

مشخصات کلی، برنامه، جداول و سرفصل دروس

تربیت بدنی عمومی 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 تندرستی 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 تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، روحی و برازندگی 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 کلاس‌های 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 رشته های آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی یا فیزیولوژی ورزشی باشند و دارای سوابق مؤثر مانند آنچه در فوق ذکر شد، باشند.
 - مدرسان لازم است از ویژگی های فردی مناسب مانند احساس مسئولیت، شاد و پرنرژی، دقیق و علاقمند به آموزش و همراهی با دانشجویان باشند.
 - مدرسان لازم است از صحت کامل جسمانی برخوردار باشند.
 - دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی در صورتی که از اساتید مدعو برای ارائه این دروس استفاده می کنند، بدون در نظر گرفتن مدارک تحصیلی مقاطع بالاتر از کارشناسی ارشد، حق التدریس این اساتید 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 پوشیدن 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 (محتوا و اجرای این دوره ها از سوی کمیته برنامه ریزی، تدوین و انجام می شود). اعضای هیئت علمی دانشگاه ها که سابقه تدریس در کلاسهای 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 احتمال 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 کنار 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 پوشاک زیر و رو، لباس مناسب ورزش، رفع بوی بدن و ... آشنا شوند و لازم است در هر جلسه مدرسین به آموزش این سرفصلها 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 مهارت های ورزشی:** در دروس تربیت بدنی و ورزش همیشه لازم است افراد با رشته های ورزشی مختلف آشنا شوند. در کلاس های درس تربیت بدنی در کنار توجه به عوامل آمادگی جسمانی بهتر است کلاسها با استفاده از رشته های ورزشی که در جهت تقویت قوای جسمانی است اما بصورت هدفمند و مفرح است نظیر یوگا، ایروبیک، پیلاتس، بدنسازی سبک آزاد و ... برگزار شود.

کلاس های ورزش ۱، ۲ و ۳ لازم است با استفاده از رشته های مختلف ورزشی و با توجه به ظرفیت های 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 می شود:

۱. آزمون کتبی با استفاده از منابع مطالعاتی پوشش دهنده سرفصل های درس و با صلاحدید اساتید 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 توانایی های جسمانی و حرکتی دانشجو با تخصیص یک پنجم از نمره نهایی در دروس تربیت بدنی (برای تعیین نمره این آزمون، مقایسه رشد توانایی های جسمانی و حرکتی دانشجویان با توجه به گزارش وضعیت جسمانی اولیه پایان دوره توسط مراکز مشاوره ورزشی دانشگاه به اساتید 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 و ورزش عمومی

| شماره درس | نام درس | تعداد واحد | ارزش واحد (برای محاسبه حق التدریس) | نوع واحد | نوع درسی | تعداد ساعات | ظرفیت کلاس | پیش نیاز/هم نیاز |
|-----------|-----------------|------------|------------------------------------|-------------|-----------------|-------------|------------|------------------|
| ۹۲۰۰۰۱ | تربیت بدنی | ۱ | ۱/۷۵ | نظری - عملی | عمومی - اجباری | ۲۴ | ۲۵ | - |
| ۹۲۰۰۰۲ | ورزش ۱ | ۱ | ۱/۷۵ | عملی | عمومی - اجباری | ۳۲ | ۲۰ | ۹۲۰۰۰۱ |
| ۹۲۰۰۰۳ | ورزش ۲ | ۱ | ۱/۷۵ | عملی | عمومی - اختیاری | ۳۲ | ۲۰ | ۹۲۰۰۰۲ |
| ۹۲۰۰۰۴ | ورزش ۳ | ۱ | ۱/۷۵ | عملی | عمومی - اختیاری | ۳۲ | ۲۰ | ۹۲۰۰۰۳ |
| ۹۲۰۰۰۵ | تربیت بدنی ویژه | ۱ | ۱/۷۵ | نظری - عملی | عمومی - اجباری | ۲۴ | ۲۰ | - |
| ۹۲۰۰۰۶ | ورزش ویژه | ۱ | ۱/۷۵ | عملی | عمومی - اجباری | ۳۲ | ۱۵ | ۹۲۰۰۰۵ |

توجه:

- ✓ سرفصل دروس ورزش ۲ و ورزش ۳ همانند ورزش ۱ است با این تفاوت که از بین ورزش های متداول و دایر در دانشگاه، ورزش دیگری انتخاب و تدریس می شود.
- ✓ برای همگن نمودن کلاس های تربیت بدنی ویژه و ورزش ویژه، دانشجویان خاص با شرایط مشابه در یک کلاس قرار گیرند.
- ✓ تعداد واحدها در مقطع کاردانی، یک واحد اجباری (تربیت بدنی یا تربیت بدنی ویژه) و یک واحد اختیاری (ورزش ۱ یا ورزش ویژه) می باشد.
- ✓ تعداد واحدها در مقطع کارشناسی ناپيوسته، یک واحد اجباری (ورزش ۱ یا ورزش ویژه) و یک واحد اختیاری (ورزش ۲) می باشد.
- ✓ در صورتی که دانشجو در مقطع کاردانی، واحد ورزش ۱ را به عنوان درس اختیاری گذرانده باشد، بایستی در مقطع کارشناسی ناپيوسته، واحد ورزش ۲ را به صورت اجباری و واحد ورزش ۳ را به صورت اختیاری انتخاب نماید.
- ✓ تعداد واحدها در مقطع کارشناسی پیوسته، ۲ واحد اجباری (تربیت بدنی و ورزش ۱) می باشد که ترجیحا در ترم اول و دوم ارائه می شوند و ۱ واحد اختیاری (ورزش ۲ و ورزش ۳) نیز در کلیه برنامه ها لحاظ می شوند.
- ✓ مسئولیت اجرای دروس ذکر شده به عهده دانشکده ها یا گروه های علوم ورزشی دانشگاه ها می باشد.

