

# دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

## طرح درس



مقطع: کارشناسی

کد درس: ۳۳۲

نام درس: تربیت بدنی ۲ (والیبال)

گروه آموزشی: عمومی و علوم پایه

تعداد واحد نظری تعداد واحد عملی ۱ نوع درس (جبرانی، پایه، اصلی، تخصصی، عمومی، ...): عمومی

ساعات تدریس کلاس در هفته (طبق سرفصل): ۲ ساعت

جدول زمانی موضوعات درس مطابق با سرفصل مصوب دوره و ورودی :

موضوع	جلسه آموزشی
آشنایی با توپ والیبال (محیط، اندازه، شکل و... - تسلط بر توپ	هفته اول
آموزش پنجه از روبروی والیبال- انجام تمرینات مهارت پنجه از روبروی والیبال به صورت تک نفری، دونفری، چند نفری	هفته دوم
آموزش مهارت پنجه پشت - انجام تمرینات مربوط به مهارت پنجه از پشت	هفته سوم
آموزش مهارت ساعد از روبرو- انجام تمرینات مربوط به مهارت ساعد به صورت تک نفری، و گروهی	هفته چهارم
ترکیب تمرینات پنجه و ساعد- انجام تمرینات پنجه و ساعد در زمین والیبال همراه با به کار بردن سیستم	هفته پنجم
آشنایی و آموزش سیستم ۶-۰ و نحوه چرخش در زمین	هفته ششم
آموزش مهارت سرویس ساده- انجام تمرینات مربوط به مهارت سرویس ساده	هفته هفتم
آموزش ترکیب تمرینات به صورت سرویس و دریافت - به وسیله پنجه و ساعد در پشت تور	هفته هشتم
آموزش قوانین داخل زمین- انجام بازی کامل پشت تور و استفاده از مهارت هایی که تا کنون آموزش دیده اند	هفته نهم
آموزش مهارت اسپیک- انجام تمرینات مهارت اسپیک بدون پرش	هفته دهم
تمرینات مختلف اسپیک - تمرین پاس گرفتن و اسپیک زدن	هفته یازدهم
ترکیب مهارت های پنجه، ساعد، سرویس، اسپیک در قالب بازی کامل در زمین	هفته دوازدهم
آشنایی با علم تغذیه در والیبال- تغذیه مناسب در حین تمرین و مسابقه	هفته سیزدهم
آشنایی با قوانین و مقررات والیبال- قوانین مناسب داوری و بازی والیبال	هفته چهاردهم
انجام یک تست ترکیبی آمادگی جسمانی- پی بردن به شرایط بدنی بازیکنان	هفته پانزدهم
ارزشیابی از مهارت های آموزش داده شده	هفته شانزدهم

\*سنجش و ارزشیابی دانشجویان:

شيوه (تشریحی، چهار جوابی، ...)	زمان	نمره	
		۸	آزمون میان ترم، فعالیت های کلاسی و ...
عملی		۱۲	آزمون پایان ترم

\*منابع مطالعاتی: کتاب های مختلف آموزش بنیادی والیبال

نام و نام خانوادگی مدیر گروه آموزشی:

تاریخ و امضاء:

نام و نام خانوادگی استاد درس: داور رضایی منش

تاریخ و امضاء: