

الف) عنوان درس به فارسی: کشتی ۱ (ویژه پسران)

عنوان درس به انگلیسی: Wrestling ۱

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: آمادگی جسمانی ۱	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input type="checkbox"/> انتخابی	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	<input type="checkbox"/> پایه	تعداد ساعت: ۶۴
		<input checked="" type="checkbox"/> عملی	<input type="checkbox"/> نظری		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

مطالعه نحوه اجرا و آموزش مهارت‌های پایه در کشتی

اهداف ویژه:

- آشنایی با تاریخچه و قوانین در کشتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع گارد در کشتی
- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش فنون پایه در سرشاخ و خاک

پ) سرفصل:

۱. تاریخچه کشتی در ایران و جهان
۲. آشنایی مقدماتی با قوانین و مقررات کشتی
۳. اجرا و آموزش انواع گارد در کشتی
۴. اجرا و آموزش انواع زیر گیری
۵. اجرا و آموزش انواع پیش انداز
۶. اجرا و آموزش فن میاتکوب
۷. اجرا و آموزش فنون ساده لنگ
۸. اجرا و آموزش فن دست تو
۹. اجرا و آموزش انواع بارانداز در خاک
۱۰. اجرا و آموزش فن فیتله پیچ
۱۱. اجرا و آموزش فن کمر
۱۲. اجرا و آموزش کنده یک چاک



ت) روش یاددهی - یادگیری مناسب با محتوا و هدف:

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

سنجش فنون پایه

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

- ۱- گودرزی، محمود، نصیرزاده، عبدالمهدی (۱۳۹۰). اصول علمی کشتی گرفتن، چاپ اول، انتشارات حتمی، تهران.
- ۲- عسگرزاده، مرتضی، براتی، حسین (۱۳۸۶). اصول آموزش کشتی، چاپ اول، انتشارات مرجان علم، تهران.