

الف) عنوان درس به فارسی: شنا تخصصی
 عنوان درس به انگلیسی: Special Swimming

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: شنا ۲	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> انتخابی	<input 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 روش‌های تقویت مهارت‌های شنا و برگزاری مسابقات

اهداف ویژه:

- آشنایی با نحوه اجرا و آموزش انواع تمرینات برای تقویت مهارت‌ها و عملکرد شنا
- آشنایی با چگونگی برگزاری مسابقات شنا

پ) سرفصل:

- ۱- تمرین مهارت ۴ شنا در قالب تمرین
- ۲- آشنایی و اجرای برنامه‌های مختلف تمرینی (تداومی، تناوبی، هیپوکسی و...)
- ۳- اجرا و آموزش انواع استارت
- ۴- اجرا و آموزش مهارت برگشت سالتو
- ۵- مدیریت و شیوه برگزاری مسابقات شنا



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

آموزش کلامی - عملی

ت) روش ارزشیابی:

سنجش عملکرد شنا در مسافت کوتاه و بلند

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

چ) فهرست منابع:

- ۱- گازمان، جی، روبن، تمرینات مهارتی شنا، چهار شنای رقابتی، ترجمه سلامی، فاطمه و صدیقی، پرتاز (۱۳۸۱)، انتشارات فدراسیون شنای جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، تهران
- ۲- المراخت، جان (۱۳۸۳)، علم پیروزی (برنامه ریزی، دوره بندی و بهینه سازی تمرینات شنا)، ترجمه: خبازیان، بهزاد مهدی، چاپ اول، انتشارات فدراسیون شنا، تهران