

الف) عنوان درس به فارسی: کشتی ۲ (ویژه پسران)

عنوان درس به انگلیسی: Wrestling ۲

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۶۴
	<input type="checkbox"/> پایه	<input type="checkbox"/> تخصصی	<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی	
	<input type="checkbox"/> نظری	<input checked="" type="checkbox"/> عملی		
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 فنون پیشرفته کشتی

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع خیمه، کنده و کول انداز
- آشنایی با کشتی گرفتن و جدول مسابقات

ب) سرفصل:

- ۱- اجرا و آموزش انواع خیمه
- ۲- اجرا و آموزش انواع کنده
- ۳- اجرا و آموزش سگک
- ۴- اجرا و آموزش رودست بالادست
- ۵- اجرا و آموزش کول انداز
- ۶- اجرا و آموزش بیج بیچک
- ۷- اجرا و آموزش سالتو
- ۸- اجرا و آموزش انواع بدل در فنون مختلف
- ۹- اجرا و آموزش تبدیل فنون کشتی به یکدیگر
- ۱۰- مسابقه کشتی و جدول مسابقات



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

آموزش کلامی - عملی

ث) روش ارزشیابی:

- سنجش فنون پیشرفته
- نحوه کشتی گرفتن

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- رایگان تفرشی، ابوالقاسم (۱۳۸۶). گنجینه فنون کشتی آزاد و فرنگی، چاپ اول، انتشارات سفیر اردهال، تهران.
- ۲- کیا دلیری، مظاهر (۱۳۹۲). آموزش تکنیک‌های کشتی آزاد و فرنگی، چاپ پنجم، انتشارات بوستان، تهران.
- ۳- عسگرزاده، مرتضی، براتی، حسین (۱۳۸۶). اصول آموزش کشتی، چاپ اول، انتشارات مرجان علم، تهران.