



## راهنمای ارائه دروس واحد تربیت بدنی

طبق مصوبه وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، هر دانشجو موظف به گذراندن دو درس یک واحدی عملی تربیت بدنی و ورزش ۱ می باشد.

### قوانین و مقررات عمومی

- دروس به صورت تمام عملی است.
- رعایت پیش نیازی درس "تربیت بدنی" برای درس "ورزش ۱" ضروری است.
- گذراندن درس "تربیت بدنی" تا ترم چهارم و گذراندن درس "ورزش ۱" تا ترم ششم ضرورت دارد.
- طبق مصوبه دانشگاه، دروس عملی از جمله دروس مرکز تربیت بدنی، حذف دبلیو (W) یا اضطراری ندارند لذا دانشجویان محترم باید دقت کافی در رعایت قوانین و مقررات آموزشی و تعداد غیبت های مجاز را داشته باشند.
- در صورت وجود مشکلات پزشکی لازم است در هفته اول، استاد درس و در صورت لزوم معاون آموزشی مرکز تربیت بدنی را از مشکل مربوطه آگاه نمایند.
- شروع کلاس ها (به استثناء درس سلامتی و فعالیت جسمانی) پس از پایان بازه ترمیم در تقویم آموزشی دانشگاه خواهد بود.
- امتحان این دروس قبل از شروع فرجه امتحانات است.

### درس تربیت بدنی

**هدف:** آموزش آمادگی جسمانی و تقویت فاکتورهای مربوط به سلامتی، محور اصلی این درس است.

- انتخاب درس در زمان انتخاب واحد، توسط دانشجو انجام می گردد.
- تشکیل کلاس ها یک جلسه کلاس اصلی (دو ساعت) به صورت هفتگی و شرکت در ۶ جلسه یک ساعته در طول ترم به عنوان کلاس تکمیلی است.
- کلاس های تکمیلی توسط استاد درس به اطلاع دانشجویان رسانده و ثبت نام انجام می شود.

### درس ورزش ۱

**هدف:** آموزش ورزش های مهارتی در حد تکنیک اولیه و پایه است به گونه ای که دانشجو بتواند در رشته ورزشی مربوطه فعالیت نماید.

- انتخاب درس در زمان انتخاب واحد، توسط دانشجو انجام می گردد.

- فوتسال، والیبال، بسکتبال، شنا و آمادگی جسمانی - فانکشنال برای پسران و والیبال، بسکتبال، بدمینتون، شنا و آمادگی جسمانی - فانکشنال برای دختران جزو رشته هایی است که در هر ترم ارائه می شود.
- برخی از رشته ها مانند تنیس روی میز و کشتی برای پسران و فوتسال برای دختران به صورت موردی و در برخی ترم ها در صورت رسیدن به حد نصاب ارائه می شود.
- تشکیل کلاس ها یک جلسه کلاس اصلی (دو ساعته) است.
- رشته شنا در گروه های جداگانه مبتدی و پیشرفته ارائه می شود و برای کلاس های مبتدی، کلاس های کمکی جداگانه ای در نظر گرفته شده که توسط استاد درس ثبت نام می شود.

### درس ورزش ۲ (شنا تخصصی)

- با تصویب آموزش دانشگاه، درس ورزش ۲ شنا برای دانشجویانی که علاقمند به تکمیل مهارت شنا هستند در ترم های فرد و در صورت رسیدن به حد نصاب تشکیل می شود.
- این درس در سبد دروس اختیاری خارج از دانشکده قرار دارد و نیازمند کسب موافقت استاد راهنما و آموزش دانشکده است.

### درس سلامتی و فعالیت جسمانی

- ویژه دانشجویانی است که کمیسیون پزشکی آموزش با حذف پزشکی درس تربیت بدنی و یا ورزش ۱ موافقت کرده است.
- این درس به صورت کاملاً تئوری ارائه می شود و می تواند با تصمیم کمیسیون پزشکی، جایگزین فقط درس تربیت بدنی و یا جایگزین هر دو درس شود.
- این درس در هر ترم ارائه می شود.

### حذف پزشکی

#### حذف پزشکی موقت

در صورتی که دانشجو در ترمی که درس را دارد دچار سانحه یا مشکل موقتی شود می تواند درس را با طرح در کمیسیون پزشکی و موافقت این کمیسیون حذف موقت نماید (مراحل مانند حذف پزشکی دائمی است).

#### مراحل حذف پزشکی دائمی

در صورتی که دانشجو مشکل پزشکی داشته و مدارک و گواهی پزشک متخصص مربوطه دال بر معافیت پزشکی از انجام فعالیت های ورزشی باشد، دانشجو می تواند با طی مراحل زیر درخواست حذف پزشکی نماید.

- مراجعه به معاون آموزشی تربیت بدنی و مطرح نمودن مشکل پزشکی

- در صورت لزوم ارجاع به پزشک معتمد دانشگاه و بررسی اولیه مشکل و مدارک
- در صورت تأیید اولیه مدارک، ارجاع به کمیسیون پزشکی آموزش (که معمولاً پروسه ای چند ماهه است).
- نتیجه کمیسیون باید از طریق معاون مدیر آموزش کل پیگیری شود.
- در صورتی که کمیسیون فقط با حذف درس تربیت بدنی موافقت کرده باشد، دانشجو موظف است درس سلامتی و فعالیت جسمانی را بعنوان جایگزین درس تربیت بدنی گرفته و معمولاً درس شنا به عنوان ورزش ۱ باید گذرانده شود.
- در صورتی که کمیسیون با حذف هر دو درس تربیت بدنی و ورزش ۱ موافقت کرده باشد، گذراندن درس سلامتی و فعالیت جسمانی به جای هر دو درس کفایت می کند.

## مدرسين

با توجه به تنوع و تعداد دروس ارائه شده، مرکز تربیت بدنی علاوه بر بهره گیری از اعضای هیئت علمی و مدرسین داخلی مرکز از مدرسین خارج از مرکز نیز بهره می گیرد.

### دسترسى به اعضاى هیئت علمی و مدرسین مقیم

- مراجعه حضوری با توجه به ساعات حضور در دفتر
- تماس با شماره داخلی یا ارسال پیام به پست الکترونیک مربوطه
- برای دسترسی به شماره تماس و یا دسترسی به آدرس پست الکترونیک می توانید به سایت مدیریت تربیت بدنی دانشگاه به آدرس [sport.sharif.ir](http://sport.sharif.ir) منوی درباره ما، کارکنان مدیریت مراجعه فرمایید.

### دسترسى به مدرسین مدعو

- استفاده از آدرس الکترونیک مدرسین مدعو خارجی در بخش آموزش سایت تربیت بدنی [sport.sharif.ir](http://sport.sharif.ir) درخواست ایجاد ارتباط از طریق معاون آموزشی

## فیلم و جزوه های کمک آموزشی

- برای استفاده از فیلم های آموزشی-ورزشی و جزوات آموزشی به سایت مدیریت تربیت بدنی [sport.sharif.ir](http://sport.sharif.ir) ، منوی آموزش، فیلم یا جزوه آموزشی مراجعه فرمایید.

## استفاده از دو نمره ارفاقی ویژه ورزشکاران تیم های دانشگاه

- دانشجوی متقاضی حتماً باید عضو اصلی تیم دانشگاه باشد.
- حتماً در یک دوره از مسابقات قهرمانی منطقه و یا المپیادهای ورزشی دانشگاه ها شرکت کرده باشد.

## مراحل درخواست:

- چاپ درخواست اولیه از سایت تربیت بدنی بخش آموزش
- امضاء و تأیید سرپرست رشته مربوطه
- امضاء و تأیید رئیس اداره فوق برنامه
- تحویل فرم به معاون آموزشی تربیت بدنی

## در صورت نیاز به مشاوره آموزشی و رفع مشکلات آموزشی

- ارسال ایمیل به معاون آموزشی تربیت بدنی به آدرس [a\\_tabrizi@sharif.edu](mailto:a_tabrizi@sharif.edu)
- در صورت لزوم، مراجعه حضوری به دفتر معاون آموزشی واقع در طبقه اول ساختمان شماره ۲ مدیریت تربیت بدنی



مدیریت تربیت بدنی