

بسمه تعالی
معاونت آموزش
دفتر طرح و برنامه های درسی

استاندارد آموزش شایستگی

انجام تکنیکهای مهادا

گروه شغلی

صنعت ورزش

کد ملی آموزش شایستگی

۳	۴	۲	۲	۳	۰	۹	۱	۰	۰	۱	۰	۰	۴	۱
ISCO-۰۸				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل			شناسه شایستگی		نسخه	

۳۴۲۲-۴۹-۰۰۳-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۳/۱۰/۱۴



نظارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی
کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۳۴۲۲۳۰۹۱۰۰۱۰۰۴۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته صنعت ورزش :
سید علی موسوی مدیر کل دفتر طرح و برنامه های درسی
رامک فرح آبادی معاون دفتر طرح و برنامه های درسی
زهرا زمانی زنوز کارشناس دفتر طرح و برنامه های درسی

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شایستگی:

-
-

فرآیند اصلاح و بازنگری :

-
-

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران ، خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالی ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور ، پلاک

۹۷

تلفن ۶۶۹۴۴۱۲۰ - ۶۶۵۶۹۹۰۷

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : Barnamehdarci @ yahoo.com



تهدیه کنندگان استاندارد آموزش شغل شایستگی

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبط	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	رقیه یادگاری	لیسانس	میکروبیولوژی	مدیر و مربی	۱۰ سال سابقه ۴ سال رسمی فدراسیون تربیت بدنی	تلفن ثابت : ۰۲۶۳۴۴۵۳۸۵ تلفن همراه : ۰۹۱۲۳۳۷۳۲۲۴ ایمیل: Nasimyadegari۲۶۱@yahoo.com آدرس : کرج آموزشگاه هنر زندگی
۲	رضا یادگاری	فوق لیسانس	کارآفرینی	مربی	ده سال	تلفن ثابت : ۰۲۶۳۴۴۵۳۸۵ تلفن همراه : ۰۹۱۲۸۹۸۹۱۱۳ ایمیل : yadegari_reza@yahoo.com آدرس : کرج آموزشگاه هنر زندگی
۳	شهره شهریدی	دیپلم	اقتصاد	مربی ورزشی	۴ سال	تلفن ثابت : ۰۲۶۳۴۴۵۳۸۵ تلفن همراه : ۰۹۱۹۵۲۷۵۳۳۲ ایمیل : shohrekish@yahoo.com آدرس : کرج - مهرشهر
۴	مهشید سنایی فرد	فوق لیسانس	کارآفرینی	مربی	ده سال	تلفن ثابت : ۰۲۶۳۴۴۵۳۸۵ تلفن همراه : ۰۹۱۲۳۱۶۴۷۳۵ ایمیل : Mahshid_fard@yahoo.com آدرس : کرج آموزشگاه هنر زندگی



تعاریف:

استاندارد شغل:

مشخصات شایستگی ها و توانمندی های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه ای نیز گفته می شود.

استاندارد آموزش:

نقشه ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی های موجود در استاندارد شغل .

نام یک شغل:

به مجموعه ای از وظایف و توانمندی های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می رود اطلاق می شود .

شرح شغل:

بیانیه ای شامل مهم ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل ، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی ، مسئولیت ها ، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل .

طول دوره آموزش:

حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی .

ویژگی کارآموز ورودی:

حداقل شایستگی ها و توانایی هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می رود .

کارورزی:

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می گیرد و ضرورت دارد که در آن مشاغل خاص محیط واقعی برای مدتی تعریف شده تجربه شود. (مانند آموزش یک شایستگی که فرد در محل آموزش به صورت تئوریک با استفاده از عکس می آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی گردد).

ارزشیابی:

فرآیند جمع آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر ، که شامل سه بخش عملی ، کتبی عملی و اخلاق حرفه ای خواهد بود .

صلاحیت حرفه ای مربیان:

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می رود .

شایستگی:

توانایی انجام کار در محیط ها و شرایط گوناگون به طور موثر و کارا برابر استاندارد .

دانش:

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی که می تواند شامل علوم پایه (ریاضی ، فیزیک ، شیمی ، زیست شناسی) ، تکنولوژی و زبان فنی باشد .

مهارت:

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی . معمولاً به مهارت های عملی ارجاع می شود .

نگرش:

مجموعه ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت های غیر فنی و اخلاق حرفه ای می باشد .

ایمنی:

مواردی است که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می شود .

توجهات زیست محیطی:

ملاحظات است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.



نام استاندارد آموزش شایستگی:	
انجام تکنیکهای مهادا	
شرح استاندارد آموزش شایستگی:	
انجام تکنیکهای مهادا ، شایستگی در حیطة صنعت ورزش است که تکنیکهای خوابیده، نشسته ، ایستاده ، سیکل حرکات،سیکل سلامتی و تندرستی مهادا و از ابزار و تجهیزات ، طبق اصول صحیح ستفاده کند.	
ویژگی های کارآموز ورودی :	
حداقل میزان تحصیلات : سوم راهنمایی	
حداقل توانایی جسمی و ذهنی : حداقل توانایی های جسمانی و ذهنی	
مهارت های پیش نیاز : ندارد	
طول دوره آموزش :	
طول دوره آموزش	: ۲۵ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۶ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۱۹ ساعت
- زمان کارورزی	: ساعت
- زمان پروژه	: ساعت
بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)	
- کتبی : ۲۵%	
- عملی : ۶۵%	
- اخلاق حرفه ای : ۱۰%	
صلاحیت های حرفه ای مربیان :	
دیپلم با حداقل ۳ سال سابقه کار آموزشی مرتبط	



* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

مهادا: انجام تکنیکهای حرکات بدنی با کاربرد ابزار و تجهیزات مربوطه طبق اصول صحیح

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :

آلم نَجَعَل الأرض مهادا: Mehada

* مهم ترین استانداردها و رشته های مرتبط با این استاندارد :

-مربی مهادا

-مهادای شاد

* جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار :

الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب طبق سند و مرجع

ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت طبق سند و مرجع

ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور طبق سند و مرجع

د : نیاز به استعلام از وزارت کار



استاندارد آموزش شایستگی

- کارها

ردیف	عناوین
۱	انجام تکنیکهای مه‌ادای خوابیده
۲	انجام تکنیکهای مه‌ادای نشسته
۳	انجام تکنیکهای مه‌ادای ایستاده
۴	انجام تکنیکهای تعادلی مه‌ادا
۵	
۶	
۷	
۸	
۹	
۱۰	
۱۱	
۱۲	
۱۳	
۱۴	
۱۵	



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : انجام تکنیکهای مهادای خوابیده
	جمع	عملی	نظری	
	۷	۵	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
تخته وایت برد ماژیک وایت برد تخته پاک کن وایت برد کاغذ A4 جعبه کمک های اولیه مت آجر توپ دمبل سپورت کمربند ورزشی کپسول آتش نشانی سیستم تهویه مناسب یوگاوال	۲			دانش :مفهوم هدایت نیرو -انواع تکنیکهای خوابیده مهادا(جسد،پل،نسیم،حرکت پا و انگشت خوابیده،کشش پا به بالا،چرخش خوابیده،سگ سربالا،کمان) - اهمیت هر یک از تکنیکها و نحوه صحیح کاربرد ابزار و تجهیزات -محدودیتهای حرکات مهادا
	۵			مهارت : -تعیین ویژگیهای تواناییهای هر یک از گروه مخاطبان -انجام هدایت نیرو -نیاز سنجی آموزشهای تکمیلی مورد نیاز برای یکسان سازی مخاطبان - انجام تکنیکهای خوابیده مهادا(جسد،پل،نسیم،حرکت پا و انگشت خوابیده،کشش پا به بالا،چرخش خوابیده،سگ سربالا،کمان)
				نگرش : -دقت در سنجش تواناییهای جسمی و ذهنی افراد
				ایمنی و بهداشت : سیستم تهویه مناسب -جعبه کمکهای اولیه -کپسول آتش نشانی
				توجهات زیست محیطی : -



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : انجام تکنیکهای مهادای نشسته
	نظری	عملی	جمع	
	۱	۴	۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
تخته وایت برد ماژیک وایت برد تخته پاک کن وایت برد کاغذ A4 جعبه کمک های اولیه مت آجر توپ دمبل سپورت کمر بند ورزشی کپسول آتش نشانی سیستم تهویه مناسب یوگاوال	۱			دانش : - انواع تکنیکهای نشسته مهادا (نیم پیچ ستون مهره ها ، کشش پشت، خم به جلو، سر به زانو، صورت گاو، شتر، بچه، نیمکت، پنجه پا، تخته، سگ سر پایین) - اهمیت هر یک از تکنیکها و نحوه صحیح کاربرد ابزار و تجهیزات - محدودیتهای حرکات مهادا
	۴			مهارت : - تعیین ویژگیهای تواناییهای هر یک از گروه مخاطبان - نیازسنجی آموزشهای تکمیلی مورد نیاز برای یکسان سازی مخاطبان - اجرای تکنیکهای نشسته مهادا (نیم پیچ ستون مهره ها ، کشش پشت، خم به جلو، سر به زانو، صورت گاو، شتر، بچه، نیمکت، پنجه پا، تخته، سگ سر پایین)
				نگرش : - دقت در سنجش تواناییهای جسمی و ذهنی افراد
				ایمنی و بهداشت : سیستم تهویه مناسب - جعبه کمکهای اولیه - کپسول آتش نشانی
				توجهات زیست محیطی : -



	زمان آموزش			عنوان : انجام تکنیکهای مه‌ادای ایستاده
	جمع	عملی	نظری	
	۵	۴	۱	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
تخته وایت برد ماژیک وایت برد تخته پاک کن وایت برد کاغذ A4 جعبه کمک های اولیه مت آجر توپ دمبل سپورت کمر بند ورزشی کپسول آتش نشانی سیستم تهویه مناسب یوگاوال	۱			دانش : - انواع تکنیکهای ایستاده مه‌ادا(کوه ،درخت ، عقاب،رقاص،خم به جلو،صندلی،نخل موج،کشش زیاد پهلو،نیمه ماه،خم به جلو،مثلث،دروازه،معکوس) - اهمیت هر یک از تکنیکها و نحوه صحیح کاربرد ابزار و تجهیزات - محدودیتهای حرکات مه‌ادا
	۴			مهارت : - تعیین ویژگیهای تواناییهای هر یک از گروه مخاطبان - نیازسنجی آموزشهای تکمیلی مورد نیاز برای یکسان سازی مخاطبان - انجام تکنیکهای ایستاده مه‌ادا(کوه ،درخت ، عقاب،رقاص،خم به جلو،صندلی،نخل موج،کشش زیاد پهلو،نیمه ماه،خم به جلو،مثلث،دروازه،معکوس)
				نگرش : - دقت در سنجش تواناییهای جسمی و ذهنی افراد ایمنی و بهداشت : سیستم تهویه مناسب - جعبه کمکهای اولیه - کپسول آتش نشانی
				توجهات زیست محیطی : -



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : انجام تکنیکهای تعادلی مهادا
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۶	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
تخته وایت برد ماژیک وایت برد تخته پاک کن وایت برد کاغذ A4 جعبه کمک های اولیه مت آجر توپ دمبل سپورت کمربند ورزشی	۲			دانش : - انواع تکنیکهای تعادلی مهادا (وارونه، ایستادن روی شانه، گاواهن، تعادلی دستها، کنش واسیشتا، پس سر برهنه، پرنده باران) - اهمیت هر یک از تکنیکها و نحوه صحیح کاربرد ابزار و تجهیزات
کپسول آتش نشانی سیستم تهویه مناسب یوگاوال	۶			- مفهوم سیکل حرکات و سیکل سلامتی و تندرستی مهارت : - انجام تکنیکهای تعادلی مهادا (وارونه، ایستادن روی شانه، گاواهن، تعادلی دستها، کنش واسیشتا، پس سر برهنه، پرنده باران) - انجام سیکل حرکات - انجام سیکل سلامتی و تندرستی
				نگرش : - دقت در سنجش تواناییهای جسمی و ذهنی افراد
				ایمنی و بهداشت : سیستم تهویه مناسب - جعبه کمکهای اولیه - کپسول آتش نشانی
				توجهات زیست محیطی : -



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
	تخته وایت برد	۱/۵ متر مربع	۱	
	جعبه کمک های اولیه	استاندارد	۱	
	سیستم تهویه هوا	استاندارد	۱	
	یوگوال	استاندارد	به تعداد لازم	

توجه:

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود.

- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	نوشت افزار	۴ رنگ ۱۵×۶۰ نفر = ۶۰	۶۰ عدد	
۲	تخته پاک کن وایت بردی	استاندارد	۱ عدد	
۳	کاغذ A۴	۵۰۰ برگی	۱ بسته	
۴	ماژیک وایت برد	استاندارد	۶ عدد	

توجه:

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود.

- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	کمربند ورزشی	استاندارد	به تعداد نفرات	
۲	آجر	استاندارد	دو برابر تعداد نفرات	
۳	مت	استاندارد	به تعداد نفرات	
۴	توپ	استاندارد	به تعداد نفرات	
۵	دمبل	استاندارد	به تعداد نفرات	
۶	سایپورت	استاندارد	به تعداد نفرات	

توجه:

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.



– منابع و نرم افزار های آموزشی (اصلی مورد استفاده در تدوین و آموزش استاندارد)

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	راهنمای عمل تمرینات تخصصی آمادگی جسمانی	دکتر گایینی (دیویان اچ. می. وارد)		تهران ۱۳۸۱	اداره کل تربیت بدنی نیروی انتظامی	
۲	کتابچه راهنمای آموزشی مهادا	رقیه یادگاری		-	جزوه	
۳	کتابچه راهنمای مربیان آمادگی جسمانی	بابک سودمند		فدراسیون آمادگی جسمانی ۱۳۸۵	فدراسیون آمادگی جسمانی	

فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	Honarzendegimehada.blogfa.com
۲	