



فرم شماره: ۱

## "مشخصات دوره"

**عنوان دوره:** بیست و نهمین دوره تربیت مربی بدنساز رشته‌های ورزشی ویژه فدراسیون‌های ورزشی (آقایان)

**هدف دوره:** تربیت مربی بدنساز

**تعداد ساعات آموزشی:** ۸۰ ساعت  
**مدت زمان برگزاری:** ۱۰ روز از ۹ صبح تا ۱۷ عصر  
**تاریخ برگزاری:** ۱۹ شهریور لغایت ۳۱ شهریور

**نحوه ارائه:** ☒ عملی ☒ نظری ☒ حضوری ☐ غیرحضوری

**وسایل آموزشی مورد نیاز:** تخته و ویدئو پروژکتور

**مکان برگزاری دوره‌های حضوری:** تئوری/عملی. کلاس‌های آکادمی و سالن‌های بدنسازی

**شرایط شرکت‌کنندگان/ مخاطبین:** مربیان واجد شرایط معرفی شده از سوی فدراسیون‌های ورزشی پس از قبولی در آزمون تئوری و عملی و کسب حد نصاب لازم امکان حضور در دوره را خواهند داشت.

**ارزشیابی دوره:** ☒ دارد ☐ ندارد **آزمون نهایی:** ☒ دارد ☐ ندارد

**گواهینامه:** ☒ دارد ☐ ندارد

**حداکثر تعداد شرکت‌کنندگان:** حضوری ۴۰ نفر

**مواد آزمون تئوری:** ۴۰ سوال ۴ گزینه‌ای از کتاب علم تمرین (دکتر رجبی - انتشارات جهاد دانشگاهی)

**مواد آزمون عملی:** دو ۱۶۰۹ متر- اجرای صحیح الگوهای حرکتی تمرین جهت آموزش- تنه به جلو- ایلی نویز

**فهرست منابع آموزشی پیشنهادی دوره:** (جهت مطالعه شرکت‌کننده‌ها و درج در وبسایت آکادمی)