

۱۰/۷۶۲
۹۳/۱۱/۱۶

شماره:
تاریخ:
پیوست:



دانشگاه آزاد اسلامی

سازمان مرکزی

با سمه تعالی

بخشنامه به نمایندگان قائم‌الاختیار ریاست دانشگاه در هیأت امنی استان‌ها، معاونین هماهنگی، دبیران هیأت امنی استان‌ها، واحداًها و مراکز آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی

با سلام و احترام

به اطلاع می‌رساند بر اساس مصوبه جلسه ۸۴۲ شورای برنامه‌ریزی آموزش عالی، دروس عمومی تربیت بدنی ۱ و ۲ به شرح زیر تغییر نموده و از زمان ابلاغ این بخشنامه، اجرای آن برای کلیه دانشجویان مقاطع کاردانی و کارشناسی (همه ورودی‌ها) که دروس عمومی تربیت بدنی ۱ و ۲ یا یکی از آنها را نگذرانده‌اند الزامی است.

۱- درس تربیت بدنی و درس ورزش ۱ به ترتیب جایگزین دروس تربیت بدنی ۱ و ۲ گردید.

۲- درس "تربیت بدنی ویژه" و درس "ورزش ویژه" برای دانشجویان دارای شرایط خاص به ترتیب جایگزین دروس تربیت بدنی ۱ و ۲ گردید.

دروس تربیت بدنی، ورزش ۱، تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه، عمومی و اجباری هستند. ولی دروس ورزش ۲ و ۳ اختیاری (جایگزین دو واحد درس اختیاری) هستند.

متن بخشنامة شماره ۲۱/۱۰۰۱۲۵ مورخ ۱۳۹۲/۷/۲ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به همراه مصوبه فوق الذکر و سرفصل دروس مورد نظر جهت بهره‌برداری در وبگاه مرکز برنامه‌ریزی درسی به آدرس www.iausep.com قرار داده شده است.

با سلام

حسین غریبی

معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه

سند تعلیم

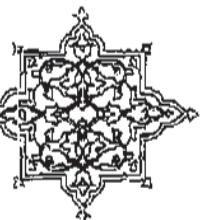
(D)

بسه تعالی

Phi

جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم تحقیقات و فناوری



با سلام،

احضرما شوری برنامه ریزی آموزش عالی در جلسه ۸۴۲ مورخ ۹۲/۰۶/۱۰، دروس: تربیت بدنی، ورزش ۱، ورزش ۲، ورزش ۳، تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه را تصویب کرد. این دروس از تاریخ تصویب برای کلیه دانشگاهها و موسسات آموزش عالی که زیر نظر وزارت علوم، تحقیقات و فناوری اداره می شوند و براساس مصوبات شورای گسترش قانصیس شده اند، لازم الاجرا است و در اجرای آن لازم است به نکات زیر توجه شود:

۱. درس تربیت بدنی و ورزش ۱ جایگزین دروس تربیت بدنی ۱ و ۲ شده است.

۲. درس تربیت بدنی ویژه و درس ورزش ویژه برای دانشجویانی است که دارای شرایط خاص هستند و این درس نیز جایگزین تربیت بدنی ۱ و ۲ شده است.

۳. داشته باشی شرایط خاص، دانشجویی است که در زمان انتخاب واحد دارای شرایطی از قبیل: معلولیت حسی و جسمی، بیماری های خاص مانند فشار خون بالا، آسم، دیابت، سرطان، پیوند عضو، گمردرد، بارداری، مشکلات قلبی - هریقی و بیداری هایی از این نوع و با نایید پزشک معتمد دانشگاه باشد.

۴. ارزشمندی عمومی براساس توانایی و وضعیت سلامتی دانشجو و میزان پیشرفت او انجام شود.

۵. در صورتی که دانشجو عضو فعال تیمه ورزشی دانشگاه، عضو تیم باشگاهی معتبر یا عضو تیمه ملی باشد (با تأیید رئیس اداره کل تربیت بدنی دانشگاه) می تواند در اداره کلاس به مدرس دروس تربیت بدنی، تربیت بدنی ویژه ورزش ویژه و ورزش ۱ و ۲ کمک کند و در این صورت، ارزشیابی وی "عالی" در نظر گرفته شود.

۶. درس، تربیت بدنی، ورزش ۱، تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه عمومی و اجباری هستند ولی دروس ورزش ۲ و ورزش ۳ به صورت اختیاری اجرا خواهد شد.

۷. مصوبه جلسه ۸۴۲ شورای برنامه ریزی آموزش عالی پیوست است.

۸. درودی یاد شده در دو بخش جدول دروس و سرفصل دروس برای اجرا ابلاغ می شود.

با آرزوی توفيق الهی

حسین نادری منش سه

معاون آموزشی

نشانی:
تهران - شهرقدس
میدان صنعت، خیابان
خوردین، خیابان هرمندان،
بنش خیابان پیروزدان جنوبی
کد پستی: ۱۴۶۶۸-۶۳۸۹۱
شماره تلفن: ۰۲۲۳۱۰۰۰

صفحه پستی:
تهران ۱۴۶۶۸-۱۰۱۳
Website: www.msrt.ir
Email: info@msrt.ir



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر برنامه ریزی آموزش عالی
گروه برنامه ریزی و گسترش علوم ورزشی

مشخصات کلی، برنامه، جداول و سرفصل دروس تربیت بدنی و آئین نامه اجرایی آن

- ✓ درس تربیت بدنی
- ✓ درس ورزش ۱
- ✓ درس ورزش ۲
- ✓ درس ورزش ۳
- ✓ درس تربیت بدنی ویژه
- ✓ درس ورزش ویژه



الف) مقدمه

تربیت بدنی فرایندی است آموزشی - تربیتی که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است. تعریف فوق برداشتی است کلی از تعلیم و تربیت که نشان دهنده فرآیند مستمر یادگیری و تکامل کلی در طول زندگی است. تربیت بدنی شامل کسب و پردازش مهارت‌های حرکتی، توسعه و نگهداری آمادگی جسمانی برای تدرستی و سلامتی، کسب دانش علمی درباره فعالیت‌های جسمانی و تمرین و توسعه تصور و ذهنیت مثبت از فعالیت‌های جسمانی به عنوان وسیله‌ای برای بهبود اجرا و عملکرد انسان است.

از اهداف اولیه تعلیم و تربیت، پرورش فرد به عنوان یک انسان هدف‌دار و مستقل و خودگردان است. تربیت بدنی با تاکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، روحی و برازنده‌گی اجتماعی دارد، در صورت آموزش صحیح و اصولی نقش شایان توجهی را در فرآیند تعلیم و تربیت ایفا خواهد کرد.

به منظور فراهم آوردن زمینه لازم برای اجرای مصوبه فوق و تجدید نظر در نحوه برگزاری گلاس‌های واحدهای تربیت بدنی عمومی، این آیین نامه جهت اجرا و ساماندهی واحدهای تربیت بدنی عمومی ابلاغ می‌شود.

ب) شرایط و ویژگیهای ضروری برای مدرسان

مدرسان دروس تربیت بدنی و ورزش عمومی لازم است حائز شرایط زیر باشند:

- ترجیحاً عضو هیئت علمی رشته تربیت بدنی دانشگاه‌ها
- فارغ التحصیل رشته‌های علوم ورزشی
- دارا بودن حداقل مدرک کارشناسی ارشد علوم ورزشی
- دارای سابقه مؤثر در آموزش درس تربیت بدنی عمومی (منظور از سابقه مؤثر در ادامه شرح داده شده است).
- مدرسان دروس تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه، الزاماً باید از فارغ التحصیلان رشته‌های آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی یا فیزیولوژی ورزشی باشند و دارای سوابق مؤثر مانند آنچه در فوق ذکر شد، باشند.
- مدرسان لازم است از ویژگی‌های فردی مناسب مانند احساس مستولیت، شاد و برانرژی، دقیق و علاقمند به آموزش و همراهی با دانشجویان باشند.
- مدرسان لازم است از صحت کامل جسمانی برخوردار باشند.
- دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی در صورتی که از استاید مدعو برای ارائه این دروس استفاده می‌کنند، بدون در نظر گرفتن مدارک تحصیلی مقاطع بالاتر از کارشناسی ارشد، حق التدریس این استاید مطابق یا همتراز کارشناسی ارشد در نظر گرفته شود.

- لازم است مدرسان در تمام مدت حضور در کلاس، کفش و لباس ورزشی بر تن داشته باشند و بر امر بوشیدن لباس ورزشی توسط دانشجویان نیز تأکید داشته باشند.
- مربیان درس تربیت بدنی ملزم به شرکت در دوره های تربیت مدرسان درس تربیت بدنی عمومی با اعتبار پنج ساله هستند (محتو و اجرای این دوره ها از سوی کمیته برنامه ریزی، تدوین و انجام می شود). اعضای هیئت علمی دانشگاه ها که سابقه تدریس در کلاس های درس تربیت بدنی عمومی را دارند از این قاعده مستثنی هستند.

نکته: سابقه مؤثر مدرس عبارت است از:

- دارا بودن حداقل یک سال سابقه تدریس در دروس تربیت بدنی و ورزش عمومی برای فارغ التحصیلان دکتری و ارشد (ارائه مدارک الزامی است) یا گذراندن دوره های تخصصی تربیت مدرسان تربیت بدنی.
- دارا بودن حداقل ۵ سال سابقه تدریس درس تربیت بدنی عمومی برای فارغ التحصیلان کارشناسی بازنشسته دانشگاه ها.
- دارا بودن کارت مربیگری در رشته مربوط به دروس ورزش ۱، ۲ و ۳ و یا سابقه فعالیت ورزشی در رشته مربوطه. اعضای هیئت علمی که دارای سابقه تدریس این واحدها را دارند، از این قاعده مستثنی هستند.
- در آموزش رشته هایی مثل شنا، آب درمانی، قایقرانی و سایر ورزش های آبی که بر اساس شرایط اقلیمی و امکانات موجود در دانشگاه ها احتیاج برگزاری دارند، لازم است مدرسین دارای سابقه مؤثر در رشته مربوطه و ترجیحاً دارای کارت ناجی غریق و آمادگی ناجی باشند در غیر این صورت وجود ناجیان غریق مطابق با استانداردهای فدراسیون های مربوطه در کثیر مدرسین به منظور حفاظت از جان دانشجویان الزامی است.
- در آموزش رشته های کوهنوردی، سنگ نوردی، دیواره نوردی، اسکی و رشته های مشابه که در فضاهای دشوار نظیر کوهستان یا جنگل برگزار می شود، نیاز است مدرسان دارای سابقه مؤثر در رشته های مربوطه و یا کارت مربیگری باشند و همچنین وجود نیروهای حافظ امنیت و جان دانشجویان مطابق با استانداردهای فدراسیون های مربوطه الزامی است.

ت) شیوه اجرای دروس

۱. آموزش بهداشت فردی: دانشجویان لازم است در دروس تربیت بدنی و ورزش، با مفهوم ناهنجاریهای عضوی و روشهای تشخیص آن، رعایت بهداشت پوست، کفش، جوراب و پوشак زیر و رو، لباس مناسب ورزش، رفع بوی بد و ... آشنا شوند و لازم است در هر جلسه مدرسین به آموزش این سرفصل ها بپردازند.



۱- آموزش بهداشت حرکتی: آموزش نحوه صحیح راه رفتن، دویدن، نشستن، خوابیدن، حمل بار و آموزش نحوه صحیح گرم کردن و ورزش کردن، آموزش نحوه استفاده از مواد غذایی و نوشیدنی‌های مناسب در زمان ورزش و قبل و بعد از آن

۲. آموزش فنون و مهارت‌های ورزشی: در دروس تربیت بدنی و ورزش همیشه لازم است افراد با رشته‌های ورزشی مختلف آشنا شوند. در کلاس‌های درس تربیت بدنی در کنار توجه به عوامل آمادگی جسمانی بهتر است کلاس‌ها یا استفاده از رشته‌های ورزشی که در جهت تقویت قوای جسمانی است اما بصورت هدفمند و مفرح است نظیر یوگا، ایروبیک، پیلاتس، بدنسازی سبک آزاد و ... برگزار شود. کلاس‌های ورزش ۱، ۲ و ۳ لازم است با استفاده از رشته‌های مختلف ورزشی و با توجه به ظرفیت‌های دانشگاه و اهداف ورزش دانشگاه برگزار شود و دانشجویان بر حسب علاقمندی خود به انتخاب کلاس‌ها اقدام کنند.

حتی المقدور در دروس ورزش ۱، ۲ و ۳، تدریس بازیهای بومی و محلی در اولویت باشد.

(ث) ارزیابی نهایی دروس

نمره ارزیابی نهایی در اشکال زیر تقسیم و تعیین می‌شود:

۱. آزمون کتبی با استفاده از منابع مطالعاتی پوشش دهنده سرفصل‌های درس و با صلاح‌ددید استاندارد مربوطه با تخصیص یک پنجم نمره کل
۲. آزمون عملی که در درس تربیت بدنی به صورت ایستگاهی و با تخصیص دو پنجم از نمره کل و در دروس ورزش ۱، ۲ و ۳ به صورت آزمون فنون و مهارت‌ها با تخصیص سه پنجم نمره کل
۳. تعیین میزان رشد توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانشجو با تخصیص یک پنجم از نمره نهایی در درس تربیت بدنی (برای تعیین نمره این آزمون، مقایسه رشد توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانشجویان با توجه به گزارش وضعیت جسمانی اول و پایان دوره توسط مراکز مشاوره ورزشی دانشگاه به استاندارد مربوطه، امکان پذیر است)
۴. شرکت دانشجویان در کلاس‌های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه با تخصیص یک پنجم از نمره نهایی کلاس (این امر با تأییدیه ادارات تربیت بدنی و مربیان مربوطه قابل بررسی است)

(ج) مدیریت و برنامه ریزی دروس تربیت بدنی و ورزش عمومی

- برنامه ریزی و نظارت بر اجرای دروس تربیت بدنی و ورزش عمومی توسط دانشکده یا گروه آموزشی علوم ورزشی با هماهنگی اداره تربیت بدنی آن دانشگاه صورت گیرد.



جدول دروس واحدهای تربیت بدنی ورزش عمومی

شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ازش واحد (برای محاسبه حین الدرس)	نوع درس	تعداد ساعت	ظرفیت کلاس	پیش نیاز هم بیان
۹۲۰۰۰۱	-	۷۵	۲۳	نظری - عملی	۱/۷۵	۱	تربیت بدنی
۹۲۰۰۰۲	-	۷۰	۲۳	عمومی - اجرایی	۱/۷۵	۱	تربیت بدنی
۹۲۰۰۰۳	-	۷۰	۲۳	عمومی - اجرایی	۱/۷۵	۱	درزش ۱
۹۲۰۰۰۴	-	۷۰	۲۳	عمومی - انجیاری	۱/۷۵	۱	درزش ۲
۹۲۰۰۰۵	-	۷۰	۲۳	عمومی - انجیاری	۱/۷۵	۱	درزش ۳
۹۲۰۰۰۶	-	۷۰	۲۳	عمومی - اجرایی	۱/۷۵	۱	درزش پروره
				نظری - عملی	۱/۷۵	۱	درزش پروره
				عملی	۱/۷۵	۱	درزش پروره

تجدد

هر سه فصل دروس ورزش ۳ درزش ۳ هفتاد ورزش ۱ است با این تفاوت که ازین ورزش های متدابع و دلایل در دانشگاه ورزش دیگری ترتیب و تدریس می شود
برای همگن نسخون کلاس های تربیت بدنی پیوه و درزش پیوه، دلکشجوبان خلص با شرایط مشابه بر یک کلاس فراگیرند
تعداد واحدها در مقطع کلشناسی ناپیوسته، یک واحد اجرایی (ورزش ۱ یا ورزش پروره) و یک واحد اختیاری (ورزش ۱ یا ورزش پروره) می باشد
تعداد واحدها در مقطع کلشناسی ناپیوسته، یک واحد اجرایی (ورزش ۱ یا ورزش پروره) و یک واحد اختیاری (ورزش ۱) می باشد
در صورتی که دلکشجوب در مقطع کلشناسی ناپیوسته، واحد ورزش ۱ را به عنوان درس اختیاری گذرانده باشد، پیشتر در مقطع کلشناسی ناپیوسته، واحد ورزش ۲ را به صورت اجرایی واحد ورزش ۳ را به صورت اختیاری ترتیب نماید

هر تعداد واحدها در مقطع کلشناسی پیوسته ۳ واحد اجرایی (تربیت بدنی و درزش ۱) می باشد که توجهها در نهم اوی و دهم ارک می شوند و ۲ واحد اختیاری (ورزش ۲ و درزش ۳) نیز در کلبه برنامه های لحاظ می شوند
مسنوبت اجرای دروس ذکر شده به عهده داشکده های گروه های علوم ورزشی دانشگاه های باشد.



دروس پیش نیاز: ندارد	نظری	نوع واحد:	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی:
	عملی			تربیت بدنی (۹۲۰۰۱)
	عمومی - اجباری	نوع درس:	تعداد ساعت: ۲۴	عنوان درس به انگلیسی:
	عمومی - اختیاری			Physical Education

اهداف کلی درس:

- آشنایی نمودن دانشجویان با مفاهیم تربیت بدنی و نقش و اثر آن در زندگی فردی و اجتماعی، فراگرفتن شیوه‌های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن، فراگرفتن اصول حرکات بدنی، آشنازی و کسب قابلیت‌های مربوط به حرکات پایه ورزشی و ایجاد فرصت مناسب ورزشی.

سرفصل درس:

- اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکتب
- شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه
- رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
- موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش
- اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن
- وضعیت بدنی مطلوب، تاهمجاري های وضعیتی بدن و حرکات اصلاحی
- روش‌های صحیح انجام حرکات در فعالیت‌های روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام
- اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی
- ورزش و درمان بیماری‌ها

کار عملی:

- توسعه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی و مهارت شامل قدرت، استقامت عضلاتی، تیرو و توان، استقامت فلئی-تنفسی، انعطاف پذیری، چابکی، سرعت، تعادل و هماهنگی

روش ارزشیابی			
پیروزه	آزمون‌های نهایی	میان ترم	ارزشیابی مستمر
	آزمون کمی		
۲۰ درصد نمره			
۴۰ درصد نمره	آزمون عملکردی		
۲۰ درصد نمره	میزان رشد عملکردی (گزارش مرکز مشاوره ورزشی دانشگاه)		✓
۲۰ درصد نمره	شرکت در برنامه‌های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه		

منابع:

- نمازی زاده، مهدی، سلحشور، بهمن. تربیت بدنی عمومی، انتشارات سمت، ۱۳۹۱، چاپ بیست و یکم، تهران
- گلابی عباسعلی، رجبی حمید، آمادگی جسمانی، انتشارات سمت، ۱۳۹۱، چاپ هشتم، تهران
- Vivian Heyward , Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, (۲۰۰۵), 6th Edition, Human Kinetics.
- Carol Kennedy-Armbruster, Mary Yoke, Methods of Group Exercise Instruction Course, ۲۰۰۹, 2nd Edition, Human Kinetics.



دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۱	نظری	نوع واحد:	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی:
	عملی			ورزش ۱ (۹۲۰۰۲)
	عمومی - اجباری	نوع درس:	تعداد ساعت: ۳۶	عنوان درس به انگلیسی:
	عمومی - اختیاری			Sport ۱

اهداف کلی درس:

- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش‌های گروهی و انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه و علاقه مندی دانشجو و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجارب فردی و گروهی.

سرفصل درس:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگیها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی

کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک

روش ارزشیابی				
پروردۀ	آزمون های نهایی		میان ترم	ارزشیابی مستمر
	۲۰ درصد نمره	آزمون کتبی	✓	
	۶۰ درصد نمره	آزمون عملکردی		
	۲۰ درصد نمره	شرکت در برنامه های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه		

منابع:

- کتاب های مربوط به آموزش رشته ورزشی
- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی



دروس پیش نیاز ۹۲۰۰۰۲	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی:
	عملی			ورزش ۲ (۹۲۰۰۳)
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۶	عنوان درس به انگلیسی:
	عمومی - اختیاری			Sport ۲

اهداف کلی درس:

- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش‌های گروهی و انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه و علاقه مندی دانشجو و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجربه فردی و گروهی.

سرفصل درس:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگیها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی

کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک

روش ارزشیابی			
پروردۀ	آزمون های نهایی	میان نرم	ارزشیابی مستمر
۲۰ درصد نمره	آزمون کشی	✓	✓
	آزمون عملکردی		
	شرکت در برنامه های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه		

منابع:

- ۱- کتاب های مربوط به آموزش رشته ورزشی
- ۲- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی



دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۳	نظری	نوع واحد:	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی:
	عملی			ورزش ۳ (۹۲۰۰۴)
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۶	عنوان درس به انگلیسی:
	عمومی - اختباری			Sport ۳

اهداف کلی درس:

- آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش‌های گروهی و انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه و علاقه مندی دانشجو و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجرب فردی و گروهی.

سرفصل درس:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگیها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات اینمی رشته ورزشی

کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکنیک

روش ارزشیابی				
پردازه	آزمون های نهایی		میان نرم	ارزشیابی مستمر
۲۰ درصد نمره	آزمون تکنیک			
	آزمون عملکردی			✓
	شرکت در برنامه های ورزشی اداره تربیت بدنی دانشگاه			

منابع:

- ۱- کتاب های مربوط به آموزش رشته ورزشی
- ۲- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی



دروس پیش نیاز	نظری	نوع واحد	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی:
	عملی			تربیت بدنی ویژه (۹۲۰۰۵)
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۲۴	عنوان درس به انگلیسی: Special Physical Education
	عمرس - اختیاری			

اهداف کلی درس:

- آشنایی با مفاهیم تربیت بدنی و علوم ورزشی و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی، فراگرفتن شیوه های حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدنی، فراگرفتن اصول حرکات بدنی با در نظر گرفتن شرایط جسمانی ویژه، آشنایی و کسب قابلیت های مربوط به حرکات پایه ورزشی با توجه به توانمندی های بیماران خاص و معلولان و ایجاد فرصت مناسب ورزشی، خودکفایی جسمانی و بازگشتن به مسیر اصلی زندگی.

سرفصل درس:

- اصول و فلسفه و اهداف تربیت بدنی از دیدگاه مکتب
- شناخت اوقات فراغت و نقش ورزش در این زمینه
- رفتار فردی و اجتماعی در محیط ورزش
- موضوع ایمنی و بهداشت در محیط ورزش با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو (معلولیت، بیماری خاص، بارداری و ...)
- اصول حفظ و نگهداری سلامت و تناسب بدن و کنترل وزن با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- وضعیت بدنی مطلوب، تاهنجاری های وضعیت بدن و حرکات اصلاحی با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- روش های صحیح انجام حرکات در فعالیت های روزمره زندگی از قبیل خوابیدن، نشستن، ایستادن، راه رفتن، بلند کردن اجسام با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- اصول خودآزمایی جسمی و حرکتی با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- نقش ورزش در سلامتی و کارایی با ملاحظه ویژگی های جسمانی دانشجو
- ورزش و درمان بیماری ها

کار عملی:

- توسعه عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تدرستی و مهارت شامل: قدرت، استقامت عضلانی، نیرو و توان، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، چاپکی، سرعت، تعادل و هماهنگی

روش ارزشیابی				
پروره	آزمون های نهایی	میان ترم	ارزشیابی مستمر	
	آزمون های نوشتاری ۴۰ درصد نمره			✓
	آزمون های عملکردی ۶۰ درصد نمره			



منابع:

- ۱- نمازی زاده، مهدی سلحشور، بهمن تریت بدنه عمومی، انتشارات سمت، (۱۳۹۱)، چاپ بیست و یکم، تهران.
- ۲- برایان، لوتهزلتس، ایگناسیو ریپل. ورزش و درمان بیماریها، ترجمه: فرزین خلبجی، مهران عسگری خانقاہ، انتشارات امید دانش.
- ۳- Darryl Barnes, Action Plan for Diabetes, (۲۰۰۴), Human Kinetics.
- ۴- Claudia Emes, Beth Velde, Practicum in Adapted Physical Activity, (۲۰۰۵), Human Kinetics.
- ۵- Bonnie Berk, Motherwell Maternity Fitness Plan, (۲۰۰۵). Human Kinetics.
- ۶- J. Larry Durstine, Geoffrey Moore, Patricia Painter, Scott Roberts, ACSM's Exercise Management for Persons With Chronic Diseases & Disabilities, ۳rd Edition, (۲۰۰۹). Human Kinetics.
- ۷- Lindsay Canales, Rebecca Lytle, Physical Activities for Young People With Severe Disabilities, (۲۰۱۱), Human Kinetics.
- ۸- Joseph Winnick, Adapted Physical Education and Sport, (۲۰۱۱), ۵th Edition, Human Kinetics.
- ۹- Ronald Davis ,Teaching Disability Sport, (۲۰۱۱), ۲nd Edition, Human Kinetics .
- ۱۰- Pattie Rouse , Adapted Games & Activities, (۲۰۰۴), Human Kinetics.



دروس پیش نیاز: ۹۲۰۰۵	نظری	نوع واحد:	تعداد واحد: ۱	عنوان درس به فارسی:
	عملی			ورزش ویژه (۹۲۰۰۶)
	عمومی - اجباری	نوع درس	تعداد ساعت: ۳۲	عنوان درس به انگلیسی:
	عمومی - اختیاری			Special Sport

اهداف کلی درس:

- آشنایی دانشجو با رشته های متداول ورزشی معلومان و بیماران خاص در ایران، آشنایی و یادگیری فنون و مقررات یکی از ورزش های گروهی و انفرادی متداول در ایران با توجه به امکانات دانشگاه، علاوه و توانمندی دانشجو و ایجاد فرصت مناسب برای کسب تجربه فردی و گروهی، خودکفایی جسمانی و بازگشتن به مسیر اصلی زندگی

سوفصل درس:

- تاریخچه رشته ورزشی
- قوانین و مقررات رشته ورزشی
- آموزش ابعاد، ویژگیها، ابزار و لوازم، استانداردها و ملاحظات ایمنی رشته ورزشی

کار عملی:

- آموزش تکنیک
- آموزش تاکتیک
- اجرای مهارت های رشته ورزشی

روش ارزشیابی				
بروزه	آزمون های نهایی		میان ترم	ارزشیابی مستمر
	آزمون های نوشتاری ۲۰ درصد نمره			✓
	آزمون های عملکردهای ۸۰ درصد نمره			

منابع:

- ۳- کتاب های مربوط به آموزش رشته ورزشی
- ۴- پایگاه های اطلاع رسانی فدراسیون های بین المللی و ملی برای استخراج آخرین قوانین و مقررات رشته های ورزشی

