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](mailto: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 |  |