



جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس
دوره کاردانی حرفه ای
تربیت بدنی - مربیگری پایه وزنه برداری
به روش اجرای ترمی و پودمانی



گروه مدیریت و خدمات اجتماعی

عنوان برنامه کاردانی حرفه ای مربیگری پایه وزنه برداری که در جلسه ۱۹۶ مورخ ۱۳۹۱/۲/۲۱
شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی-کاربردی به تصویب رسیده بود، بر اساس مصوبه
جلسه ۲۱۳ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی-کاربردی مورخ ۱۳۹۱/۱۰/۱۰ به دوره
کاردانی حرفه ای تربیت بدنی - مربیگری پایه وزنه برداری تغییر می کند.



جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس
دوره کاردانی حرفه ای
مربی گری پایه وزنه برداری

به روش اجرای ترمی و پودمانی



گروه مدیریت و خدمات اجتماعی

این برنامه به پیشنهاد گروه مدیریت و خدمات اجتماعی در جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی مطرح شد و با اکثریت آراء به تصویب رسید. این برنامه از تاریخ ابلاغ برای موسسات و مراکز آموزشی علمی - کاربردی که مجوز اجرای آن را دارند قابل اجرا است.

بسمه تعالی

برنامه آموزشی و درسی دوره **کاردانی حرفه ای**

مربیکری پایه وزنه برداری

مصوبه جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی

علمی - کاربردی

شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی در جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ براساس پیشنهاد گروه **مدیریت و خدمات اجتماعی** برنامه آموزشی و درسی دوره **مربیکری پایه وزنه برداری** را مطرح و تصویب کرد. این برنامه از تاریخ ابلاغ در موسسات و مراکز آموزشی علمی - کاربردی که مجوز اجرای آن را از دانشگاه جامع علمی - کاربردی اخذ نموده‌اند، قابل اجراست.

رای صادره جلسه ۲۰۴ مورخ ۱۳۹۱/۶/۱۹ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی در

خصوص برنامه آموزشی و درسی **کاردانی حرفه ای**

مربیکری پایه وزنه برداری

صحیح است. به واحدهای مجری ابلاغ شود.



عبدالرسول پور عباس

رئیس شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

رونوشت:

معاون محترم آموزشی دانشگاه جامع علمی - کاربردی جهت ابلاغ به واحد مجری.

مورد تأیید است:

علیرضا جمالزاده

کبیر شورای

برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

عیسی کشاورز

سرپرست دفتر

برنامه ریزی آموزشی مهارتی

رجایی بروزئی

نایب رئیس

شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی

شماره صفحه	فهرست مطالب
۳	فصل اول
۳	مشخصات کلی برنامه آموزشی.....
۴	مقدمه.....
۴	تعریف و هدف.....
۴	ضرورت و اهمیت.....
۵	قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک فارغ‌التحصیلان
۵	قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه ای فارغ‌التحصیلان.....
۵	مشاغل قابل احراز.....
۵	ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو
۶	طول و ساختار دوره.....
۶	جدول مقایسه‌ای جهت‌گیری نظری و مهارتی دروس بر حسب ساعت
۷	جدول استاندارد تعداد واحدهای درسی.....
۸	فصل دوم.....
۸	جداول دروس.....
۹	جدول دروس عمومی.....
	جدول دروس مهارت‌های مشترک.....
۱۰	جدول دروس پایه.....
۱۰	جدول دروس اصلی.....
۱۱	جدول دروس تخصصی.....
۱۱	جدول «گروه دروس» اختیاری).....
۱۲	جدول دروس آموزش در محیط کار.....
۱۳	جدول ترم‌بندی
۱۷	جدول مشخصات بودمان.....
۱۸	جدول نحوه اجرای بودمان.....
	فصل سوم.....
۱۵	سرفصل دروس، ریز محتوا و استانداردهای آموزشی در مرکز مجری.....
۱۸	فصل چهارم.....
۱۸	سرفصل دروس و استانداردهای اجرای آموزش در محیط کار.....
۱۹	کاربینی
۲۱	کارورزی ۱.....
۲۳	کارورزی ۲.....
۲۵	ضمیمه:
۲۶	مشخصات تدوین کنندگان.....



فصل اول

مشخصات کلی برنامه آموزشی



مقدمه:

بسیاری از آنچه که امروز ، به عنوان ورزش سوئدی و ژاپنی و غیره مشهور است ، از ابتکارات شیخ الرئیس می باشد ، که آن ها را یک هزار سال پیش در کتاب قانون خود شرح و بیان فرموده است . جاداشت که به دنیا بگوییم که :

این ورزش های متنوع ، از ابتکارت یک نابغه مسلمان ایرانی است و این ورزش ها را ، ورزش های "سینایی"

نام گذاری کنیم .

عبدالرحمن شرفکندی (هه ژار) مترجم کتاب قانون - پدیدآورنده : شیخ الرئیس ابو علی سینا

علم و عمل در زندگی ، توسعه و تعالی فکر و اندیشه نقش کلیدی دارند و موجب شکوفا نمودن استعدادهای خدادادی و بکارگیری سرمایه های خداوندی از نعمت هایی است که همواره در دستان با کفایت افراد خلاق ، دور اندیش و آینده نگر است .

توسعه نیروی انسانی ماهر و کاردان در زمینه تربیت بدنی یکی از مهمترین سیاست های دانشگاه جامع علمی - کاربردی و نهادهای متولی در این خصوص با مرکزیت فدراسیون های ورزشی و وزارت ورزش و جوانان است که می تواند سبب تحول کمی و کیفی در زمینه های مختلف ورزشی باشد.

آموزش به عنوان عامل اصلی محور توسعه نیروی انسانی در هر بخش مطرح می باشد به همین دلیل توسعه برنامه های آموزشی در رشته های مختلف ورزشی از اهداف عمده آموزش عالی کشور است.

برگزاری و اجرای صحیح این دوره علاوه بر یادگیری علوم پایه مرتبط ، مهارت های اساسی این رشته ورزشی را آموزش می دهد.

یک ورزشکار حرفه ای ، فردی است که بین ابعاد وجودی او تعادل و توازن کافی برقرار باشد و برنامه های ورزشی به خصوص آموزش علمی - کاربردی در برقراری این تعادل نقش مهمی را ایفا می کند و فرصت های مناسبی را در اختیار دانش جویان و دانش پژوهان قرار می دهد و امکان استعداد یابی و پرورش استعدادهای موجود در این رشته ورزشی را فراهم می نماید که این امر موجب پیشرفت های چشمگیر این ورزش می گردد و این موضوع تاثیر مهمی در سیستم اقتصادی ، اجتماعی ، فرهنگی و سیاسی کشور و جهان خواهد داشت .

لذا شایسته است در راستای چنین برنامه ای با همکاری دانشگاه جامع علمی - کاربردی آموزش این رشته ورزشی را به صورت ترمیک و بودمانی تهیه و در سطح جامعه اجراء گردد و همچنین طراحی و برگزاری این رشته ورزشی در مقاطع بالاتر (کارشناسی ، کارشناسی ارشد و دکترای) حرکت جدیدی را برای این ورزش در کشور آغاز خواهد نمود .



تعریف و هدف:

رشته کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری با هدف پرورش ورزشکاران کارآمد در کشور بر اهداف زیر طراحی شده است :

- ۱- آشنایی با اصول و مفاهیم علمی وزنه برداری
- ۲- شناخت شیوه‌های نوین و علمی آموزش وزنه برداری
- ۳- یکسان سازی شیوه‌های تدریس در دوره‌های آموزشی این رشته ورزشی
- ۴- بهره‌گیری از مدرن‌ترین سیستم‌های آموزشی و کمک آموزشی

برنامه آموزشی کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری به دوره آموزشی اطلاق می‌گردد که در آن دانشجویان با گذراندن مباحث نظری و عملی در حوزه تخصصی در زمینه وزنه برداری و کسب مهارت‌های لازم به شرایط احراز شغل دستیاری مربی‌گری دست پیدا می‌کنند.

ضرورت و اهمیت:

در حال حاضر به لحاظ استفاده از شیوه‌های سنتی آموزشی، فاصله کشور ما با کشورهای پیشرفته و صاحب سبک زیاد شده است. تغییراتی که هر ساله توسط فدراسیون‌های جهانی در رشته‌های ورزشی بوجود می‌آید، براساس طرح و برنامه‌هایی است که کشورهای صاحب سبک ارایه می‌کنند و در این مورد کشور ما نقش به‌سزایی را ایفاء نمی‌نماید. با گذراندن دوره‌های دانشگاهی مرتبط، می‌توانیم با ارایه دلایل و مستندات علمی نقش عمده‌ای را در تصمیم‌سازی و تصویب قوانین، آیین‌نامه‌ها و ... در این رشته ورزشی ایفاء کنیم.

در ضرورت ایجاد این دوره به طور خلاصه می‌توان موارد زیر را بیان نمود :

- ۱- توسعه دانش علمی-کاربردی و رسیدن به دستاوردهای نوین علمی و فنی در این رشته ورزشی
- ۲- آموزش نظری به همراه آموزش عملی در دوره زمانی مشخص
- ۳- تربیت نیروهای کارآمد و کاردان
- ۴- ارتقاء سطح مهارت‌های ورزشکاران این رشته ورزشی
- ۵- تأمین نیازمندی‌های نیروی انسانی با تجربه و دارای دانش روز
- ۶- حرفه‌ای شدن این رشته ورزشی در ایران
- ۷- تلاش روز افزون در رسیدن به استانداردهای مطلوب بین‌المللی
- ۸- پردازش فنی و علمی این رشته ورزشی در کشور
- ۹- تهیه شناسنامه ورزشی
- ۱۰- شناسایی استعدادها و توانایی‌های دانشجویان و استعدادیابی در رشته ورزشی تخصصی
- ۱۱- استفاده از علم و تجربه پیشکسوتان در فعالیت‌های آموزشی در رشته‌های ورزشی تخصصی



قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک فارغ‌التحصیلان :

- الف - گزارش نویسی و مستند سازی
- ب - ارائه گزارش نتایج کار و جریان فعالیت‌ها (Presentation)
- پ - انجام کار گروهی
- ت - طبقه بندی و پردازش اطلاعات
- ث - بهره گیری از رایانه
- ج - برقراری ارتباط موثر در محیط کار
- چ - سازماندهی و اداره کردن افراد تحت سرپرستی و آموزش آنها
- ح - خودآموزی و یادگیری مستمر در راستای بالندگی شغلی
- خ - ایجاد کسب و کارهای کوچک و کارآفرینی
- د - رعایت اخلاق حرفه‌ای و تنظیم رفتار سازمانی
- ذ - اجرای الزامات بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE)
- ر - تفکر نقادانه و اقتضایی
- ز - خلاقیت و نوآوری

قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه‌ای فارغ‌التحصیلان :

- ۱- اداره جلسه های تمرین به عنوان دستیار مربی
- ۲- اداره مسابقات به عنوان دستیار مربی
- ۳- برنامه ریزی آموزشی به عنوان دستیار مربی
- ۴- آموزش حرکات فنی و تخصصی
- ۵- برنامه ریزی جهت تغذیه و آمادگی جسمانی ورزشکاران
- ۶- آسیب شناسی ورزشی، کمک های اولیه و بهداشت ورزشی
- ۷- رصد کردن، استعدادیابی و تربیت ورزشکاران
- ۸- همکاری در سازماندهی تیم های ورزشی

مشاغل قابل احراز:

- ۱- دستیار مربی در مدارس ، باشگاه ها ، اماکن ورزشی ، هیأت های ورزشی و ...
- ۲- کاردان حرفه ای رشته ورزشی وزنه برداری
- ۳- مربی درجه سه (۳) وزنه برداری پس از احراز شرایط و استانداردهای ملی و بین المللی فدراسیون مرتبط



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو: (رشته تحصیلی دیپلم - گواهی سلامت...):

- ۱- دارا بودن مدرک تحصیلی دیپلم متوسطه (نظام قدیم یا جدید- فنی و حرفه ای یا کاردانش)
- ۲- دارا بودن شرایط عمومی تحصیل در نظام آموزش عالی
- ۳- داشتن سلامت کامل جسمانی و روحی- قبولی در آزمون ورزشی و سلامتی

طول و ساختار دوره :

دوره کاردانی حرفه‌ای مبتنی بر نظام واحدی و متشکل از مجموعه‌ای از دروس نظری و مهارتی است و با توجه به قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک و حرفه ای به ۲ بخش «آموزش در مرکز مجری» و «آموزش در محیط کار» تقسیم می‌شود. مجموع واحدهای هر دوره بین ۶۸ تا ۷۲ واحد و مجموع ساعات آن ۱۷۵۰ تا ۲۱۰۰ ساعت می‌باشد که در طول حداقل ۲ و حداکثر ۳ سال قابل اجرا است. این دوره به دو روش نیمسال و پودمانی اجرا می‌شود.

۱. آموزش در مرکز مجری :

بخش آموزش در مرکز مجری شامل ۶۳ تا ۶۷ واحد، معادل ۱۲۵۰ تا ۱۵۵۰ ساعت است. هر واحد نظری معادل ۱۶ ساعت، هر واحد آزمایشگاهی معادل ۳۲ ساعت، هر واحد کارگاهی و پروژه معادل ۴۸ ساعت است. در موارد خاص دروس آزمایشگاهی و کارگاهی یک واحدی را می‌توان به ترتیب ۴۸ و ۶۴ ساعت در نظر گرفت.

۲. آموزش در محیط کار:

این بخش از آموزش عبارت است از مجموعه فعالیت‌هایی که دانشجو به منظور تسلط عملی و درک کاربردی از آموخته‌های خود در آغاز، حین و پایان دوره تحصیلی، در محیط کار واقعی انجام می‌دهد. این بخش شامل یک درس کاربینی و ۲ درس کارورزی در مجموع به میزان ۵ واحد، معادل ۵۱۲ ساعت است. هر واحد کاربینی معادل ۳۲ ساعت و هر واحد کارورزی معادل ۱۲۰ ساعت می‌باشد.

جدول مقایسه‌ای جهت گیری نظری و مهارتی دروس بر حسب ساعت (بدون احتساب دروس عمومی):

نوع درس	جمع ساعت	درصد	درصد استاندارد
نظری	۷۳۶	۴۱	حداکثر ۴۰
مهارتی	۱۰۵۶	۵۹	حداقل ۶۰
جمع	۱۷۹۲	۱۰۰	



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

جدول استاندارد تعداد واحدهای درسی:

برنامه مورد نظر	استاندارد(تعداد واحد)	دروس
۱۱	۱۱	عمومی (مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی)
۱	۱	عمومی (مصوب مجلس شورای اسلامی)
۸	۸	مهارت های مشترک
۱۰	۵-۱۰	پایه
۱۵	۱۴-۲۰	*اصلی
۲۳	۲۰-۲۸	*تخصصی
-	حداکثر ۶ واحد از دروس تخصصی برای هر "گروه درس"	"گروه درس" اختیاری (در صورت لزوم)
۱	۱	کاربینی
۲	۲	کارورزی ۱
۲	۲	کارورزی ۲
۷۲	۶۸-۷۲	جمع کل

* از مجموع دروس اصلی و تخصصی حداقل ۱۰ واحد باید به صورت عملی تعریف شود دروس عملی شامل آزمایشگاه، کارگاه و پروژه است.



فصل دوم

جداول دروس



جدول دروس عمومی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت	
				نظری	عملی
۱		فارسی	۳	۴۸	-
۲		زبان خارجی	۳	۴۸	-
۳		یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام » ^۱	۲	۳۲	-
۴		یک درس از گروه درس « اخلاق و تربیت اسلامی » ^۲	۲	۳۲	-
۵		تربیت بدنی ۱ ^۴	۱	-	۳۲
۶		جمعیت و تنظیم خانواده ^۳	۱	۱۶	-
		جمع	۱۳	۱۷۶	۳۲
				۲۰۸	

۱. گروه درس « مبانی نظری اسلام » شامل ۴ درس (۱- اندیشه اسلامی (۱) ۲- اندیشه اسلامی (۲) ۳- انسان در اسلام ۴- حقوق اجتماعی - سیاسی در اسلام) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
۲. گروه درس « اخلاق و تربیت اسلامی » شامل ۵ درس (۱- فلسفه اخلاق - ۲- اخلاق اسلامی ۳- آئین زندگی ۴- عرفان عملی اسلام) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی و ۵- درس آشنایی با دفاع مقدس مصوب جلسه ۷۷۷ مورخ ۱۳۸۹/۱۱/۹ شورای برنامه ریزی آموزش عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است.
۳. بر اساس مصوبه جلسه ۸۲۳ مورخ ۱۳۹۱/۱۲/۶ شورای برنامه ریزی آموزشی عالی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، درس دانش خانواده و جمعیت به ارزش ۲ واحد جایگزین درس جمعیت و تنظیم خانواده شده و اجرای آن از نیمسال اول سال تحصیلی ۹۳-۹۲ الزامی است.
- * دانشجویان اقلیت های دینی می توانند دروس مورد نظر خود را بدون هیچ محدودیتی از بین کلیه دروس معارف اسلامی انتخاب کرده و بگذرانند. (مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.)
- ** دروس ردیفهای ۱ و ۲ باید در دو جلسه ۱/۵ ساعته در ۱۶ هفته تدریس شود.
۴. با عنایت به مصوبه شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی رشته های مرتبط با امور ورزش از گذراندن یک (۱) واحد درس عمومی تربیت بدنی یک (۱) معاف می باشند.



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

جدول دروس مهارت های مشترک:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		اخلاق حرفه ای	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۲		اصول سرپرستی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۳		کارآفرینی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۴		مستندسازی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
		جمع	۸	۱۲۸	-	۱۲۸		

جدول دروس پایه:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		جامعه شناسی عمومی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۲		آناتومی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۳		فیزیولوژی انسانی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۴		روانشناسی عمومی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۵		تغذیه ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
		جمع	۱۰	۱۶۰	-	۱۶۰		

جدول دروس اصلی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش نیاز	هم نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		حقوق ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۲		اصول و مبانی بیمه در ورزش	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۳		اصول برگزاری مسابقات ورزشی	۱	۱۶	-	۱۶	-	-
۴		اصول مربی‌گری	۲	۳۲	-	۳۲	-	-
۵		فیزیولوژی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی	-
۶		پزشکی ایرانی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	-
۷		پزشکی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	-
۸		کمک های اولیه پزشکی	۱	-	۴۸	۴۸	-	-
۹		حرکات ورزشی اصلاحی	۱	-	۴۸	۴۸	-	-
		جمع	۱۵	۲۰۸	۹۶	۳۰۴		



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

جدول دروس تخصصی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			پیش‌نیاز	هم‌نیاز
				نظری	عملی	جمع		
۱		اصول و مبانی وزنه برداری	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۲		قوانین و مقررات وزنه برداری	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۳		رشد و یادگیری حرکتی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۴		بیومکانیک ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-	
۵		آزمون های پیکرسنجی	۲	۱۶	۴۸	۶۴	فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	
۶		برنامه ریزی تمرین	۲	۳۲	-	۳۲	تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	
۷		آمادگی جسمانی وزنه برداری	۲	۱۶	۶۴	۸۰	تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	
۸		مراحل آموزش تمرین با دمبل	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	
۹		مراحل آموزش تمرین با هالتر	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	
۱۰		مراحل آموزش حرکات یک ضرب	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	
۱۱		اشنایی با مکمل های غذایی و مواد نیروز (Doping)	۲	۳۲	-	۳۲	اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	
۱۲		آموزش وزنه برداری برای کودکان و نوجوانان	۲	۱۶	۳۲	۴۸	-	
۱۴		برنامه ریزی تمرین وزنه برداری	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	
۱۵		مراحل آموزش حرکات دو ضرب	۱	-	۶۴	۶۴	اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	
		جمع	۲۳	۲۴۰	۴۶۴	۷۰۴		

جدول دروس آموزش در محیط کار:

ردیف	نام دوره	تعداد واحد		زمان اجرا
		واحد	ساعت	
۱	کاربینی (بازدید)	۱	۳۲	ابتدای دوره (از ثبت نام دانشجو تا پیش از پایان نیمسال اول)
۲	کارورزی ۱	۲	۲۴۰	پایان نیمسال دوم
۳	کارورزی ۲	۲	۲۴۰	پایان دوره



جدول ترم بندی (پیشنهادی):

ترم اول

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۳۲	۳۲	-	۱	کاربینی
-	۳۲	-	۳۲	۲	جامعه شناسی عمومی
-	۳۲	-	۳۲	۲	آناتومی انسانی
-	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی
-	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی عمومی
-	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه ورزشی
-	۳۲	-	۳۲	۲	حقوق ورزشی
-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول و مبانی بیمه در ورزش
-	۴۸	-	۴۸	۳	فارسی
-	۱۶	-	۱۶	۱	جمعیت و تنظیم خانواده
	۳۲۰	۳۲	۲۸۸	۱۹	جمع کل

ترم دوم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول و مبانی وزنه برداری
-	۳۲	-	۳۲	۲	قوانین و مقررات پرورش وزنه برداری
فیزیولوژی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی
فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ایرانی
فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ورزشی
-	۴۸	۴۸	-	۱	کمک های اولیه پزشکی
-	۴۸	۴۸	-	۱	حرکات ورزشی اصلاحی
-	۳۲	-	۳۲	۲	رشد و یادگیری حرکتی
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس «مبانی نظری اسلام» ^۱
-	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۱
	۵۶۰	۳۳۶	۲۲۴	۱۸	جمع



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

ترم سوم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۱۶	-	۱۶	۱	اصول برگزاری مسابقات ورزشی
اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش تمرین با دمبل
تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	۸۰	۶۴	۱۶	۲	آمادگی جسمانی وزنه برداری
اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش تمرین با هالتر
-	۳۲	-	۳۲	۲	بیومکانیک ورزشی
فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	۶۴	۴۸	۱۶	۲	آزمون های بیکرستنجی
تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	۳۲	-	۳۲	۲	برنامه ریزی تمرین
-	۳۲	-	۳۲	۲	مهارت مشترک
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس «اخلاق و تربیت اسلامی» ^۲
-	۳۲	-	۳۲	۲	مهارت مشترک
	۴۴۸	۲۴۰	۲۰۸	۱۷	جمع

ترم چهارم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول مربی‌گری
اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش حرکات یک ضرب
تغذیه ورزشی	۳۲	-	۳۲	۲	اشناسی با مکمل های غذایی و مواد نیروزا (Doping)
-	۴۸	۳۲	۱۶	۲	آموزش وزنه برداری برای کودکان و نوجوانان
اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	۶۴	۶۴	-	۱	برنامه ریزی تمرین وزنه برداری
اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش حرکات دو ضرب
-	۳۲	-	۳۲	۲	مهارت مشترک
-	۳۲	-	۳۲	۲	مهارت مشترک
-	۴۸	-	۴۸	۳	زبان خارجی
-	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۲
	۶۵۶	۴۶۴	۱۹۲	۱۸	جمع



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

مشخصات پودمان‌ها

پودمان پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	نام پودمان	ردیف
	جمع	عملی	نظری				
-	۳۲	۳۲	-	۱	کاربینی	پایه	۱
	۳۲	-	۳۲	۲	جامعه‌شناسی عمومی		
	۳۲	-	۳۲	۲	آناتومی انسانی		
	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی		
	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی عمومی		
	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه ورزشی		
پایه	۳۲	-	۳۲	۲	حقوق ورزشی	حقوق و قوانین ورزشی	۲
	۳۲	-	۳۲	۲	قوانین و مقررات وزنه برداری		
	۳۲	-	۳۲	۲	اصول و مبانی بیمه در ورزش		
	۳۲	-	۳۲	۲	اصول و مبانی وزنه برداری		
	۱۶	-	۱۶	۱	اصول برگزاری مسابقات ورزشی		
	۳۲	-	۳۲	۲	اصول مربی‌گری		
بعد از پودمان دوم	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۱	کار در محیط یک	۳
پایه	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی	مبانی علوم زیستی کاربرد در ورزش	۴
	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ایرانی		
	۳۲	-	۳۲	۲	پزشکی ورزشی		
	۴۸	۴۸	-	۱	کمک‌های اولیه پزشکی		
	۴۸	۴۸	-	۱	حرکات ورزشی اصلاحی		
پایه	۳۲	-	۳۲	۲	رشد و یادگیری حرکتی	حرکت‌شناسی	۵
	۳۲	-	۳۲	۲	بیومکانیک ورزشی		
	۶۴	۴۸	۱۶	۲	آزمون‌های پیکرسنجی		
	۳۲	-	۳۲	۲	برنامه ریزی تمرین		
	۸۰	۶۴	۱۶	۲	آمادگی جسمانی وزنه برداری		
حقوق و قوانین ورزشی	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش تمرین با دمبل	اصول آموزش وزنه برداری	۶
	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش تمرین با هالتر		
	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش حرکات یک ضرب		
	۳۲	-	۳۲	۲	آشنایی با مکمل‌های غذایی و مواد تیروز (Doping)		
	۴۸	۳۲	۱۶	۲	آموزش وزنه برداری برای کودکان و نوجوانان		
	۶۴	۶۴	-	۱	برنامه ریزی تمرین وزنه برداری		
	۶۴	۶۴	-	۱	مراحل آموزش حرکات دو ضرب		
	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۲		

*مجموع ساعات آموزشی هر پودمان ۱۶۰ تا ۴۸۰ ساعت است.

*تعداد پودمان‌های هر دوره با احتساب پودمانهای کار در محیط، ۶ تا ۹ پودمان است.

*دروس عمومی و مهارت‌های مشترک به ارزش ۲۰ واحد بر اساس محدوده زمانی تعریف شده برای هر پودمان (بین ۱۶۰ تا ۴۸۰ ساعت) در پودمان‌های پایه و تخصصی در قالب جدول نحوه اجرای پودمان‌ها ارائه می‌شود.



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

جدول نحوه اجرای پودمان‌های آموزشی دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	۳۲	-	۱	کاربنی	
	-	۳۲	۲	جامعه‌شناسی عمومی	
	-	۳۲	۲	آناتومی انسانی	
	-	۳۲	۲	فیزیولوژی انسانی	
	-	۳۲	۲	روانشناسی عمومی	
	-	۳۲	۲	تغذیه ورزشی	

نام پودمان: پایه	تعداد واحد: یازده
تعداد کل پودمان: ۱۹۲ ساعت	نام پودمان پیش‌نیاز ندارد
	امکان ارائه دروس عمومی:
	وجود ندارد: <input type="checkbox"/>
	وجود دارد: <input checked="" type="checkbox"/>
تعداد درس: ۴	تعداد واحد: ۸

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	-	۳۲	۲	حقوق ورزشی	
	-	۳۲	۲	قوانین و مقررات وزنه برداری	
	-	۳۲	۲	اصول و مبانی بیمه در ورزش	
	-	۳۲	۲	اصول و مبانی وزنه برداری	
	-	۱۶	۱	اصول برگزاری مسابقات ورزشی	
	-	۳۲	۲	اصول مربی‌گری	

نام پودمان: حقوق و قوانین ورزشی	تعداد واحد: یازده
تعداد کل پودمان: ۱۷۶ ساعت	نام پودمان پیش‌نیاز: پایه
	امکان ارائه دروس عمومی و مهارت‌های مشترک:
	وجود ندارد: <input type="checkbox"/>
	وجود دارد: <input checked="" type="checkbox"/>
تعداد درس: ۴	تعداد واحد: ۸



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	-	۳۲	۲	رشد و یادگیری حرکتی	
	-	۳۲	۲	بیومکانیک ورزشی	
	۴۸	۱۶	۲	آزمون های پیکرستنجی	
	-	۳۲	۲	برنامه ریزی تمرین	
	۶۴	۱۶	۲	آمادگی جسمانی وزنه برداری	

نام پودمان: حرکت شناسی
 تعداد واحد: ده ساعت کل پودمان: ۲۲۴
 نام پودمان پیش‌نیاز: پایه
 امکان ارائه دروس عمومی و مهارت های مشترک:
 وجود ندارد:
 وجود دارد:
 تعداد درس: ۳ تعداد واحد: ۷

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	۸ هفته دوم	۸ هفته اول
	عملی	نظری			
	۶۴	-	۱	مراحل آموزش تمرین با دمبل	
	۶۴	-	۱	مراحل آموزش تمرین با هالتر	
	۶۴	-	۱	مراحل آموزش حرکات یک ضرب	
	-	۳۲	۲	اشناسی با مکمل های غذایی و مواد تیزوز (Doping)	
	۳۲	۱۶	۲	آموزش وزنه برداری برای کودکان و نوجوانان	
	۶۴	-	۱	برنامه ریزی تمرین وزنه برداری	
	۶۴	-	۱	مراحل آموزش حرکات دو ضرب	

نام پودمان: اصول آموزش وزنه برداری
 تعداد واحد: نه ساعت کل پودمان: ۴۰۰
 نام پودمان پیش‌نیاز: حقوق و قوانین ورزشی
 امکان ارائه دروس عمومی و مهارت های مشترک:
 وجود ندارد:
 وجود دارد:
 تعداد درس: ۳ تعداد واحد: ۶



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه و زنه برداری

جدول نحوه اجرای بودمان‌های آموزشی دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه و زنه برداری

توضیحات	ساعت		تعداد واحد	هفته دوم	هفته اول	ردیف
	عملی	نظری				
	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۲		۳

نام بودمان: کارورزی ۲
 تعداد واحد: ۲
 ساعت کل بودمان: ۲۴۰
 نام بودمان پیش‌نیاز: بودمان آخر
 امکان ارائه دروس عمومی و مهارت‌های مشترک:
 وجود ندارد:
 وجود دارد:
 تعداد درس: ۴
 تعداد واحد: ۸



فصل سوم

سرفصل دروس، ریز محتوا و استانداردهای آموزشی
(آموزش در مرکز مجری)



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی		نظری		نام درس: جامعه‌شناسی عمومی	
-		۲	واحد	پیش‌نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-		۳۲	ساعت	الف: هدف درس: آشنا ساختن دانشجویان با کلیات و مبانی جامعه‌شناسی و ارتباط آن با سایر رشته‌های نزدیک به نحوی که در عین آشنایی دانشجویان به نقد و تعمق در آن بپردازد و مسایلی را که در محیط فرهنگی ایران و اسلام قابل استفاده است مورد بهره‌برداری قرار دهد.	
				ب: سر فصل آموزشی:	
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۴	تعاریف مختلف جامعه‌شناسی و نظریه‌های انتقادی روش‌های معمول در تحقیقات جامعه‌شناسی شیوه‌های معمول تحقیقات اجتماعی در ایران و اسلام شیوه‌های جدید تحقیقات اجتماعی در جامعه‌شناسی	تحقیقات	۱	
-	۵	جایگاه جامعه‌شناسی در علوم انسانی دانش اجتماعی دنیای امروز و شعب آن کاربرد و ضرورت جامعه‌شناسی در ایران تاریخچه پیدایش علوم اجتماعی در کشورهای اسلامی و مغرب زمین تعریف جامعه	جامعه‌شناسی و علوم انسانی	۲	
-	۶	مکتب اصالت فرد مکتب اصالت جمع نظریات پدیدارشناسی روانشناسی اجتماعی و جامعه‌شناسی	مکتب	۳	
-	۳	اشکالات وارده بر این مقولات از دیدگاه اسلام دیدگاه اسلام در مورد فرد و جامعه	دیدگاه اسلام	۴	
-	۱۴	نابرابری‌های اجتماعی علل نابرابری‌ها گروه‌ها و قشرهای مختلف اجتماعی ارزش‌های اسلامی و نابرابری‌های اجتماعی قدر منزلت اجتماعی سازمان‌های اجتماعی نهادهای اجتماعی ناهنجاری‌های اجتماعی مختصری در زمینه ساخت جامعه ایران، انواع جوامع	اجتماع	۵	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: جامعه‌شناسی عمومی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای جامعه‌شناسی
 - ۲- دکترای علوم ارتباطات
 - ۳- دکترای علوم سیاسی
 - ۴- کارشناس ارشد جامعه‌شناسی
 - ۵- کارشناس ارشد علوم اجتماعی
 - ۶- کارشناس ارشد علوم ارتباطات
 - ۷- کارشناس ارشد علوم سیاسی
 - ۸- مدرسان دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۳۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، رایانه پروژه ، رایانه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری			
-		۲	واحد	نام درس: آناتومی انسانی	
-		۳۲	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
الف: هدف درس: آشنایی با ساختار دستگاه های حرکتی (استخوان و عضله) و وضعیت قرار گیری و ارتباط سایر دستگاه های بدنی با آن ها					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا			
-	۲	تعریف آناتومی اصطلاحات معمول در آناتومی ساختمان سلول و عناصر تشکیل دهنده آن		۱	آشنایی با آناتومی
-	۱۲	شناخت ساختار بافت استخوانی و استخوان بندی انسان شناخت ساختار مفاصل عضلات و عملکرد آنها		۲	استخوان ، مفاصل و عضلات
-	۱۸	شناخت ساختار دستگاه گردش خون شناخت ساختار دستگاه تنفسی شناخت ساختار دستگاه عصبی مرکزی و محیطی شناخت ساختار دستگاه گوارش شناخت ساختار غدد و اندام های دفع ادرار		۳	دستگاه های بدن
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آناتومی انسانی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
 - ۳- دکترای پزشکی
 - ۴- دکترای پیراپزشکی
 - ۵- کارشناس ارشد پیراپزشکی
 - ۶- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

- | | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| ۱- کلاس | ۴- مولژ اسکلت انسان |
| ۲- صندلی دانشجویی | ۵- مولژ اندام داخلی انسان |
| ۳- تخته وایت بورد | ۶- کارگاه دیداری و شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون) |
- ۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....
- ۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده:
- آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری			
-		۲	واحد	نام درس: فیزیولوژی انسانی	
-		۳۲	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
الف: هدف درس: آشنایی با عملکرد دستگاه های مختلف بدن و ارتباط بین آن ها هنگام فعالیت بدنی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۱۰	فیزیولوژی سلول (ساختمان و عمل پروتوپلاسم ، میتوکندری و غشاء سلولی) فیزیولوژی بافت عضلانی فیزیولوژی بافت استخوانی	فیزیولوژی سلول و بافت ها	۱	
-	۱۲	فیزیولوژی دستگاه عصبی مرکزی و محیطی فیزیولوژی دستگاه گردش خون فیزیولوژی دستگاه تنفس فیزیولوژی دستگاه گوارش	فیزیولوژی دستگاه های بدن	۲	
-	۱۰	درون ریز برون ریز	فیزیولوژی غدد	۳	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: فیزیولوژی انسانی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای تربیت بدنی

۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

۳- دکترای پزشکی

۴- دکترای پیراپزشکی

۵- کارشناس ارشد پیراپزشکی

۶- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۴- مولاژ اسکلت انسان

۲- صندلی دانشجوی ۵- مولاژ اندام داخلی انسان

۳- تخته وایت بورد ۶- کارگاه دیداری و شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، رایانه پروژه ،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: روانشناسی عمومی	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجو پس از گذراندن این درس با زمینه‌ها و مفاهیم اساسی و مباحث عمده روان‌شناسی آشنا می‌شود و آمادگی لازم را جهت گذراندن دیگر درس‌های تربیتی کسب می‌نماید.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۲	مفهوم و تعاریف روانشناسی تاریخچه روانشناسی روانشناسی و علم النفس	آشنایی با روانشناسی	۱	
-	۴	موضوع مورد مطالعه روانشناسی رفتار محدود رفتار انگیزه‌های رفتار رفتار به عنوان عملکرد در مطالعه روانشناسی	رفتار شناسی	۲	
-	۴	تحولات روانشناسی روانشناسی در قرن اخیر مکاتب روانشناسی روانشناسی به عنوان علوم انسانی یا علوم تجربی	پیشینه روانشناسی	۳	
-	۲	وراثت و محیط تأثیر محیط وراثت بر انسان عوامل محیطی و تأثیر آن در انسان وراثت و انتقال آن در نسل‌ها	وراثت	۴	
-	۳	اساس عصبی رفتار ساختار سلسله اعصاب و کارکرد دستگاه عصبی	دستگاه عصبی	۵	



زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۷	تفاوت های فردی تفاوت در هوش جنس یادگیری و انگیزش هیجان تفاوت های شخصیتی انگیزش هیجان احساس و عواطف و ادراک تأثیر محیط بر احساس و عواطف ریشه انگیزش و هیجان ها	هوش	۶
-	۴	تعریف یادگیری نظریه‌های یادگیری فرآیند یادگیری را نظر رفتارگراها و شناخت‌گراها حافظه و یادگیری یادآوری و فراموشی	یادگیری	۷
-	۴	رفتارهای دفاعی انسان تعارض و سازگاری انواع رفتارهای دفاعی و خصوصیات آنها	واکنش های انسانی	۸
-	۲	مفهوم نفس از نظر قرآن مفهوم عقل از نظر قرآن مفاهیم روانشناسی در متون اسلامی علم‌النفس از نظر اسلام	قرآن و روانشناسی	۹
ج: منبع درسی:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: روانشناسی عمومی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
 - ۳- دکترای روانشناسی
 - ۴- کارشناس ارشد روانشناسی
 - ۵- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس

۲- صندلی دانشجوی

۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارایه پروژه ،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: تغذیه ورزشی	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-		۳۲	ساعت		
<p>الف: هدف درس: دانشجویان در این درس ضمن آشنایی با مواد غذایی انرژی زایی آن‌ها به نقش و اهمیت آن‌ها در بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران قبل و ضمن و بعد از تمرین‌های ورزشی پی می‌برند. آشنایی با اصول تغذیه و تأثیر آن بر کمیت و کیفیت فعالیت‌های ورزشی و کاربرد آن‌ها در رشته‌ی ورزشی تخصصی.</p> <p>ب: سر فصل آموزشی:</p>					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا		رئوس مطالب	
-	۴	آشنایی با شیمی تغذیه سیستم سوخت و ساز و متابولیسم بدن انسان		سوخت و ساز	
-	۵	تقسیم بندی و ارزش متابولیکی مواد خوراکی و نوشیدنی (کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و املاح معدنی، مایعات و ...)		ارزش مواد خوراکی و نوشیدنی	
-	۵	نیازهای خوراکی و نوشیدنی اصلی برای ورزش تمرین و مسابقه محاسبه نیازهای متابولیکی ورزشکاران در رشته تخصصی مکمل‌های خوراکی و نوشیدنی و مواد انرژی زا در رشته تخصصی		ورزش و نیازهای خوراکی و نوشیدنی	
-	۵	تغذیه قبل، حین و بعد از تمرین		تغذیه و تمرین‌های ورزشی	
-	۵	تغذیه قبل، حین و بعد از مسابقه تغذیه دوره بازیافت		تغذیه هنگام مسابقه	
-	۸	تنظیم برنامه خوراکی و نوشیدنی اهمیت رژیم غذایی متعادل عادات خوردن و نوشیدن نقش تغذیه در کاهش وزن و حفظ وزن ایده آل		برنامه خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: تغذیه ورزشی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
 - ۳- دکترای پزشکی
 - ۴- دکترای پیراپزشکی
 - ۵- کارشناس ارشد پیراپزشکی
 - ۶- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار
- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، رایانه پروژه ،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: حقوق ورزشی	
-		۲	واحد	پیش نیاز / هم‌نیاز: ندارد	
-		۳۲	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی با مفاهیم حقوق در ورزش	
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۸	تعریف و مفهوم حقوق ورزشی ، رابطه ورزش و علم حقوق ، تاریخچه حقوق ورزشی ، ورزش از دیدگاه قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران ، تعاریف انواع مسئولیت های قانونی (جزایی - مدنی)	کلیات	۱	
-	۸	مسئولیت های جزایی ورزشکاران ، تعریف جرم و عناصر تشکیل دهنده آن ، انواع جرائم ومجازات ها ، حوادث ناشی از عملیات ورزشی وجرائم ورزشی ، توجیه اجتماعی و فنی جرائم ورزشی ، مبنای قانونی جرائم ورزشی	مسئولیت های جزایی در ورزش	۲	
-	۸	تأثیر زمان ومکان در جرائم ورزشی ، چگونگی اثرگذاری موازین شرعی بر مقررات در حوادث ناشی از عملیات ورزشی	نقش مقررات در مسئولیت جزائی ورزشکاران	۳	
-	۴	مربی ، داور ، تماشاگر ، بازیکن ، مدیر و پزشک ورزشی	مسئولیت اشخاص در ورزش	۴	
-	۴	مدارس ، باشگاه ها ، سازمان ها و فدراسیون های ورزشی	مسئولیت نهادها در ورزش	۵	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: حقوق ورزشی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای حقوق (کلیه گرایش‌ها)

۲- کارشناس ارشد حقوق (کلیه گرایش‌ها)

۳- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون

۴- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون

۵- مدرسان و مربیان دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و آرایه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ،

آرایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری	واحد	نام درس: اصول و مبانی بیمه در ورزش پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
		۲			
		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی بیمه ، بیمه های اجتماعی(اجباری)،بیمه های اختیاری(بازرگانی) ، بیمه های اموال و اشخاص آشنا می گردند.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۲	مفهوم بیمه ، پیدایش و تحول بیمه ، نگرشی به ضرورت های وجود بیمه	مقدمه	۱	
-	۴	مفهوم ریسک ، مفهوم خطر در بیمه ، شرایط تشدید خطر در بیمه (مازاد) ، تفاوت ریسک ، خطر تشدید ، خطر در بیمه	عوامل فنی بیمه	۲	
-	۲	پراکندگی نسبی و مطلق ، قانون اعداد بزرگ و کاربرد آن در ارزیابی ریسک ، احتمالات (تجربی ، تئوری ، آماری)	تعریف احتمالات و کاربرد آن در بیمه	۳	
-	۴	تعریف ، برنامه ریزی پیشگیری خسارت ، برنامه ریزی مالی ریسک ، تلفیق برنامه ریزی پیشگیری خسارات و برنامه ریزی مالی ریسک	مدیریت ریسک	۴	
-	۴	تعریف عقد و قرارداد ، انواع عقود ، رابطه بیمه با عقود ، تعریف حقوق بیمه ، جایگاه بیمه در عقود و حقوق اسلام (مشروعیت بیمه) ، مفهوم نسخ ، ابطال در بیمه	حقوق بیمه	۵	
-	۲	اصل حسن نیت ، اصل مشارکت ، اصل جبران غرامت ، اصل نفع بیمه ای ، اصل جانشینی ، اصل اقرب با نزدیکترین علت خسارت ، اصل اتکایی	اصول اساسی بیمه	۶	
-	۴	شرایط عمومی و خصوصی حاکمه بر قرارداد بیمه ، تفسیر بیمه نامه : بیمه گر ، بیمه گذار ، مدت هفته ، مبلغ بیمه ، نرخ بیمه ، حق بیمه ، مورد بیمه ، موضوع بیمه ، حدود تعهدات بیمه گر و بیمه گذار ، الحاقی ، شرایط اضافی	بررسی قرارداد بیمه	۷	
-	۲	تعریف و کلیات بیمه های اجتماعی ، بیمه های بازرگانی	انواع بیمه	۸	
-	۸	ورزشکاران اماکن ورزشی	بیمه های مورد نیاز	۹	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول و مبانی بیمه در ورزش

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای بیمه
- ۲- کارشناس ارشد بیمه
- ۳- مدرسان و مربیان با گذراندن دوره های تخصصی بیمه و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: اصول برگزاری مسابقات ورزشی پیش‌نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-		۱	واحد		
-		۱۶	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول برگزاری مسابقات ورزشی آشنا می‌گردند.					
ب: سرفصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۴	شیوه های برنامه ریزی مسابقات ورزشی نحوه سازمان دهی مسابقات ورزشی و تعیین شرح وظایف واحدها ، قوانین و مقررات اجرایی و مدیریت و تعیین مدیران و سرپرستان تشکیل ستاد و برگزاری و نیروی انسانی مورد نیاز	برنامه ریزی	۱	
-	۲	چگونگی تنظیم یک خبر یا اطلاعیه ورزشی ، دعوت از شخصیت ها ، انتشارات ، چاپ بروشور ، تراکت ، بنر و ...	ارتباطات و تبلیغات	۲	
-	۲	آشنایی با برنامه ریزی ، اجراء و چگونگی برگزاری مراسم های افتتاحیه و اختتامیه و اهدای جوایز مسابقات ورزشی شیوه قرعه کشی در مسابقات آشنایی با روش های اعزام تیم به مسابقات برون مرزی و داخلی	برگزاری	۳	
-	۴	آشنایی با ابعاد و نحوه ترسیم میداين رشته های مختلف ورزشی مقررات مربوط به قبل ، حین و بعد از مسابقه ، آیین نامه و شیوه نامه ها در برگزاری مسابقات آشنایی با قوانین و مقررات مسابقات فدراسیون ملی ، آسیایی و جهانی نحوه ارزیابی مسابقات ورزشی و چگونگی استفاده از فرم های ارزیابی اماکن ، تجهیزات و وسایل در برگزاری مسابقات	قوانین و مقررات	۴	
-	۴	تدوین جداول مسابقات حذفی: یک حذفی ، دو حذفی ، شیوه تدوین ، ترسیم و اجراء تدوین جداول مسابقات دوره ای : با تعداد تیم های متفاوت ، شیوه تدوین ، ترسیم و اجراء تدوین جداول مسابقات به شکل پلکانی : شیوه تدوین ، ترسیم و اجراء تدوین جداول مسابقات ملی و بین المللی: مقدماتی و نهایی	تدوین جداول	۵	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول برگزاری مسابقات ورزشی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای تربیت بدنی

۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، رایانه پروژه ، رایانه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی		نظری	واحد	نام درس: اصول مربی‌گری پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
		۲			
		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی با مهارت های مورد نیاز مربیان جهت آماده سازی تیم از جنبه های مختلف حرکتی، زیستی، روانی و اجتماعی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	کلیات	
-	۱	تعاریف، مبانی، تاریخچه و اصول کلی مربی‌گری			۱
-	۱	معلم، مربی، انگیزه دهنده، نظم دهنده، سازمان دهنده، فردی با روابط عمومی خوب، برنامه ریز، فراهم کننده منابع مالی، راهنما و مشاور، دوست، محقق، دانشجو			۲
-	۱	مربی آمرانه، مربی تاجر پیشه، مربی خوشرو، مربی مضطرب، مربی بی خیال			۳
-	۱	برنامه ریزی، سازماندهی، رهبری، نظارت، فرآیند پیشرفت مدیریت مربی‌گری			۴
-	۱	مهارت های تکنیکی، مهارت های انسانی، مهارت های اداری، برنامه ریزی برای مربی‌گری موثر			۵
-	۱	توانایی های شخصیت خود را کشف کنید، تمرکز روی هدف، متواضع باشید، پذیرش پیشنهاد، اختلافات را با درایت حل کنید، خونسردی خود را حفظ کنید...			۶
-	۱	نشان دادن دلسوزی، گوش کردن، انتقال پیام، تمرکز روی نقاط مثبت، احترام گذاشتن و مورد احترام بودن، ایجاد و حفظ اعتماد، نمایش شفقت			۷
-	۱	پرورش و تشویق، از ورزشکاران بپرسید، قاطع اما منصف باشید، خدمت کنید تا به شما خدمت شود، پذیرش و تصدیق، بیاموزید که کنار بایستید			۸
-	۱	وظایف تیم را تعیین کنید، خدمت بدون قید و شرط، تلاش برای بالا بردن بینش و آگاهی تیم، تبادل نظر در مورد اهداف تیم، ایجاد زمینه اتحاد، تعریف از خود، شعارهای گروهی سر دهید، کلماتی که روحیه آفرینی میکنند، با هم تکرار کنید، برگزاری گردهمایی، اسم های مستعار انتخاب کنید، وقتی را برای استراحت اختصاص دهید، وحدت و یکپارچگی را تصویر سازی کنید.			۹
-	۱	قوانین و مقررات اساسی را تدوین کنید، اصول همکاری، الگوی رفتار مطلوب باشید، به ورزشکاران خود، فرصت انطباق و سازگاری با شرایط را بدهید، به ادراک و احساس درونی خود اعتماد کنید، مسیر رشد را نشان دهید، از ورزشکاران خود سؤالاتی درست بپرسید، مسئولیت را به تیم واگذار کنید			۱۰



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی
۱۱	ایجاد نظم	اراده راسخ، توسعه نظم و انضباط، شیوه زندگی منظمی را اختیار کنید، صبور باشید و برای کارهای خود برنامه ریزی کنید، اعتدال را در زندگی خود ایجاد کنید، توجه به ملزومات آمادگی، ایجاد عادات بهتر، انضباط را تقویت کنید، به نظم شادی دهید، انضباط را به یک برنامه همیشگی تبدیل کنید	۲
۱۲	تلقین نیروی درونی	تعهد، پشتکار، شجاعت، اعتماد، از تصدیق استفاده کنید، تصدیق خودباوروی، توانایی، حریفان، از اشتباهات به عنوان فرصتهای یادگیری استفاده کنید، بر روی فرآیند متمرکز نشوید، زمینه را برای موفقیت آماده کنید، به توانایی های بی حد و مرز خود اعتقاد داشته باشید.	۴
۱۳	استراتژی تمرکز	تجربه اندوزیف دلیل منطقی داشته باشید، دستور ندهید، به مسابقه دهندگان به دید شریک و یار بنگرید، کمک به دیگران وسعت دید داشته باشید، به اندیشه های بی اساس، بی اعتنا باشید، اندیشیدن تصویرسازی و تجسم، مثبت اندیشی	۲
۱۴	کامیابی به واسطه پیروزی و شکست	تجربه اندوزی از ناکامی و شکست، چگونه میتوان بدون کسب امتیاز قهرمان شد، به جزئیات و پیشرفت های اندک توجه نمایید، از ورزشکاران خود سنوالبهای صحیح و منطقی بیبرسید، مثل قهرمانان بازی کنید	۲
۱۵	کاربرد تاکتیکهای ذهنی	فریب دادن حریفان، غافلگیر کردن حریفان، فراگیری انطباق، ثبات عاطفی داشته باشید	۲
۱۶	روانشناسی	روانشناسی ورزشی، مربی‌گری و مربی	۲
۱۷	برقراری ارتباط و انتقال پیام	تعریف ارتباط، محتوا و نحوه ارایه پیام، انواع ارتباط، تفاوت ارتباط کلامی و غیر کلامی، وظائف ارتباط، پایه های ارتباط، تحقیقات انجام شده درباره ارتباط، مهارتهای ارتباطی مورد نیاز مربیان، مشخصات یک پیام موثر و قابل فهم، پرسشنامه بررسی توانایی مربیان در انتقال پیام به ورزشکاران	۲
۱۸	تنظیم انرژی و ایجاد سبکبالی	انرژی روانی، تعریف انرژی روانی، انرژی روانی استرس، کنترل انرژی روانی، رابطه انرژی روانی و عملکرد، محدوده بهینه انرژی روانی، نحوه تأثیر گذاری مربی بر ایجاد حالت سبکبالی در ورزشکاران، پرسشنامه بررسی توانایی مربیان در ایجاد سبکبالی در ورزشکاران	۲
۱۹	مواجهه با مسائل و مشکلات حرفه مربی‌گری	درماندگی، تعریف درماندگی، درماندگی و استرس، علل ایجاد درماندگی، مقابله با درماندگی، مطالعات و تحقیقات در مورد درماندگی، عوامل ایجاد کننده استرس در مربیان، پرسشنامه بررسی نحوه عملکرد مربیان در مواجهه با مسائل و مشکلات حرفه مربی‌گری	۲



ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)	
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی	
۲۰	تدوین اهداف	تأثیر تدوین اهداف در عملکرد ورزشی، تدوین هدف به چه کار می‌آید، انواع هدفها، چگونه تدوین هدف کنیم، هدف چینی را از کجا آغاز کنیم، قواعد اساسی تدوین هدف، تدوین هدف به شکل برنامه ریزی شده، نقش ارابه بازخورد در هدف چینی، چگونه میتوان تدوین هدف را توسعه داد، اهداف عملکردی یا اهداف آسان، اهداف واقعی یا اهداف غیر واقعی، اهداف ویژه یا اهداف کلی، اهداف فردی یا اهداف تیمی، تأثیر عوامل خارجی و انگیزش درونی بر تدوین اهداف ورزشی، پنج گام موثر در برنامه هدف چینی، نقش مربی در هدف چینی، چرا هدف چینی برای ورزشکاران مهم است، اشتباهات عمومی در هدف چینی، یادآوری نکات مهم در هدف چینی، ورقه هدف چینی، پرسشنامه هدف چینی برگرفته از پرسشنامه <i>Sport Psych</i> و <i>OMSAT</i> .	۲	-
۲۱	مسئولیت های قانونی مربی	۱- فراهم کردن محیط امن و بی خطر، ۲- فعالیت ها باید در حد کافی برنامه ریزی شده باشند، ۳- بازیکنان باید در ارتباط با آسیب و نا توانی ارزیابی شوند، ۴- فعالیت ها باید از نزدیک نظارت شوند، ۵- مربیان باید بدانند چه کاری باید انجام دهند، ۶- قوانین روشنی را برای تمرین و راهنمایی عمومی وضع کنید، ۷- مربیان باید بایگانی (بانک اطلاعاتی) مناسبی را فراهم کنند.	۲	-
ج: منبع درسی:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول مربی‌گری

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارایه پروژه ، ارایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری			
-		۲	واحد	نام درس: فیزیولوژی ورزشی	
-		۳۲	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: فیزیولوژی انسانی	
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با فیزیولوژی ورزشی آشنا می‌گردند به منظور آشنایی با سازگاری های فیزیولوژیک دستگاه های مختلف هنگام ورزش و آشنایی با تاثیرات فیزیولوژیک عوامل محیطی، سن، جنسیت و کمک های ارگونومیک بر اجرا در رشته ی تخصصی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۴	تعریف فیزیولوژی ورزشی و قلمرو آن، سازگاری های انرژی رسانی در ورزش های هوازی و بی هوازی منابع انرژی و چگونگی انتقال و کنترل آن در ماهیچه ها به هنگام کار و استراحت ، سازگاری ساختمان و عمل دستگاه عضلانی، عصبی و اسکلتی بدن	کلیات	۱	
-	۸	سازگاری دستگاه قلب و عروق به هنگام استراحت و فعالیت های ورزشی دستگاه تنفس به هنگام استراحت و فعالیت های ورزشی دستگاه عصبی و عضلانی (تثوری های انقباض عضلانی ، انواع تارهای عضلانی) و چگونگی کنترل حرکات مختلف	بررسی دستگاه های بدن	۲	
-	۴	ارتفاع ، رطوبت ، گرما ، سرما و ... بر روی فعالیت های ورزشی	اثر عوامل محیطی	۳	
-	۸	بررسی و مطالعه ویژگی های تغذیه در رابطه با رشته های مختلف ورزشی بررسی و مطالعه اثرات استعمال داروهای مولد انرژی	بررسی و مطالعه ویژگی های تغذیه و داروها	۴	
-	۸	در رابطه با سن و جنس غدد درون ریز و فعالیت های جسمانی	بررسی و مطالعه ورزش و تمرین های بدنی	۵	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: فیزیولوژی ورزشی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
 - ۳- دکترای پزشکی
 - ۴- دکترای پیراپزشکی
 - ۵- کارشناس ارشد پیراپزشکی
 - ۶- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی		نظری			
-		۲	واحد	نام درس: پزشکی ایرانی	
-		۳۲	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی پزشکی ایرانی (طب سنتی) و کاربرد آن در ورزش و زندگی آشنا می‌گردند.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۴	طب ، در زمینه علم طب ، بحث در ارکان	تعاریف و کلیات	۱	
-	۴	مزاج ها و اخلاط انسان، طبایع خوراکی ها و نوشیدنی ها	طبایع	۲	
-	۴	استخوان ، ماهیچه ها ، عصب ، شراین ، وریدها ،	آشنایی با اعضای بدن	۳	
-	۴	قوا، بیماری ها، عوارضی که از یک علت پیدا می شوند علل پدیده های جسمی، عرض ها و علائم، نبض، ادار و مدفوع	آشنایی با بدن و نشانه های سلامتی، علل و عوارض	۴	
-	۶	تندرستی و بیماری، ورزش برنامه مشترک اشخاص بالغ سته ضروریه، ورزش (حرکت و سکون) یکی از ارکان سته ضروریه ورزش های مفید در طب سنتی آماده سازی جسم برای ورزش از دیدگاه طب سنتی آداب ورزش در طب سنتی	سته ضروریه، تندرستی و ورزش	۵	
-	۶	خوردن و نوشیدن قبل ، حین و پس از ورزش ورزش هضم چهارم اخلاط بدن تجربه های جدید در تلفیق شیوه های طب سنتی در ورزش نوین اهمیت تغذیه ورزشکار در طب سنتی استفاده از خوراکی ها ، نوشیدنی ها ، گیاهان دارویی ، داروهای گیاهی در ورزش	خوراکی ها و نوشیدنی در پزشکی ایرانی	۶	
-	۴	نقش ماساژ (دلک ، مشمت و مال ، روغن مالی) و حمام در ارتقای توان ورزشکار	ماساژ	۷	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: پزشکی ایرانی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای پزشکی (متخصص طب سنتی یا دارای مدرک دوره‌های تخصصی طب سنتی)

۲- دکترای پیراپزشکی (دارای مدرک دوره‌های تخصصی طب سنتی)

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی (دارای مدرک دوره‌های تخصصی طب سنتی)

۴- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: پزشکی ورزشی	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	
-		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی پزشکی ورزشی آشنا می‌گردند.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۸	ورزش کودکان ورزش نوجوانان و جوانان ورزش سالمندان ورزش بانوان	پزشکی ورزشی بر اساس سن و جنسیت	۱	
-	۶	ورزش برای افراد دارای بیماری های خاص معلولان، جانبازان و ...	پزشکی ورزشی بیماری های خاص	۲	
-	۶	روش های مقاومت قلبی و عروقی عوامل موثر بر کارایی ورزشکاران	کار آیی و افزایش مقاومت	۳	
-	۶	مرگ ناگهانی در ورزش اهمیت ضایعات پزشکی در ورزش	ضایعات و مرگ در ورزش	۴	
-	۶	پزشکی مسافرت خارج کشور پزشکی مسافرت داخل کشور	پزشکی سفر	۵	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: پزشکی ورزشی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای پزشکی (متخصص پزشکی ورزشی یا دارای مدرک دوره‌های تخصصی پزشکی ورزشی)

۲- دکترای پیراپزشکی (دارای مدرک دوره‌های تخصصی پزشکی ورزشی)

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی (دارای مدرک دوره‌های تخصصی پزشکی ورزشی)

۴- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع

تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



نام درس: کمک‌های اولیه پزشکی
پیش‌نیاز/هم‌نیاز: ندارد

عملی		نظری	واحد	رئوس مطالب و ریز محتوا	ردیف
۴۸		-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی کمک‌های اولیه پزشکی آشنا می‌گردند. به منظور آماده شدن باری کمک‌رسانی اولیه به ورزشکار آسیب دیده					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)					
عملی	نظری				
۴	-	تاریخچه، اهداف، ضرورت و اهمیت کمک‌های اولیه، وظایف امدادگر	ریز محتوا	رئوس مطالب	۱
		علایم حیاتی بدن و بررسی آنها، نجات جان مصدومین در فوریت‌ها		کلیات	
۲۴	-	اختلالات تنفسی، ایست تنفسی و روش‌های مختلف تنفس مصنوعی		اختلالات و آسب‌ها	۲
		اختلالات گردش خون، ایست قلبی و روش‌های ماساژ قلب و کمک‌های اولیه مربوط به آن			
		خفگی‌ها، مسمومیت‌ها، سوختگی‌ها			
		شوک، غش، صرع			
۱۲	-	شکستگی‌ها، دررفتگی‌ها، کشیدگی عضلات و لیگامنت‌ها، گرفتگی‌ها		کمک‌های اولیه در صدمات ارتوپدی	۳
۸	-	روش‌های حمل مصدومین		روش‌های حمل مصدوم و وسایل مورد نیاز	۴
		وسایل و امکانات مورد نیاز جهت کمک‌های اولیه			
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: کمک های اولیه پزشکی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای پزشکی

۲- دکترای پیراپزشکی

۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی

۴- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- جعبه کمک‌های اولیه ۶- مولاژ اسکلت انسان

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: حرکات ورزشی اصلاحی	
۱		-	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
۴۸		-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی حرکات ورزشی اصلاحی آشنا می‌گردند، همچنین آشنایی با علل ایجابی، راه‌های پیشگیری و حرکت درمانی مشکلات وضعیتی بدن از اهداف این درس است، تا ورزشکار از لحاظ جسمانی در شرایط مناسب برای فعالیت‌های بدنی و ورزشی قرار گیرد.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۶	-	تعاریف و مفاهیم، مطالعه و معیارهای صحیح حالت نگهداری طبیعی بدن	کلیات	۱	
۸	-	تاثیر عوامل مختلف در حالت‌های نگهداری بدن مطالعه علل و علایم انواع ضعف‌ها و تغییر شکل‌های استخوان بندی در بالاتنه، پاها و دست‌ها، اختلالات ارگانیکی بدن	عوامل تاثیرگذار	۲	
۷	-	دستگاه گردش خون، دستگاه تنفس، دستگاه عصبی و روانی، دستگاه عضلانی	مطالعه علل و علایم ناهنجاری، ضعف و اختلال	۳	
۷	-	هماهنگی، تعادل و تطابق بدن	مطالعه علل و علایم ناهنجاری، ضعف و اختلال	۴	
۱۰	-	روش‌های اصلاح و پیشگیری انواع ضعف‌های و ناهنجاری‌ها مدیریت برنامه تمرین‌های حرکات ورزشی اصلاحی نگهداری تن در حالت ایستاده و نشسته	روش‌های اصلاح و پیشگیری	۵	
۱۰	-	صورت، سر و گردن، دست‌ها، ستون مهره‌ها، پاها تمرین‌های حرکات ورزشی اصلاحی با وسایل و تجهیزات	تمرین‌های حرکات ورزشی اصلاحی	۶	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: حرکات ورزشی اصلاحی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای پزشکی (دارای تخصص طب فیزیکی و توانبخشی، الکترومیوگرافی یا ارتوپدی یا مغز و اعصاب یا دارای مدرک دوره‌های تخصصی مرتبط)
- ۲- دکترای پیراپزشکی (دارای مدرک دوره‌های تخصصی مرتبط)
- ۳- کارشناس ارشد پیراپزشکی (دارای مدرک دوره‌های تخصصی مرتبط)
- ۴- کارشناس ارشد فیزیوتراپی
- ۵- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
- ۶- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
- ۷- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون) ۵- مولژ اسکلت انسان

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

			نام درس: اصول و مبانی وزنه برداری	
			پیش‌نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
عملی	نظری			
-	۲	واحد		
-	۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی وزنه برداری آشنا می‌گردد.				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۸	تعریف و تاریخچه وزنه برداری (وزنه برداری در دوران: قدیم، میانه، جدید) وزنه برداری در ایران و جهان (اشاره به گذشته و حال)	کلیات	۱
-	۸	نقش وزنه برداری در پرورش بدنی، روش تمرینی، تقویت فکر، تربیت اخلاقی ظرافت های آن	اصول، اهداف، اساس علمی وزنه برداری و ارتباط آن با سایر علوم	۲
-	۸	تمرین در محل خاص، استفاده از لباس مخصوص، رعایت آداب، اهمیت اجرای تمرینات منظم، موضوع احتیاط	نکات اصلی در تمرین ها	۳
-	۸	بدن‌سازی، بادی کلاسیک، وزنه برداری، وزنه برداری قدرتی (پاورلیفتینگ)، مچ اندازی و	آشنایی با سبک شناسی و رشته های مرتبط	۴
ج: منبع درسی:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: اصول و مبانی وزنه برداری

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری فدراسیون
 - ۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری فدراسیون
 - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدئو پروجکشن یا ویدئو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی		نظری		نام درس: قوانین و مقررات وزنه برداری پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-		۲	واحد		
-		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی با حقوق ورزشی و مقررات رشته تخصصی و عرف رایج در رشته ی ورزشی تخصصی					
ب: سرفصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا			
-	۴	ریز محتوا		۱	
-	۴	قبل ، حین و بعد از مسابقه		قوانین و مقررات مسابقه	
-	۴	قوانین بازی ، اشاره های داور ، علایم داوری		کلیات	
-	۸	سالن مسابقه ، وقت مسابقه ، تجهیزات و وسایل ، بازیکنان ، دستورات اجرای ، تنبیهات و جریم ، داوران ، منشی و وقت نگه‌دار		قوانین و مقررات وزنه برداری	
-	۸	شیوه امتیازدهی و تجزیه و تحلیل امتیازها		امتیازدهی	
-	۱۲	فدراسیون ملی		۵	
		فدراسیون آسیایی			
		فدراسیون جهانی			
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: قوانین و مقررات وزنه برداری

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری فدراسیون
 - ۲- کارشناس ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری فدراسیون
 - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها یا ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی		نظری		نام درس: رشد و یادگیری حرکتی پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد
-		۲	واحد	
-		۳۲	ساعت	
الف: هدف درس: آشنایی با ویژگی های زیستی، روانی، اجتماعی و حرکتی ورزشکار در دوره های مختلف زندگی: قبل از تولد، قبل از بلوغ، نوجوانی، جوانی، بزرگ سالی، میانسالی و کهولت- آشنایی با اصول یادگیری حرکتی و بهره وری از مدل های مختلف آموزشی برای توسعه مهارتی ورزشکاران در رشته ی تخصصی				
ب: سر فصل آموزشی:				
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)	عملی
	ریز محتوا	رئوس مطالب	نظری	
۱	بررسی ویژگی ها و نیازهای فیزیکی ، فیزیولوژی ، روانی ، اجتماعی در دوره های مختلف عمر (قبل از تولد ، از لحظه تولد به بعد : قبل از بلوغ ، نوجوانی ، جوانی ، بزرگ سالی ، میان سالی ، کهولت)	ویژگی ها	۶	-
۲	بررسی مراحل رشد ، توسعه و تکامل مهارت های حرکتی پایه (خزیدن ، ایستادن راه رفتن ، دویدن ، پریدن ، پرتاب کردن ، گرفتن و ضربه زدن با دست و پا)	مراحل رشد	۶	-
۳	جنسیت ، سن ، وارثی ، عوامل محیطی ، تغذیه و ...	رشد و توانایی های حرکتی بر اساس تفاوت های فردی	۶	-
۴	آشنایی با نظریه‌ها و مدل‌های اساسی یادگیری حرکتی ، نقش بازخورد و انتقال در یادگیری حرکتی رابطه‌ی سرعت یادگیری با عواملی نظیر سن، جنس، سطح قهرمانی، تمرین رابطه‌ی آمادگی‌های جسمانی(سلامت محور و مهارت محور) با کیفیت یادگیری مهارت های رشته‌ی تخصصی آموزش تکنیک‌ها ، تاکتیک ها و اصلاح آن‌ها بر اساس اصول یادگیری حرکتی	نظریه ها، آمادگی جسمانی و آموزش	۸	-
۵	بر اساس اصول یادگیری حرکتی کمک های حسی ، مرور ذهنی و بهره‌وری از آن در آموزش ، اصلاح و اجرای مهارت‌های رشته‌ی ورزشی سنین مناسب کشف استعداد ، آغاز تمرین ، بلوغ حرکتی و خداحافظی با ورزش قهرمانی	سازماندهی و برنامه ریزی تمرین	۶	-
ج: منبع درسی:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: رشد و یادگیری حرکتی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
 - ۳- دکترای پزشکی
 - ۴- دکترای پیراپزشکی
 - ۵- کارشناس ارشد پیراپزشکی
 - ۶- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی(کارعملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدئو پروجکشن یا ویدئو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، آرایه پروژه ، آرایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی		نظری		نام درس: بیومکانیک ورزشی	
-		۲	واحد	پیش‌نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
-		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی با اصول علم بیومکانیک و کاربرد آن‌ها برای توسعه اجرای ورزشی در رشته‌ی تخصصی					
ب: سرفصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۴	آشنایی با واژه‌ها و تعاریف مفاهیم بیومکانیک ورزشی	کلیات	۱	
-	۱۰	آشنایی با صفحات حرکتی و محورهای آن آشنایی با انواع حرکت در ورزش بررسی مرکز ثقل بدن و چگونگی تعیین آن و تعادل به هنگام اجرای عبارت‌های ورزشی	آشنایی با حرکت	۲	
-	۱۰	اصطکاک و نقش آن در انجام فعالیت‌های ورزشی آشنایی با بردار و کمیت‌های بی‌جهت (اسکالر) در ورزش بررسی و مطالعه انواع ضربه‌ها و چگونگی بازتاب آنها آشنایی با قوانین نیوتن در رابطه با حرکت	آشنایی با قوانین بیومکانیک	۳	
-	۸	حرکات و مهارت‌های ورزشی، اثر محیط ورزشی، تعامل بدن با محیط و ابزارهای ورزشی	آشنایی با اصول تحلیل بیومکانیکی	۴	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: بیومکانیک ورزشی

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی
 - ۳- دکترای پزشکی
 - ۴- دکترای پیراپزشکی
 - ۵- کارشناس ارشد پیراپزشکی
 - ۶- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی	نظری		نام درس: آزمون های پیکرسنجی	
۱	۱	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: فیزیولوژی انسانی - آناتومی انسانی	
۴۸	۱۶	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی با اصول و مبانی آزمون های پیکرسنجی و نحوه ی کشف و هدایت استعدادهای ورزش تخصصی	
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)			ردیف	
رئوس مطالب و ریز محتوا				
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۱۲	۴	روش صحیح اندازه گیری بدن اندازه گیری شاخص توده بدنی (<i>BMI</i>) اندازه‌گیری وزن ایده آل	اندازه گیری	۱
۱۲	۴	ترازو ، قد سنج ، دینامومتر تردمیل، دوچرخه ارگومتر و ... شناخت دستگاه <i>Body composition</i> : اندازه گیری ترکیب بدن ، قد ، وزن ، محیط دور کمر به دور باسن ، چربی زیر پوست فشارسنج دیجیتالی صفحه شطرنجی : ارزیابی وضعیت ستون مهره ها دستگاه <i>Pedograf</i> : ارزیابی مشکلات کف پا	شناخت تجهیزات و وسایل اندازه‌گیری ، کالیبراسیون و آناتومی پایه	۲
۱۲	۴	لندمارک ها، چین های پوستی، طول ها و پهناها، سوماتوتایپ ، استعدادیابی، سیرکومفرس ها، پروفورمای کامل	اندازه‌های پیکرسنجی (آنتروپوتریک)	۳
۱۲	۴	آشنایی با آزمایش های (تست های) پزشکی و ورزشی آزمون عملی	آزمون ها	۴
ج: منبع درسی:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آزمون های پیکرسنجی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای تربیت بدنی

۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجوی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل و تجهیزات تخصصی

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی		نظری		نام درس: برنامه ریزی تمرین پیش نیاز/هم‌نیاز: تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	
-		۲	واحد		
-		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: ایجاد دانش و بصیرت پیرامون طراحی تمرین های بدن سازی فردی و تیمی و اجرای تمرین ها به صورت بی خطر و موثر					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۴	مقدمه و مفاهیم ، پایه و اساس تمرین ، امکانات تمرین ، اصول حاکم بر علم تمرین (اصول تمرین) ، تمرین های گروهی و انفرادی	کلیات	۱	
-	۴	قدرتی ، استقامتی ، سرعتی ، انعطاف پذیری	اجزاء ، عناصر، طراحی و برنامه تمرین های	۲	
-	۴	شروع فعالیت ورزشی تخصصی ، رسیدن به نقطه اوج ، اثبات و فلات اجرایی ، بازنشستگی	تمرین های دوران	۳	
-	۶	تمرین های آمادگی عضلانی ، عوامل آمادگی عضلانی سیستم های انرژی ، تمرین های آمادگی انرژی اصول متداوم کردن تمرین های بدن سازی و مهارتی	آمادگی عضلانی و انرژی	۴	
-	۶	طراحی ، زمانبندی ، اهمیت طرح تمرین ، تغییر عوامل تمرین ، طرح جلسه تمرین ، عوامل اثرگذار بر کیفیت تمرین	برنامه تمرین	۵	
-	۴	سالیانه ، فصلی ، ماهانه ، هفتگی ، روزانه	ارزیابی عملکرد ورزشی ، توسعه برنامه تمرین ، طراحی و برنامه ریزی	۶	
-	۴	تمرینی بی تمرینی	بررسی آثار	۷	
ج: منبع درسی:					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: برنامه ریزی تمرین

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای تربیت بدنی

۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی	نظری		نام درس: آمادگی جسمانی وزنه برداری	
۱	۱	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: تغذیه ورزشی - فیزیولوژی ورزشی	
۶۴	۱۶	ساعت	الف: هدف درس: انجام تمرین های فصل بدن سازی به طور تیمی و فردی جهت توسعه ی انواع فاکتورهای سلامت محور و مهارت محور آمادگی جسمانی و افزایش مهارت های اساسی مربوط به رشته ی تخصصی	
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۲	فاکتورهای جسمانی و حرکتی و تقسیم بندی آنها شامل استقامت قلبی و تنفسی ، قدرت عضلانی ، استقامت عضلانی ، انعطاف پذیری ، ترکیب بدن ، توان ، چابکی	آشنایی با تعاریف و مفاهیم آمادگی جسمانی	۱
-	۲	تقسیم بندی ، جایگاه ، اهداف	تاریخچه آمادگی جسمانی در جهان و ایران	۲
-	۲	عوامل بیولوژیکی ، محیطی ، ساختاری در بهبود و ارتقای فاکتورهای جسمانی	عوامل موثر در فاکتورهای آمادگی جسمانی	۳
۳۲	۶	اهمیت اجزاء و فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی در بخش آماتور ، حرفه ای ، قهرمانی ، پیشگیری و تمرین های آن ها آزمون های آمادگی جسمانی سنجش عملی فاکتورهای آمادگی جسمانی اصول علمی در تنظیم برنامه های تمرین و برنامه ریزی برای بهبود هر یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی آشنایی با توان جسمانی ، اصول اولیه و شیوه های آمادگی جسمانی تقویت قوای عمومی بدن به ویژه افزایش استقامت ، قدرت عضلانی و انعطاف پذیری افزایش کارایی دستگاه گردش خون و تنفس (استقامت قلبی عروقی) ایجاد هماهنگی و تعادل در حرکات کلی و بنیادی افزایش سرعت و چابکی از طریق تمرین های بدنی واکنش های سریع	افزایش آمادگی جسمانی و کارایی	۴



زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۳۲	۴	تمرین های تقویتی با استفاده از وزنه و دستگاه های بدن سازی به منظور تحقق بخشیدن موارد بالا	تمرین ها	۵
		افزایش دامنه حرکات در مفاصل و اندام های مختلف بدن		
		قدرتی ، استقامتی ، چابکی ، هماهنگی و تعادلی		
		تمرین های لازم جهت افزایش دامنه حرکات در مفاصل و اندام های مختلف بدن		
		تمرین های دایره ای ، اینتروال و ...		
				ج: منبع درسی:



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آمادگی جسمانی وزنه برداری

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

۱- دکترای تربیت بدنی

۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- وسایل و تجهیزات بدن سازی ۷- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس یا توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی		نظری		نام درس: مراحل آموزش تمرین با دمبل پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	
۱		-	واحد		
۶۴		-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مراحل آموزش تمرین با دمبل آشنا می‌گردند.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۲	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	کلیات	۱	
۲	-	باشگاه، وسایل بدن‌سازی، هالتر، دمبل و ...	وسایل ، لوازم و تجهیزات مورد نیاز	۲	
۲	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	آشنایی با حرکت در بدن انسان	۳	
۲	-	آشنایی با اصول پایه: نرمش ها، کشش ها ، اصطلاحات رایج	نکات تخصصی در آموزش مرتبط	۴	
		وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)			
		وضعیت های آمادگی مجدد			
		موقعیت های اجرایی			
۲	-	استقرار و حرکات اساسی			
۲	-	تمرین	طبقه بندی و سطح بندی	۵	
		مسابقات			
۲	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط	آزمون ها و ارزیابی	۶	
		شیوه های ارزیابی و امتیازدهی			
		مقررات فنی در مسابقات			



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی
۷	استعدادیابی	وراثت و محیط دو فاکتور اساسی در شکل‌گیری رفتار انسان‌ها	۴ -
		راه‌های شناسایی قابلیت‌های ورزشی در ورزشکاران	
		گام‌های طراحی تمرین	
۸	مراحل یک جلسه تمرین	گرم کردن عمومی و اختصاصی	۶ -
		مدت اثر گرم کردن	
		مزایای گرم کردن	
		انجام مهارت ورزشی مورد نظر	
		سرد کردن	
مزایای تمرین‌های سرد کردن			
۹	مراحل تمرین ورزشکاران در یک سال ورزشی	مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی تا اولین مسابقه	۶ -
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مقاوم‌تری تا اولین مسابقه	
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی مهارتی تا اولین مسابقه	
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی مقاوم‌تری تا اولین مسابقه	
		مراحل تمرینی در ورزشکاران پیشرفته حدفاصل بین دو مسابقه	
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی تا اولین مسابقه	
		تمرین در فصل مسابقه	
		تمرین‌های خارج از فصل مسابقه (دوره کاهش شدت فعالیت)	
۱۰	ویژگی‌های برنامه ورزشی در گروه‌های سنی مختلف	ویژگی‌های برنامه ورزشی در سنین بزرگسالی و سالمندی	۶ -
		تمرین استقامتی در بزرگسالان و سالمندان	
		تمرین مقاوم‌تری در بزرگسالان و سالمندان	
		تمرینات انعطاف‌پذیری در بزرگسالان و سالمندان	
		تمرینات ورزشی با هدف حفظ و یا تغییر در ترکیب بدن بزرگسالان و سالمندان	



ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)	
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی	
۷	آشنایی با مهارت های تمرینی بدون وزنه - دمبل	<p>آشنایی با شیوه های نرمش و ورزش های بالا تنه و پایین تنه بدون وسایل تخصصی و وزنه</p> <p>طراحی برنامه تغذیه (غذاها - آشامیدنی ها): روزانه ، هفتگی ، ماهیانه ، فصلی و سالیانه</p> <p>طراحی برنامه تمرین ها : روزانه ، هفتگی ، ماهیانه ، فصلی و سالیانه</p> <p>آموزش نرمش های بالا تنه (گرم کردن مفاصل و عضلات : سر و گردن ، شانه ها ، دست ها ، سینه ، پشت ، کمر ، پهلوها ، شکم و سرد کردن آنها)</p> <p>آموزش نرمش های پایین تنه (گرم کردن مفاصل و عضلات : باسن ، ران ها ، ساق ها و سرد کردن آنها)</p> <p>آموزش ورزش های بالا تنه بدون وسایل تخصصی و وزنه (تقویت مفاصل و عضلات : سر و گردن ، شانه ها ، دست ها ، سینه ، پشت ، کمر ، پهلوها و شکم)</p> <p>آموزش ورزش های پایین تنه بدون وسایل تخصصی و وزنه (تقویت مفاصل و عضلات : باسن ، ران ها و ساق ها)</p>	۱۰	-
۸	آشنایی با مهارت های تمرینی با وزنه - دمبل	<p>آشنایی با شیوه های نرمش و ورزش های بالا تنه و پایین تنه با وسایل تخصصی و وزنه</p> <p>طراحی برنامه تغذیه (غذاها - آشامیدنی ها): روزانه ، هفتگی ، ماهیانه ، فصلی و سالیانه</p> <p>طراحی برنامه تمرین ها : روزانه ، هفتگی ، ماهیانه ، فصلی و سالیانه</p> <p>آموزش نرمش های بالا تنه (گرم کردن مفاصل و عضلات : سر و گردن ، شانه ها ، دست ها ، سینه ، پشت ، کمر ، پهلوها ، شکم و سرد کردن آنها)</p> <p>آموزش نرمش های پایین تنه (گرم کردن مفاصل و عضلات : باسن ، ران ها ، ساق ها و سرد کردن آنها)</p> <p>آموزش ورزش های بالا تنه با وسایل تخصصی و وزنه (تقویت مفاصل و عضلات : سر و گردن ، شانه ها ، دست ها ، سینه ، پشت ، کمر ، پهلوها و شکم)</p> <p>آموزش ورزش های پایین تنه با وسایل تخصصی و وزنه (تقویت مفاصل و عضلات : باسن ، ران ها و ساق ها)</p>	۱۰	-
۹	آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها	<p>به صورت قراردادی با ۱۰۰٪ کمک مربی</p> <p>به صورت قراردادی با ۵۰٪ کمک مربی</p> <p>بدون کمک مربی</p>	۱۰	-
ج: منبع درسی:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مراحل آموزش تمرین با دمبل

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی	نظری		نام درس: مراحل آموزش تمرین با هالتر پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	
۱	-	واحد		
۶۴	-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مراحل آموزش تمرین با هالتر آشنا می‌گردند.				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۲	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	کلیات	۱
۲	-	باشگاه، وسایل بدن‌سازی، هالتر، دمبل و ...	وسایل ، لوازم و تجهیزات مورد نیاز	۲
۲	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	آشنایی با حرکت در بدن انسان	۳
۲	-	آشنایی با اصول پایه: نرمش ها، کشش ها ، اصطلاحات رایج	نکات تخصصی در آموزش مرتبط	۴
		وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)		
		وضعیت های آمادگی مجدد		
		موقعیت های اجرایی		
۲	-	استقرار و حرکات اساسی		
۲	-	تمرین	طبقه بندی و سطح بندی	۵
		مسابقات		
۲	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط	آزمون ها و ارزیابی	۶
		شیوه های ارزیابی و امتیازدهی		
		مقررات فنی در مسابقات		



ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)
	ریز محتوا	نظری	عملی
۷	رئوس مطالب	-	۴
	استعدادیابی	وراثت و محیط دو فاکتور اساسی در شکل‌گیری رفتار انسان ها راههای شناسایی قابلیت های ورزشی در ورزشکاران گام های طراحی تمرین	
۸	مراحل یک جلسه تمرین	گرم کردن عمومی و اختصاصی	-
		مدت اثر گرم کردن	
		مزایای گرم کردن	
		انجام مهارت ورزشی مورد نظر	
		سرد کردن	
		مزایای تمرین های سرد کردن	
۹	مراحل تمرین ورزشکاران در یک سال ورزشی	مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی تا اولین مسابقه	-
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مقاومتی تا اولین مسابقه	
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی مهارتی تا اولین مسابقه	
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی مقاومتی تا اولین مسابقه	
		مراحل تمرینی در ورزشکاران پیشرفته حدفاصل بین دو مسابقه	
		مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی تا اولین مسابقه	
		تمرین در فصل مسابقه	
		تمرین های خارج از فصل مسابقه (دوره کاهش شدت فعالیت)	
۱۰	ویژگی های برنامه ورزشی در گروه های سنی مختلف	ویژگی های برنامه ورزشی در سنین بزرگسالی و سالمندی	-
		تمرین استقامتی در بزرگسالان و سالمندان	
		تمرین مقاومتی در بزرگسالان و سالمندان	
		تمرینات انعطاف پذیری در بزرگسالان و سالمندان	
		تمرینات ورزشی با هدف حفظ و یا تغییر در ترکیب بدن بزرگسالان و سالمندان	



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)	
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی	
۷	آشنایی با مهارت های تمرینی بدون وزنه - هالتر	<p>آشنایی با شیوه های نرمش و ورزش های بالا تنه و پایین تنه بدون وسایل تخصصی و وزنه</p> <p>طراحی برنامه تغذیه (غذاها - آشامیدنی ها): روزانه، هفتگی، ماهیانه، فصلی و سالیانه</p> <p>طراحی برنامه تمرین ها: روزانه، هفتگی، ماهیانه، فصلی و سالیانه</p> <p>آموزش نرمش های بالا تنه (گرم کردن مفاصل و عضلات: سر و گردن، شانه ها، دست ها، سینه، پشت، کمر، پهلوها، شکم و سرد کردن آنها)</p> <p>آموزش نرمش های پایین تنه (گرم کردن مفاصل و عضلات: باسن، ران ها، ساق ها و سرد کردن آنها)</p> <p>آموزش ورزش های بالا تنه بدون وسایل تخصصی و وزنه (تقویت مفاصل و عضلات: سر و گردن، شانه ها، دست ها، سینه، پشت، کمر، پهلوها و شکم)</p> <p>آموزش ورزش های پایین تنه بدون وسایل تخصصی و وزنه (تقویت مفاصل و عضلات: باسن، ران ها و ساق ها)</p>	۱۰	-
۸	آشنایی با مهارت های تمرینی با وزنه - هالتر	<p>آشنایی با شیوه های نرمش و ورزش های بالا تنه و پایین تنه با وسایل تخصصی و وزنه</p> <p>طراحی برنامه تغذیه (غذاها - آشامیدنی ها): روزانه، هفتگی، ماهیانه، فصلی و سالیانه</p> <p>طراحی برنامه تمرین ها: روزانه، هفتگی، ماهیانه، فصلی و سالیانه</p> <p>آموزش نرمش های بالا تنه (گرم کردن مفاصل و عضلات: سر و گردن، شانه ها، دست ها، سینه، پشت، کمر، پهلوها، شکم و سرد کردن آنها)</p> <p>آموزش نرمش های پایین تنه (گرم کردن مفاصل و عضلات: باسن، ران ها، ساق ها و سرد کردن آنها)</p> <p>آموزش ورزش های بالا تنه با وسایل تخصصی و وزنه (تقویت مفاصل و عضلات: سر و گردن، شانه ها، دست ها، سینه، پشت، کمر، پهلوها و شکم)</p> <p>آموزش ورزش های پایین تنه با وسایل تخصصی و وزنه (تقویت مفاصل و عضلات: باسن، ران ها و ساق ها)</p>	۱۰	-
۹	آشنایی با مرور حرکات و مهارت ها و اجرای آن ها	<p>به صورت قراردادی با ۱۰۰٪ کمک مربی</p> <p>به صورت قراردادی با ۵۰٪ کمک مربی</p> <p>بدون کمک مربی</p>	۱۰	-
ج: منبع درسی:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مراحل آموزش تمرین با هالتر

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: مراحل آموزش حرکات یک ضرب پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	
۱		-	واحد		
۶۴		-	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مراحل آموزش حرکات یک ضرب آشنا می‌گردند.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۲	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	کلیات	۱	
۲	-	باشگاه، وسایل بدن‌سازی، هالتر، دمبل و ...	وسایل ، لوازم و تجهیزات مورد نیاز	۲	
۲	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	آشنایی با حرکت در بدن انسان	۳	
۲	-	آشنایی با اصول پایه: نرمش ها، کشش ها ، اصطلاحات رایج	نکات تخصصی در آموزش مرتبط	۴	
		وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)			
		وضعیت های آمادگی مجدد			
		موقعیت های اجرایی			
		استقرار و حرکات اساسی			
۲	-	تمرین مسابقات	طبقه بندی و سطح بندی	۵	
۲	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط	آزمون ها و ارزیابی	۶	
		شیوه های ارزیابی و امتیازدهی			
		مقررات فنی در مسابقات			



زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۲۶	-	هدف، تجهیزات، روش	آشنایی با مهارت‌ها	۷
		تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها، سیستم‌ها، استراتژیک و تفاوت آنها		
۲۶	-	به صورت قراردادی با ۱۰۰٪ کمک مربی	آشنایی با مرور حرکات و مهارت‌ها و اجرای آن‌ها	۸
		به صورت قراردادی با ۵۰٪ کمک مربی		
		بدون کمک مربی		
ج: منبع درسی:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مراحل آموزش حرکات یک ضرب

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرسی از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندوق دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری			
-		۲	واحد	نام درس: آشنایی با مکمل های غذایی و مواد نیروزا (<i>Doping</i>) پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	
-		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مکمل های غذایی و مواد نیروزا (<i>Doping</i>) آشنا می گردند.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۳	تعریف ، انواع ، عوارض ، محرومیت ها ، محدودیت ها آغوز ، اسیدهای آمینه ضروری ، الیاف غذایی ، ال کارنیتین ، سین بیوتیک ، فیبر رژیمی ، گلوتامین	مکمل ها	۱	
-	۴	کالری ، کربوهیدرات ها ، پروتئین ، چربی ، مایعات و الکترولیت ها ، ویتامین و املاح	تفاوت رژیم غذایی ورزشکاران با افراد عادی	۲	
-	۲	شرایط مورد نیاز برای استفاده از مکمل ها	ورزش و مکمل های ورزشی	۳	
-	۶	ویتامین ها مواد معدنی داروهای گیاهی اسید های آمینه عصاره یا جایگزینی برای مواد غذایی	مکمل های غذایی	۴	
-	۶	مکمل ها و پودرهای پروتئینی و اسیدهای آمینه ، مکمل های چربی سوز کراتین - گلوتامین کراتین های ترکیبی - انسولین دار - مونوهیدرات - عوارض - مصرف بارگیری گلوتامین ، مکمل های داروخانه ای ، کربو پروتئین ها (گینرها) ، مکمل های افزایش دهنده وزن و حجم عضلانی ، پروهورمون ها و افزایش دهنده ها محرک تستوسترون ، محرک هورمون رشد (عوارض - مصرف - مارک و...) ، پمپاژها و نیتروکسیدها ، مصرف انواع مکمل برای بانوان ، مکمل های اصل یا تقلبی	مکمل ها	۵	
-	۳	تعریف ، انواع ، عوارض ، محرومیت ها ، محدودیت ها	زورافزایی (دوپینگ)	۶	



زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۸	سطح اول : کد آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ سطح دوم : استانداردها : استاندارد لیست ممنوعه ، استاندارد نمونه گیری ، استاندارد معافیت درمانی ، استاندارد آزمایشگاه کنترل دوپینگ سطح سوم : بهترین مدل های عملیاتی و اجرایی : راهنمای اطلاعات محل ورزشکار ، راهنمای جمع آوری نمونه ادار ، راهنمای جمع آوری نمونه خون ، راهنمای نمونه گیری خارج از مسابقات ، راهنمای مدیریت نتایج	سطوح مبارزه با دوپینگ	۷
ج: منبع درسی:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آشنایی با مکمل‌های غذایی و مواد نیروزا (Doping)

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



			نام درس: آموزش وزنه برداری برای کودکان و نوجوانان	
			پیش نیاز/هم‌نیاز: ندارد	
عملی	نظری	واحد		
۱	۱		هدف درس: دانشجویان در این درس با اصول و مبانی طراحی برنامه های تمرین مقاومتی از کودکی تا بلوغ در پرورش اندام برای کودکان و نوجوانان آشنا می گردند.	
۳۲	۱۶	ساعت	ب: سر فصل آموزشی:	
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۳	واژه های کلیدی و مفاهیم اختصاصی، نقش فعالیت های بدنی در تعلیم و تربیت کودکان، اثرات فعالیت های بدنی و ورزش بر نوجوانان	کلیات	۱
		مفهوم واقعی تربیت بدنی در مدارس چیست؟ آموزش بهترین راه برای پرورش روحیه ملی، هیچ چیز بیشتر از آموزش و پرورش اهمیت ندارد		
		رشد شناختی، یادگیری و پردازش اطلاعات، تحلیل آزمایشی رفتار، چگونه اطلاعات بازنمایی میشود؟ تصور ذهنی، با افزایش سن چه چیزی تغییر میکند؟ هوش و موفقیت، انگیزش و موفقیت در مدرسه		
		نمایش استفاده صحیح از مهارت ها، تکنیک ها و تاکتیک ها در برنامه های آموزش و ورزش به کودکان و نوجوانان، تمرینات ویژه، کارهای گروهی و اجتماعی		
-	۳	هویت، ارزش ها و انتخاب های شغلی، نفوذ والدین، تأثیر مدرسه و همسالان، رشد خصوصیات اخلاقی و ارزش ها، رشد و اجتماعی شدن (رشد جسمانی در دوران کودکی و نوجوانی، رشد جنسی، روان شناختی بلوغ، رشد شناختی در کودکان و نوجوانان و همسالان)	کودکی و نوجوانی	۲
		تعریف کودکی، خردسالی، نونهالی و نوجوانی با تأکید بر چرخه تحولی، ارتباط های بین فردی و چرخه تحولی آن در دوره های خردسالی، نونهالی و نوجوانی، رشد عاطفی نوجوانان با تأکید بر بلوغ: نوسان در حالت های عاطفی نوجوان، خویشتنداری در رفتار با نوجوان		
		سازگاری اجتماعی ناشی از ورزش در دوره نوجوانی		
		برنامه ریزی اوقات فراغت نوجوانان		
-	۴	استفاده از اصول روانشناسی تربیتی در آموزش ورزش تخصصی	اثرات ورزش تخصصی بر کودکان و نوجوانان	۳
		اثرات ورزش تخصصی بر مهارت های حرکتی درشت و ظریف		
		نکات تخصصی در آموزش ورزش تخصصی به کودکان		
		تمرینات و مسابقات ویژه کودکان		
		ارتقای توانایی بدنی کودکان به کمک ورزش تخصصی		
		نمایش استفاده صحیح از مهارت ها، تکنیک ها و تاکتیک های ورزش تخصصی در برنامه های آموزش و ورزش به کودکان و نوجوانان		
		اثرات ورزش تخصصی بر بهداشت روانی کودکان و نوجوانان		



ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)
	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری عملی
۴	تجهیزات ، طبقه بندی و سطح بندی	تجهیزات ویژه کودکان و نوجوانان: نحوه انتخاب ، اندازه ، تنظیمات، نگهداری طبقه بندی و سطح بندی : ورزش تخصصی در تمرین ها و مسابقات بر اساس سن کودکان و نوجوانان	۲ ۵
۵	آموزش، ارزیابی، ایمنی و تمرین	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط شیوه ارزیابی نهایی در پرورش اندام ، ارزیابی مهارت ها ، تکنیک ها و تاکتیک ها سنجش و استعدادیابی آموزش اصول ایمنی تمرین ها : در زمین و با دستگاه ثابت ، چگونگی تعویض نفرات در تمرین ها	۲ ۵
۶	آشنایی با مهارت ها	مفاهیم کلی خطرات و نگرانی های تمرینات مقاومتی از کودکی تا بلوغ سازگاری ناشی از تمرینات مقاومتی ملاحظات و راهبردهای تمرینات مقاومتی از کودکی تا بلوغ	۱ ۱۱
۷	ویژگی های برنامه ورزشی در گروه های سنی مختلف	ویژگی های برنامه ورزشی در گروه سنی کودکان تمرین استقامتی در کودکان تمرین مقاومتی در کودکان تمرینات انعطاف پذیری در کودکان تمرینات ورزشی با هدف حفظ و یا تغییر در ترکیب بدن کودکان ترکیب بدن در سال های اولیه زندگی ویژگی های برنامه ورزشی در گروه سنی نوجوان ویژگی های برنامه ورزشی در سنین جوانی	۱ ۱۱

ج: منبع درسی:
۱- ربانی، علی رضا، گرگ یراق، مجید؛ " اصول طراحی برنامه های تمرین مقاومتی از کودکی تا بلوغ "؛ انتشارات مجمع-۱۳۹۲



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: آموزش وزنه برداری برای کودکان و نوجوانان

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

۴- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون

۵- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون

۶- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی		نظری		نام درس: برنامه ریزی تمرین وزنه برداری پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری
۱		-	واحد	
۶۴		-	ساعت	
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با برنامه ریزی تمرین وزنه برداری آشنا می‌گردند.				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۲	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	کلیات	۱
۲	-	باشگاه ، وسایل بدن سازی ، هالتر ، دمبل و ...	وسایل ، لوازم و تجهیزات مورد نیاز	۲
۲	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	آشنایی با حرکت در بدن انسان	۳
۲	-	آشنایی با اصول پایه: نرمش ها، کشش ها ، اصطلاحات رایج	نکات تخصصی در آموزش مرتبط	۴
		وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)		
		وضعیت های آمادگی مجدد		
		موقعیت های اجرایی		
۲	-	استقرار و حرکات اساسی		
۲	-	تمرین	طبقه بندی و سطح بندی	۵
		مسابقات		
۲	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط	آزمون ها و ارزیابی	۶
		شیوه های ارزیابی و امتیازدهی		
		مقررات فنی در مسابقات		



زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۲۶	-	کاربرد علم د کسب نتیجه طراحی برنامه برای کسب بیشترین نتیجه میکروسیکل ها و اهداف تمرینات هفتگی	علوم مرتبط با تمرینات قدرتی	۷
۲۶	-	سازگاری آناتومیکی (AA) هایپر تروفی (H) تمرینات تلفیقی (M) حداکثر قدرت (M*S) تفکیک عضلانی (MD) انتقال (T) برنامه های تمرین سالیانه	فعالیت بدنی زمان بندی شده	۸
ج: منبع درسی:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: برنامه ریزی تمرین وزنه برداری

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی در کلیه مقاطع تحصیلی (دکتر، کارشناس ارشد، کارشناس و خبرگان بدون مدرک)
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (بر اساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجویی ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

عملی		نظری			
۱		-	واحد	نام درس: مراحل آموزش حرکات دو ضرب	
۶۴		-	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی وزنه برداری - قوانین و مقررات وزنه برداری	
الف: هدف درس: دانشجویان در این درس با مراحل آموزش حرکات دو ضرب آشنا می‌گردند.					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۲	-	تعریف ، اصول ، سبک شناسی ، فلسفه ، شناخت مهارت های پایه و اصطلاحات آن ، آیین های احترام و ...	کلیات	۱	
۲	-	باشگاه ، وسایل بدن سازی ، هالتر ، دمبل و ...	وسایل ، لوازم و تجهیزات مورد نیاز	۲	
۲	-	مقدمه ای بر شناخت اساس حرکتی ، تقسیم بندی نقاط بدن ، قسمت های کاربردی بدن ، موقعیت های اجرایی ، وضعیت های آمادگی مجدد ، استقرار در حرکات ، حرکات اساسی ، تعادل	آشنایی با حرکت در بدن انسان	۳	
۲	-	آشنایی با اصول پایه: نرمش ها، کشش ها ، اصطلاحات رایج	نکات تخصصی در آموزش مرتبط	۴	
		وضعیت های آمادگی بدنی (بالا تنه - پایین تنه)			
		وضعیت های آمادگی مجدد			
		موقعیت های اجرایی			
۲	-	استقرار و حرکات اساسی			
۲	-	تمرین	طبقه بندی و سطح بندی	۵	
		مسابقات			
۲	-	آشنایی با روش های آموزش و آزمون های مرتبط	آزمون ها و ارزیابی	۶	
		شیوه های ارزیابی و امتیازدهی			
		مقررات فنی در مسابقات			



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۲۶	-	هدف، تجهیزات، روش	آشنایی با مهارت‌ها	۷
		تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها، سیستم‌ها، استراتژیک و تفاوت آنها		
۲۶	-	به صورت قراردادی با ۱۰۰٪ کمک مربی	آشنایی با مرور حرکات و مهارت‌ها و اجرای آن‌ها	۸
		به صورت قراردادی با ۵۰٪ کمک مربی		
		بدون کمک مربی		
ج: منبع درسی:				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مراحل آموزش حرکات دو ضرب

۱- ویژگی‌های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی):

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته‌های تحصیلی متجانس:

- ۱- دکترای تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی دارای کارت مربی‌گری یا داوری از فدراسیون
 - ۳- مدرسان و مربیان معرفی شده توسط فدراسیون و دارای کد مدرس از دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز::

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال):

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه‌های آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کلاس ۲- صندلی دانشجو ۳- تخته وایت بورد ۴- کارگاه دیداری - شنیداری (ویدیو پروجکشن یا ویدیو و تلویزیون)

۵- وسایل ورزشی تخصصی ۶- کلاس کارگاهی یا سالن ورزشی یا باشگاه ورزشی

۳- روش تدریس وارائه درس: سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید و سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه ، ارائه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



فصل چهارم

سرفصل و استانداردهای اجرای دروس آموزش
در محیط کار



دوره کاردانی حرفه‌ای مربی‌گری پایه وزنه برداری

۱	واحد	نام درس: کاربینی (بازدید)
۳۲	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: از زمان پذیرش دانشجو تا پیش از پایان نیمسال اول

الف: اهداف عملکردی (رفتاری)

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	شناخت مشاغل مورد نظر
۲	تشریح جریان کار و فعالیت‌ها
۳	شناخت مواد، تجهیزات، ابزار و ماشین‌آلات مربوط
۴	شناخت جایگاه، شغلی مورد نظر و نقش آن در مأموریت آن حوزه شغلی
۵	شناخت موضوعات و مسائل جانبی شغل مورد نظر مانند ایمنی، اقتصادی، سختی و پیچیدگی کار و...
۶	آشنایی با اماکن ورزشی مرتبط (مجموعه ورزشی، باشگاه، سالن، زمین مسابقه، پیست و...): استانداردهای: ساخت و ساز، ابعاد، نور، صدا، تهویه، ایمنی، امنیتی و ...
۷	آشنایی با انواع وسایل و تجهیزات ورزشی و روش استفاده از آنها (تخصصی، باشگاهی، منزل): آشنایی با وزنه برداری و ملزومات آن (تاریخچه، محل خاص تمرین، لباس وزنه برداری، نحوه پوشیدن لباس، تا کردن لباس)، لباس و پوشاک (سرپوش‌ها، تن پوش‌ها و پاپوش‌ها)، وسایل بدن‌سازی، هالتر، دمبل و ...
۸	آشنایی با وسایل و دستگاه‌های بدن‌سازی و جداول تمرینی مرتبط و روش‌های استفاده از آنها: تخصصی، باشگاهی، منزل
۹	آشنایی با نکات ایمنی در ارتباط با استفاده از اماکن ورزشی، وسایل دستگاه‌ها و تجهیزات ورزشی: تخصصی، باشگاهی، منزل
۱۰	آشنایی با لباس‌های ورزشی: تمرین، مسابقه و انتخاب آنها
۱۱	ورزش و مدیریت ایمنی
۱۲	آشنایی با مراحل مدیریت ایمنی
۱۳	روش و راهکارهای اداره نظارت بر تامین امنیت
۱۴	راهت‌ها و شیوه نامه اداره نظارت و امنیت بر اماکن ورزشی
۱۵	ایمنی: مدیریت، ظرفیت‌ها و کارکنان
۱۶	ریسک‌های امنیتی در اماکن ورزشی
۱۷	تکامل مدیریت ایمنی و نظارت

ب: فضا (محیط) اجرا:

کارگاه ، کارخانه ، واحد تولیدی ، مزرعه و سالن ورزشی



ج: برنامه اجرایی:

۱. برگزاری جلسه اول با هدف تشریح درس، توضیحات کلی در خصوص رشته و برنامه اجرایی آن به مدت ۲ ساعت
۲. بازدید از محیط کار مطابق اهداف عملکردی به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت
۳. تهیه و ارائه گزارش کاربینی توسط دانشجو به مدت ۲۰ تا ۲۲ ساعت به شرح زیر:
 - تهیه گزارش
 - تنظیم گزارش در قالب پاورپوینت
 - ارائه گزارش در کلاس به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه
 - بحث و بررسی گزارش دانشجو و راهنمایی مدرس
 - در جلسه آخر در صورت نیاز دعوت از متخصص موضوع از محیط کار

د: شرایط مدرس کاربینی:

تجربه کاری، موقعیت شغلی، سابقه آموزشی و رشته تحصیلی



نام درس: کارورزی ۱	واحد	۲
پیش نیاز/هم‌نیاز: پایان نیمسال دوم	ساعت	۲۴۰

الف) اهداف عملکردی (رفتاری):

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	برنامه ریزی جهت تغذیه و آمادگی جسمانی ورزشکاران
۲	اداره جلسه های تمرین به عنوان دستیار مربی
۳	اداره مسابقات به عنوان دستیار مربی
۴	آسیب شناسی ورزشی، کمک های اولیه و بهداشت ورزشی

ب: فضا(محیط) اجرا:

کارگاه . کارخانه . واحد تولیدی . مزرعه و سالن ورزشی

د: برنامه اجرایی:

ردیف	شرح فعالیت کارورز	مدت زمان (ساعت)	اهداف عملکردی مرتبط	شغل
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				

د : شرایط سرپرست و مدرس کارورزی:

شرایط سرپرست:

(مدرک و رشته تحصیلی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ...)

شرایط مدرس:

(مدرک و رشته تحصیلی، سابقه آموزشی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ...)





نام درس: کارورزی ۲	واحد	۲
پیش نیاز/هم‌نیاز: پایان دوره (پس از اتمام کلیه دروس)	ساعت	۲۴۰

الف: اهداف عملکردی (رفتاری):

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	برنامه ریزی آموزشی به عنوان دستیار مربی
۲	آموزش حرکات فنی و تخصصی
۳	رصد کردن، استعدادیابی و تربیت ورزشکاران
۴	همکاری در سازماندهی تیم های ورزشی

ب: فضا (محیط) اجرا:

کارگاه ، کارخانه ، واحد تولیدی ، مزرعه و سالن ورزشی

د: برنامه اجرایی:

ردیف	شرح فعالیت کارورز	مدت زمان (ساعت)	اهداف عملکردی مرتبط	شغل
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
...				

د: شرایط سرپرست و مدرس کارورزی:

شرایط سرپرست:

(مدرک و رشته تحصیلی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ...)

شرایط مدرس:

(مدرک و رشته تحصیلی، سابقه آموزشی، تجربه کاری، موقعیت شغلی و ...)



ضمیمه

