به نام ایزد دانا

 (والیبال 1) نسخه اولیه: 27/6/1400

تاریخ به‌روز رسانی: 27/9/1400

**دانشکده نام دانشکده**  نیمسال اول سال تحصیلی 1401-1400

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| مقطع: کارشناسی🗹 کارشناسی ارشد□ دکتری□ | تعداد واحد: عملی 2 | فارسی: والیبال 1 | نام درس |
| پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی 1 | لاتین: Volleyball |
| شماره تلفن دفتر کار: 33654114-023 | مدرس: بهروز گل محمدی |
| منزلگاه اینترنتی:http://b\_golmohammadi.profile.semnan.ac.ir  | پست الکترونیکی:b\_golmohammadi@semnan.ac.ir  |
| برنامه تدریس در هفته: یکشنبه و دوشنبه (ساعت16:30 تا 18 و 11تا 12:30) در سامانه اميد |
| **اهداف درس:** آشنایی با مهارت های پایه ورزش والیبال |
| **روش ارائه درس:**مجازی و درصورت مجوز برگزاری به صورت عملی |
|  |  |  | عملی | کتبی | نحوه ارزشیابی |
|  |  |  | 60 | 40 | درصد نمره |
|  | قوانین درس |
| جزوه والیبال | منابع و مآخذ درس |
| نیمسال اول | نيم‌سال‌هاي ارائه درس |

**بودجه‌بندی درس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **شماره هفته آموزشی** | **مبحث** | **توضیحات** |
| **1** | شرح طرح درس  | اهداف درس، روش‌هاي ارائه درس، روش‌های ارزشیابی درس، قوانین درس و منابع و مأخذ برای دانشجويان توضیح داده می‌شود |
| **2** | قوانین و مقررات ورزش والیبال |  |
| **3** | آشنایی با ابعاد زمین، توپ و تور |  |
| **4** | آشنایی با مهارت سرویس و انواع آن |  |
| **5** | آشنایی با تمرینات و اجرای سرویس و انواع آن |  |
| **6** | آشنایی با مهارت اسپک و انواع آن |  |
| **7** | آشنایی با تمرینات مهارت اسپک و انواع آن |  |
| **8** | آشنایی با مهارت پاس پنجه  |  |
| **9** | آشنایی با تمرینات مهارت پاس پنجه  |  |
| **10** | آشنایی با مهارت دفاع و انواع آن |  |
| **11** | آشنایی با تمرینات مهارت دفاع و انواع آن |  |
| **12** | آشنایی با سیستم های بازی و انواع آن |  |
| **13** | آشنایی با سیستم دریافت و انواع آن |  |
| **14** | آشنایی با تمرینات سیستم دریافت و انواع آن |  |
| **15** | آشنایی با سیستم چرخش در والیبال |  |
| **16** | آشنایی با تمرینات سیستم چرخش در والیبال |  |