

برنامه هفتگی بخش تربیت بدنی (کاردانی) نیمسال : 2

ایام هفته	ترم	9:30-7:30	11:30-9:30	13:30-11:30	15:30-13:30	17:30-15:30	19:30-17:30
شنبه	1						
	2				ماساژ ورزشی-گروه 1	ماساژ ورزشی-گروه 1 و 2	ماساژ ورزشی-گروه 2
	3				ورزش کودکان-گروه 1	ورزش کودکان-گروه 1 و 2	ورزش کودکان-گروه 2
	4	نجات غریق-گروه 1	نجات غریق-گروه 1	نجات غریق-گروه 2	نجات غریق-گروه 2		
یکشنبه	1						
	2	شنا-گروه 1	شنا-گروه 1	شنا-گروه 2	شنا-گروه 2	شطرنج-گروه 1	شطرنج-گروه 1
	3			حفظ و نگهداری لوازم ورزشی			
	4	حرکات اصلاحی-گروه 1	حرکات اصلاحی-گروه 1	حرکات اصلاحی-گروه 2	حرکات اصلاحی-گروه 2		
دوشنبه	1						
	2						
	3	ورزش در آب-گروه 1	ورزش در آب-گروه 1	ورزش در آب-گروه 2	ورزش در آب-گروه 2		
	4	تهیه و کاربرد وسایل ورزشی	تهیه و کاربرد وسایل ورزشی				
سه شنبه	1						
	2						
	3						
	4	تمرینات با وزنه-گروه 1	تمرینات با وزنه-گروه 1	تمرینات با وزنه-گروه 2	تمرینات با وزنه-گروه 2		
چهارشنبه	1	کبدمی-گروه 1	کبدمی-گروه 1	کبدمی-گروه 2	کبدمی-گروه 2	کبدمی-گروه 3	کبدمی-گروه 3
	2	شطرنج-گروه 2	شطرنج-گروه 2	شطرنج-گروه 3	شطرنج-گروه 3		
	3						
	4			کاربرد نرم افزار-گروه 1	کاربرد نرم افزار-گروه 1	کاربرد نرم افزار-گروه 2	کاربرد نرم افزار-گروه 2

برنامه هفتگی بخش تربیت بدنی (کارشناسی – مربیگری) نیمسال 2:

ایام هفته	ترم	9:30–7:30	11:30–9:30	13:30–11:30	15:30–13:30	17:30–15:30	19:30–17:30
شنبه	1						
	2						
	3						
	4						
یکشنبه	1	ورزش تخصصی انفرادی 1 (کشتی)	ورزش تخصصی انفرادی 1 (کشتی)	ورزش تخصصی انفرادی 1 (کشتی)			
	2			ورزش تخصصی انفرادی 2 (کشتی)	ورزش تخصصی انفرادی 2 (کشتی)	ورزش تخصصی انفرادی 2 (کشتی)	ورزش تخصصی انفرادی 2 (کشتی)
	3			ورزش تخصصی اجتماعی 3 (والیبال)	ورزش تخصصی اجتماعی 3 (والیبال)	کاربرد رایانه در تربیت بدنی	کاربرد رایانه در تربیت بدنی
	4						
دوشنبه	1						
	2						
	3				ورزش تخصصی انفرادی 3 (کشتی)	ورزش تخصصی انفرادی 3 (کشتی)	ورزش تخصصی انفرادی 3 (کشتی)
	4						
سه شنبه	1	ورزش تخصصی گروهی 1 (والیبال)	ورزش تخصصی گروهی 1 (والیبال)	ورزش تخصصی گروهی 1 (والیبال)			
	2						
	3						
	4	تمرین مربیگری انفرادی	تمرین مربیگری انفرادی	تمرین مربیگری انفرادی	تمرین مربیگری اجتماعی	تمرین مربیگری اجتماعی	تمرین مربیگری اجتماعی
چهارشنبه	1						
	2	ورزش تخصصی گروهی 2 (والیبال)	ورزش تخصصی گروهی 2 (والیبال)	ورزش تخصصی گروهی 2 (والیبال)			
	3						
	4			تمرینات با وزنه – گروه 2	تمرینات با وزنه – گروه 2	تمرینات با وزنه – گروه 3	تمرینات با وزنه – گروه 3

برنامه هفتگی بخش تربیت بدنی (کارشناسی - علوم ورزشی) نیمسال 2:

ایام هفته	ترم	9:30-7:30	11:30-9:30	13:30-11:30	15:30-13:30	17:30-15:30	19:30-17:30
شنبه	1						
	2					کشتی تکمیلی	کشتی تکمیلی
	3						
	4						
یکشنبه	1					شنا تکمیلی	شنا تکمیلی
	2					شنا تکمیلی	شنا تکمیلی
	3						
	4						
دوشنبه	1						
	2						
	3						
	4						
سه شنبه	1	آمادگی جسمانی تکمیلی	آمادگی جسمانی تکمیلی				
	2						
	3						
	4						
چهارشنبه	1					ژیمناستیک تکمیلی	ژیمناستیک تکمیلی
	2			فوتبال و فوتسال	فوتبال و فوتسال		
	3						
	4						