وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

شورای عالی برنامه ریزی آموزشی

برنامه درسی رشته

علوم ورزشی

Sport Sciences

مقطع کارشناسی پیوسته

گروه علوم اجتماعی

کارگروه تخصصی علوم ورزشی

اعضای کمیته بازنگری برنامه درسی:

دکتر عباسعلی گائینی	**دانشگاه تهران**
دکتر حمید رجبی	**دانشگاه خوارزمی**
دکتر هادی روحانی	**پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی**
دکتر مهدی قیطاسی	**دانشگاه شهید بهشتی**

دیگر همکاران مشارکت کننده در تدوین سرفصل‌ها (به ترتیب حروف الفبا):

دکتر علیرضا الهی	**دانشگاه خوارزمی**
دکتر حسن دانشمندی	**دانشگاه گیلان**
دکتر صالح رفیعی	**پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی**
دکتر مصطفی زارعی	**دانشگاه شهید بهشتی**
دکتر مهدی شهبازی	**دانشگاه تهران**
دکتر الهام شیرزاد	**دانشگاه تهران**
دکتر پریسا صداقتی	**دانشگاه گیلان**
دکتر امیرحسین صفار	**دانشگاه تهران**
دکتر حامد عباسی	**پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی**
دکتر حسن کردی	**دانشگاه تهران**

جدول تغییرات

در برنامه قبلی	نوع تغییر	در برنامه جدید
کارورزی ورزش های پایه	ادغام	کارآموزی
کارورزی ورزش های تیمی		
کارورزی ورزش های انفرادی		
شنا تخصصی / دو و میدانی تخصصی / ژیمناستیک تخصصی / بدمینتون تخصصی	ادغام چند درس و انتقال از جدول دروس اختیاری به جدول دروس تخصصی الزامی	ورزش تخصصی انفرادی
فوتبال تخصصی / والیبال تخصصی / بسکتبال تخصصی / هندبال تخصصی		ورزش تخصصی تیمی
آزمایشگاه علوم ورزشی	تغییر نام و انتقال از جدول دروس اختیاری به جدول دروس تخصصی الزامی	آزمون های ورزشی
مبانی مدیریت	ادغام	مبانی مدیریت ورزشی
مدیریت سازمان های ورزشی		
آمار و ریاضی در علوم ورزشی	ادغام	آمار و سنجش در علوم ورزشی
سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی		
سنگنوردی	ادغام	کوهنوردی و سنگنوردی
کوهنوردی		
مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی	تفکیک به دو درس	مدیریت اماکن ورزشی (اختیاری)
		مدیریت رویدادهای ورزشی (الزامی)
مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش	تغییر عنوان و سرفصل	مبانی و فلسفه علوم ورزشی
ایمنی و بهداشت فردی در ورزش		بهداشت، ایمنی و کمک های اولیه در ورزش
ورزش های نوین		تمرینات نوین
ورزش های جسمی - ذهنی		ورزش های ذهنی
آناتومی انسان		آناتومی حرکت
فیزیولوژی انسان		مبانی فیزیولوژی انسان
مقدمات مکانیک حرکت انسان		مکانیک حرکت انسان
مقدمات بازاریابی در ورزش		بازاریابی در ورزش
ورزش معلولین		مقدمات تربیت بدنی تطبیقی
آنتروپومتری حرکتی		آنتروپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش
مبانی کارآفرینی و اشتغال زایی ورزشی		کارآفرینی و اشتغال زایی در ورزش
مقدمات بیومکانیک ورزشی		بیومکانیک ورزشی
اصول برنامه نویسی کامپیوتری در ورزش		کاربرد رایانه در ورزش
اصول و روش شناسی تمرین		اصول تجویز فعالیت ورزشی
مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی	تغییر عنوان و انتقال به جدول دروس اختیاری	مدیریت اوقات فراغت
ورزش ها و بازی های بومی و سنتی		ورزش ها و بازی های سنتی
-	درس جدید اضافه شد	فعالیت بدنی سالمندان
-		فعالیت بدنی و بازی در کودکان
-		ورزش های زورخانه ای و پهلوانی
-		فیزیولوژی ورزشی کاربردی

در برنامه قبلی	نوع تغییر	در برنامه جدید
-		حرکت درمانی
بقیه دروس	به روز رسانی سرفصل و منابع پیشنهادی	
متون خارجی در مبانی علوم زیستی ورزش	حذف شد	
متون خارجی در مبانی علوم انسانی ورزش		
اختلالات رشد و یادگیری و ورزش		
تحلیل تدریس تربیت بدنی		
فعالیت موزون ۲		
اصول برنامه ریزی آموزش تربیت بدنی		
ورزش های آبی		

فصل اول

مشخصات کلی برنامه درسی

الف) مقدمه: معرفی کلی و تبیین برنامه درسی

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان شناخته شده ترین عبارت در زمینه علم مربوط به ورزش که با اسامی دیگری همچون حرکت شناسی، علوم حرکتی، علوم حرکتی و ورزش نیز معرفی شده است، یک رشته بین رشته ای محسوب می شود که از علوم مختلف در جهت کمک به ارتقاء ورزش بهره می گیرد. با توسعه این رشته در سال های متمادی، اکنون این باور وجود دارد که این رشته جامعیت لازم را دارد و بر همین اساس واژه "علوم ورزشی" برای این رشته جایگزین واژه قبلی شد تا بیان بهتر و روشنی از محتوای آن را به جامعه ارائه دهد. در حقیقت رشته علوم ورزشی از جمله نظام های علمی است که موضوع حرکت را محور اصلی خود قرار داده و با این محوریت به آموزش و پرورش در رابطه با ابعاد وجودی انسان در زمینه های جسمانی، زیستی، علوم مهندسی، روان شناختی، جامعه شناختی و ... می پردازد. بنابراین، هدف از تاسیس این رشته، تربیت افرادی کارآمد است که با نوآوری در زمینه های مختلف آموزشی، پژوهشی، برنامه ریزی و اجرا، راهنمایی و نظارت در پیشرفت و گسترش مرزهای دانش در رشته علوم ورزشی گام های مؤثری بردارند. این اهداف کلی ویژه رشته علوم ورزشی باعث شده است در اکثر دانشگاه های دنیا، به این رشته حداقل در ۲ یا ۳ سال اولیه در مقطع کارشناسی به عنوان یک رشته واحد نگریسته شود و تخصص جانبی در این رشته را منوط به مقاطع بالاتر نموده اند. به علاوه، لازمه پایه ریزی محکم هر علمی، تقویت مباحث اصولی و پایه آن علم و آشنایی با جوانب آن در دوره کارشناسی است. از این رو، علوم ورزشی در دوره کارشناسی فقط با یک رشته و یک گرایش تدوین شده است که اطلاعات مفصل آن در ادامه ارائه شده است.

ب) اهداف

آشنایی دانشجویان با اصول، مبانی و دانش عمومی در علوم ورزشی و ارتقای آمادگی جسمانی عمومی و یادگیری مهارت‌های حرکتی اصلی در رشته های ورزشی پایه و تخصصی و همچنین آمادگی برای ورود به دوره های تخصصی دانشگاهی و غیر دانشگاهی جهت نزدیک شدن به بازار کار

پ) اهمیت و ضرورت

ورزش از دو جنبه کلی، طیف وسیعی از افراد جامعه را در برمی‌گیرد. جنبه اول، از بعد قهرمانی است که ورزشکاران با هدف مدال آوری به رقابت می پردازند و موفق شدن در این زمینه در سطح ملی و بین المللی مستلزم به کار گرفتن کلیه امکانات و قابلیت های جسمانی، روانی، اجتماعی، مدیریتی و ... است. جنبه دوم، از بعد همگانی آن است که تقریبا تمام افراد از این جنبه با ورزش کردن و به بیان بهتر با تحرک داشتن، سر و کار دارند. جنبه دوم، چه بسا می تواند مهم تر از جنبه اول باشد چون مستقیم با سلامت انسان ارتباط دارد. ورزش را از این نظر که تقریبا تمامی افراد به نوعی با آن سرو کار دارند باید منحصر به فرد دانست. بنابراین، علم ورزش یک ضرورت انکارناپذیر در جهت تعالی انسان است. بهره گیری از ورزش برای اهداف مختلف، در گرو اشراف داشتن به این علم و توسعه آن است که این علم با ابعاد گوناگون می تواند به افراد کمک کند.

ت) تعداد و نوع واحدهای درسی

طول دوره کارشناسی ۴ سال و حداقل ۷ نیمسال تحصیلی است و نظام آموزشی آن مطابق آیین نامه شورای عالی برنامه ریزی آموزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری است. دروس این دوره، ترکیبی از دروس نظری و

عملی می باشد. طول هر نیم سال تحصیلی ۱۶ هفته آموزشی کامل و مدت آموزش هر واحد درس نظری ۱۶ ساعت و هر واحد درس عملی ۳۲ ساعت می باشد. تعداد کل واحدهای درسی دورهٔ کارشناسی رشتهٔ علوم ورزشی، ۱۳۰ واحد به شرح جدول ۱ می باشد:

جدول ۱. توزیع دروس دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی

دروس		تعداد واحد	ساعت آموزش
دروس عمومی*		۲۲	۳۵۲
دروس پایه	نظری	۱۴	۲۲۴
	عملی	۱۰	۳۲۰
دروس تخصصی	نظری	۳۴	۵۴۴
	عملی	۳۰	۹۶۰
دروس مهارتی – اشتغال پذیری		۴	۱۶۰
دروس اختیاری	نظری	۸	۱۲۸
	عملی	۸	۲۵۶
جمع		۱۳۰	۲۹۴۶

* دروس عمومی برابر ابلاغیه های وزارت متبوع اجرا می شود. دانشجویان رشته علوم ورزشی نیازی به گذراندن واحدهای عمومی تربیت بدنی و ورزش ۱ ندارند. در عوض می توانند دو واحد از دروس اختیاری را اخذ و بگذرانند.

ث) نقش، توانایی و شایستگی مورد انتظار از دانش آموختگان

مهارت‌ها، شایستگی‌ها و توانمندی‌ها	دروس مرتبط
طراحی و اجرای تمرینات ورزشی برای اقشار مختلف با هدف توسعه سلامتی	اصول تجویز فعالیت ورزشی، تغذیه ورزشی و کنترل وزن، فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی کاربردی، اصول و روش مربیگری، اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش، حرکت درمانی، فعالیت بدنی سالمندان، فعالیت بدنی و بازی در کودکان، فیزیولوژی ورزشی کودکان، مقدمات تربیت بدنی تطبیقی
توانایی شناسایی استعدادهای ورزشی	رشد حرکتی، فیزیولوژی ورزشی کاربردی، مبانی استعدادیابی ورزشی، کاربرد رایانه در ورزش، یادگیری حرکتی، آنتروپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش، تربیت بدنی در مدارس، فعالیت بدنی و بازی در کودکان، فناوری در ورزش، فیزیولوژی ورزشی کودکان
توانایی تجویز تمرینات ورزشی با هدف اصلاح ناهنجاریها و پیشگیری از آنها	آسیب شناسی ورزشی، اصول تجویز فعالیت ورزشی، بیومکانیک ورزشی، حرکات اصلاحی، حرکت شناسی ورزشی، حرکت درمانی، آنتروپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش، بیومکانیک آسیب های ورزشی، مقدمات تربیت بدنی تطبیقی
توانایی برنامه ریزی برای مدیریت و اجرای رویدادهای ورزشی یا اماکن ورزشی	تاریخ تربیت بدنی و ورزش، مقدمات جامعه شناسی ورزش، مبانی مدیریت ورزشی، مدیریت اماکن ورزشی، مدیریت رویدادهای ورزشی، بازاریابی در ورزش، حقوق و اخلاق در ورزش، فعالیت رسانه ای در ورزش، مدیریت اوقات فراغت

آشنایی با مهارت های پایه رشته های ورزشی مرسوم و آمادگی برای ورود به دوره های مربیگری و داوری	همه دروس عملی رشته های ورزشی، اصول و روش مربیگری
کسب شایستگی های لازم برای آموزش ورزش و معلم تربیت بدنی	همه دروس عملی رشته های ورزشی، رشد حرکتی، یادگیری حرکتی، اصول و روش مربیگری، اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش، تربیت بدنی در مدارس، فعالیت بدنی و بازی در کودکان

ج) شرایط و ضوابط ورود به دوره

کلیه متقاضیان واجد شرایط ورود به دوره تحصیلات دانشگاهی بر اساس ضوابط سازمان سنجش آموزش کشور می توانند با شرکت در کنکور سراسری و همچنین آزمون عملی ویژه رشته علوم ورزشی و کسب امتیاز لازم در این دوره تحصیل نمایند.

چ) شرایط، ضوابط و الزامات اجرا و گسترش رشته

به منظور اجرای این رشته در یک دانشگاه یا موسسه آموزش عالی بایستی امکانات ورزشی مناسب شامل سالن ورزشی چندمنظوره، زمین چمن، پیست دو ومیدانی، استخر و تجهیزات و امکانات اجرای رشته های ورزشی پیش بینی شده در این برنامه درسی مانند توپ، راکت، تور و ... فراهم باشد. همچنین، تجهیزات آزمایشگاهی و آزمون گیری به اندازه کافی موجود باشد.

ه) زمینه‌های شغلی حال و آینده

وجود بیش از ۵۸۰۰۰ باشگاه ورزشی در کشور، یکی از مهمترین فرصت های شغلی برای دانش آموختگان این رشته است که می توانند به عنوان مربی ورزشی ایفای نقش کنند. همچنین، اجرای رویدادهای ورزشی در سطوح مختلف (استانی، ملی، بین المللی) یکی دیگر از ظرفیت های بزرگ برای اشتغال دانش آموختگان رشته علوم ورزشی می باشد. به طور کلی، صنعت ورزش در دنیا سهم بالایی از GDP در کشورها را به خود اختصاص داده است و زمینه بسیار مناسبی در همه ابعاد آن اعم از بازیکن، مربی، داور، رسانه، مدیریت، تبلیغات، تولید تجهیزات ورزشی، لباس های ورزشی، معماری و عمران سازه ههای ورزشی و ... برای اشتغال می باشد.

ی) جایگاه تمدنی، فرهنگی و اجتماعی

امروزه، فراگیر شدن ورزش به عنوان ابزاری برای توسعه در ابعاد سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی مطرح می باشد. لزوم تبیین عوامل مؤثر در رشد و توسعه این ابزار می تواند در ذیل به اهداف و سیاست های استراتژیک کشور مؤثر باشد (برنامه ششم توسعه بخش ورزش، ۱۳۹۴). ورزش نیز مانند دیگر عرصه های اجتماعی برای ماندگاری باید همواره در رشد و توسعهٔ خویش بکوشد و ابعاد و زوایای خویش را بسط و گسترش داده، تثبیت و تقویت کند. از دیدگاه اجتماعی، ورزش به عنوان مقوله ای مدرن، دو وجه اصلی و متمایز از یکدیگر دارد که از ارتباط متقابل و قوی با یکدیگر برخوردار هستند. وجه اول آن، حرفه ای بودن ورزش است که از یکسو برخی آن را به عنوان شغل برمی گزینند و وجه دوم، جایگاه آن در جامعه به عنوان

کالایی فرهنگی است. ورزش نوین، یکی از پرنفوذترین کالاهای فرهنگی است که در ایام فراغت و زمانهای سرگرمی با میانجی رسانه ها و یا بدون میانجی (حضور در ورزشگاه ها) مورداستفاده اقشار گوناگون قرار می گیرد. ورزش و تربیت بدنی در دنیای امروز با فرهنگ و هنجارهای اجتماعی دارای تعامل و ارتباط مستقیم می باشد و بازتاب فرهنگ اجتماعی در جوامع جدید است. در تمدن و فرهنگ غنی ایرانی-اسلامی، ورزش و تربیت بدنی علاوه بر ارتباط متقابل با فرهنگ اجتماعی با توجه به مدارک و شواهد تاریخی و نظری در متون ادبیات ملی و دینی، یک پدیده فرهنگی و تربیتی تلقی می شود که از مهارت ها و رشته های ورزشی مختلف استفاده می کند.

سیاست های کلی نظام، قانون اساسی، سند چشم انداز ۱۴۰۴ سیاست های فرهنگی و اصول آن، برنامه های پنج ساله توسعه جمهوری اسلامی، سندتحول بنیادین آموزش و پرورش و نظایر آنها همگی دارای بندها و موادی درباره ورزش و تربیت بدنی است. از آنجا که ورزش از نظر ماهوی و ذاتی، امری فرهنگی است، توسعه ورزش در اسناد بالادستی در قالب توسعه فرهنگی مورد توجه قرار گرفته است. توسعه فرهنگی را می توان فرآیند ارتقای شئون گوناگون فرهنگ جامعه در راستای اهداف مطلوب دانست که زمینه ساز رشد و تعالی انسان ها خواهد شد. در اینجا منظور از شئون گوناگون فرهنگ، نگرش ها، ارزش ها، هنجارها، قوانین، آداب و رسوم می باشد. هدف نهایی توسعه فرهنگی، رشد و تعالی انسان در ابعاد مادی و معنوی است. بدین منظور در اصول و سیاست های فرهنگی نیز بر پرورش روح و جسم با اهتمام همه جانبه به امر ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک ضرورت مهم اجتماعی تأکید شده است. در برنامه های پنج ساله کشور، برنامه های توسعه ورزش و تربیت بدنی در بخش های مختلف به ویژه در بخش توسعه فرهنگی ارائه گردیده و موجب شده است توسعه ورزش به عنوان یکی از شاخص های توسعه فرهنگی مورد توجه قرارگیرد.

با مطالعه ی تمدنهای باستان اهمیت و نقش فعالیت بدنی ، تربیت بدنی و ورزش در زندگی آنها مشخص می شود . زندگی عادی بشر اولیه همراه با فعالیت و حرکات قدرتمند بدنی بوده است . کندن غارها جهت سرپناه، تیراندازی جهت شکار حیوانات ، عبور از رودخانه ، گریز از دست حیوانات وحشی از جمله این حرکات بوده اند . در برهه ای از تاریخ در ایران و یونان باستان ورزش و فعالیتهای بدنی در جهت توسعه جنگاوری و تربیت سرباران نیرومند بوده است . بسیاری از فعالیتهای امروز دارای ریشه های تاریخی هستند . مثلا تاریخ اولین المپیک به سال ۷۷۶ پیش از میلاد در یونان باستان برمی گردد . ونمونه ای از ورزش منظم ومدیریت شده قدیم است.

تربیت بدنی نوین از قرن ۱۸ میلادی بیشتر از سوی کشورهای اروپایی شروع و توسعه یافته است . در ایران نیز تربیت بدنی از سال ۱۳۰۰ شمسی با احداث باشگاههای ورزشی رایج و مورد استقبال عموم قرار گرفت . همچنین درس تربیت بدنی از سال ۱۳۰۶ شمسی به عنوان یکی از دروس در برنامه درسی مدارس ایران قرار گرفت . به طور کلی تربیت بدنی و ورزش با دلایل و نیات مختلفی در زندگی مردم کشورها و در فرهنگ های مختلف حضور پیدا کرده است . انگیزه این فعالیت ها گاهی عواملی چون کسب روزی و در مواردی میل به یک زندگی پر بار بوده است . با مطالعه ی متون تاریخی اهمیت گذشتگان را به تربیت بدنی و ورزش به وضوح می بینیم . و مشخص می شود از مسایلی مانند تلاش برای زنده ماندن ، جنگ ، تفریح و رقابت، مبارزه با طبیعت نشات گرفته است .

آنچه از قراین تاریخ می‌توان به دست آورد این است که قوم آریا شعبه‌ای از اقوام هند و اروپایی بودند بین پانصد تا دوهزار سال قبل از میلاد به ایران آمدند . آنان مردمانی جنگجو بوده و با وجود مهاجرت ها و جنگ های فراوان بی‌شک در اسب‌سواری ، پرتاب نیزه و تیراندازی ورزیدگی داشته‌اند و در کوهنوردی ، پرتاب سنگ ، دویدن و عبور از موانع مهارت خاصی داشتند.

مادها در شمال‌غربی ایران در قرن هفتم قبل از میلاد دولتی تشکیل دادند و بیشتر در جنگ با دولت آشور بودند از آنها فنون جنگاوری ، تیراندازی ، اسب‌سواری ، پرتاب نیزه در تاریخ به چشم می‌خورد.

پارسیان آریایی در جنوب ایران سکونت داشتند در زمان آنان به‌خصوص هخامنشیان به ورزش اهمیت می‌دادند. سپاهیان ایرانی ، قوی و از نظر جسمانی برازنده بودند . تحت هدایت کوروش ، رویای بزرگِ توسعه قلمرو به واقعیت پیوست . در پایان فرمانروایی او در سال ۵۹۲ پیش از میلاد ، امپراتور ایران تمام خاور نزدیک را در برمی‌گرفت . موفقیت کوروش در جنگ ها مرهون خصوصیات اخلاقی و آمادگی جسمانی سربازانش بود . پسرها در شش سالگی باید برای تعلیم و تمرین خانه را ترک می‌کردند.

تمرینات شامل برنامه‌هایی چون دو ، تیراندازی با کمان ، پرتاب نیزه ، ارابه‌رانی ، شکار ، رژه نظامی و کمنداندازی بود . سربازان ، توانایی مسافرت با غذا و لباس کم را داشتند و تمام شرایط سخت را به راحتی تحمل می‌کردند.

در جهان معاصر پیشرفت انسان در ابعاد جسمانی ، روانی و اجتماعی از اهداف تربیت بدنی و ورزش است . با توجه به تغییرات جهانی ، توسعه سریع علوم و تاثیرآنها بر زندگی افراد جامعه ، ماشینی شدن کارها و زندگی ، افزایش اوقات فراغت ، کم تحرکی مشاغل و افراد ، شیوع بیماریهای مرتبط با بی تحرکی ارزش حیاتی وکاربردی تربیت بدنی بیشتر آشکار می شود .

فصل دوم

جدول عناوین و مشخصات دروس

جدول ۲-۱. عنوان و مشخصات دروس پایه

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱.	آمار و سنجش در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۲.	آناتومی حرکت	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۳.	بهداشت، ایمنی و کمک های اولیه در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	-
٤.	مبانی فیزیولوژی انسان	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
٥.	مبانی و فلسفه علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	-
٦.	متون خارجی در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	زبان انگلیسی عمومی
۷.	مکانیک حرکت انسان	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۸.	آمادگی جسمانی ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	-
۹.	آمادگی جسمانی ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۱۰.	دو و میـدانی ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	-
۱۱.	ژیمناستیک ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۱۲.	شنا ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	-
	جمع	**۲۴**	**۲۷۲**				**۵۴۴**	

جدول ۲-۲. عنوان و مشخصات دروس تخصصی الزامی

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱.	آسیب شناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۲.	اصول تجویز فعالیت ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات فیزیولوژی ورزشی
۳.	بیومکانیک ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مکانیک حرکت انسان
٤.	تاریخ تربیت بدنی و ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	-
٥.	تغذیه ورزشی و کنترل وزن	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات فیزیولوژی ورزشی
٦.	حرکات اصلاحی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۷.	حرکت شناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۸.	رشد حرکتی	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
۹.	فعالیت بدنی و تندرستی	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات فیزیولوژی ورزشی
۱۰.	فیزیولوژی ورزشی کاربردی	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات فیزیولوژی ورزشی
۱۱.	مبانی استعدادیابی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات فیزیولوژی ورزشی، رشد حرکتی
۱۲.	مبانی مدیریت ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۱۳.	مدیریت رویدادهای ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی مدیریت ورزشی
۱٤.	مقدمات جامعه شناسی ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی و فلسفه علوم ورزشی
۱٥.	مقدمات روانشناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی و فلسفه علوم ورزشی
۱٦.	مقدمات فیزیولوژی ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی فیزیولوژی انسان
۱۷.	یادگیری حرکتی	۲	۱۶	✓			۳۲	رشد حرکتی

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱۸.	آزمون های ورزشی	۲	۳۲		✓		۶۴	مقدمات فیزیولوژی ورزشی، حرکات اصلاحی، یادگیری حرکتی، بیومکانیک ورزشی
۱۹.	بدمینتون ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۰.	بسکتبال ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۱.	تنیس روی میز ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۲.	دو و میدانی ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	دوومیدانی ۱
۲۳.	ژیمناستیک ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	ژیمناستیک ۱
۲۴.	شنا ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا ۱
۲۵.	فوتبال / فوتسال ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۶.	کشتی ۱ (ویژه پسران) / فعالیت موزون ۱ (ویژه دختران)	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۷.	هندبال ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۸.	والیبال ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۹.	تمرینات نوین	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۰.	ورزش های رزمی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۱.	ورزش تخصصی انفرادی	۲	۳۲		✓		۶۴	۴ واحد از رشته ورزشی مورد نظر را گذرانده باشد
۳۲.	ورزش تخصصی تیمی	۲	۳۲		✓		۶۴	۴ واحد از رشته ورزشی مورد نظر را گذرانده باشد
	جمع	۶۴	۷۵۲				۱۵۰۴	

جدول ۲-۳. عنوان و مشخصات دروس مهارتی – اشتغال پذیری (الزامی)

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱.	کارآفرینی و اشتغال زایی در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	
۲.	کارآموزی	۲	۶۴		✓		۱۲۸	در نیمسال ۵ و پس از آن قابل ارائه است
	جمع	**۴**	**۸۰**				**۱۶۰**	

جدول ۲-۴. عنوان و مشخصات دروس تخصصی اختیاری

اخذ ۱۶ واحد از دروس جدول زیر الزامی است (حداقل ۶ واحد نظری و حداقل ۶ واحد عملی ضروری است و ۴ واحد باقیمانده به تشخیص گروه آموزشی می تواند عملی یا نظری باشد)

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱.	اصول و روش مربیگری	۲	۱۶	✓			۳۲	اصول تجویز فعالیت ورزشی
۲.	اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات روانشناسی ورزشی
۳.	آنتروپومتری حرکتی و ارگونومی در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی حرکت
٤.	بازاریابی در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	کارآفرینی و اشتغال زایی در ورزش
٥.	بیومکانیک آسیب های ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	حرکت شناسی ورزشی بیومکانیک ورزشی
٦.	تربیت بدنی تطبیقی	۲	۱۶	✓			۳۲	حرکات اصلاحی
۷.	تربیت بدنی در مدارس	۲	۱۶	✓			۳۲	
۸.	حرکت درمانی	۲	۱۶	✓			۳۲	آسیب شناسی ورزشی، حرکات اصلاحی
۹.	حقوق و اخلاق در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۱۰.	روش پژوهش در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	آمار و سنجش در علوم ورزشی
۱۱.	فعالیت بدنی سالمندان	۲	۱۶	✓			۳۲	اصول تجویز فعالیت ورزشی
۱۲.	فعالیت رسانه ای در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	مدیریت رویدادهای ورزشی
۱۳.	فناوری در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۱٤.	فیزیولوژی ورزشی کودکان	۲	۱۶	✓			۳۲	مقدمات فیزیولوژی ورزشی
۱٥.	کاربرد رایانه در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۱٦.	مدیریت اماکن ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی مدیریت ورزشی

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۱۷.	مدیریت اوقات فراغت	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی مدیریت ورزشی
۱۸.	فعالیت بدنی و بازی در کودکان	۲	۲۴			✓	۴۸	اصول تجویز فعالیت ورزشی، رشد حرکتی
۱۹.	اسب سواری	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۰.	اسکی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۲
۲۱.	اسکیت	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۲.	اسکواش	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۳.	باله	۲	۳۲		✓		۶۴	ژیمناستیک ۲
۲۴.	بدمینتون ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	بدمینتون ۱
۲۵.	بسکتبال ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	بسکتبال ۱
۲۶.	بوکس	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۷.	بیس بال	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۸.	تکواندو	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۹.	تمرین در آب	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا ۱
۳۰.	تنیس	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۱.	تنیس روی میز ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	تنیس روی میز ۱
۳۲.	تیراندازی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۳.	تیرو کمان	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۴.	جودو	۲	۳۲		✓		۶۴	کشتی ۱
۳۵.	دوچرخه سواری	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۶.	سافت بال	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۳۷.	سپک تکرا	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۳۸.	شطرنج	۲	۳۲		✓		۶۴	-
۳۹.	شمشیربازی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۰.	شیرجه	۲	۳۲		✓		۶۴	ژیمناستیک ۲، شنا۱
۴۱.	فعالیت موزون ۱ (ویژه پسران)	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۲.	فوتبال ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	فوتبال/ فوتسال ۱
۴۳.	فوتسال (۲)	۲	۳۲		✓		۶۴	فوتبال/ فوتسال ۱
۴۴.	قایقرانی	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا ۱
۴۵.	کار با دستگاه های ورزشی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۲
۴۶.	کبـــــدی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۷.	کاراته	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۸.	کشتی ۲ (ویژه پسران)	۲	۳۲		✓		۶۴	کشتی ۱
۴۹.	گلف	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۵۰.	ماساژ ورزشی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۵۱.	نجات غریق	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا ۲
۵۲.	هاکی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۵۳.	هندبال ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	هندبال ۱
۵۴.	واترپلو	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا ۲
۵۵.	والیبال ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	والیبال ۱
۵۶.	ورزش های تفریحی آبی	۲	۳۲		✓		۶۴	شنا ۱

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۵۷.	ورزش‌های ساحلی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۲
۵۸.	وزنه برداری	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۲
۵۹.	ووشو	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۶۰.	ورزش های ذهنی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۶۱.	کوهنوردی و سنگ‌نوردی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۶۲.	ورزش ها و بازی های سنتی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۶۳.	ورزش زورخانه ای و پهلوانی	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
	جمع واحدهای قابل اخذ	**۱۶**	**۱۹۲**				**۳۸۴**	