در ورزش
- آشنایی با قوانین و هنجارهای ورزشی و مواد مربوطه به ورزش در قانون اساسی
- آشنایی با مسئولیت های کیفری در حوادث ورزشی
- آشنایی با مسائل حقوقی ایمنی محیط و تجهیزات ورزشی
- آشنایی با مسئولیت های مدنی مرتبط با محیط های ورزشی

منابع:

١. مورگان، جی، ویلیام؛ میر ، وی، کلاوس؛ اشنایدر، آنملاجی (٢٠٠١) . اخلاق در ورزش ، ترجمهٔ: : محمدحسین رضوی و محسن بلوریان (١٣٨٧) . انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، تهران.

٢. جامپیون ( ) . مسئولیت های مدنی در ورزش، ترجمهٔ: : حسین آقایی نیا (١٣٨٦) . انتشارات دادگستر، چاپ اول، تهران .

عنواندرس: جامعه شناسی ورزشی شماره درس: ۶۱۱۲۶۱۳

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز□هم نیاز:۶۱۱۰۱۱۱

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □تخصصی□ انتخابی ■ □

اهداف:

- آشنای دانشجویان با موضوع و مفاهیم جامعه شناسی و تاثیر و آگاهی از جامعه شناسی ورزشی در سازماندهی اجتماعات در اماکن ورزشی .

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم جامعه شناسی
- آشنایی با موضوع جامعه شناسی ورزشی
- آشنایی با جامعه و ورزش
- آشنایی با اجتماعات ورزشی
- آشنایی با نقش های جنسیتی در ورزش
- آشنایی با قشر بندی تماشاگران ، مربیان، و ورزشکاران
- آشنایی با گروه ورزشی
- آشنایی با رسانه های همگانی
- آشنایی با اقتصاد و جامعه
- آشنایی با جامعه، فرهنگ، بهداشت، تندرستی و ورزش
- آشنایی با اوباشیگری در ورزش

منابع:

۱. ولیس، اتمار (۲۰۰۷) . مبانی جامعه شناسی ورزش، ترجمهٔ: کرامت الله راسخ (۱۳۸۹). نشر نی، چاپ اول، تهران .

۲. نادریان جهرمی، مسعود (۱۳۸۸). مبانی جامعه شناسی در ورزش ، انتشارات بامداد کتاب ، چاپ اول، تهران

۳. انورالخی، امین (۱۹۹۶). ورزش و جامعه، ترجمهٔ: حمیدرضا شیخی(۱۳۸۱) . سازمان سمت و بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ اول، مشهد .

۴. عبدلی، بهروز (۱۳۸۹). مبانی روانی – اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد کتاب، چاپ سوم، تهران .

عنوان درس: مدیریت سازمان های ورزشی شماره درس: ٦١١٢٦١٤

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز□هم نیاز:

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □تخصصی□ انتخابی ■ □

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با مدیریت و برنامه ریزی و انواع سازمان های ورزشی و مختصات سازمان

سرفصل ها:

- مفاهیم مدیریت، سازمان و انواع آن
- اصول و مبانی سازمانی
- آشنایی با سازمان های ورزشی داخلی و بین المللی
- برنامه ریزی در سازمان های ورزشی
- مدیریت بودجه و امور مالی در سازمان های ورزشی
- مدیریت جلسات و آشنایی با شوراهای مهم در سازمان های ورزشی
- حل مسأله و تصمیم گیری
- نمودار سازمانی و سطوح مدیریت در تربیت بدنی
- نحوه اعزام تیم های ورزشی و طبقه بندی سطح مسابقات

منابع:

۱- سجادی، نصرالله (۱۳۹۰). مدیریت سازمان های ورزشی . سازمان سمت، چاپ یازدهم، تهران .

۲- هرناندز، روبن، اگوستا (). مدیریت سازمان های ورزشی. ترجمهٔ: علیرضا الهی و اسفندیار خسروی زاده (۱۳۸٦). انتشارات بامداد کتاب ، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: روان شناسی رشد شماره درس: ٦١١٢٦١٤

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی □ پیش نیاز□هم نیاز:٦١١٠٣١٤

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه □ اصلی □تخصصی ■ انتخابی □

اهداف:

- آشنایی دانشجو با فرایند رشد بدنی و عاطفی انسان از لحظه انعقاد نطفه تا مرگ

سرفصل ها:

- کلیات: تعریف تاریخچه روان شناسی رشد، اصول قوانین رشد، عوامل موثر در رشد
- روش های مطالعه و تحقیق در روان شناسی رشد
- نظریه های رشد: نظریه رشد شناختی، نظریه رشد اخلاقی، نظریه رشد روانی- اجتماعی، نظریه های یادگیری رشد از دیدگاه اسلام
- رشد قبل از تولد: مراحل رشد قبل از تولد، عوامل ژنتیکی و توارث، عوامل محیطی، عوامل قبل و بعد از زایمان
- رشد از تولد تا دو سالگی: نوزادی، توانایی ها، نیازهای اساسی، رشد مهارت های حرکتی، رشد ادراک و شناخت، رشد عاطفی و اجتماعی، رشد گویایی، اهمیت بازی، تفاوت های فردی
- رشد از سه تا هفت سالگی: رشد جسمی، رشد حرکتی، رشد گویایی، رشد اجتماعی، رشد عاطفی، رشد اخلاقی
- رشد از هفت تا یازده سالگی: رشد جسمی، مهارت های حرکتی، رشد گویایی، ، رشد شناختی، نگرش ها در رفتار اخلاقی، رشد عاطفی، رشد اجتماعی .
- رشد در دوران بزرگسالی
- پیری و مرگ

منابع:

١- جمعی از مولفان (١٣٧٣). روان شناسی رشد، سازمان سمت، چاپ سوم ، تهران .

٢- برگر، کاتلین (٢٠٠٧). روان شناسی رشد کودکان و نوجوانان، ترجمهٔ: اسماعیل مهدی پور (١٣٨٨)، انتشارات دوران، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: روان شناسی ورزشی مقدماتی شماره درس: ٦١١٢٦١٦

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز□هم نیاز:٦١١٢٦١٥

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه اصلی □تخصصی□ انتخابی ■ □

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با اصول و روش های علم روان شناسی ورزشی و فعالیت روان شناسی ورزشی

سرفصل ها:

- کلیات: تعریف و تاریخچه روان شناسی ورزشی؛ روش تحقیق در روان شناسی ورزشی
- بررسی اثر ورزش بر مولفه های سلامت روانی
- پدیده های مورد مطالعه در روان شناسی ورزشی؛ تسهیل اجتماعی، تقویت اجتماعی، یادگیری مشاهده ای، انگیزش، انسجام و پرخاشگری
- فشار روانی و ورزش؛ استرس و اضطراب
- کاربرد پدیده های روان شناسی ورزشی: آرام سازی بدن، تصویر سازی حرکتی، آماده سازی ذهنی، توجه، افزایش انگیزش، رهبری، پایبندی به ورزش

منابع:

١- رابرتس، گ و همکاران () آموزش روان شناسی ورزشی، ترجمهٔ: : محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی (١٣٨٨) انتشارات رشد؛ چاپ دوم، تهران .

٢- آیودیل، یوس ( ) روان شناسی برای مربیان تربیت بدنی؛ ترجمهٔ: : محمد عینی و محمدرضا حامدی نیا (١٣٨٥)؛ انتشارات امام رضا چاپ اول، مشهد

عنوان درس: مدیریت و طرز اجرای مسابقات شماره درس: ٦١١٢٦١٧

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی پیش نیاز□هم نیاز:

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه اصلی □تخصصی□ انتخابی ■ □

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با نحوه برنامه ریزی و برگزاری مسابقات ورزشی در سطوح ملی و بین المللی.

سرفصل ها:

- نحوه برنامه ریزی مسابقات و رویدادهای ورزشی
- سازماندهی مسابقات ورزشی
- شیوه های اطلاع رسانی و انعکاس اخبار در مسابقات ورزشی
- مقررات و دستورالعمل های مسابقات و رویدادهای ورزشی
- مراسم افتتاح، اختتام، و جشن های ورزشی
- مدیریت و سرپرستی هیئت های ورزشی اعزامی به رقابت های برون مرزی
- مدیریت بازاریابی مسابقات ورزشی
- مدیریت بلیت فروشی رویدادهای ورزشی
- آشنایی با جدول های مسابقات ورزشی

منابع:

١- حمیدی، مهرزاد (١٣٨٧). مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی، انتشارات بامداد کتاب، چاپ چهارم، تهران .

٢- قاسمی، حمید و همکاران (١٣٨٤). گام به گام در برگزاری مسابقات ورزشی از محلی تا بین المللی، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: فعالیت های رسانه ای در ورزش شماره درس: ۶۱۱۲۶۱۸

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی ☐ پیش نیاز☐هم نیاز:

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه ☐ اصلی ☐تخصصی ■ انتخابی ☐

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با انواع رسانه های گوناگون ورزشی، نحوه خبرنویسی و خبرنگاری و سیاست گذاری در رسانه ها

سرفصل ها:

- اهمیت و نقش رسانه های گروهی در ورزش
- ورزش های رسانه ای
- رسانه های ورزشی
- گزارش نویسی و خبرنگاری ورزشی
- اصول اجرا در برنامه های رسانه های ورزشی
- مسائل اخلاقی و حقوقی در وسائل ارتباط جمعی
- نقش رسانه ها در گسترش ورزش در جامعه
- نحوه سیاست گذاری در رسانه ها

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱- قاسمی، حمید (۱۳۸۹). فعالیت های رسانه ای در ورزش، انتشارات بامداد کتاب، چاپ دوم، تهران.
۲- راندوس، فیل (۲۰۰۵). روزنامه نگاری ورزشی. ترجمهٔ: سارا کشگر و حمید قاسمی (۱۳۸۹) . انتشارات علم و حرکت ، چاپ اول، تهران .
۳- هکفورث، ژوزف ( ). رسانه و المپیک، ترجمهٔ: عبدالحمید احمدی، مریم سبزعلی، فرزانه ستاکه (۱۳۸۷) . انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: کارآفرینی در ورزش شماره درس: ۶۱۱۲۶۱۹

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی پیش نیاز□هم نیاز:

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □تخصصی□ انتخابی ■ □

اهداف:

- آشنایی با مفاهیم، نظریه ها و مهارت های کارآفرینی در ورزش، تندرستی و تفریحات سالم

سرفصل ها:

- آشنایی با مفاهیم، اصول و مبانی کارآفرینی
- آشنایی با نظریه های متداول در کارآفرینی
- آشنایی با فنون کارآفرینی
- آشنایی با اهمیت کارآفرینی در ورزش، تندرستی و تفریحات سالم
- آشنایی با روش های هدایت اثربخش فعالیت های کارآفرینی در ورزش، تندرستی و تفریحات سالم
- آشنایی با کارآفرینی بومی در ورزش، تندرستی و تفریحات سالم
- آشنایی با اصول پژوهشی در عرضه کارآفرینی

منابع :

۱- احمدپور داریانی، محمود ؛ مقیمی، محمد (۱۳۸۸). مبانی کارآفرینی، انتشارات فراندیش، چاپ هشتم، تهران .

۲- احمدپور داریانی، محمود (۱۳۸۷) . کارآفرینی، تعاریف، نظریات و الگوها، انتشارات جاجرمی، چاپ هشتم، تهران .

عنوان درس: مدیریت اوقات فراغت و تفریحات سالم شماره درس: ۶۱۱۲۶۲۰

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی پیش نیاز□هم نیاز:۶۱۱۲۶۱۷

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □تخصصی□ انتخابی ■ □

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با نحوه مدیریت اوقات فراغت و تفریحات سالم.

سرفصل ها:

- مفاهیم ، تاریخچه و اصول اوقات فراغت و تفریحات سالم
- آشنایی با نحوه برنامه ریزی اوقات فراغت
- نیازهای مردم و عوامل تاثیر گذار بر شرکت کنندگان
- اجزاء برنامه های اوقات فراغت و تفریحات سالم
- مدیریت شهری و ورزش شهروندی
- آشنایی با ویژگی های فرهنگی- تربیتی و اجتماعی اوقات فراغت
- آشنایی با پارک های تفریحی ورزشی
- آشنایی با صنعت اوقات فراغت و گردشگری
- ساختار سازمانی بخش های تفریحی و فراغتی

منابع:

۱- دانایی، نسرین (۱۳۸۷). برنامه ریزی اوقات فراغت، انتشارات دانشگاه جامع علمی- کاربردی، چاپ اول، تهران .

۲- قاسمی، حمید (۱۳۸۸). راهنمای اقامت در طبیعت، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول ، تهران .

۳- موظف رستمی، محمدعلی (۱۳۸۰)اصول برنامه ریزی اوقات فراغت، انتشارات نسیم الهی، چاپ اول، تهران .

۸. جدول و سرفصل دروس انتخابی عملی رشته علوم ورزشی (گرایش علوم زیستی و علوم انسانی)

جدول ۷- دروس انتخابی عملی رشته علوم ورزشی (گرایش علوم زیستی و علوم انسانی)

ردیف	کد درس	نام درس	تعداد واحد	نوع واحد	ساعت تدریس	پیش نیاز/ هم نیاز
۱	٦١١٠٧١١	تنیس	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۲	٦١١٠٧١٢	ژیمناستیک تخصصی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٨
۳	٦١١٠٧١٣	شنا تخصصی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٤
٤	٦١١٠٧١٤	دو و میدانی تخصصی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٦
٥	٦١١٠٧١٥	فوتبال تخصصی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٤١١
٦	٦١١٠٧١٦	والیبال تخصصی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٤١٢
۷	٦١١٠٧١٧	بسکتبال تخصصی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٤١٣
۸	٦١١٠٧١٨	هندبال تخصصی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٤١٦
۹	٦١١٠٧١٩	تنیس روی میز تخصصی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٤١٧
۱۰	٦١١٠٧٢٠	بدمینتون تخصصی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٤١٤
۱۱	٦١١٠٧٢١	کشتی تخصصی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٤١١
۱۲	٦١١٠٧٢٢	کوه نوردی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۱۳	٦١١٠٧٢٣	اسکی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۱٤	٦١١٠٧٢٤	تیر و کمان	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۱٥	٦١١٠٧٢٥	تیراندازی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۱٦	٦١١٠٧٢٦	اسکیت	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۱۷	٦١١٠٧٢٧	اسب سواری	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۱۸	٦١١٠٧٢٨	قایقرانی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۱۹	٦١١٠٧٢٩	ورزش های تفریحی آبی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۲۰	٦١١٠٧٣٠	دوچرخه سواری	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٤
۲۱	٦١١٠٧٣١	هاکی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۲۲	٦١١٠٧٣٢	وزنه برداری	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۲۳	٦١١٠٧٣٣	شطرنج	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۲٤	٦١١٠٧٣٤	واترپلو	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٤
۲٥	٦١١٠٧٣٥	ورزش های بومی و سنتی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١١
۲٦	٦١١٠٧٣٦	ورزش های رزمی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۲۷	٦١١٠٧٣٧	کبدی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۲۸	٦١١٠٧٣٨	شیرجه	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٤
۲۹	٦١١٠٧٣٩	فعالیت های موزون ۱ (پسران)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٨
۳۰	٦١١٠٧٤٠	فعالیت های موزون ۲ (پسران)	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٧٣٩
۳۱	٦١١٠٧٤١	شمشیر بازی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۳۲	٦١١٠٧٤٢	ورزش های ساحلی	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۳۳	٦١١٠٧٤٣	فوتسال	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢
۳۳	٦١١٠٧٤٣	اسکواش	۲	عملی	٦٤	٦١١٠٢١٢

عنوان درس: تنیس شماره درس: ٦١١٠٧١١

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١١

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصص☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با آموزش و اجرای مهارت پایه در ورزش تنیس

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه و تجهیزات ورزش تنیس
- آشنایی با نحوه گرفتن راکت و چگونگی استقرار برای انواع ضربات
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی بازی راکت و توپ
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع ضربه های ساده (فورمند و بک مند)
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع ضربه های پیچشی
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع ضربه های تیز
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات والی فورمند و بک مند
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع سرویس
- آشنایی با تاکتیک های مختلف در بازی یک نفره ی و دو نفره
- آشنایی با قوانین و مقررات بازی تنیس

منابع:

۱- بروان، جیم (۲۰۰٤). تنیس ، آموزش، تمرینات، تکنیک ها و تاکنیک ها، ترجمهٔ: فتحی رضایی، زهرا؛ بیله جانی، هانیه؛ سعادتی، نصیبه (۱۳۸٦). انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران .

۲- واردلاو، پال ( ) . تنیس حرفه ای، ترجمهٔ: سعید احمدوند (۱۳۸٦). انتشارات هیواسا، چاپ اول، تهران.

۳- مسازاکی، کرول (۲۰۰٤) . آموزش تنیس، ترجمهٔ: : محمدرضا عنبری عولار (۱۳۸٤). انتشارات آوای آبیز، چاپ اول، تهران .

4.Littleford . J ., Magrath . A (2009). Tennis Strokes and Tactics : Improve your Game , Firefly Books.

عنوان درس: ژیمناستیک تخصصی شماره درس: ۶۱۱۰۷۱۲

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:۶۱۱۰۲۱۸

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصص☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با چگونگی اجرای برنامه های مقدماتی در ورزش ژیمناستیک

سرفصل ها:

- آشنایی با نکات مورد توجه در اجرای برنامه های حرکتی در ژیمناستیک
- آشنایی با سیستم طبقه بندی درجه سختی حرکات در ژیمناستیک
- اجرای برنامه زمینی مقدماتی با حرکات ساده ژیمناستیک (انواع غلت، پیچ های ساده، چرخ و فلک)
- اجرای برنامه زمینی نیمه پیشرفته (غلت، پشتک، نیم پشتک، وارو و نیم وارو .....)
- اجرای برنامه حرکتی مقدماتی روی پارالل(پارالل مردان- پارالل زنان)
- اجرای برنامه حرکتی مقدماتی روی خرک حلقه (چوب موازنه برای زنان)
- آشنایی با نحوه امتیاز دهی به برنامه های حرکتی در ژیمناستیک

منابع:

۱. هلاوی، ناصر (۱۳۸۰) . ژیمناستیک : آموزش حرکتهای زمینی- خرک حلقه، دار حلقه، انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، تهران.

۲. متکلمی، بهناز و خلیق، ایرج (۱۳۸۳). ژیمناستیک با وسیله، انتشارات دانشگاه گیلان، چاپ اول، رشت .

۳. رضوی، آمنه (۱۳۸۵) . ژیمناستیک پیشرفته دختران، انتشارات دانشگاه الزهرا، چاپ اول، تهران .

4.Morley . Ch (2003) . The Best Book of Gymnastics , Kingfisher .

عنوان درس: شنا (تخصصی)	شماره درس: ٦١١٠٧١٣
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐	پیش نیاز ■ هم نیاز:٦١١٠٢١٤
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ☐	انتخابی ☐ ■

اهداف:

- اصلاح تکنیک در چهار شنا و فراگیری انواع استارت ها و برگشت ها و فراگیری نحوه و روش های آموزش شنا به دانش آموزان

سرفصل ها:

- مروری بر مقررات، مواد ایمنی و بهداشتی استخر و روش های آموزش آن به دانش آموزان
- مروری بر مهارت های چهار شنا در قالب تمرین
- آشنایی با انواع استارت ها برای شناهای مختلف و همچنین انواع برگشت ها (ساده و سالتو) و روش های آموزش آن به دانش آموزان
- آشنایی با روش های آموزش مقدمات شنا (آشنایی با آب، شناوری، سرخوردن و ...)
- آشنایی با روش های مختلف آموزش مهارت های شناهای کرال سینه، کرال پشت، پروانه و قورباغه
- آشنایی با مدیریت و شیوه برگزاری مسابقات شنا

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱. کاستیل، دیوید، ال؛ ارنست، دبلیو، مگلسکو؛ ریچاردسون، بی ،آلن (۱۳۸۳) . شنا، ترجمهٔ: : عباسعلی گائینی و دیگران، انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ دوم، تهران .

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

3. Dick .H & Nort. T , (2001) . The Swim Coaching BIBLE , Human Kinetics .
4. Ruben .J . G (1998) . Swimming drills for every stroke , Human Kinetics

عنوان درس: دو و میدانی تخصصی	شماره درس: ٦١١٠٧١٤
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ☐ عملی	پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١٦
تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه ☐ اصلی	تخصص☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با چگونگی اجرا و آموزش تکنیک پرتاب چکش و پرش با نیزه و تمرین مواد ترکیبی در دو و میدانی

سرفصل ها:

- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرتاب چکش
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک پرتاب با نیزه
- آشنایی با چگونگی تمرینات رشته های ترکیبی در دو و میدانی (هفتگانه برای دختران و دهگانه برای پسران)
- آشنایی با مقررات پایه در پرتاب چکش و پرش با نیزه
- آشنایی با امتیازگذاری و مقررات رشته های ترکیبی (هفتگانه و دهگانه)

منابع:

١. بیات، محمدرضا؛ کلهر، علی؛ شادمهر، بیژن ؛ صغادی، جواد؛ ابراهیمی عطری، احمد (١٣٨٨) . دو و میدانی، جلد اول، دوها، سازمان سمت، چاپ ششم، تهران.

٢. شادمهر ، بیژن ؛ رجبی، حمید؛ خواجوی، نعیما (١٣٨٨) . دو و میدانی، جلد دوم، پرش ها و پرتاب ها، سازمان سمت، چاپ ششم، تهران .

3.Bowerman . B ., Freeman . B (2008) . Bill Bowermans high – Performance Training for Track and Field , Third Edition , Coaches Choice.

عنوان درس: فوتبال تخصصی	شماره درس: ٦١١٠٧١٥
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐	پیش نیاز ■ هم نیاز:٦١١٠٤١١
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ☐ انتخابی ☐	■

اهداف:

- آشنایی با اجرای انواع تمرینات سیستماتیک برای تقویت تکنیک و تاکتیک های اصلی در بازی فوتبال

سرفصل ها:

- آشنایی با روش های تقویت دریبل در قالب تمرینات مختلف مهارتی و آماده سازی جسمانی (دریبل در فضاهای بسته، تحت فشار و .....)
- آشنایی با روش های تقویت پاس در قالب تمرینات مختلف مهارتی و آماده سازی جسمانی (پاس در حال حرکت، تحت فشار، تغییر جهت، اورلپ و .....)
- آشنایی با روش های تقویت ضربه به توپ با تمرینات مختلف مهارتی و آماده سازی جسمانی (شوت روی پا، شوت با چرخش، شوت پس از عبور از حریف، تحت فشار و .....)
- آشنایی با روش های تقویت ضربه سر با تمرینات مختلف مهارتی و آماده سازی جسمانی (گلزنی با سانتر، دفع توپ، پاس شوت و .....)
- آشنایی باتمرینات تقویت ضربات ایستگاهی
- آشنایی باتمرینات دروازه بانی در وضعیت های مختلف
- آشنایی با سیستم های پیشرفته در دفاع و حمله
- آشنایی با اصول بازی خوانی و تجزیه و تحلیل بازی فوتبال

منابع:

١. کنت ول، ریچارد ( ). ١٨٠ تمرین فوتبال ، ترجمهٔ: مرتضی محصص و نعیما خواجوی (١٣٨٤) . انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران .

٢. فدراسیون جهانی فوتبال ( ) . مربیگری فوتبال، ترجمهٔ: مجتبی تقوی (١٣٨٧) . انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، تهران .

3. Goldblatt . D (2009) . The Soccer Book , DK ADULT .

عنوان درس: والیبال تخصصی شماره درس: ٦١١٠٧١٦

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٤١٢

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصص☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با تکنیک و تاکتیک های پیشرفته در والیبال و به کار بردن آنها در تمرین و مسابقه

سرفصل ها:

- آموزش تکنیک های والیبال به کلاس و اداره یک جلسه تمرین والیبال
- اجرای تکنیک های پیشرفته والیبال (سرویس پرشی، آبشار از عقب زمین، شیرجه و ....)
- اجرای تمرینات ترکیبی حمله (یک نفره، دو نفره، سه نفره)
- آشنایی با روش های پوشش مدافعین روی تور و دریافت توپ های عبوری از دفاع
- آشنایی با روش های پوشش مهاجم روی تور و دریافت توپ های برگشتی از دفاع
- اجرای تمرینات ترکیبی سرویس، توپگیری، حمله و دفاع
- برنامه ریزی تمرین برای یک جلسه و یک فصل
- آشنایی با آزمون های ارزیابی مهارت های والیبال

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

١. مک گاون، کارل ( ) . علم مربیگری والیبال، ترجمهٔ: اساتید دانشکده های تربیت بدنی (١٣٨٠) . انتشارات دانا ، چاپ اول، تهران.

٢. ویرا، باربارا؛ فرگوس، بونی جیل ( ) . والیبال، گام های موفقیت، ترجمهٔ: : رضا علیجانیان (١٣٨٧). انتشارات پوریای ولی، چاپ اول، اصفهان .

٣. یوسفی، محمدحسین (١٣٨٤) . مجموعه تمرینات والیبال (٧٠٠ تمرین پنجه و ساعد)، انتشارت مرجان علم، چاپ اول، تهران .

4.Waite. P (2009). Aggressive Volleyball, Human Kinetics.

عنوان درس: بسکتبال تخصصی	شماره درس: ٦١١٠٧١٧
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ☐ عملی ☐	پیش نیاز ☐ هم نیاز:٦١١٠٤١٣
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ اصلی ☐ تخصصی ☐	انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با آموزش مهارت ها و بازی های گروهی پیشرفته و اصول مربیگری

سرفصل ها:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارتهای تخصصی در پاس، شوت و دریبل
- آشنایی با اجرا و آموزش پیشرفته بازی های ۲ و ۳ نفره (انواع پاس بو، سبد کردن و چرخش، دست به دست کردن)
- آشنایی با اجرا و آموزش حمله و دفاع نامتقارن (۲ علیه ۱، ۳ علیه ۲، ۵ علیه ۴)
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع آرایش دفاع تیمی و کاربرد آنها
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع آرایش حمله تیمی و کاربرد آنها
- آشنایی با اجرا و آموزش دفاع های تیمی
- آشنایی با اجرا و آموزش ضد حمله
- آشنایی با اصول مربیگری (فلسفه مربیگری، اصول تمرین، جداول مسابقات، تجزیه و تحلیل بازی)

منابع:

۱. ویسل، هال ( ) . آموزش گام به گام بسکتبال، ترجمهٔ: محمد هادی ذوالفقاری کریمی (۱۳۸٦) . انتشارات گلستان کتاب، چاپ سوم، تهران .

۲. ریت، فرانک (۲۰۰۳) . بسکتبال، ترجمهٔ: رضا محمدی منش و مسعود لک (۱۳۹۰) ، انتشارات صبورا، چاپ اول، تهران .

3.Devenzio . D (2006) . Stuff Good Player Should Know : Intelligent Basketball from Ato Z , Bridgeway Brooks , 2 endition.

عنوان درس: هندبال تخصصی شماره درس: ٦١١٠٧١٨

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٤١٦

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با مهارت ها و تاکنیک های پیشرفته هندبال

سرفصل ها:

- آشنایی با نیاز سنجی فیزیولوژیکی و زیست حرکتی هندبال تیمی
- آشنایی با گرم کردن ویژه هندبال
- آشنایی با تمرینات پرفشار برای مهارت های پایه به شکل ساده و ترکیبی در هندبال
- آشنایی با تمرینات ترکیبی برای توسعه ی سرعت و توان انفجاری در هندبال
- آشنایی با تمرینات پرفشار برای دروازه بان
- آشنایی با سیستم های دفاعی ترکیبی در هندبال : دفاع ۱+۰ : ۵
- آشنایی با سیستم های دفاعی ترکیبی در هندبال : دفاع ۲+۰ : ٤
- آشنایی با سیستم های دفاعی ترکیبی در هندبال دفاع ۳+۰ : ۳
- آشنایی با برتری و کمبود نفرات در هندبال
- آشنایی با تمرینات تاکتیکی با برتری نفرات در هندبال
- آشنایی با تمرینات تاکتیکی برای شروع پرتاب آزاد



منابع:

۱. آقا علی نژاد، حمید؛ احسان قهرمانلو (۱۳۸٦) . فیزیولوژی هندبال، کمیته ملی المپیک، چاپ اول، تهران .

2.Frick . T (2001) . Team Handball , Rainbow Horizons Publishing Inc ,1 edition.

عنوان درس: تنیس روی میز تخصصی شماره درس: ٦١١٠٧١٩

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١٨

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصص☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- استفاده از تمرینات ترکیبی برای تکمیل تکنیک و تاکتیک در ورزش تنیس روی میز

سرفصل ها:

- انجام تمرینات ترکیبی تک به تک برای انواع ضربه ها
- انجام تمرینات ترکیبی دو به یک برای انواع ضربه ها
- انجام تمرینات ترکیبی دو به یک برای تاکتیک های دفاعی و حمله ای
- انجام تمرینات ترکیبی دو به دو برای تاکتیک های دفاعی و حمله ای
- آشنایی با تاکتیک های متداول در بازی دو نفره

منابع:

۱. دان، سیمیلر و هالوچاک، مارک (۱۹۹۷) . تنیس روی میز پیشرفته، ترجمهٔ: مهدی سهرابی و الهام حکاک (۱۳۸۵) . انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد، چاپ اول، مشهد .

۲. هاجز، لاری ( ) . مجموعه حرکات تنیس روی میز، ترجمهٔ: وجیهه گیاهی و علیرضا اسمعیلی (۱۳۸۵). انتشارات سمبله، چاپ اول، تهران .

۳. فدراسیون بین المللی تنیس روی میز (۲۰۰۹) . قوانین و مقررات تنیس روی میز، ترجمهٔ: سیما لیموچی (۱۳۸۷) . انتشارت علم و حرکت، چاپ اول، تهران .

4.Mcafee . R (2009) . Table Tennis : Steps to Success (Step to Success Activity Series) , Human Kinetics

عنوان درس: بدمینتون تخصصی شماره درس: ٦١١٠٧٢٠

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز[redacted]م نیاز:٦١١٠٢١٨

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصص ☐ انتخابی ☐

اهداف:

- استفاده از تمرینات ترکیبی برای تکمیل تکنیک و تاکتیک همزمان و توانایی انجام مهارت ها به شکل استاندارد

سرفصل ها:

- انجام تمرینات ترکیبی تک به تک برای ضربات تاس و دراپ و آندرهند و حرکت در زمین یکنفره بطور کامل
- انجام تمرینات ترکیبی تک به تک برای ضربات تاس و دراپ و آندرهند دراپ و آندرهند در زمین یکنفره بطور کامل
- انجام تمرینات ترکیبی دو به یک برای ضربات اسمش، دفاع و آندرهند دراپ و آندرهند در زمین یکنفره بطور کامل
- انجام تمرینات ترکیبی سه به تک برای تاکتیک دفاعی و استفاده از ضربات نت، آندرهند و دفاع در زمین یکنفره بطور کامل
- انجام تمرینات ترکیبی تک به تک با تاکتیک دفاعی و حمله ای و استفاده از ضربات حمله ای (اسمش، دراپ) و دفاعی (آندرهند، دفاع)
- انجام تمرینات دو به سه یا دو به چهار در زمین دو نفره برای تقویت ضربات دفاعی و تاکتیک دفاع و جاگیری صحیح در زمین دو نفره در هنگام دفاع
- انجام تمرینات دو به دو در زمین دو نفره برای تقویت ضربات دراپ و اسمش در بازی دو نفره
- آشنایی و اجرای ضربه جواب سرویس در بازی دو نفره و تنوع این ضربه و همچنین نحوه صحیح قرار گرفتن برای اجرای بهتر
- آموزش و آشنایی با نحوه صحیح چرخش و حرکت در زمین بازی دو نفره و علل آن با توجه به استفاده از ضربات متنوع

منابع:

۱. مداحی، مرتضی (۱۳۸۲) . آموزش بدمینتون ، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران.

۲. مداحی، مرتضی (۱۳۸۳) . آموزش مهارتهای بدمینتون ۲ ، انتشارات فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران،چاپ اول، تهران.

3. Brahms . B.V (2010) . Badminton Handbook : Training – Tactics- Competition , Meyer and Meyer Fachverlag and Buchhandel Gmbh..

عنوان درس: کشتی تخصصی شماره درس:

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٤١٤

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصص☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با علم تمرین و روش های آماده سازی ویژه کشتی گیران در مقاطع سنی مختلف و اجرای رقابتی کشتی

سرفصل ها:

- مرور کلی بر تکنیک های کشتی ۱ و ۲
- بررسی دقیق تر قوانین و مقررات داوری (داوری یک کشتی در اجرای رقابتی)
- بررسی الگوهای مختلف دوره بندی تمرین ویژه رشته کشتی
- طراحی یک جلسه تمرین کشتی
- طراحی برنامه های تمرینی کشتی گیران در قالب میکروسیکل، مزوسیکل و ماکروسیکل
- شبیه سازی تمرینات مقاومتی با اجرای واقعی فنون کشتی در سالن وزنه
- شبیه سازی سیستم های انرژی درگیر در رشته کشتی با تمرینات هوازی
- تجزیه و تحلیل بیومکانیکی تکنیک های متداول کشتی
- معرفی آزمون های تخصصی و نورم ملی کشتی گیران ایرانی
- ملاحظات مربوط به کنترل وزن در کشتی
- ملاحظات مربوط به ایمنی و پیشگیری از آسیب های کشتی

منابع:

۱. میرزایی، بهمن (۱۳۸۹). علم تمرین در کشتی، انتشارات به نشر، چاپ اول، تهران .

۲. خیرآبادی، جمشید (۱۳۸۹). اصول علمی مربیگری در کشتی، انتشارات عصر انتظار ، چاپ اول، تهران .

۳. عسگرزاده، مرتضی و براتی، امیرحسین (۱۳۸۵) . اصول آموزش کشتی، انتشارات مرجان علم، چاپ اول، تهران .

4.Welker . W (2005) . The Wrestling Drill Book (The Drill Book Series) , Human Kinetics.

عنوان درس: کوه نوردی　　شماره درس: ٦١١٠٧٢٢

تعداد واحد: ٢　نوع واحد:نظری　عملی ☐　پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١١

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس:　پایه　اصلی ☐　تخصص☐　انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با اصول، تجهیزات و تکنیک های کوه نوردی

سرفصل ها:

- آشنایی با اصول ، تجهیزات و رشته های کوه نوردی
- آشنایی باچگونگی گام برداری در کوهستان
- آشنایی با خطرات و کمک های اولیه در کوهستان
- آشنایی با چگونگی حرکت در جنگل، رودخانه و غارها
- آشنایی با آماده سازی برای اقامت در کوهستان
- هدایت و سرپرستی گروه کوه نوردی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

١. حسن پور، غلامحسین (١٣٨٥) . آموزش کوهپیمایی و کوه نوردی از مقدماتی تا پیشرفته، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران .

٢. کاکس، استیون و فولساس، کریس (٢٠٠٣) . کوه نوردی، لذت آزادی در اوج بلندی ها، جلد اول، دو م و سوم، ترجمهٔ: : رحیم دانایی، (١٣٨٤) . انتشارات روان، چاپ اول، تهران .

3.Olmpic Mountain Recue (2006) . Olympic Mountains: A Climbing Guide (Climbing Guide) , 4 th Edition , Mountaineers Books.

عنوان درس: اسکی شماره درس: ٦١١٠٧٢٣

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصص☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های اساسی در رشته اسکی

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ، تجهیزات و رشته های مختلف اسکی
- آشنایی با اصول اولیه در ورزش اسکی
- آشنایی با اجرا و آموزش چگونگی استقرار و حفظ تعادل روی چوب اسکی
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی راه رفتن با چوب اسکی
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکت مستقیم
- آشنایی با اجرا و آموزش چگونگی توقف
- آشنایی با اجرا و آموزش پیچ های ساده
- آشنایی با قوانین و مقررات ورزش اسکی

منابع:

1.Schell . S ., Wheeler . M (2007) . Backcountry Skiing : Skills for Ski Touring and Ski Moun taineering (mountaineers Outdoor Expert series) , Mountaineers Books .

عنوان درس: تیر و کمان شماره درس: ٦١١٠٧٢٤

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١١

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصص☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با اصول و مهارت های اساسی در تیراندازی با کمان

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ، انواع رشته ها و تجهیزات اصلی و جانبی تیر و کمان
- آشنایی با اصول اساسی در تیر و کمان
- آشنایی با چگونگی رها شدن تیر از زه و عبور از کمان
- آشنایی با چگونگی انتخاب کمان با توجه به وضعیت نیروی افراد
- آشنایی با آموزش مقدماتی (گام به گام) تیراندازی با کمان
- آشنایی با آموزش پیشرفته در تیراندازی با کمان
- آشنایی با آموزش تیر و کمان در ورزش معلولین
- آشنایی با تمرینات جانبی در تیراندازی با کمان
- آشنایی با قوانین و مقررات در تیراندازی با کمان

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

١. تنوساز، سعید؛ چیری، لورا؛ هدایت، فروغ (١٣٨٨) . آموزش تیر و کمان، انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول، تهران.

2.Haywood . K., Lewis . C (2005) . Archery : Steps to Success , Human Kinetics .

عنوان درس: تیراندازی شماره درس: ٦١١٠٧٢٥

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■ هم نیاز:٦١١٠٢١١

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با اصول، تجهیزات و مهارت های اساسی در تیراندازی با تفنگ و تبانچه

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ، انواع رشته ها و تجهیزات اصلی و جانبی تیراندازی با تفنگ و تبانچه
- آشنایی با اصول اساسی در رشته تیراندازی با تفنگ و تبانچه
- آشنایی با مراحل مختلف شلیک
- آشنایی با انواع حالت گیری در تیراندازی (ایستاده، به زانو، درازکش و نشسته روی ویلچر)
- آشنایی با آموزش و تمرین تیراندازی بدون شلیک
- آشنایی با اصول و روشهای تمرینی در تیراندازی

منابع:

۱. حیدری، اسدالله (۱۳۸۲). دنیای تیراندازی، انتشارات مولف، چاپ اول، تهران .

۲. ذوالفقاری، سید حسن (۱۳۸٤) . فنون تیراندازی با تفنگ، انتشارات یاقوت ، چاپ اول، تهران .

۳. فدراسیون تیراندازی (۱۳۹۰) . جزوه آموزشی مربیگری درجه ۳ تیراندازی ، انتشارات فدراسیون تیراندازی ، تهران

4.Lawrence . E ., Pannone . M (2009) . Tactical Pistol Shooting : your Guide to Tactics and Techniques that Work , Gun Digest Books , end edition.

عنوان درس: اسکیت　　شماره درس: ٦١١٠٧٢٦

تعداد واحد: ٢　نوع واحد:نظری　عملی ☐　پیش نیاز■　هم نیاز:٦١١٠٢١٢

تعداد ساعت: ٦٤　نوع درس: پایه　اصلی ☐　تخصصی ☐　انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های پایه در ورزش اسکیت نمایشی

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ، مفاهیم پایه و انواع رشته ها با اسکیت
- آشنایی با وسایل و تجهیزات اسکیت نمایشی و نحوه استفاده از آنها
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پایه (آشناسازی) در اسکیت نمایشی
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات خطی به جلو و عقب در اسکیت نمایشی
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات هماهنگی و تعادلی در اسکیت نمایشی
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات زیک زاگ به جلو و عقب
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات چرخشی
- آشنایی با اجرا و آموزش برنامه های حرکتی ترکیبی
- آشنایی با مسابقات رسمی در اسکیت نمایشی
- آشنایی با مقررات و قوانین در اسکیت نمایشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

١. ادواردز، کریس ( ) . آموزش اسکیت، ترجمهٔ: محمد همت خواه و ، پیام همت خواه (١٣٨٢) . انتشارات عصر کتاب، چاپ سوم، تهران .

2.Charbonneau . J (2011) . Skating over the Line : A Mystery , Minotaur Books.

عنوان درس: اسب سواری شماره درس: ٦١١٠٧٢٧

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■ هم نیاز:٦١١٠٢١٢

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های پایه در رشته اسب سواری

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ، تجهیزات و انواع اسب در رشته اسب سواری
- آشنایی با چگونگی رفتار با اسب و نگهداری آن
- آشنایی با اصول پایه در اسب سواری
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی (سوار شدن، استقرار، شروع حرکت، توقف، پیاده شدن)
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع حرکت ساده با اسب (حرکت رو به جلو، عقب، چرخشی و .....)
- آشنایی با مقررات اسب سواری

منابع:

۱. کرزینسکی، آن ( ) . آموزش فشرده سوارکار و پرش، ترجمهٔ: ، علی مهاجر (۱۳۸۱) . انتشارات هیات سوارکار استان تهران، چاپ اول، تهران .

۲. واتسون ، گوردن ( ) . آموزش سوارکاری ، ترجمهٔ: حسین اسماعیل نعلبند و فریدون امینی (۱۳۸۱) . انتشارات فرهنگ سازان، چاپ اول ، تهران .

۳. اسلای ، دبی () . چگونه سوارکاری بیازموزیم، ترجمهٔ: غزاله منتظم (۱۳۸٤۹. انتشارات فال، چاپ اول، تهران .

4. Shea . T (2011) . Racing Horses (Horsing Around) , Gareth Stevens Publishing.

عنوان درس: قایقرانی	شماره درس: ٦١١٠٧٢٨
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری	عملی ☐ پیش نیاز ■ هم نیاز:٦١١٠٢١٢
تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه	اصلی ☐ تخصصی ☐ انتخابی ■

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های مقدماتی در قایقرانی کانو ، کایاک و روئینگ

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه و معرفی رشته های مختلف در قایق رانی
- آشنایی با وسایل و تجهیزات قایق رانی در آب های آرام
- آشنایی با توانایی های مورد نیاز برای رشته قایقرانی کانو ، کایاک و روئینگ
- آشنایی با جابجایی قایق و وضعیت صحیح استقرار در قایق
- آشنایی با مفاهیم و تکنیک های پایه در قایق رانی کایاک ، کانو و روئینگ
- آشنایی با مسیر پارو در کایاک، کانو و روئینگ
- آشنایی با اجرا و آموزش مراحل مختلف ضربه (در مرحله انتقال نیرو، مرحله گرفتن آب، مرحله کشیدن، فشار پا، مرحله بازیافت، مرحله خروج، مرحله آمادگی)
- آشنایی با روش های تمرین در قایقرانی
- آشنایی با قوانین و مقررات در قایقرانی کایاک ، کانو و روئینگ

منابع:

۱. سانتو، جابا (). قایق رانی ، ترجمهٔ: حجت شمامی (۱۳۸۷). انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران .

۲. کارنی، تی، جی و مکنزی، سی، دونالد ( ). قایق رانی (کانو و کایاک) ، ترجمهٔ: حمید آقا علی نژاد و اعظم احمدی (۱۳۸۵) . انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران .

۳. نیلسن، اس، تور ( ) . روئینگ (پاروزنی) ، ترجمهٔ: محمدعلی قرائت ؛ لیلا عیدی ؛ مجتبی صفائی (۱۳۸٦) . انتشارات همگامان چاپ، چاپ اول، تهران .

4.Churbuck . C.D (2008). The Book of Rowing , Over look TP, 4 Updated edition.

عنوان درس: ورزش های تفریحی آبی شماره درس: ٦١١٠٧٢٩

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١٤

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با ورزش های تفریحی در دریاچه و دریا

سرفصل ها:

- آشنایی با انواع و اهمیت ورزش های تفریحی آبی
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع قایقرانی تفریحی
- آشنایی با اجرا و آموزش ماهیگیری
- آشنایی با اجرا و آموزش اسکی روی آب
- آشنایی با اجرا و آموزش جت اسکی
- آشنایی با اجرا و آموزش موج سواری مقدماتی
- آشنایی با اجرا و آموزش غواصی مقدماتی

منابع:

1.Gigliotti . J (2011) . Water Sports (Read Me : Extreme Sports) , Heinemann – Raintree.

2.Graver . D (2009) . Scuba Diving , Human Kintics , 4 edition.

3.Favrwt . B (2010) . Water Skiing and wakeboarding , Human Kintics .

عنوان درس: دوچرخه سواری　　شماره درس: ۶۱۱۰۷۳۰

تعداد واحد: ۲　نوع واحد:نظری　عملی ☐　پیش نیاز/هم نیاز:۶۱۱۰۲۱۸

تعداد ساعت: ٦٤　نوع درس:　پایه　اصلی ☐　تخصصی ☐　انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با مواد، تجهیزات، تکنیک و روش های تمرین در مواد مختلف دوچرخه سواری جاده

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ، تجهیزات و ماده های مختلف دوچرخه سواری
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک صحیح استقرار و راندن دوچرخه در مسابقات جاده
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک صحیح راندن دوچرخه در پیچ ها
- آشنایی با اجرا و آموزش استارت و توقف
- آشنایی با تاکتیک های مسابقات جاده (در باد خوابیدن، راندن امدادی، فرار و .....)
- آشنایی با تمرینات تنظیم فشار در مسابقات جاده
- آشنایی با روش های تمرینی مختلف برای بهبود عملکرد جاده (اینتروال، تکراری، هرمی، سینوسی و .....)
- آشنایی با قوانین و مقررات در انواع دوچرخه سواری جاده (انفرادی، تایم تریل، چند مرحله ای)

منابع:

۱. لیندلر، والفرام (۲۰۰۵) . تمرینات دوچرخه سواری، ترجمهٔ: مجید جلالی فراهانی و سعادت صالحی (۱۳۸٦) انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران .

2.Peveler . W (2008) . The Complete book of of Road Cycling and Racing, International Marine/ Ragged Mountain Press.

عنوان درس: هاکی شماره درس: ٦١١٠٧٣١

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١٨

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های اساسی و تاکتیک های متداول در ورزش هاکی سالنی

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه، تجهیزات و انواع مسابقه در ورزش هاکی
- آشنایی با نحوه گرفتن چوب هاکی
- آشنایی با نحوه ایستادن و جاگیری در هاکی
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی و انواع بازی چوب هاکی و توپ
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع ضربه در هاکی
- آشنایی با اجرا و آموزش حمل توپ در هاکی
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع دریبل در هاکی
- آشنایی با فنون دروازه بانی در هاکی
- آشنایی با سیستم های متداول حمله در هاکی
- آشنایی با سیستم های متداول دفاع در هاکی
- آشنایی با مقررات بازی هاکی سالنی

منابع:

۱. جمشیدی شاد، محمدهادی و جمشیدی شاد، محمد هاشم (۱۳۸۷) . تکنیک، تاکتیک، بدنسازی روز به روز هاکی، انتشارات نوید شیراز، چاپ اول، شیراز .

2.Anders . E (2008) . Field Hockey : Steps to Success , Human Kinetics.

عنوان درس: وزنه برداری شماره درس: ٦١١٠٧٣٢

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١٢

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات یک ضرب و دو ضرب در وزنه برداری

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه و تجهیزات وزنه برداری توانی و قدرتی
- آشنایی با اصول پایه در وزنه برداری
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت دو ضرب
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکت دو ضرب
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی در حرکت یک ضرب
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکت یک ضرب
- آشنایی با روش های تمرینی برای تقویت حرکت یک ضرب و دو ضرب
- آشنایی با مقررات رشته وزنه برداری

منابع:

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

2.Everett . G (2009) . Olmpic Weightlifting : A Complete Guide for Athletes and Coaches , Catalyst Athletics , Second edition.

عنوان درس: شطرنج شماره درس: ٦١١٠٧٧٣

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ☐ عملی پیش نیاز■ هم نیاز:٦١١٠٢١٨

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ اصلی ☐ تخصصی ■ انتخابی

اهداف:

- آشنایی با بازی شطرنج و آموزش مهارت های آن

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ، مفاهیم، تجهیزات و حرکات در بازی شطرنج
- آشنایی با انواع مسابقه در بازی شطرنج
- آشنایی با چگونگی ثبت حرکات در بازی شطرنج
- آشنایی با انواع روش های شروع در بازی شطرنج
- آشنایی با انواع روش های حمله در بازی شطرنج
- آشنایی با انواع روش های دفاع در بازی شطرنج
- آشنایی با قوانین و مقررات در بازی شطرنج

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

١. فیشر، بابی ( ). آموزش شطرنج، ترجمهٔ: حسین میرزایی و آتنا باباعلی (١٣٨٧). انتشارات فرزین، چاپ اول، تهران .

٢. پلتز، رومن و آلبرت، لئو ( ). روش جدید آموزش شطرنج، ترجمهٔ: عباس لطفی و لادن لطفی (١٣٨٧). انتشارات فرزین، چاپ اول، تهران .

٣. نورود، دیوید ( ). آموزش شطرنج پیشرفته ، ترجمهٔ: فرشید مزینانی(١٣٨٦) انتشارات عصر کتاب، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: واترپلو شماره درس: ٦١١٠٧٣٤

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز ■ هم نیاز:٦١١٠٢١٤

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ☐ انتخابی ■

اهداف:

- آشنایی با آموزش و اجرای مهارت پایه در ورزش واترپلو

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه و تجهیزات ورزش واترپلو
- آشنایی با آموزش و اجرای حرکات مقدماتی در واترپلو
- آشنایی با آموزش و اجرای روش های حمل توپ در واترپلو
- آشنایی با آموزش و اجرای انواع پاس در واترپلو
- آشنایی با آموزش و اجرای انواع دریافت در واترپلو
- آشنایی با آموزش و اجرای انواع شوت در واترپلو
- آشنایی با آموزش و اجرای فنون دروازه بانی در واترپلو
- آشنایی با سیستم های متداول در دفاع
- آشنایی با سیستم های متداول در حمله
- آشنایی با مقررات ورزش واترپلو

منابع:

۱. بوش، پاول ( ) . آشنایی با شیرجه، واترپلو و شنای موزون، ترجمهٔ: مسعود آقایی حکاک (۱۳۸۱). انتشارات نور، چاپ اول، تهران .

2.Hines . C (2008). Water Polo the Y S Way , Author House.

عنوان درس: ورزش های بومی و سنتی شماره درس: ۶۱۱۰۷۳۵

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:۶۱۱۰۲۱۱

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصص☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با ورزش ها و بازی های محلی اقوام مختلف ایران

سرفصل ها:

- آشنایی با بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان مازندران
- آشنایی با بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان گیلان
- آشنایی با بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان خراسان
- آشنایی با بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان کرمانشاه
- آشنایی با بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان سیستان و بلوچستان
- آشنایی با بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان خوزستان
- آشنایی با بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان لرستان
- آشنایی با بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان تهران
- آشنایی با بازی ها و ورزش های بومی و محلی استان آذربایجان شرقی و غربی
- آشنایی با بازی ها و ورزش های بومی و محلی سایر مناطق کشور

منابع:

۱. کاشف، مجید (۱۳۸۹). نرم افزار بازی های بومی و محلی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران .

۲. حسن پور، غلامحسین (۱۳۸۷) . ورزش های بومی، سنتی و محلی، انتشارات بامداد کتاب، چاپ دوم، تهران .

عنوان درس: ورزش های رزمی شماره درس: ٦١١٠٧٣٦

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ☐ عملی پیش نیاز/هم نیاز:٦١١٠٢١٢

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه ☐ اصلی ☐ تخصصی ■ انتخابی

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش فنون مبارزه در یکی از رشته های هنرهای رزمی (کاراته، تکواندو، ووشو، موتای و .....)

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه و تجهیرات در ورزش رزمی مربوطه
- آشنایی با آموزش و اجرای حرکات مقدماتی در ورزش رزمی مربوطه
- آشنایی با آموزش و اجرای روش های استقرار در حمله و دفاع
- آشنایی با آموزش و اجرای تکنیک های اساسی با دست
- آشنایی با آموزش و اجرای تکنیک های اساسی با پا
- آشنایی با آموزش و اجرای تکنیک های متداول دفاع در برابر ضربات دست
- آشنایی با آموزش و اجرای تکنیک های متداول دفاع در برابر ضربات پا
- آشنایی با آموزش و اجرای تکنیک های اساسی در حمله
- آشنایی با اجرای کاتای یک نفره (در ورزش هایی که کاتا وجود دارد)
- آشنایی با مقررات در ورزش رزمی مربوطه

منابع:

١ کتابهای آموزشی ورزش های رزمی مربوطه

عنوان درس: کبدی شماره درس: ٦١١٠٧٣٧

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز/هم نیاز:٦١١٠٢١٢

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ☐ انتخابی ☐

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های اساسی در رشته کبدی

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ورزش کبدی
- آشنایی با چگونگی نفس گیري و اجرای آهنگ کبدی
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات پایه در کبدی (حرکت دست، حرکت پا، رقص پا، حالت بدن و .....)
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های حمله در کبدی
- آشنایی با تاکتیک های حمله در کبدی
- آشنایی با اجرا و آموزش تکنیک های دفاع در کبدی
- آشنایی با قوانین و مقررات کبدی سالنی
- آشنایی با قوانین و مقررات کبدی ساحلی

-

منابع:

۱. فدراسیون کبدی جمهوری اسلامی ایران (). آموزش مربیگری کبدی، انتشارات فدراسیون کبدی جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران .

۲. رائو، پراسار (۲۰۰۲) . آموزش مربیگری کبدی، ترجمهٔ: : مرضیه میرزایی پور ؛ زهرا رحیمی نژاد ؛ ، منصوره ابوجعفر (۱۳۸۹) . انتشارات کمیته ملی المپیک، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: شیرجه　　شماره درس: ٦١١٠٧٣٨

تعداد واحد: ٢　نوع واحد:نظری　عملی ☐　پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١٤

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس:　پایه　اصلی ☐　تخصص☐　انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش فنون ساده و نیمه پیشرفته در ورزش شیرجه

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ، تجهیرات و انواع رشته ها در ورزش شیرجه
- آشنایی با نکات ایمنی در ورزش شیرجه
- آشنایی با تمرینات مقدماتی خارج از آب (روی زمین، روی تشک، شن و .....)
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع شیرجه های ساده رو به آب با پا (پرش ساده، جمع باز، جک باز و ....)
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع شیرجه های ساده رو به آب با سر (پرش ساده، جمع باز، جک باز و ....)
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع شیرجه های ساده پشت به آب با پا (پرش ساده، جمع باز، جک باز و ....)
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع شیرجه های ساده پشت به آب با سر
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع شیرجه های ساده با پیچ
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع شیرجه های نیمه پیشرفته (پشتک، فرشته، معکوس و ....)
- آشنایی با قوانین و مقررات مسابقات شیرجه

منابع:

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

۲. بوش، پاول ( ) . آموزش شنا، آشنایی با شیرجه، واترپلو و شنای موزون، ترجمهٔ: حکاک، مسعود آقایی (۱۳۸۱) . انتشارات نور، چاپ اول، تهران .

3.O Brien . R . F (2002) . Springboard and Platform Diving , Human Kinetics.

عنوان درس: فعالیت ها موزون (۱) (پسران) شماره درس: ۶۱۱۰۷۳۹

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:۶۱۱۰۲۱۸

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصص☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- توسعه حوزه ی شناختی دانشجویان نسبت به ورزش ایروبیک ژیمناستیک، افزایش سطح مهارت های حرکتی مقدماتی و روش های آموزش آنها

سرفصل ها:

تئوری

- مبانی ایروبیک ژیمناستیک: اهداف ، تعاریف و تاریخچه ی این رشته
- آشنایی با انواع رشته های ایروبیک ژیمناستیک که در گروه مردان و زنان پی گرفته می شود.
- آشنایی با حرکات ایروبیک ژیمناستیک در قالب نمایش فیلم، عکس و .....

عملی

- آموزش گرم کردن های اختصاصی ایروبیک ژیمناستیک
- آموزش ۷ گام پایه ایروبیک ژیمناستیک
- آموزش ٤٠ بلوک مقدماتی منشاء گرفته از گام های پایه
- آموزش سه حرکت ساده از هر گروه حرکتی:
- گروه A: پوشاپ، ای فرم ، کات
- گروهB: ال ساپورت، استرادل ساپورت، لیور ساپورت
- گروه C: ایرترن، تاک جامپ، استرادل جامپ
- گروه D: ترن، کاپویرا، ایلوژن
- آموزش بدنسازی های اختصاصی ایروبیک ژیمناستیک

منابع:

۱. کمیته ایروبیک ژیمناستیک فدراسیون ژیمناستیک ایران، CD های آموزشی
۲. FIG (آخرین ویرایش) . کتابچه داوری ایروبیک ژیمناستیک
۳. مویدی، یاسمن (۱۳۸۵) . راهنمای ورزش ایروبیک، انتشارات مولف، چاپ اول، تهران .

4.Bricker . K ., Bonelli . S (2007) . Traditional Aerobics and Step Training . Coaches Choice.

عنوان درس: فعالیت های موزون (۲) (پسران) شماره درس: ٦١١٠٧٤٠

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز/هم نیاز:٦١١٠٧٣٩

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- افزایش سطح مهارت های حرکتی دانشجویان و یادگیری روش های آموزش فنون نیمه پیشرفته در ایروبیک ژیمناستیک

سرفصل ها:

تئوری

- آشنایی با اصول استعدادیابی در ایروبیک ژیمناستیک
- آشنایی مقدماتی با قوانین و مقررات داوری ایروبیک ژیمناستیک
- آشنایی با حرکات ایروبیک ژیمناستیک در قالب نمایش فیلم، عکس و ....

عملی

- آموزش بلوک سازی و برنامه سازی
- آموزش هماهنگی موزیک با برنامه

منابع:

۱. کمیته ایروبیک ژیمناستیک فدراسیون ژیمناستیک ایران، CD های آموزشی
۲. FIG (آخرین ویرایش) . کتابچه داوری ایروبیک ژیمناستیک
۳. مویدی، یاسمن (۱۳۸۵) . راهنمای ورزش ایروبیک، انتشارات مولف، چاپ اول، تهران .

4.Bricker . K ., Bonelli . S (2007) . Traditional Aerobics and Step Training . Coaches Choice.

عنوان درس: شمشیر بازی شماره درس: ٦١١٠٧٤١

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١٢

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ☐ انتخابی ■

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های اساسی در اسلحه های فلوره، اپه و سابر

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ، اهداف و مهارت های پایه در انواع اسلحه های شمشیر بازی
- آشنایی با اجرا و آموزش ضربه، حمله و دفاع ساده در فلوره
- آشنایی با اجرا و آموزش حمله های مرکب و دفاع های متوالی در فلوره
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکت های تهاجمی و دفاعی ساده در اپه
- آشنایی با اجرا و آموزش حمله ها و جواب های مرکب در اپه
- آشنایی با اجرا و آموزش ضربه، حمله و دفاع ساده در سابر
- آشنایی با اجرا و آموزش حمله ها و دفاع های مرکب در سابر
- آشنایی با قوانین و مقررات شمشیر بازی

منابع:

۱. پیتمن، برایان ( ) . آموزش و تمرینات شمشیر بازی (اپه، فلوره، سابر)، ترجمهٔ: : عباسعلی فاریای (۱۳۸۵). انتشارات بامداد کتاب ، چاپ اول، تهران .

2.Doug . W (2010) . Fencers Start – Up : A Beginners Guide to Fencing (start – up Sports Series , Tracks Publishing , Second edition.

عنوان درس: ورزش های ساحلی شماره درس: ٦١١٠٧٤٢

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١٢

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با مقررات ، آموزش و اجرای ورزش های متداول ساحلی

سرفصل :

- آشنایی با جایگاه، تاریخچه و فلسفه ورزش های ساحلی
- آشنایی با مقررات، آموزش و اجرای فوتبال ساحلی
- آشنایی با مقررات، آموزش و اجرای والیبال ساحلی
- آشنایی با مقررات، آموزش و اجرای هندبال ساحلی
- آشنایی با مقررات، آموزش و اجرای کبدی ساحلی

منابع:

١- میرحسینی، سید محمدعلی و حقیقت جو، فرشید (١٣٨٧). قوانین فوتبال ساحلی، انتشارات نوید شیراز، چاپ اول، شیراز

2. Skinner, J ., Gilbert , Keith ., (2003) . Some Like it hot : The Beach AS a Cultural Dimension (Sports, Culture, Society) , Volume 3 , Meyer & Meyer Verlag.

عنوان درس: فوتسال شماره درس: ٦١١٠٧٤٣

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز■م نیاز:٦١١٠٢١٢

تعداد ساعت: ٦٤نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های پایه و سیستم های بازی در فوتسال

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه و تجهیزات رشته فوتسال
- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های جمل توپ در فوتسال
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع پاس در فوتسال
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع دریافت در فوتسال
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع دریبل در فوتسال
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع شوت در فوتسال
- آشنایی با تمرینات ترکیبی برای تقویت مهارتهای پایه در فوتسال
- آشنایی با اجرا و آموزش فنون دروازه بانی در فوتسال
- آشنایی با تاکتیک ها و سیستم های حمله در فوتسال
- آشنایی با تاکتیک ها و سیستم های دفاع در فوتسال
- آشنایی با مقررات و شیوه اجرای مسابقات فوتسال

منابع:

۱. بنیان، عباس (۱۳۸۹). آموزش فوتسال ، انتشارات دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، چاپ اول، تهران .

2.Ferguson . G (2009) . Indoor Soccer : Strategies and Tactics , Booksurge Publishing fisher .

عنوان درس: اسکواش شماره درس: ٦١١٠٧٤٤

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ☐ پیش نیاز/هم نیاز:٦١١٠٢١٨

تعداد ساعت: ٦٤ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با اجرا و آموزش مهارت های پایه در رشته اسکواش

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه ، لوازم و تجهیزات رشته اسکواش
- آشنایی با استقرار در زمین و گرفتن راکت
- آشنایی با اجرا و آموزش حرکات مقدماتی آشناسازی
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع ضربه های فورهند
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع ضربه های بک هند
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع ضربات والی (فورهند ، بک هند، کوتاه و بلند)
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع حرکات تراپ و لاب بک هند
- آشنایی با اجرا و آموزش سرویس
- آشنایی با اجرا و آموزش انواع ضربات دیواری
- آشنایی با قوانین و مقررات بازی اسکواش

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

١. خان، جهانگیر، پرت، کوین (١٩٩٣). آموزش کاربردی اسکواش ٣×٩، همراه با بازی راکت بال، ترجمهٔ: ژاله گودرزی (١٣٨٧). انتشارات بامداد کتاب ، چاپ اول، تهران .

2.Yarrow . p ., Harrison . A (2009) . Squash : Steps to Success , Human Kinetics , 2 edition .

۹. جدول و سرفصل دروس انتخابی نظری در حوزه های مختلف علوم ورزشی (گرایش علوم زیستی و علوم انسانی)

جدول ۸- دروس انتخابی نظری در حوزه های مختف علوم ورزشی (گرایش علوم زیستی و علوم انسانی)

حوزه	ردیف	کد درس	نام درس	تعداد واحد	نوع واحد	ساعت تدریس	پیش نیاز/ هم نیاز
بیومکانیک ورزشی	۱	٦١١٠٨١١	تحلیل بیومکانیکی حرکات ورزشی	۲	نظری	٤٨	٦١١٠٥١٥
	۲	٦١١٠٨١٢	فیزیک حرکتی	۲	عملی	٤٨	-
	۳	٦١١٠٨١٣	بیومکانیک ورزشی از دوره رشد تا کهولت	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٥١٥
حرکات اصلاحی و آسیب شناسی	۱	٦١١٠٨١٤	ورزش معلولین	۲	نظری	۳۲	-
	۲	٦١١٠٨١٥	تمرین درمانی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٥١٧
	۳	٦١١٠٨١٦	بهداشت ورزشی	۲	نظری	۳۲	-
رفتار حرکتی	۱	٦١١٠٨١٧	اصول آموزش برنامه های مناسب رشدی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٤
	۲	٦١١٠٨١٨	یادگیری و کنترل حرکتی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٥
	۳	٦١١٠٨١٩	اختلات رشد و یادگیری	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٥
روانشناسی ورزشی	۱	٦١١٠٨٢٠	روانشناسی عمومی	۲	نظری	۳۲	-
	۲	٦١١٠٨٢١	روانشناسی شناختی	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٨٢٠
	۳	٦١١٠٨٢٢	انگیزش و هیجان	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٨٢٠
مدیریت ورزشی	۱	٦١١٠٨٢٣	اصول و مبانی مدیریت	۲	نظری	۳۲	-
	۲		مفاهیم مدیریت در ورزش پرورشی،	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٨٢٣
		٦١١٠٨٢٤	همگانی، قهرمانی و حرفه ای				٦١١٢٦١٤
	۳	٦١١٠٨٢٥	آشنایی با مدیریت اماکن و تأسیسات ورزشی	۲	نظری	۳۲	
فیزیولوژی ورزشی	۱	٦١١٠٨٢٦	فیزیولوژی تمرین	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٢
	۲		فیزیولوژی ورزش در گروههای	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٢
	۳	٦١١٠٨٢٧	خاص	۲	نظری	۳۲	٦١١٠٣١٢
		٦١١٠٨٢٨	فیزیولوژی ورزشی بالینی				



- دانشجو می تواند ٦ واحد از جدول فوق به شرط رعایت پیش نیاز آن اخذ کند.

عنوان درس: تحلیل بیومکانیکی حرکات ورزشی شماره درس: ٦١١٠٨١١

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز/هم نیاز: ٦١١١٥١٥

تعداد ساعت: ٤٨ نوع درس: پایه اصلی ☐ تخصصی ☐ انتخابی ☐ ■

اهداف:

- آشنایی با روش های تجزیه و تحلیل بیومکانیکی مهارت های ورزشی

سرفصل ها:

نظری

- ارایه مفاهیم و اصول اولیه در تجزیه و تحلیل مهارت های حرکتی پایه و پیچیده ورزشی
- تفاوت ها و نقاط قوت و ضعف روش تجزیه و تحلیل توصیفی و کمی حرکات

عملی

- مروری بر مطالعه های قبلی در توصیف حرکات دو بعدی، سه بعدی، سیستم های مختصات عمومی، سیستم مختصات محلی، بردارها، حرکات انتقالی و دورانی و قراردادها، تجزیه و تحلیل توصیفی حرکات (نمایش فیلم و تفسیر حرکات به نمایش گذاشته، انجام حرکات ورزشی در حضور دانشجویان و تجزیه و تحلیل مکانیکی آنها توسط دانشجویان)، تجزیه و تحلیل مهارت های مختلف رشته های ورزشی توسط دانشجویان

منابع:

١. صادقی، حیدر (١٣٨٨) . مقدمات بیومکانیک ورزشی، سازمان سمت، چاپ اول، تهران .

٢. صادقی، حیدر (١٣٨٨) . فیزیک برای تربیت بدنی و علوم ورزشی، سازمان سمت، چاپ اول، تهران

3.Brendan . B (2010) . Sport mechanics for coaches, 3 rd edition . Human Kinetic Publisher

4.Carr .G (2004) . Sport Mechanics for Coaches , 2nd Edition . Human Kinetic Publisher.

عنوان درس: فیزیک حرکتی شماره درس: ۶۱۱۰۸۱۲

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز/□ نیاز: ۶۱۱۰۲۱۸

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □ تخصصی□ انتخابی □ ■

اهداف:

- آشنایی با مباحث و قوانین فیزیکی مرتبط با حرکت و ورزش

سرفصل ها:

- آشنایی با علم فیزیک
- آشنایی با بردارها
- آشنایی با کینماتیک حرکت و آشنایی با مفاهیم حرکت در یک و دو بعد
- آشنایی با حرکت پرتابی
- آشنایی با کنتیک حرکت و قوانین مربوطه، مفهوم نیرو و قوانین نیوتن
- آشنایی با حرکت در حضور نیروی مقاوم، نسبت نیروی مقاومت به سرعت جسم
- آشنایی با مرکز جرم
- آشنایی با تکانه خطی و برخورد
- آشنایی با کار، انرژی جنبشی و قضیه کار- انرژی پتانسیلی گرانشی
- آشنایی با تعادل استاتیکی و کشسانی
- آشنایی با حرکت دورانی، گشتاور و اندازه حرکت زاویه ای
- آشنایی با مکانیک سیالات

وزارت علوم تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع :

۱. صادقی، حیدر (۱۳۸۸) . فیزیک برای تربیت بدنی و علوم ورزشی، سازمان سمت، چاپ اول، تهران

عنوان درس: بیومکانیک ورزشی از دوره رشد تا کهولت شماره درس: ۶۱۱۰۸۱۳

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز/□ نیاز: ۶۱۱۱۵۱۵

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه اصلی □ تخصصی□ انتخابی □ ■

اهداف:

- آشنایی با اصول بیومکانیکی حاکم برفیزیک بدن انسان و انجام مهارت های پایه و پیچیده در طول زندگی (از کودکی تا کهنسالی)

سرفصل ها:

- مراحل رشد و تکامل فیزیکی بدن انسان
- مشخصات و ویژگی های فیزیکی، روانی و فیزیولوژیکی بدن انسان در مسیر طبیعی رشد در دوران زندگی
- تشابهات در مراحل رشد و تکامل فیزیکی بدن انسان
- تفاوت ها در مراحل رشد و تکامل فیزیکی بدن انسان
- مهارت های پایه و پیچیده ورزشی در دوران مختلف زندگی و 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

منابع:

1.Bartlett. R (2007) . Introduction to Sport biomechanics. Routledge, Taylor & Francis Group Publisher .

عنوان درس: ورزش معلولین شماره درس: ٦١١٠٨١٤

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز/ □ نیاز: ٦١١٠٢١٨

تعداد ساعت: ٣٢ نوع درس: پایه اصلی □ تخصص □ انتخابی □ ■

اهداف:

- آشنایی با تعریف معلول و معلولیت و آشنایی با انواع معلولیت های جسمی، ذهنی و حسی و ورزش های خاص هر گروه

سرفصل ها:

- آشنایی با تعریف معلولیت معلول و تقسیم بندی معلولان
- آشنایی با علل بروز معلولیت ها
- آشنایی با اهداف عمومی و اختصاصی ورزش با معلولان
- آشنایی با تاریخچه ورزش معلولان و بازی های پاراالمپیک
- آشنایی با اصول پزشکی و اساسی ورزش معلولان
- آشنایی با تعریف و کلاس بندی معلولان شنوایی و بازی های آن ها
- آشنایی با تعریف و کلاس بندی معلولان بینایی و بازی های آن ها
- تعریف و تقسیم بندی معلولان فلج مغزی و اصول اختصاصی ورزش با معلولان فلج مغزی
- تعریف و تقسیم بندی معلولان قطع و نقص عضو و اصول اهداف اختصاصی ورزش با آن ها
- تعریف و تقسیم بندی معلولان نخاعی و اصول و اهداف اختصاصی ورزش با معلولان نخاعی

منابع:

١. جلالی فراهانی، مجید؛ محمدی، فریبا؛ یوزباشی، لیلا (١٣٨٨) ؛ تربیت بدنی و ورزش معلولان، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول، تهران .

عنوان درس: تمرین درمانی	شماره درس: ٦١١٠٨١٥
تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز/ □ نیاز: ٦١١١٥١٧	
تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه اصلی □ تخصصی □ انتخابی □ ■	

اهداف:

- آشنایی با تعاریف و مفاهیم تمرین درمانی و شناخت ویژگی های تمرینات مختلف و برنامه های تمرینی مناسب برای برخی بیماری ها و گروه های خاص

سرفصل ها:

- آشنایی با اصول، مبانی، تعاریف، مفاهیم و تکنیک های تمرین درمانی
- آشنایی با تعریف، ویژگی ها، انواع و نحوه اجرای تمرینات انعطاف پذیری
- آشنایی با تعریف، ویژگی ها، انواع و نحوه اجرای تمرینات قدرتی و انفجاری
- آشنایی با تعریف، ویژگی ها، انواع و نحوه اجرای تمرینات استقامتی
- آشنایی با تعریف، ویژگی ها، انواع و نحوه اجرای تمرینات تعادلی
- آشنایی با ویژگی ها و انواع آب درمانی
- آشنایی با تمرین درمانی برای بیماران قلبی – عروقی
- آشنایی با تمرین درمانی برای بیماران آرتریتی
- آشنایی با تمرین درمانی برای بیماران دیابتی
- آشنایی با تمرین درمانی برای بیماران تنفسی
- آشنایی با تمرین درمانی برای گروه های خاص (دوران بارداری، افراد چاق و سالمندا

منابع:

١. نارابانن، لاکشمی ( ) . حرکت درمانی، ترجمهٔ: : حسن دانشمندی و همکاران (١٣٨٩) ، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی ، چاپ اول، تهران.

عنوان درس: بهداشت ورزشی شماره درس: ٦١١٠٨١٦

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز/□ نیاز: ٦١١٠٢١٨

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه اصلی □ تخصصی□ انتخابی □ ■

اهداف:

- آشنایی با تعاریف و اهداف بهداشت و ملاحظات بهداشتی در تمرین، مسابقه و اماکن ورزشی

سرفصل ها:

- آشنایی با تاریخچه تکوین بهداشت عمومی؛ اهداف و ارزشیابی بهداشت
- آشنایی با بهداشت عمومی؛ فردی و روانی از دیدگاه اسلام
- آشنایی با عوامل بیماریزا؛ شرایط بروز بیماری؛ آشنایی با برخی از بیماری ها و پیشگیری
- آشنایی با بهداشت و مراقبت های دستگاه حرکتی و آشنایی با برخی از مهمترین اختلالات و بیماری های شایع دستگاه حرکتی
- آشنایی با بهداشت تغذیه و دستگاه قلبی عروقی
- آشنایی با اثر الکل؛ مواد مخدر ؛ سیگار؛ دوپینگ و انواع محرک ها در بدن
- آشنایی با بهداشت اماکن ورزشی و استخر ها
- آشنایی با بهداشت در تمرین و مسابقه هنگام سفرهای ورزشی
- آشنایی با بهداشت پوشاک و تجهیزات ورزشی
- آشنایی با بهداشت و قوانین و مقررات رشته های ورزشی مختلف

منابع:

١. علیزاده، محمدحسین (١٣٨٩). بهداشت و ورزش، انتشارات پیام نور، تهران .

عنوان درس: اصول آموزش برنامه های مناسب رشدی شماره درس: ٦١١٠٨١٧

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری عملی ■ پیش نیاز/□ نیاز: ٦١١٠٣١٤

تعداد ساعت: ٣٢ نوع درس: پایه اصلی □ تخصصی □ انتخابی ■

اهداف:

- آشنایی با اصول برنامه های رشدی و موضوعات ضروری در پرورش ابعاد وجودی کودکان و نوجوانان

سرفصل ها:

- مفاهیم و کلیات (برنامه مناسب رشدی، رشد و نمو کودکی)
- اکتساب مهارت حرکتی
- فعالیت جسمانی و ارتقاء آمادگی
- آموزش اثربخش
- تسهیل یادگیری: نظم مثبت و مدیریت کلاس
- سبکهای تدریس
- ارزیابی پیشرفت
- برنامه ریزی رشدی
- محتوای تربیت بدنی
- موضوعات مهارت های پایه: (ثبات، جابجایی، دستکاری)
- حوزه بازی ها، حرکات موزون، و ژیمناستیک رشدی
- پرورش کودک فعال، متفکر و حساس

منابع:

1.Gallahue . D . L,. Donnelly. F. C (2005) . Developmental Physical Education for All Children , (4 th . Ed.) , Human Kinetics.

2.Harahan . S . J ,. Carlson . T . B (2000) . Game Skills, A fun approach to learning Sport Skills , (4th. Ed) . Human Kinetics.

٣. بهرام، عباس؛ شفیع زاده، محسن (١٣٨٧) . رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی (از اصول تا برنامه ریزی) . چاپ اول، انتشارات نرسی ، چاپ اول، تهران.

٤. شجاعی، معصومه (١٣٨٧) . رشد حرکتی. انتشارات دانشگاه امام حسین (ع)، چاپ چهارم، تهران .

عنوان درس: یادگیری و کنترل حرکتی شماره درس: ٦١١٠٨١٨

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری■ عملی □ پیش نیاز/ هم نیاز: ٦١١٠٢١٨

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه □ اصلی □ تخصصی □ انتخابی ■

اهداف:

- آشنایی با اصول پایه کنترل و یادگیری حرکات انسان، شناخت نظریه ها و قوانین مربوط به آن ها

سرفصل ها:

- مقدمه ای بریادگیری و اجرای حرکتی
- آشنایی با مقیاس های اندازه گیری نتیجه اجرا و تولید اجرا (الگو)
- آشنایی با مبانی عصبی و نظری کنترل حرکتی
- آشنایی با پردازش اطلاعات و تصمیم گیری
- آشنایی با نظریه هایی درباره چگونگی حرکات هماهنگ
- آشنایی با حس عمقی و بینایی
- توجه و عملکرد
- آشنایی با اصول کنترل حرکتی و دقت حرکتی
- تفاوت های فردی و توانایی های حرکتی
- حافظه حرکتی و یادگیری

منابع:

١. مگیل، ریچارد ( ) . یادگیری حرکتی، ترجمهٔ: محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی (١٣٨٩)، انتشارات بامداد ، کتاب چاپ پنجم، تهران .

٢. بهرام، عباس؛ شفیع زاده، محسن (١٣٨٦) . یادگیری مهارت های حرکتی ، انتشارات نرسی، چاپ اول، تهران .

٣. اشمیت،ای ریچارد، (١٩٩١) . یادگیری حرکتی و اجرا، ترجمهٔ: مهدی نمایزاده و محمد کاظم واعظ موسوی (١٣٨٨) ؛ سازمان سمت، چاپ دوازدهم، تهران .

عنوان درس: اختلالات رشد و یادگیری شماره درس: ۶۱۱۰۸۱۹

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی □ پیش نیاز/ هم نیاز: ۶۱۱۰۲۱۸

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه □ اصلی □ تخصصی □ انتخابی ■

اهداف:

- آشنایی با نظریه ها و انواع اختلالات رشد و یادگیری به خصوص اختلالات حرکتی و نحوه ارزشیابی آن ها و روش های عملی ترمیم و کمک به کودکان دارای اختلال

سرفصل ها:

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

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

1.Winnick . J (2010). Adapted Physical Education and Sport , (5 th . Ed.) , Human Kinetics.

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

۳. هالجین، ار؛ وشون، س . ( ) آسیب شناسی روانی : دیدگاه های بالینی درباره اختلالات روانی. ترجمهٔ: یحیی سید محمدی (۱۳۸۹) . نشر روان. چاپ اول، تهران .

عنوان درس: روان شناسی عمومی شماره درس: ۶۱۱۰۸۲۰

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی □ پیش نیاز/ هم نیاز: ۶۱۱۰۲۱۸

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه □ اصلی □ تخصصی □ انتخابی ■

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با اصول ، روش ها، و شاخه های علم روان شناسی

سرفصل ها:

- کلیات: تعریف و تاریخچه علم روان شناسی ؛ روش های پژوهش و اندازه گیری در روان شناسی
- مروری بر دستگا عصبی انسان: نیمکره های مغز، دستگاه عصبی خودمختار در روان شناسی
- رشد روانی: عوامل حاکم بر رشد، رشد شناختی، رشد اجتماعی و شخصیت با همانند سازی
- ادراک و هوشیاری: فرایندهای حس بینایی، فرایندهای شنوایی، فرایندهای بویایی؛ ادراک فاصله، ادراک حرکت، ادراک کل، خواندن و حرکات چشم، نقش یادگیری در ادراک
- یادگیری حافظه : شرطی شدن کلاسیک، شرطی سازی کنش گر، تقویت، یادگیری شناختی، انواع حافظه، بهسازی حافظه
- انگیزش و هیجان: رویکردهای نظری به انگیزش، آمیختگی، انواع هیجانات، هیجانات اولیه و ثانویه، نظریه های هیجان
- شخصیت : نظریه های شخصیت و مطالعات مربوط



منابع:

۱. اتکینسون، ریتا، و همکاران () زمینه روان شناسی، ترجمهٔ: : محمدتقی براهنی و همکاران (۱۳۸۰) ۰ جلد اول؛ انتشارات رشد، چاپ دوم، تهران .

عنوان درس: روان شناسی شناختی　　شماره درس: ٦١١٠٨٢١

تعداد واحد: ٢　نوع واحد:نظری ■　عملی □　پیش نیاز/ هم نیاز: ٦١١٠٨٢٠

تعداد ساعت: ٣٢　نوع درس: پایه □　اصلی □　تخصصی □　انتخابی ■

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با شناخت انسان و ابزارهای آن

سرفصل ها:

- تعریف شناخت رویکردهای رایج در شناخت انسان
- حافظه، توجه، طبقه بندی کردن، حل مسئله، استدلال و تصمیم گیری
- ادراک بینایی و توجه، فرایندهای اساسی در شناخت دیداری، توجه و عملکرد، ادراک، حرکت و عمل، بازشناسی اشیاء و چهره
- حافظه: یادگیری و فراموشی، نظام های حافظه دراز مدت، حافظه روزمره
- زبان : خواندن و ادراک صحبت کردن، درک زبانی، تولید زبانی
- تفکر و استدلال، حل مسئله و خبرگی، قضاوت و تصمیم گیری، استدلال استقرایی و قیاسی
- هشیاری و سطوح متفاوت آن

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

١. کرمی نوری، رضا (١٣٨٦) . روان شناسی حافظه و یادگیری: با رویکردی شناختی؛ سازمان سمت؛ چاپ اول ، تهران .

٢. خرازی، کمال و دولتی، رمضان (١٣٨٨) ، راهنمای روان شناسی شناختی و علوم شناختی، انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ دوم، تهران.

٣. استرنبرگ، رابرت ( ) . روان شناسی شناختی؛ ترجمهٔ: : کمال خرازی و الهه حجازی (١٣٨٧) ویرایش چهارم، سازمان سمت؛ تهران .

عنوان درس: روان شناسی انگیزش و هیجان شماره درس: ٦١١٠٨٢٢

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی □ پیش نیاز/ هم نیاز: ٦١١٠٨٢٠

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه □ اصلی□ تخصصی □ انتخابی■

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با هیجانات ساده و ترکیبی انسان و شیوه های مطالعه آن

سرفصل ها:

- رویکردهای نظری به سائق ها و انگیزش ها: غریزه ها، نیازها و سائق ها، مشوق ها، نظریه روان کاوی، نظریه یادگیری اجتماعی
- سائق های اساسی: گرسنگی، عصب شناسی گرسنگی، تنظیم گرسنگی، میل جنسی، تشنگی، اجتناب از درد، کنجکاوی از درد، کنجکاوی و محرک خواهی، رفتار مادری
- عوامل انگیزش در پرخاشگری
- هیجان: پاسخ های فیزیولوژیک در هیجان، انگیختگی و شدت هیجان، تجلی هیجان، دروغ سنجی
- نظریه های هیجان: نظریه جیمز- لانگر، نظریه کنون- بارد نظریه های شناختی، نظریه فرایند تضاد
- سطح مطلوب انگیختگی

منابع:

١. کارلسون، ن (٢٠٠٥) . پایه های روان شناسی فیزیولوژیک؛ ترجمهٔ: : رضا رستمی و محمد حبیب نژاد (١٣٨٥). ویرایش ششم، انتشارات تبلور، تهران .

٢. پلاچیک، ر . ()؛ هیجان ها، حقایق، نظریه ها و یک مدل جدید؛ ترجمهٔ: : محمود رمضان زاده (١٣٨٥) . انتشارات آستان قدس رضوی؛ چاپ اول، مشهد .

عنوان درس: اصول و مبانی مدیریت شماره درس: ۶۱۱۰۸۲۳

تعداد واحد: ۲ نوع واحد:نظری ■ عملی □ پیش نیاز/ هم نیاز: ۶۱۱۰۲۱۸

تعداد ساعت: ۳۲نوع درس: پایه □ اصلی□ تخصصی □ انتخابی ■

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با دانش مدیریت ، تعاریف، کارکردها و نظریه های مدیریت علمی، کلاسیک و نئوکلاسیک.

سرفصل ها:

- مفاهیم، اصول، مبانی و مدیریت
- فرایند برنامه ریزی
- تفویض اختیار و عدم تمرکز
- برنامه ریزی موثر
- تئوری مدیریت علمی
- تئوری مدیریت اداری
- نظریه های روابط انسانی در مدیریت
- نظریه های رفتار فردی در سازمان

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزش عالی

منابع:

۱. شریعتمداری، مهدی (۱۳۸۸). اصول و مبانی مدیریت (مدیریت عمومی) . نشر کوهسار، چاپ سوم، تهران .

عنوان درس: مدیریت در ورزش پرورشی، همگانی، قهرمانی و حرفه ای شماره درس: ٦١١٠٨٢٤

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی □ پیش نیاز/ هم نیاز: ٦١١٠٨٢٣

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه □ اصلی□ تخصصی □ انتخابی■

اهداف:

- آشنایی با سیاست گذاری،اولویت بندی و راه های توسعه ورزش پرورشی،همگانی،قهرمانی و حرفه ای

سرفصل ها:

- آشنایی با سیاست گذاری و اولویت بندی در توسعه ورزش پرورشی
- آشنایی با سیاست گذاری و اولویت بندی در توسعه ورزش همگانی
- آشنایی با سیاست گذاری و اولویت بندی در توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای
- آشنایی با نمودار های سازمانی و سطوح مختلف مدیریتی در حوزه های مختلف ورزش پرورشی،همگانی و قهرمانی
- آشنایی با نقش رسانه ها در گسترش ورزش پرورشی،همگانی و قهرمانی
- آشنایی با مدیریت بازاریابی در ورزش پرورشی،همگانی و قهرما نی
- آشنایی با صنعت ورزش در ورزش پرورشی،همگانی و قهر ما نی
- آشنایی با سازمان های ورزشی بین المللی معروف در حوزه های مختلف ورزش پرورشی،همگانی و قهرمانی
- آشنایی با الگو های موفق در توسعه ورزش پرورشی،همگانی و قهرمانی

منابع:

١.گرین،مایک و هولیهان،باری ( ).سیاست گذاری و اولویت بندی در توسعه ورزش قهرما نی،ترجمهٔ:رضا قراخانلو و احسان قراخانلو(١٣٧٨).انتشارات کمیته ملی المپیک،چاپ اول،تهران.

٢.قاسمی،حمید(١٣٨٩).فعالیت رسانه ای در ورزش،انتشارات بامداد کتاب،چاپ دوم ،تهران.

٣.موظف رستمی،محمد علی(١٣٨٠).اصول برنامه ریزیاوقات فراغت،انتشارات نسیم الهی،چاپ اول،تهران.

٤.هرناندز،روبن، اگوستا().مدیریت سازمان های ورزشی،ترجمهٔ:علیرضا الهی و اسفندیار خسروی زاده(١٣٨٦). انتشارات بامداد کتاب،چاپ اول، تهران.

عنوان درس: آشنایی با مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی شماره درس: ٦١١٠٨٢٥

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی □ پیش نیاز/ هم نیاز: ٦١١٢٦١٤

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه □ اصلی□ تخصصی□ انتخابی■

اهداف:

- آشنایی دانشجویان با نحوه مدیریت و راهبردی اماکن و تاسیسات ورزشی و نحوه احداث، تکمیل و بهره برداری بهینه و نگهداری اماکن و فضا ها و تاسیسات ورزشی

سرفصل ها:

- تاریخچه اماکن و فضا های ورزشی
- تاثیر هنر معماری در طراحی اماکن و فضاهای ورزشی
- مکان یابی پروژه های ورزشی
- ملاحظات محیطی، ساختی، و بافتی در اماکن ورزشی
- شناخت اصول تعدیل و اخلاق حرفه ای
- چگونگی مراحل اجرائی پروژه های ورزشی
- نحوه نگهداری ، تعمیر و بهره برداری از فضا های ورزشی
- ایمن سازی اماکن و تاسیسات ورزشی
- سیستم های تاسیسات سرد و گرم در مجموعه های ورزشی

منابع:

١. سجادی، نصراله (١٣٨٩). مدیریت طراحی و نگهداری و تجهیزات ورزشی . انتشارات آوای ظهور، چاپ اول ، تهران .

٢. مظفری ، امیر؛ محمدی، سردار (١٣٨٨). مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی. انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، چاپ اول ، تهران .

عنوان درس: فیزیولوژی تمرین　　شماره درس: ٦١١٠٨٢٦

تعداد واحد: ٢　نوع واحد:نظری ■　عملی □　پیش نیاز/ هم نیاز: ٦١١٠٣١٢

تعداد ساعت: ٣٢　نوع درس: پایه □　اصلی □　تخصصی □　انتخابی ■

اهداف:

- آشنایی با فیزیولوژی اصول، روشها و مفاهیم تمرینی

سرفصل ها:

- آشنایی با فیزیولوژی اصول تمرین
- آشنایی با فیزیولوژی تمرین استقامتی
- آشنایی با فیزیولوژی تمرین مقاومتی
- آشنایی با فیزیولوژی تمرین بی هوازی
- آشنایی با فیزیولوژی تمرین ترکیبی (قدرتی- استقامتی)
- آشنایی با فیزیولوژی تمرین انعطاف پذیری
- آشنایی با فیزیولوژی زمانبندی تمرین
- آشنایی با فیزیولوژی اوج رسانی (peaking) و تعدیل تمرین (Tapering)
- آشنایی با فیزیولوژی پر تمرینی (Overreaching) و بیش تمرینی (Overtraining)
- آشنایی با فیزیولوژی تمرین در محیط های کم فشار و هیپوکسی

منابع:

1. Whyte . G (2006) . The physiology of training , Churchill Livingstone , Elsevier .

١. شارکی، جی، برایان و کاسکیل، ای، استیون (　) . فیزیولوژی ورزش ویژه مربیان، ترجمهٔ: : عباسعلی گائینی؛ سارا پناهی؛ ندا خالدی؛ رعنا فیاض میلانی (١٣٩٠) . انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران

عنوان درس: فیزیولوژی ورزش در گروه های خاص شماره درس: ٦١١٠٨٢٧

تعداد واحد: ٢ نوع واحد:نظری ■ عملی □ پیش نیاز/ هم نیاز: ٦١١٠٣١٢

تعداد ساعت: ٣٢نوع درس: پایه □ اصلی□ تخصصی□ انتخابی■

اهداف:

- آشنایی با پاسخ ها و سازگاری های فعالیت ورزشی در دوران بلوغ، زنان، افراد مسن و بیماری های خاص

سرفصل ها:

- مروری بر فیزیولوژی ورزش در دوران قبل از بلوغ و دوره بلوغ
- آشنایی با پاسخ و سازگاری های فیزیولوژیکی در ورزش زنان
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در دوران بارداری
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در دوران یائسگی
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در دوران پیری
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در افراد فلج مغزی
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در افراد کم توان ذهنی
- آشنایی با فیزیولوژی ورزش در بیماران خاص (هموفیلی، سرطانی و .....)

منابع:

١. آل یاسین، اشرف و همکاران (١٣٨٤). پزشکی ورزشی در بانوان، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران، چاپ اول، تهران .

٢. لوتلتز، س، برایان و ریبول، ایگناسیو ( ) . ورزش و درمان بیماری ها، ترجمهٔ: فرزین حلبچی و مهران عسگری خانقاه (١٣٨٠). انتشارات امید دانش، چاپ اول، تهران .

٣. نیمن، دیوید (١٩٩٠) . آمادگی جسمانی (٢)، ورزش، سلامتی و پیشگیری از بیماریها، ترجمهٔ: مهدی طالب پور و زهره ابراهیمی (١٣٨٦) . انتشارات به نشر، چاپ اول، مشهد .

عنوان درس: فیزیولوژی ورزش بالینی　　شماره درس: ٦١١٠٨٢٨

تعداد واحد: ٢　نوع واحد:نظری ■　عملی □　پیش نیاز/ هم نیاز: ٦١١٠٣١٢

تعداد ساعت: ٣٢　نوع درس: پایه □　اصلی □　تخصصی □　انتخابی ■

اهداف:

- آشنایی با پاتوفیزیولوژی بیماری شایع، سوخت و سازی و مزمن و تجویز فعالیت ورزشی در این بیماری ها

سرفصل ها:

- مروری بر فیزیولوژی تعادل انرژی، تغذیه و کنترل وزن
- آشنایی با بیماری های متداول سوخت و سازی (دیابت و مک آردل) و تجویز فعالیت ورزشی در این خصوص
- مروی بر فیزیولوژی کنترل عصبی حرکت
- آشنایی با بیماری های متداول دستگاه عصبی (نوروپاتی) و تجویز فعالیت ورزشی در این خصوص
- مروی بر فیزیولوژی عضله اسکلتی
- آشنایی با بیماری های عضلانی (دیستروفی و بیماری های مادر زادی عضلانی) و تجویز فعالیت ورزشی در این خصوص
- مروی بر فیزیولوژی دستگاه ریوی
- آشنایی با بیماری های متداول ریوی (بیمارهای انسدادی، بیماری‌های محدود کننده) و تجویز فعالیت ورزشی در این خصوص
- مروی بر فیزیولوژی دستگاه قلبی عروقی
- آشنایی با بیماری های متداول قلبی عروقی و تجویز فعالیت ورزشی در این خصوص

منابع:

١. سرنی، جی، فرانک و پورتون، دبلیو، هارولد (٢٠٠١). فیزیولوژی ورزشی ویژه مراقبان بهداشت، ترجمهٔ: عباسعلی گائینی و احمد آزاد (١٣٨٥). انتشارات دانشگاه زنجان ، چاپ اول، زنجان