



جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

برنامه درسی

(تجمیع و بازنگری شده)

دوره: کارشناسی

رشته: علوم ورزشی



گروه: علوم اجتماعی

نسخه تجمیع و بازنگری شده مصوب نود و یکمین جلسه مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۱۰ کمیسیون برنامه ریزی آموزشی

بسم الله الرحمن الرحيم

برنامه درسی تجميع و بازنگری شده دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی

- به پیشنهاد گروه برنامه ریزی و گسترش علوم ورزشی ، برنامه درسی تجميع و بازنگری شده دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی در نود و یکمین جلسه مورخ ۱۳۹۵/۱۱/۱۰ کمیسیون برنامه ریزی آموزشی به شرح زیر مورد تصویب قرار گرفت:

ماده ۱. این برنامه از تاریخ ۱۳۹۵/۱۱/۱۰ جایگزین برنامه های درسی دوره کارشناسی علوم ورزشی با دوگرایش علوم زیستی ورزش و علوم انسانی ورزش مصوب هفتصد و هشتاد و ششمین جلسه مورخ ۹۰/۷/۴ شورای برنامه ریزی آموزش عالی و کارشناسی مربیگری ورزشی با دو گرایش مربیگری فعالیت بدنی و تندرستی و مربیگری ورزش مصوب هفتصد و هشتاد و ششمین جلسه مورخ ۹۰/۷/۴ شورای برنامه ریزی آموزش عالی شد و برای دانشجویانی که از این به بعد وارد دانشگاه می شوند لازم الاجراست .

ماده ۲. برنامه فوق الذکر از تاریخ تصویب برای اجرا به مدت ۵ سال در تمامی دانشگاهها و موسسه های آموزشی و پژوهشی کشور که طبق مقررات مصوب وزارت علوم، تحقیقات و فناوری فعالیت می کنند ابلاغ می شود و بازنگری آن پس از اتمام مدت ذکر شده الزامی است.

عبدالرحیم نوه ابراهیم

رئیس

دبیر شورای عالی برنامه ریزی آموزشی



الف) مقدمه

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) هدف

آشنایی دانشجویان با اصول، مبانی و دانش عمومی در علوم ورزشی و ارتقای آمادگی جسمانی عمومی و یادگیری مهارت های 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 برمی گیرد. 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 تقریباً 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 تقریباً 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 درسی 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 هر واحد نظری ۱۶ ساعت و درس عملی ۳۲ ساعت می باشد. تعداد کل واحدهای درسی دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی، ۱۳۲ واحد به شرح جدول ۱ می باشد:

جدول ۱. دروس دوره کارشناسی رشته علوم ورزشی

تعداد واحد	دروس	
۲۰	دروس عمومی*	
۱۶	نظری	دروس پایه
۱۰	عملی	
۳۸	نظری	دروس تخصصی
۳۶	عملی	
۶	نظری	دروس انتخابی
۶	عملی	
۱۳۲	جمع	

* دروس عمومی برابر ابلاغیه های وزارت متبوع اجرا می شود.

ث) نقش، توانایی و شایستگی دانش آموختگان

- دروس کارشناسی علوم ورزشی با هدف توانمند سازی دانشجویان در موضوعات زیر طراحی شده است:
- کارشناس عمومی ورزش در زمینه های طراحی، ارزیابی و نظارت تمرین و فعالیت ورزشی با اهداف ورزش همگانی
 - داشتن دانش عمومی در حوزه های گوناگون علوم ورزشی برای ورود به دوره های تخصصی مربیگری، معلمی، باشگاه داری، مهارت های رسانه ای و ...
 - کارشناس عمومی ورزش در سازمان ها و نهادهای دولتی و غیردولتی در زمینه مشاوره ورزشی، مدیریت ورزشی و برگزاری رویدادهای ورزشی تفریحی

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.



فصل دوم

جدول عناوین و مشخصات دروس



جدول ۱-۲. 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.	مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۲.	متون خارجی در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	زبان انگلیسی عمومی
۳.	آمار و ریاضی در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۴.	ایمنی و بهداشت فردی در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۵.	آناتومی انسان	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۶.	فیزیولوژی انسان	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی انسان
۷.	مقدمات مکانیک حرکت انسان	۲	۱۶	✓			۳۲	آناتومی انسان
۸.	مبانی مدیریت	۲	۱۶	✓			۳۲	-
۹.	آمادگی جسمانی ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	-
۱۰.	آمادگی جسمانی ۲	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۱۱.	شنا ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	-
۱۲.	دو و میدانی ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	-
۱۳.	ژیمناستیک ۱	۲	۳۲		✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱



جدول ۲-۲. عنوان و مشخصات دروس (تخصصی)

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی	
۱.	فیزیولوژی ورزشی ۱	۲	۱۶	✓			فیزیولوژی انسان
۲.	فعالیت بدنی و تندرستی	۲	۱۶	✓			فیزیولوژی ورزشی ۱
۳.	سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			آمار و ریاضی در علوم ورزشی
۴.	حرکت شناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			آناتومی انسان
۵.	آسیب شناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			آناتومی انسان
۶.	حرکات اصلاحی	۲	۱۶	✓			آناتومی انسان
۷.	تاریخ تربیت بدنی و ورزش	۲	۱۶	✓			-
۸.	رشد حرکتی	۲	۱۶	✓			آناتومی انسان
۹.	یادگیری حرکتی	۲	۱۶	✓			رشد حرکتی
۱۰.	مقدمات روان شناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			یادگیری حرکتی
۱۱.	مبانی استعدادیابی ورزشی	۲	۱۶	✓			فیزیولوژی ورزشی ۱، رشد حرکتی
۱۲.	مقدمات جامعه شناسی ورزشی	۲	۱۶	✓			مبانی و فلسفه تربیت بدنی و ورزش -
۱۳.	تغذیه ورزشی و کنترل وزن	۲	۱۶	✓			فیزیولوژی ورزشی ۱
۱۴.	روش های آموزش در تربیت بدنی و ورزش	۲	۱۶	✓			یادگیری حرکتی
۱۵.	مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی	۲	۱۶	✓			مبانی مدیریت
۱۶.	مبانی کارآفرینی و اشتغال زایی ورزشی	۲	۱۶	✓			-
۱۷.	مقدمات بیومکانیک ورزشی	۲	۱۶	✓			مقدمات مکانیک حرکت انسان
۱۸.	اصول و روش شناسی تمرین	۲	۱۶	✓			فیزیولوژی ورزشی ۱
۱۹.	مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی	۲	۱۶	✓			مبانی مدیریت
۲۰.	دو و میدانی ۲	۲	۳۲	✓			دوومیدانی ۱
۲۱.	ژیمناستیک ۲	۲	۳۲	✓			ژیمناستیک ۱
۲۲.	شنا ۲	۲	۳۲	✓			شنا ۱
۲۳.	فوتبال / فوتسال ۱	۲	۳۲	✓			آمادگی جسمانی ۱
۲۴.	والیبال ۱	۲	۳۲	✓			آمادگی جسمانی ۱
۲۵.	بسکتبال ۱	۲	۳۲	✓			آمادگی جسمانی ۱
۲۶.	هندبال ۱	۲	۳۲	✓			آمادگی جسمانی ۱
۲۷.	تنیس روی میز ۱	۲	۳۲	✓			آمادگی جسمانی ۱



ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی	
۲۸	پدمیتون ۱	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۲۹	کشتی ۱ (ویژه پسران)	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۳۰	فعالیت موزون ۱ (ویژه دختران)	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۳۱	ورزش ها و بازی های بومی و سنتی	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۳۲	ورزش های رزمی * (جودو، کاراته، تکواندو، موی تای، ووشو و...)	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۳۳	ورزش های جسمی-ذهنی ** (پيلاتس، یوگا، تای چی، بادی بالانس و...)	۲	۳۲		✓		آمادگی جسمانی ۱
۳۴	ورزش های آبی *** (واترپلو، نجات غریق، قایقرانی، شیرجه و...)	۲	۳۲		✓		شنا ۲
۳۵	کارورزی ورزش های پایه	۲	۳۲		✓		دوومیدانی ۲، ژیمناستیک ۲، شنا ۲
۳۶	کارورزی ورزش های انفرادی	۲	۳۲		✓		گذراندن حداقل سه درس از دروس عملی انفرادی غیر از دروس پایه
۳۷	کارورزی ورزش های گروهی	۲	۳۲		✓		گذراندن حداقل سه درس عملی از دروس ورزش های گروهی

* فقط یکی از ورزش های رزمی ارائه گردد.

** فقط یکی از ورزش های جسمی - ذهنی ارائه گردد.

*** فقط یکی از ورزش های آبی ارائه گردد.



جدول ۲-۳. عنوان و مشخصات دروس (اختیاری)

ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسات	نوع واحد			پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی	
۱.	فعالیت رسانه ای در ورزش	۲	۱۶	✓			مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی - مدیریت اوقات فراغت و ورزش های تفریحی
۲.	مقدمات بازاریابی در ورزش	۲	۱۶	✓			مبانی کارآفرینی و اشتغال زایی ورزشی
۳.	تربیت بدنی در مدارس	۲	۱۶	✓			روش های آموزش در تربیت بدنی و ورزش
۴.	اصول و روش مربیگری	۲	۱۶	✓			مقدمات روان شناسی ورزشی، اصول و روش شناسی تمرین
۵.	ورزش معلولین	۲	۱۶	✓			حرکات اصلاحی
۶.	اصول و فنون مشاوره و راهنمایی در ورزش	۲	۱۶	✓			مقدمات روان شناسی ورزشی
۷.	مدیریت سازمان های ورزشی	۲	۱۶	✓			مدیریت اماکن و رویدادهای ورزشی
۸.	فیزیولوژی تمرین	۲	۱۶	✓			اصول و روش شناسی تمرین
۹.	تحلیل تدریس تربیت بدنی	۲	۱۶	✓			روش های آموزش در تربیت بدنی و ورزش
۱۰.	آنتروپومتری حرکتی	۲	۱۶	✓			آناتومی انسان
۱۱.	روش تحقیق در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			سنجش و اندازه گیری در علوم ورزشی
۱۲.	حقوق ورزشی	۲	۱۶	✓			مقدمات جامعه شناسی ورزشی -
۱۳.	متون خارجی در مبانی علوم زیستی ورزش	۲	۱۶	✓			متون خارجی در علوم ورزشی
۱۴.	متون خارجی در مبانی علوم انسانی ورزش	۲	۱۶	✓			متون خارجی در علوم ورزشی
۱۵.	فیزیولوژی ورزشی کودکان	۲	۱۶	✓			فیزیولوژی ورزش
۱۶.	تکنیک های آزمایشگاهی در علوم ورزشی	۲	۱۶	✓			فیزیولوژی ورزش، حرکات اصلاحی، یادگیری حرکتی، بیومکانیک ورزشی
۱۷.	اختلالات رشد و یادگیری و ورزش	۲	۱۶	✓			یادگیری حرکتی
۱۸.	فناوری و فناوری اطلاعات در ورزش	۲	۱۶	✓			-
۱۹.	بیومکانیک آسیب های ورزشی	۲	۱۶	✓			مقدمات بیومکانیک ورزشی



ردیف	عنوان درس	تعداد واحد	تعداد جلسان	نوع واحد			تعداد ساعات	پیش نیاز / هم نیاز
				نظری	عملی	نظری - عملی		
۲۰	اصول برنامه نویسی کامپیوتری در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	آمار و ریاضی در علوم ورزشی
۲۱	مقدمات بازاریابی در ورزش	۲	۱۶	✓			۳۲	مبانی کارآفرینی و اشتغال زایی ورزشی
۲۲	فعالیت موزون ۱ (ویژه پسران)	۲	۳۲	✓			۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۲۳	فوتبال / فوتسال ۲	۲	۳۲	✓			۶۴	فوتبال / فوتسال ۱
۲۴	فوتبال / فوتسال تخصصی	۲	۳۲	✓			۶۴	فوتبال / فوتسال ۲
۲۵	والیبال ۲	۲	۳۲	✓			۶۴	والیبال ۱
۲۶	والیبال تخصصی	۲	۳۲	✓			۶۴	والیبال ۲
۲۷	بسکتبال ۲	۲	۳۲	✓			۶۴	بسکتبال ۱
۲۸	بسکتبال تخصصی	۲	۳۲	✓			۶۴	بسکتبال ۲
۲۹	هندبال ۲	۲	۳۲	✓			۶۴	هندبال ۱
۳۰	هندبال تخصصی	۲	۳۲	✓			۶۴	هندبال ۲
۳۱	تنیس روی میز ۲	۲	۳۲	✓			۶۴	تنیس روی میز ۱
۳۲	تنیس روی میز تخصصی	۲	۳۲	✓			۶۴	تنیس روی میز ۲
۳۳	بدمینتون ۲	۲	۳۲	✓			۶۴	بدمینتون ۱
۳۴	بدمینتون تخصصی	۲	۳۲	✓			۶۴	بدمینتون ۲
۳۵	کشتی ۲ (ویژه پسران)	۲	۳۲	✓			۶۴	کشتی ۱
۳۶	فعالیت موزون ۲ (ویژه دختران)	۲	۳۲	✓			۶۴	فعالیت موزون ۱
۳۷	فعالیت موزون ۲ (ویژه پسران)	۲	۳۲	✓			۶۴	فعالیت موزون ۱
۳۸	کار با دستگاه های ورزشی	۲	۳۲	✓			۶۴	آمادگی جسمانی ۲
۳۹	ژیمناستیک تخصصی	۲	۳۲	✓			۶۴	ژیمناستیک ۲
۴۰	شنا تخصصی	۲	۳۲	✓			۶۴	شنا ۲
۴۱	کشتی تخصصی	۲	۳۲	✓			۶۴	کشتی ۲
۴۲	دو و میدانی تخصصی	۲	۳۲	✓			۶۴	دوومیدانی ۲
۴۳	جودو	۲	۳۲	✓			۶۴	کشتی ۱
۴۴	کارانه	۲	۳۲	✓			۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۵	تکواندو	۲	۳۲	✓			۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۶	موی تای	۲	۳۲	✓			۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۷	ووشو	۲	۳۲	✓			۶۴	آمادگی جسمانی ۱
۴۸	پيلاتس	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		
۴۹	یوگا	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۵۰	تای چی	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۵۱	بادی بالانس	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۵۲	واترپلو	۲	۳۲	✓		۶۴	شنا ۲	
۵۳	نجات غریق	۲	۳۲	✓		۶۴	شنا ۲	
۵۴	قایقرانی	۲	۳۲	✓		۶۴	شنا ۱	
۵۵	شیرجه	۲	۳۲	✓		۶۴	ژیمناستیک ۲، شنا ۱	
۵۶	تنیس	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۵۷	کوه نوردی	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۵۸	اسکی	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۲	
۵۹	تیرو کمان	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۶۰	تیراندازی	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۶۱	اسکیت	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۶۲	کراس فیت	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۲	
۶۳	ورزش های تفریحی آبی	۲	۳۲	✓		۶۴	شنا ۱	
۶۴	دوچرخه سواری	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۶۵	هاکی	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۶۶	وزنه برداری	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۲	
۶۷	شطرنج	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۶۸	سپک تکرا	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۶۹	باله	۲	۳۲	✓		۶۴	ژیمناستیک ۲	
۷۰	کببسی	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۷۱	شمشیربازی	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۷۲	ورزش های ساحلی	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۲	
۷۳	اسکواش	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۷۴	تمرین در آب	۲	۳۲	✓		۶۴	شنا ۱	
۷۵	ماساژ ورزشی	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۷۶	اسب سواری	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۷۷	گلف	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۷۸	سافت بال	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۷۹	بیس بال	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۸۰	سنگ نوردی	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۸۱	ورزش های نوین	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	
۸۲	بوکس	۲	۳۲	✓		۶۴	آمادگی جسمانی ۱	



فصل سوم

شرح دروس

متعاقباً اعلام می گردد

