



رکیزت سلامت آرازی

مرکز مدیریت مهارت آموزی و مشاوره شغلی دانشجویان دانشگاه ارومیه

دوره فرعی (کهاد) رشته علوم ورزشی

جدول دروس پیشنهادی

۱- جدول خلاصه حداکثر و حداقل تعداد واحد از هر سید درسی:

عنوان سید درسی	تعداد واحد	توضیحات
دروس اجباری	۱۸	
دروس اختیاری	۶	
جمع کل واحدها	۲۴	

۲- جدول کامل دروس (مورد درخواست):

سید درسی	عنوان درس	تعداد واحد		پیش نیاز	هم نیاز
		نظری	عملی		
دروس اجباری	فیزیولوژی ورزشی	۲			
	حرکات اصلاحی	۲			
	تغذیه ورزشی و کنترل وزن	۲			
	اصول و روش تمرین ۲	۲			
	پادگیری حرکتی	۲			
	شنا	۲			
	دو و میدانی ۱	۲			
	والیبال	۲			
	آمادگی جسمانی	۲			
	فیزیولوژی ورزش کودکان ۱	۲			
دروس اختیاری	مدیریت سازمان ها	۲			
	کار با دستگاه	۲			

برنامه هفتگی گروه علوم ورزشی						
روز	۱۰:۳۰ - ۸:۳۰	۱۳:۳۰ - ۱۰/۳۰	۱۴-۱۲/۳۰	۱۶ - ۱۴	۱۸ - ۱۶	
شنبه	تغذیه ورزشی و کنترل وزن	فیزیولوژی ورزشی دو میدانی ۱ خواهران گروه ۱	دو و میدانی ۱ خواهران گروه ۳	کار با دستگاه خواهران گروه ۱		
	شنا ۱ برادران گروه ۲	کار با دستگاه برادران گروه ۲				
یکشنبه	یادگیری حرکتی گروه ۱	آمادگی جسمانی ۱ برادران گروه ۲	شنا ۱ خواهران گروه ۱	مدیریت سازمان‌های ورزشی		
	شنا ۱ خواهران	آمادگی جسمانی ۱ خواهران گروه ۳				
	آمادگی جسمانی ۱ خواهران گروه ۱					
دوشنبه	دو و میدانی ۱ برادران گروه ۲	کار با دستگاه برادران گروه ۲	دو و میدانی ۱ خواهران گروه ۳	فیزیولوژی ورزشی گروه ۲		
	شنا ۱ برادران گروه ۲					آمادگی جسمانی ۱ خواهران گروه ۱
						کار با دستگاه خواهران گروه ۱
سه شنبه	دو و میدانی ۱ خواهران گروه ۱	آمادگی جسمانی ۱ برادران گروه ۳	شنا ۱ خواهران گروه ۱			
	دو و میدانی ۱ برادران گروه ۲	آمادگی جسمانی ۱ خواهران گروه ۳				
	شنا ۱ خواهران					
چهارشنبه	اصول و روش شناسی تمرین					
دروس اختیاری			دروس اجباری			

برنامه امتحانی گروه علوم ورزشی					
درس	تاریخ امتحان	ساعت امتحان	درس	تاریخ امتحان	ساعت امتحان
تغذیه ورزشی و کنترل وزن	۱۴۰۳/۰۳/۳۰	۱۴:۰۰	شنا ۱ برادران گروه ۲	۱۴۰۳/۰۳/۱۹	۱۱:۰۰
دو و میدانی برادران گروه ۱	۱۴۰۳/۰۳/۱۹	۱۴:۰۰	دو و میدانی ۱ خواهران گروه ۱	۱۴۰۳/۰۳/۲۲	۱۴:۰۰
دو و میدانی برادران گروه ۲	۱۴۰۳/۰۳/۲۰	۱۴:۰۰	دو و میدانی ۱ خواهران گروه ۳	۱۴۰۳/۰۳/۲۲	۱۱:۰۰
کار با دستگاه برادران گروه ۲	۱۴۰۳/۰۳/۱۹	۱۴:۰۰	کار با دستگاه خواهران گروه ۱	۱۴۰۳/۰۳/۱۹	۱۴:۰۰
آمادگی جسمانی خواهران گروه ۳	۱۴۰۲/۰۳/۲۲	۹:۰۰	شنا ۱ خواهران گروه ۱	۱۴۰۳/۰۳/۲۰	۱۱:۰۰
آمادگی جسمانی خواهران گروه ۱	۱۴۰۳/۰۳/۲۲	۱۱:۰۰	شنا ۱ خواهران	۱۴۰۳/۰۳/۲۰	۹:۰۰
فیزیولوژی ورزشی	۱۴۰۳/۰۳/۲۶	۱۱:۰۰	یادگیری حرکتی	۱۴۰۳/۰۳/۲۶	۱۴:۰۰
آمادگی جسمانی ۱ برادران گروه ۲	۱۴۰۳/۰۳/۱۹	۱۴:۰۰	مدیریت سازمان‌های ورزشی	۱۴۰۳/۰۳/۲۹	۱۴:۰۰
اصول و روش شناسی تمرین	۱۴۰۳/۰۴/۰۹	۱۴:۰۰			