

دانشگاه جامع علمی کاربردی
کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استانی

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل
دوره آموزشی تک درس علمی - کاربردی
علم تمرینات ورزشی



کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استان کرمان

این برنامه در جلسه شماره ۳ مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۰۹ کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استان کرمان به تصویب رسید و بر اساس ابلاغیه شماره ۲۶۴ مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۳۰ معاونت آموزشی دانشگاه، از تاریخ ابلاغ، برای موسسات و مراکز آموزش علمی-کاربردی استان که مجوز اجرای آن را دارند، قابل اجرا است.

برنامه درسی تک درس
علم تمرینات ورزشی

بر اساس ابلاغیه شماره ۲۶۴ مورخ ۹۷/۱۰/۳۰ معاونت آموزشی دانشگاه، کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی
استان کرمان در جلسه شماره ۳ مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۰۹ تک درس علم تمرینات ورزشی را تصویب نمود.
این برنامه از تاریخ ابلاغ در موسسات و مراکز آموزشی علمی- کاربردی استان که مجوز اجرای آن را اخذ نموده‌اند، قابل
اجراست.

رای صادره جلسه شماره ۳ مورخ ۱۳۹۹/۰۴/۰۹ کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استان کرمان درخصوص برنامه
آموزشی و درسی علمی - کاربردی دوره تک درس علم تمرینات ورزشی صحیح است. به واحدهای مجری استان ابلاغ شود.

محسن شمسی
رئیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی استان کرمان و
رئیس کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استانی



رونوشت :

معاون محترم آموزشی دانشگاه جامع علمی-کاربردی جهت استحضار
مدیر کل محترم دفتر برنامه ریزی درسی دانشگاه جهت استحضار و دستور ثبت در سوابق عملکردی استان
دبیر محترم کمیسیون برنامه ریزی آموزشی و درسی استان جهت آگاهی و اجرا



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

دوره های آموزش عالی تکمیلی بین سطوح تحصیلی

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل

دوره آموزشی تک درس علمی - کاربردی

علم تمرینات ورزشی



گروه: مدیریت و خدمات اجتماعی

تک درس علم تمرینات ورزشی

بسمه تعالی

مقدمه:

گسترش و پیشرفت روشها و فنون آماده سازی جسمانی و مهارتی قهرمانان، مدیون پژوهش های دانشمندان علوم ورزشی و تجربیات ارزنده مربیان است. تلفیق علم، پژوهش و تجربه ی مربیان موفق دنیا، ترکیبی را بوجود آورده است که در پرتو آن می توان روشها و فنون آماده سازی و تمرینی ورزشکاران را استخراج کرد. امروزه علاوه بر استفاده از نتایج پژوهش های علمی در تمرینات، تجربیات و روشهای تمرینی مربیان موفق نیز به عنوان یک راهنما، در طراحی تمرینات ورزشی به کار گرفته می شود. در جایی که علم به دلیل محدودیتها در ابزارهای اندازه گیری و روشهای پژوهش، حرفی برای گفتن ندارد و قادر به ارائه راه حل نیست، تجربیات مربیان موفق راهگشا می باشد. آمادگی جسمانی و فنون و روشهای آماده سازی افراد، طیف وسیعی را در بر می گیرد که شامل قهرمانان از یک سو و در سوی دیگر افرادی را شامل می شود که تنها برای تندرستی و پیشگیری از بیماری های مرتبط با کم تحرکی ورزش می کنند. عمده مطالب این درس مربوط به آماده سازی قهرمانان است ولی در بخش هایی، اطلاعات مفیدی درباره ی روش های تمرین برای کسب تندرستی آمده است. به ویژه اینکه قهرمانان نیز برای ادامه ی فعالیت های ورزشی و قهرمانی خود به حفظ تندرستی جسمانی نیازمند هستند.

تعریف و هدف:

برنامه درسی تک درس علم تمرینات ورزشی، شامل مجموعه ای از قابلیت ها است که دست یافتن به آنها نیازمند گذراندن مباحث نظری و عملی است، که فرد را برای آماده سازی ورزشکاران در بخش قهرمانی و از طرف دیگر برای جنبه ی تندرستی افراد جامعه توسط مربیان آماده می کند. هدف از اجرای این تک درس، تربیت نیروهای ماهر و کار آمد برای انجام مهارت یا بخشی از مهارت مربیگری رشته های مختلف ورزشی است.

ضرورت برگزاری دوره:

با توجه به روشهای مربیگری و تجربیات مربیان و آنچه که از مربیان پیشین خود دریافت کرده اند و ارائه تمرینات به صورت سینه به سینه سنتی که اکثر مربیان رشته های مختلف ورزشی در کسوت مربیگری خود انجام می دهند، راهکار ها و آخرین نتایج و یافته های علوم ورزشی توسط دانشمندان این شاخه، می تواند راهگشای موفقیت ها و باز خورد های مربیان از تمریناتی که ارائه می دهند و عملکرد ایده آل ورزشکاران شود.

شایستگی ها و مهارت های قابل انتظار:

- مهارت شناخت نیازهای تمرینی ورزشکار متناسب با اهداف ورزشی مربوطه
- مهارت ارائه تمرینات ورزشی بر اساس اصول علم ورزش
- مهارت طراحی تمرینات متناسب با اهداف ورزشی مربوطه
- مهارت چگونگی ارزیابی ورزشکاران متناسب با اهداف ورزشی مربوطه

سطح آموزشی:

- تکمیلی بین سطوح تحصیلی دیپلم و کاردانی (دیپلم - کاردانی)
- تکمیلی بین سطوح تحصیلی کاردانی و کارشناسی (کاردانی - کارشناسی)
- تکمیلی بین سطوح تحصیلی کارشناسی و کارشناسی ارشد (کارشناسی - کارشناسی ارشد)
- تکمیلی بین سطوح تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری (کارشناسی ارشد - دکتری)

ضوابط و شرایط پذیرش ورودی:

- الف - (حداقل مدرک تحصیلی/ رشته تحصیلی / گواهینامه آموزشی خاص / گواهی سلامت، تجربه کاری/ پیش نیاز و ...)
- متقاضیان این دوره حداقل دارای مدرک دیپلم متوسطه باشند

تک درس علم تمرینات ورزشی

ب- نحوه پذیرش:

آزمون تعیین سطح ☐ ، مصاحبه حضوری ☐ ، عدم نیاز به آزمون و یا مصاحبه ☒

سایر روش ها با ذکر مورد:

جدول ساعت نظری و عملی تک درس:

درصد استاندارد ساعت	درصد	ساعت	
حد اکثر ۳۰ درصد	۲۹	۱۲	نظری
حد اقل ۷۰ درصد	۷۱	۳۰	عملی
۱۰۰	۱۰۰	۴۲	جمع

● مجموع ساعت تک درس حد اقل ۳۰ حد اکثر ۱۰۰ ساعت است



دانشگاه گیلان

فصل ورزشی - گیلان

تک درس علم تمرینات ورزشی

نام درس: علم تمرینات ورزشی					
پیش نیاز: فیزیولوژی انسانی و فیزیولوژی ورزشی					
عملی	نظری	ساعت			
۳۰	۱۲				
الف: هدف کلی درس (براساس شایستگی های شغلی): آشنایی با روشهای برنامه نویسی تمرینی و مهارت تخصصی ویژه آماده سازی و ارتباط موثر و مهارت شناخت نیاز ورزشکاران					
ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)					
ردیف	مبحث کلی و رئوس مطالب سرفصل	بازده های یادگیری مبحث براساس شایستگی های شغلی	ریز محتوای آموزشی سرفصل	زمان آموزش (ساعت)	
				نظری	عملی
۱	اصول تمرین	انتظاری رود که پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱. اصول تمرین را فرا گیرد.	مبحث نظری: ۱. اصول بنیادی تمرین	۱	-
			۲. اصل اضافه بار		
			۳. اصل ویژگی		
			۴. اصل تفاوت های فردی، بازگشت پذیری		
۲		انتظاری رود که پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱. روش های تمرین را فرا گیرد.	مبحث نظری: ۱. تمرین تناوبی	۱/۵	-
			۲. تمرین تداومی		
			۳. تمرین فارتلک		
			۴. تمرینات انعطاف پذیری		
۴/۵	-		شرح کار عملی: ۱. انجام تمرینات تناوبی در کلاس	-	۴/۵
			۲. انجام تمرینات تداومی در کلاس		
			۳. ارائه نمونه حرکات جهت افزایش انعطاف		
۱/۵	-		مبحث نظری: ۱. انواع سرعت	۱/۵	-
			۲. عوامل موثر بر سرعت		
			۳. تمرینات چابکی و تعادل		
۳	-	۱. تمرینات سرعت و چابکی را فرا گیرد.	شرح کار عملی: ۱. انجام تمرینات سرعتی در کلاس	-	۳
			۲. انجام تمرینات مربوط به چابکی به وسیله نردبان چابکی		
۱	-	انتظاری رود که پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱. تمرینات مقاومتی را فرا گیرد.	مبحث نظری: ۱. اصول تمرین مقاومتی	۱	-
			۲. اصل اضافه بار فزاینده		
			۳. انواع انقباض عضلاتی		



تک درس علم تمرینات ورزشی

		۴. برنامه ریزی تمرین مقاومتی		
۳	-	شرح کار عملی: ۱. انجام تمرین عملی در باشگاه بدنسازی . استفاده از چند نمونه دستگاه		
	۲	مبحث نظری: ۱. نگارش برنامه ی تمرینی ۲. ماکروسیکل ۳. مزوسیکل ۴. ارائه نمونه برنامه تمرینی	انتظاری رودکه پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱. زمانبندی تمرین را فرا گیرد.	۵ زمانبندی تمرین
	۲	مبحث نظری: ۱. تغییرات دستگاه بی هوازی در تمرین ۲. اندازه و نوع تار عضلاتی ۳. جریان خون عضله قلب ۴. شدت تمرین ۵. تأثیر تمرینات شدید	انتظاری رودکه پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱. تغییرات فیزیولوژیکی تمرین را فرا گیرد.	۶ تغییرات فیزیولوژیکی تمرین
۲	-	شرح کار عملی: ۱. انجام چند نمونه از تمرینات بی هوازی ۲. اندازه گیری ضربان قلب حین تمرین هوازی و بی هوازی		
۳/۵	-	شرح کار عملی: ۱. انتخاب آزمون ۲. اجرای آزمون	انتظاری رودکه پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱. ارزشیابی ورزشکاران را فرا گیرد.	۷ ورزشکاران
	۱/۵	مبحث نظری: ۱. طبقه بندی استقامت	انتظاری رودکه پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند:	۸ طراحی تمرین استقامتی
۴	-	شرح کار عملی: ۱. برنامه های تمرینی برای استقامت بی هوازی	۱. طراحی تمرین استقامتی را فرا گیرد.	
	۱/۵	مبحث نظری: ۱. طراحی تمرین قهرمانی ۲. اهمیت طراحی تمرین قهرمانی ۳. نیازمندی های طراحی تمرین قهرمانی	انتظاری رودکه پس از پایان این مبحث مهارت پذیر بتواند: ۱. زمانبندی تمرین قهرمانی را فرا گیرد.	۹ زمانبندی تمرین ورزشی قهرمانی
۱۰	-	شرح کار عملی: ۱. انواع برنامه های تمرینی قهرمانی که جنبه تندرستی را در بر می گیرد ۲. انجام چند نمونه از تمرینات فوق در رشته های مختلف تخصصی دانشجویان		



تک درس علم تمرینات ورزشی

ج: منبع / منابع درسی : {نام خانوادگی، نام مولف / مترجم. (سال انتشار)، عنوان کامل منبع، شهر محل انتشار: ناشر.}

۱- بومپا، تئودور / کردی محمد رضا، فرامرزی محمد. (۱۳۹۱)، علم تمرین، تهران، سمت.

۲- مجتهدی، حسین (۱۳۸۹)، علم تمرین، اصفهان: انتشارات دانشگاه اصفهان.

۳- رایلی، توماس و ویلیامز، مارک / گایینی عباسعلی. (۱۳۹۴) علم و فوتبال، تهران: انتشارات کمیته ملی المپیک.

۴- رابرت گرز، وو رابرتس / ابراهیم خ و کوزه چیان. (۱۳۹۵) مبانی فیزیولوژی ورزش، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.



دانشگاه جامع علمی کاربردی

واحد استانی کرمان

تک درس علم تمرینات ورزشی

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

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

- حداقل مدرک تحصیلی در مقطع کارشناسی ارشد، رشته/ رشته های تحصیلی (متجانس) کارشناسی ارشد تربیت بدنی یا علوم ورزشی یا فیزیولوژی ورزش

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

- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز: گواهی های مرتبط با دوره تدوین شده

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): دو سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی ☐ خوب ☒

- میزان تسلط به رایانه: عالی ☐ خوب ☒

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- محیط آموزشی (کلاس، آزمایشگاه، کارگاه، تجهیزات و وسایل مورد نیاز):

الف) ☒ کلاس ۶۰ مترمربع، ☐ آزمایشگاه مترمربع، و سایر موارد با ذکر نام و مساحت

- فهرست تجهیزات، ماشین آلات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- وایت برد، جامه علمی، کاربردی

۲- دیناشو

۳- سبوت مربیگری

تاتامی، مینی ترامپولین، تخته پوارنه

ب) کار در محیط و درسی دانشگاه خوارزمی

واحد استانی کرمان

☐ کارگاه، ☐ کارخانه، ☐ واحد تولیدی، ☐ مزرعه و

۷- پیرزنتر

۸- کرنومتر

۹- استپ

و طناب، بارفیکس خوابیده و معمولی، سالن وزنه، سالن

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی، مباحثه ای، تمرین و تکرار، آزمایشگاهی، کارگاهی، پژوهشی، فیلم و اسلاید و سایر با

ذکر مورد

۴- نحوه ارزشیابی درس: ارزیابی بر اساس: آزمون کتبی، آزمون عملی، آزمون شفاهی، ارایه پروژه، مطالعه موردی، سایر روشها با ذکر

مورد

ضمائم



دانشگاه جامع علمی، کاربردی

واحد استانی کرمان

مشخصات تهیه کننده برنامه

الف: مرکز / موسسه تهیه کننده برنامه:

نام مرکز / موسسه تهیه کننده برنامه	نشانی، تلفن، پست الکترونیکی
مرکز آموزش علمی - کاربردی شهربابک	نشانی: شهربابک بزرگراه خلیج فارس خیابان قائم میدان قائم، خیابان دانشگاه، مرکز آموزش علمی - کاربردی شهربابک تلفن: ۰۳۴ - ۳۴۲۰۷۰۷۳ آدرس پست الکترونیکی: info@shbuast.ac.ir



ب: اعضای گروه تدوین کننده برنامه:

نام و نام خانوادگی اعضای گروه تدوین کننده	مدرک تحصیلی	تلفن	پست الکترونیکی
محمد جواد مصطفایی	کارشناسی علوم ورزشی (علوم زیستی و ورزش)	۰۹۱۰۳۵۷۱۵۲۲	Mojm5042@gmail.com
مهدی عبدلی ندیکی	کارشناسی ارشد تحقیقات آموزشی - علوم تربیتی	۰۹۱۳۱۹۳۷۸۳۷	M59abd@gmail.com