

معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت
دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

استاندارد آموزش شایستگی

کاربرد ژیمناستیک در فوتبال

گروه شغلی فناوری ورزشی

کد ملی آموزش شایستگی

۳	۴	۲	۱	۳	۰	۹	۱	۰	۰	۰	۰	۱	۱	۱
Isco-۰۸				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی		نسخه	

۳۳۳۱-۹۱-۰۱۲-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۵/۲/۱

نظارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۱-۰۱۲-۹۱-۳۴۲۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی :

علی موسوی مدیرکل دفتر طرح و برنامه های درسی

رامک فرح آبادی معاون دفتر طرح و برنامه های درسی

زهرا زمانی زنوز مسئول گروه برنامه ریزی درسی فناوری ورزشی

امیر نصرالله بروجردی

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شایستگی :

- اتحادیه مدیران باشگاههای فوتبال ایران

- دفتر آموزش دوره دوم متوسطه کارودانش وزارت آموزش و پرورش .

فرآیند اصلاح و بازنگری :

-

-

کلیه حقوق مادی و معنوی این استاندارد متعلق به سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور بوده و هرگونه سوء استفاده مادی و معنوی از آن موجب پیگرد قانونی است .

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران ، خیابان آزادی ، خیابان خوش جنوبی سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور

آدرس الکترونیکی : Daftar_tarh@irantvto.ir

تلفن ۶۶۹۴۴۱۲۵

تهیه کنندگان استاندارد آموزش شایستگی

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبط	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	هومن افاضلی	لیسانس	زبان انگلیسی	-	۱۵ سال	تلفن ثابت : ۸۸۵۷۳۲۱۹ تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۲	مصطفی عزیزی	فوق لیسانس	تربیت بدنی	مدرس شنا	۳۵ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه: ایمیل: آدرس : تهران
۳	عباس بنیان	فوق لیسانس		استاد دانشگاه و مشاور اتحادیه فوتبال	۳۵ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه: ایمیل: آدرس : تهران
۴	امیر نصراله بروجردی	فوق لیسانس	مدیریت	معاون آموزش اتحادیه فوتبال	۳۰ سال	تلفن ثابت : ۸۸۷۶۲۱۳۳ تلفن همراه: ۹۱۲۱۴۸۳۵۱۱ ایمیل: abrojerdy@yahoo.com آدرس : تهران
۵	علی محمد مرتضوی	کارشناس	مدیریت	دبیر اتحادیه فوتبال	۵۰ سال	تلفن ثابت : ۸۸۶۰۶۷۰۰ تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۶	حمزه دانشمندی	فوق لیسانس	تربیت بدنی	مدرس دانشگاه	۱۰ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :

تعاریف :

استاندارد شغل :

مشخصات شایستگی ها و توانمندی های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه ای نیز گفته می شود.

استاندارد آموزش :

نقشه ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی های موجود در استاندارد شغل .

نام یک شغل :

به مجموعه ای از وظایف و توانمندی های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می رود اطلاق می شود .

شرح شغل :

بیانیه ای شامل مهم ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل ، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی ، مسئولیت ها ، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل .

طول دوره آموزش :

حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی .

ویژگی کارآموز ورودی :

حداقل شایستگی ها و توانایی هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می رود .

کارورزی:

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می گیرد و ضرورت دارد که در آن مشاغل خاص محیط واقعی برای مدتی تعریف شده تجربه شود.(مانند آموزش یک شایستگی که فرد در محل آموزش به صورت تئوریک با استفاده از عکس می آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی گردد).

ارزشیابی :

فرآیند جمع آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر ، که شامل سه بخش عملی ، کتبی عملی و اخلاق حرفه ای خواهد بود .

صلاحیت حرفه ای مربیان :

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می رود .

شایستگی :

توانایی انجام کار در محیط ها و شرایط گوناگون به طور موثر و کارا برابر استاندارد .

دانش :

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی . که می تواند شامل علوم پایه (ریاضی ، فیزیک ، شیمی ، زیست شناسی) ، تکنولوژی و زبان فنی باشد .

مهارت :

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی . معمولاً به مهارت های عملی ارجاع می شود .

نگرش :

مجموعه ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت های غیر فنی و اخلاق حرفه ای می باشد .

ایمنی :

مواردی است که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می شود .

توجهات زیست محیطی :

ملاحظات است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.

نام استاندارد آموزش شایستگی :
کاربرد ژیمناستیک در فوتبال
شرح استاندارد آموزش شایستگی :
کاربرد ژیمناستیک در فوتبال یکی از شایستگی های صنعت فوتبال در حوزه فناوری ورزشی می باشد و شامل کارها به شرح ذیل است تعریف ، تاریخچه و تجهیزات ژیمناستیک، اجرای حرکات مکثی، اجرای حرکات زمینی، اجرای حرکات ایروبیك، اجرای حرکات ترامپلین در ارتباط می باشد.
ویژگی های کارآموز ورودی :
حداقل میزان تحصیلات : پایان دوره دوم متوسطه(دیپلم) حداقل توانایی جسمی و ذهنی : برخورداری از سلامت روانی کامل و توانمندی جسمی جهت حضور در کلاس و توانمندی فراگیری محتوای دوره های آموزشی مهارت های پیش نیاز : آمادگی جسمانی، آناتومی (II) ، فیزیولوژی (II)
طول دوره آموزش :
طول دوره آموزش ۱۲۸ ساعت - زمان آموزش نظری ۴۰ ساعت - زمان آموزش عملی ۸۸ ساعت - زمان کارورزی - ساعت - زمان پروژه - ساعت
بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)
- کتبی : ۲۵٪ - عملی : ۶۵٪ - اخلاق حرفه ای : ۱۰٪
صلاحیت های حرفه ای مربیان :
حداقل لیسانس مرتبط با رشته تربیت بدنی و دو سال سابقه تدریس و یا سابقه کار مرتبط . یا افراد دارای مدرک مربی ژیمناستیک درجه ۳ و دو سال سابقه تدریس و یا سابقه کار مرتبط .

* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

کاربرد ژیمناستیک در صنعت فوتبال در حوزه فناوری ورزشی می باشد و عبارت است از :
تاریخچه ، تجهیزات ، اصول ، مفاهیم و مبانی ورزش ژیمناستیک با تکیه بر نیازهای صنعت فوتبال و بکارگیری آن .

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :

Gymnastic in soccer

* مهم ترین استانداردها و رشته های مرتبط با این استاندارد :

* جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار :

- | | | |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب |
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت |
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور |
| | <input checked="" type="checkbox"/> | د : نیاز به استعلام از وزارت کار |

ردیف	عناوین
۱	بکارگیری مفاهیم و تجهیزات ژیمناستیک
۲	اجرای حرکات مکثی
۳	اجرای حرکات زمینی
۴	اجرای حرکات ایروبیک
۵	اجرای حرکات ترامپلین

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۲۴	۱۴	۱۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب ژیمناستیک کلاس استاندارد میز و صندلی مربی و کارآموز ویدئوپروژکتور تخته وایت برد کامپیوتر پرده نمایش لوازم التحریر			۱۰	دانش : - تعریف و هدف ورزش ژیمناستیک - تاریخچه ژیمناستیک - تجهیزات ، ایمنی و بهداشت ورزش ژیمناستیک
		۱۴		مهارت : - تبیین تعریف و هدف ورزش ژیمناستیک - تبیین تاریخچه ژیمناستیک - استفاده از تجهیزات ، ایمنی و بهداشت ژیمناستیک
				نگرش : - توجه به ویژگی های محتوا با ورزش و صنعت فوتبال
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از سیستم های صوتی و تصویری با رعایت استاندارد ها و نکات بهداشتی -
				توجهات زیست محیطی : - انتخاب محل مناسب برای تمرین و یادگیری به نحوی که سرما، گرما و آلاینده های صوتی و ... مانع فعالیت نگردد. -

	زمان آموزش			عنوان : اجرای حرکات مکئی
	جمع	عملی	نظری	
	۲۶	۱۶	۱۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب ژیمناستیک سالن ژیمناستیک استاندارد			۱۰	دانش : - فرم و شکل حرکات مکئی - تکنیک های فرود - محور های چرخش در ژیمناستیک
		۱۶		مهارت : - اجرای فرم و شکل حرکات مکئی . - اجرای تکنیک های فرود. - اجرای محور های چرخش در ژیمناستیک.
	نگرش : - توجه به ویژگی های محتوا با ورزش و صنعت فوتبال .			
	ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستوالعمل های اجرائی با رعایت استاندارد ها و نکات بهداشتی. -			
	توجهات زیست محیطی : - انتخاب محل مناسب برای تمرین و یادگیری به نحوی که سرما، گرما و آلاینده های صوتی و ... مانع فعالیت نگردد. -			

استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : اجرای حرکات زمینی
	جمع	عملی	نظری	
	۲۶	۱۶	۱۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب ژیمناستیک سالن ژیمناستیک استاندارد			۱۰	دانش : - غلط به جلو . - غلط به عقب . - بالانس .
		۱۶		مهارت : - آشنائی و یادگیری حرکت غلط به جلو . - آشنائی و یادگیری حرکت غلط به عقب . - آشنائی و یادگیری بالانس .
				نگرش : - توجه به ویژگی های محتوا با ورزش و صنعت فوتبال .
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستوالعمل های اجرائی با رعایت استاندارد ها و نکات بهداشتی .
			توجهات زیست محیطی : - انتخاب محل مناسب برای تمرین و یادگیری به نحوی که سرما، گرما و آلاینده های صوتی و ... مانع فعالیت نگردد. -	

	زمان آموزش			عنوان : اجرای حرکات ایروبیک
	نظری	عملی	جمع	
	۱۰	۱۶	۲۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
درسنامه ایروبیک سالن ورزش استاندارد			۱۰	دانش : - حرکات هفت گام - حرکات قدرتی پویا و ایستا . - حرکات پرشی و جهشی. - حرکات تعادلی و انعطافی.
		۱۶		مهارت : - اجرای هفت گام - اجرای حرکات قدرتی پویا و ایستا. - اجرای حرکات پرشی و جهشی. - اجرای حرکات تعادلی و انعطافی.
	نگرش : - توجه به ویژگی های محتوا با ورزش و صنعت فوتبال .			
	ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستوالعمل های اجرائی با رعایت استاندارد ها و نکات بهداشتی.			
	توجهات زیست محیطی : - انتخاب محل مناسب برای تمرین و یادگیری به نحوی که سرما، گرما و آلاینده های صوتی و ... مانع فعالیت نگردد. -			

	زمان آموزش			عنوان : اجرای حرکات ترامپلین
	جمع	عملی	نظری	
	۲۶	۱۶	۱۰	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب ژیمناستیک سالن ژیمناستیک استاندارد			۱۰	دانش : - تعادل . - حرکات پریدن . - حرکات فرود .
		۱۶		مهارت : - تعادل . - اجرای حرکات پریدن . - اجرای حرکات فرود .
				نگرش : - توجه به ویژگی های محتوا با ورزش و صنعت فوتبال .
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستوالعمل های اجرائی با رعایت استاندارد ها و نکات بهداشتی .
			توجهات زیست محیطی : - انتخاب محل مناسب برای تمرین و یادگیری به نحوی که سرما، گرما و آلاینده های صوتی و ... مانع فعالیت نگردد. -	

- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱-	صندلی و میز دانشجویی	ساخته شده از فلز و پلاستیک فشرده	۱۵	
۲-	وایت برد	ابعاد ۱۲۰×۱۰۰ سانتی متر	۱	
۳-	میز و صندلی مدرس	ابعاد ۷۰×۵۰ و دو کشو	۱	
۴-	سیستم کامل صوتی	آمپلی فایر و بلند گو	۱	
۵-	کامپیوتر	استاندارد	۱	
۶-	ویدئوپروژکتور	استاندارد	۱	
۷-	پرده نمایش	۱۰۰*۱۲۵ سانتی متر	۱	
۸-	سالن ژیمناستیک	استاندارد	۱	

توجه :

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود .

- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	کاغذ	انواع کاغذ در ابعاد و اشکال مختلف	۱ بسته	
۲	وسایل تحریر	انواع وسایل تحریر و نگارش معمول	۲۰ عدد	
۳	فلش کارت	چند سری فلش کارت جهت تسهیل در آموزش	۱۵ سری	
۴	کتاب آموزشی	مندرج در استاندارد	۱۵ سری	

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود .

-منابع و نرم افزار های آموزشی (اصلی مورد استفاده در تدوین و آموزش استاندارد)

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	کتاب ژیمناستیک	ناصر هلاوی		۱۳۹۱		شرکت چاپ کتاب
۲	درسنامه آیروبیک	محمد کوشا		۱۳۹۳		های درسی
۳	درسنامه حرکات مقدماتی ترامپولین	سعید شمس		۱۳۹۳		نشر فرهنگ شناسی نشر فرهنگ شناسی
۴	(NDD) Flash Card	گروه علوم ورزشی نصر داده دانش		۱۳۹۲	ایران	نصر داده دانش

فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	www.footballelearning.ir