

پودمان - درس ها و واحدهای یادگیری متناظر هر پودمان در رشته تربیت بدنی

عنوان گروه شغلی:	کارکنان ورزش ها و تناسب اندام	کد گروه شغلی:	۳۴۲
------------------	-------------------------------	---------------	-----

نام حرفه:	بازیکنان ورزشی (آماطور) ۹۶۳۰	سطح:	2	کد:	۹۶۳۰۱
نام حرفه:	آموزش دهندگان تناسب اندام و تفریحات سالم - مربیان پایه ، مجریان ورزشی	سطح:	3	کد:	۳۴۲۳۰۳ ۳۴۲۲۰۲

تکالیف کاری (شایستگی ها)

وظیفه شغل																									
دوومیدانی				ژیمناستیک (دختران و پسران)								آمادگی جسمانی								پرورش مهارت های جسمانی حرکتی (پسران و دختران)					
اجرای مهارت های بنیادی و میدانی ها				اجرای مهارت های بنیادی و دوها				اجرا ی ژیمناستیک هنری (پسران/دختران)				اجرای مهارت های پایه ژیمناستیک				آماده سازی جسمانی مهارت محور								آماده سازی جسمانی سلامت محور	
		L2	۱۰۶			L2	۱۰۵			L2	۱۰۴			L2	۱۰۳			L2	۱۰۲			L2	۱۰۱	300	۰۱

شنا				کشتی (پسران)								ایروبیک (دختران)							
اجرای مهارت پایه و کرال سینه		اجرای مهارت کرال پشت		انجام تکنیک ها و تاکتیک های کشتی آزاد و فرنگی				انجام تکنیک ها و تاکتیک های کشتی پهلوانی				اجرای مهارت های پایه ایروبیک				طراحی زنجیره های ایروبیک			
۱۰۷		108		۱۰۹	L2			۰۱۱۰	L2			۱۱۱	L2			۱۱۲	L2		

پروورش مهارت های چابکی، ذهنی		تنیس								طناب زنی								شطرنج																			
		انجام تکنیک ها				انجام تاکتیک ها				اجرای مهارت های ساده طناب زنی				اجرای مهارت های پیچیده طناب زنی				اجرای حرکات مهره های شطرنج				طراحی تاکتیک ها															
۰۲	300	۲۰۱	L2					۲۰۲	L2					۲۰۳	L2					۲۰۴	L2					۲۰۵	L2					۲۰۶	L2				

بدمینتون								تنیس روی میز							
انجام تاکتیک ها				انجام تکنیک ها				انجام تاکتیکها				انجام تکنیک ها			
		L2	۰۲۱۰			L2	۰۲۰۹			L2	۰۲۰۸			L2	۰۲۰۷

پودمان درس ها و واحد های یادگیری متناظر هر پودمان در رشته تربیت بدنی

عنوان گروه شغلی:	کارکنان ورزش ها و تناسب اندام	کد گروه شغلی:	۳۴۲
------------------	-------------------------------	---------------	-----

نام حرفه:	بازیکنان ورزشی (آماتور) ۹۶۳۰	سطح:	2	کد:	۹۶۳۰۱
نام حرفه:	آموزش دهندگان تناسب اندام و تفریحات سالم- مربیان پایه و مجریان ورزشی	سطح:	3	کد:	۳۴۲۳۰۳ ۳۴۲۲۰۲

تکالیف کاری (شایستگی ها)

وظیفه شغل																			
توسعه مهارت های گروهی		والیبال								هندبال								فوتسال -فوتبال *(انتخابی)	
		انجام تکنیک ها				انجام تاکتیک ها				انجام تکنیک ها				انجام تاکتیک ها				فوتبال	
		انجام تاکتیک ها				انجام تاکتیک ها				انجام تاکتیک ها				انجام تاکتیک ها				فوتسال	
		۰۳۰۱	L2			۰۳۰۲	L2			۰۳۰۳	L2			۰۳۰۴	L2			۰۳۰۵	L2
۰۳	300																	0306	

کبدی								بسکتبال							
انجام تکنیک ها				انجام تاکتیک ها				تکنیک های اساسی بسکتبال				انجام تاکتیک ها			
۰۳۰۷	L2			۰۳۰۸	L2			۰۳۰۹	L2			۰۳۱۰	L2		

توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش		بازی های بومی محلی ،سنتی								برنامه ریزی ورزش برای سالمندان								تغذیه ورزشی																
		مفاهیم،بازی های بومی-محلی و ورزش های سنتی				معرفی بازی های بومی و محلی ایران				طبقه بندی انواع سالمند				انواع ورزش ها برای سالمندان				نیازهای روزانه بدن				کنترل برنامه تغذیه ورزشکاران												
۰۴	300	۰۴۰۱	L3				۰۴۰۲	L3					۰۴۰۳	L3				۰۴۰۴	L3					۰۴۰۵	L3				۰۴۰۶	L3				

برنامه ریزی ورزش برای کودکان (۴-۷)								فضاهای سرپوشیده و روباز							
مهارت های بنیادی				اجرای انواع بازی ها با رویکرد حرکات بنیادی				فضاها و مکان های ورزشی و ترسیم آن				مدیریت فضا ها و مکان های ورزشی			
۰۴۰۷	L3			۰۴۰۸	L3			۰۴۰۹	L3			۰۴۱۰	L3		



پودمان - درس ها و واحدهای یادگیری متناظر هر پودمان در رشته تربیت بدنی

عنوان گروه شغلی:	کارکنان ورزش ها و تناسب اندام	کد گروه شغلی:	۳۴۲
------------------	-------------------------------	---------------	-----

نام حرفه:	بازیکنان ورزشی (آماتور) ۹۶۳۰	سطح:	2	کد:	۹۶۳۰
نام حرفه:	آموزش دهندگان تناسب اندام و تفریحات سالم - مربیان آموزش دهندگان و مجریان ورزشی	سطح:	3	کد:	۳۴۲۳۰۳ ۳۴۲۲۰۲

تکالیف کاری (شایستگی ها)

وظیفه شغل																											
توسعهٔ مهارت های رزمی، هدفی		دارت (۳۰ ساعت)						تیر و کمان (۳۰ ساعت)						تیر اندازی				پینت بال، اسکیت* (انتخابی)									
		ویژگی ها و مراحل آموزش		بیومکانیک پرتاب دارت		مراحل آموزش تیراندازی با کمان		نشانه گیری و هدف گیری درست		آماده سازی تجهیزات تفنگ و تپانچه بادی		اجرای تکنیک های تفنگ و تپانچه بادی		پینت بال آموزش تکنیک ها - تاکتیک های شلیک		اسکییت مهارت های پایه - اجرای مهارت ها											
۰۵	300	۰۵۰۱	L3	0502		۰۵۰۳	L3	0504		۰۵۰۵	L3			۰۵۰۶	L3			۰۵۰۷	L3	0508			۰۵۰۷	L3	0508		
		تکواندو، کاراته* (انتخابی)						مینی گلف																			
		تکواندو انجام تکنیک ها - انجام تاکتیک ها				کاراته انجام تکنیک ها - انجام تاکتیک ها		اجرای تکنیک ها				اجرای تاکتیک ها															
		۰۵۰۹	L3	0510		۰۵۰۹	L3	0510		۰۵۱۱	L3			۰۵۱۲	L3												
عملیات تکمیلی - اصلاحی ورزش ها		برنامه ریزی تمرین						پیشگیری آسیب های ورزشی						جداول مسابقات ورزشی													
		اصول برنامه ریزی تمرین			طبقه بندی روشهای تمرینی			طبقه بندی آسیب های ورزشی			اجرای اقدامات پیشگیرانه آسیب ها			طبقه بندی جدول های مسابقات ورزشی		نحوه ترسیم جدول مسابقات ورزشی											
۰۶	300	۰۶۰۱	L3			۰۶۰۲	L3			۰۶۰۳	L3			۰۶۰۴	L3			۰۶۰۵	L3					۰۶۰۶	L3		
		پیکر سنجی						بدن سازی مدرن																			
		طبقه بندی شاخص های اندازه گیری			بکارگیری شاخص ها در تعیین تیپ بدنی			طبقه بندی تجهیزات چهارگانه بدن سازی مدرن			بکارگیری تجهیزات در تدوین برنامه																
		۰۶۰۷	L3			۰۶۰۸	L3			۰۶۰۹	L3			۰۶۱۰	L3												