

برنامه عملیاتی مدیریت تربیت بدنی

دانشگاه الزهراء (س)

سال ۱۳۹۹

فرم شماره یک

برنامه‌های اجرایی توسعه ورزش دانشگاه الزهرا و پیش بینی تحقق در سال ۹۹

توضیح: پیش بینی فعالیت‌ها و ملاک تحقق، بر اساس بازگشایی دانشگاه و حضور دانشجویان در دانشگاه با توجه به شرایط پیش آمده ناشی از شیوع ویروس کرونا می‌باشد.

میزان رشد (درصد)	پیش بینی سال ۹۹	تحقق سال ۹۸	واحد	برنامه اجرایی توسعه ورزش دانشگاهی
٪۱۰	۴۶۶	۴۲۴	نفر	ارزیابی ساختار قامتی و تجزیه و تحلیل ترکیب بدنی دانشجویان جدیدالورود
-	-	-	دانشگاه	راه اندازی و تجهیز مراکز تندرستی
٪۱۰	۵۲۱۴	۴۷۴۰	نفر	برگزاری رویدادهای درون دانشگاهی (جشنواره‌های ورزشی)
٪۱۰	۲۷۵	۲۵۰	نفر	توسعه نهضت داوطلبی و انجمن‌های ورزشی دانشجویی
-	-	-	دانشگاه	توسعه سرانه فضاهای ورزشی زودبازده (چمن مصنوعی و فضای روباز)
-	-	-	دانشگاه	کمک تجهیزاتی به فضاهای ورزشی زودبازده (اتاق تندرستی)
-	-	-	نفر	برگزاری فعالیت استانی و منطقه ای همگانی رشته‌های ورزشی
-	-	-	نفر	*برگزاری المپیادهای ورزش همگانی
-	-	-	دانشگاه	دانشگاه‌های فعال در برگزاری رویداد همگانی
٪۱۰	۴۴	۴۰	رشته	رشته‌های فعال ورزشی در رویدادهای متعدد در دانشگاه‌ها (قهرمانی، همگانی و آموزشی فوق برنامه‌ای)
٪۱۰	۲۰	۱۸	دوره	برگزاری دوره داوری و مربیگری
٪۱۰	۳۰	۲۷	کارگاه	برگزاری دوره کارگاه آموزشی
-	-	-	تعداد طرح	حمایت از پژوهش علمی مرتبط با ورزش دانشگاهی
-	-	-	نفر	*برگزاری مسابقات قهرمانی استانی، منطقه ای و سراسری (یک سال در میان)
-	-	-	نفر	*برگزاری المپیاد ورزش قهرمانی
-	-	-	رشته	اعزام تیم‌های ورزشی به رویدادهای بین المللی
-	-	-	رشته	همکاری با فدراسیون و کمک به اعزام دانشجویان به مسابقات برون مرزی

-	-	-	رشته	آماده سازی تیم های منتخب و نفرات برگزیده
---	---	---	------	--

* لازم به ذکر است رویدادهای المپیک ورزش قهرمانی و همگانی و مسابقات قهرمانی استانی، منطقه ای و سراسری به صورت دو سالانه برگزار می گردد.

بودجه پیش بینی شده	اهداف کمی			زمانبندی اجرا				گستره برنامه			شرح مختصر فعالیت	عنوان برنامه	ردیف
	پیش بینی برآورد	مقدار	واحد	زمستان	پاییز	تابستان	بهار	منطقه	دانشگاه	ستاد			
-	٪۷۰	۱	دانشگاه				✓		✓		تنظیم برنامه عملیاتی توسعه ورزش دانشگاه الزهرا و نظارت بر اجرای برنامه عملیاتی تا محقق شدن برنامه‌ها (با توجه به وضعیت پیش آمده ناشی از شیوع ویروس کرونا و عدم حضور دانشجویان در دانشگاه)	نظارت و ارزیابی	۱
-	٪۱۰۰	۴	دانشگاه	✓	✓	✓	✓		✓		تهیه گزارش های عملکرد دانشگاه الزهرا و ارسال به اداره کل تربیت بدنی و دبیرخانه منطقه یک		
-	٪۱۰۰	۴	جلسه	✓	✓	✓	✓	✓			میزبانی و حضور در جلسات دبیرخانه منطقه یک		
-	٪۱۰۰	۲	اقدام	✓		✓				✓	شرکت در گردهمایی مدیران تربیت بدنی دانشگاه‌های کشور		
-	٪ ۸۰	۳	دانشگاه	✓	✓	✓			✓		برگزاری جلسات شورای ورزش دانشگاه الزهرا و پیگیری مصوبات		

فرم شماره دو

جدول نمایه برنامه عملیاتی دانشگاه: الزهراء(س) سال ۱۳۹۹ * توسعه ورزش قهرمانی

با توجه به شرایط بوجود آمده ناشی از شیوع ویروس کرونا زمان های اعلامی تقریبی و پیش بینی برآورد منوط به حضور دانشجویان در دانشگاه می باشد.

ردیف	عنوان برنامه	شرح مختصر فعالیت	گستره برنامه			زمانبندی اجرا				عملکرد سال ۹۸	اهداف کمی			بودجه پیش بینی شده بر حسب ریال
			ستاد	دانشگاه	منطقه	تهران	تایبستان	پایه	زینستان		واحد	مقدار	پیش بینی برآورد	
	نوسه ورزش قهرمانی	شرکت در مسابقات منطقه یک ورزشی رشته هایی که سال ۹۸ به علت شرایط بوجود آمده ناشی از شیوع ویروس کرونا برگزار نشد یا نیمه تمام ماند. (رشته های بسکتبال، شطرنج، هندبال، کاراته، دو و میدانی، والیبال، ووشو، فوتسال)			✓					۵ رشته	۸ رشته	۷۰ نفر	٪۱۰۰	۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		شرکت در مسابقات پانزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی در رشته های دارای کسب سهمیه	✓	✓						-	۱۳ رشته	۱۱۰ نفر	٪۱۰۰	۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		شرکت در مسابقات قهرمان کشوری در رشته های غیر المپیادی برگزار نشده در سال ۹۸ به دلیل شیوع ویروس کرونا و به حد نصاب نرسیدن تیم های شرکت کننده (رشته های تیروکمان، دارت، نجات غریق، دوچرخه سواری، بسکتبال ۳*۳)	✓	✓						-	۵ رشته	۱۵ نفر	۰/۸۰	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		همکاری با فدراسیون ملی ورزش های دانشگاهی جهت اعزام به مسابقات جهانی دانشجویی دختران: (ووشو، بدمینتون، شطرنج، صخره نوردی، قایقرانی (رونینگ)، قایقرانی (کانو)، تیراندازی)	✓	✓						-	۳ رشته در صورت اعزام	۸ نفر	۰/۵۰	توسط فدراسیون ها تامین خواهد شد.
		جذب قهرمانان ورزشی بر اساس آیین نامه	✓	✓						۳ نفر	-	با توجه به سهمیه اعلامی	۰/۱۰۰	-
		اعزام تیم های به مسابقات لیگ قهرمانی کشور (دسته ۱، ۲، ۳)	✓							-	۶ رشته	۴۰ نفر	٪۷۰	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		برگزاری مسابقات تدارکاتی جهت تیم های ورزشی	✓							۶ رشته	۱۸ رشته	۸۰ نفر	٪۹۰	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		تجلیل از قهرمانان مدال آور در مسابقات منطقه، استانی	✓							۱۴ رشته	۱۸ رشته	۱۳۰ نفر	٪۱۰۰	۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		معرفی و اعزام دانشجویان به مسابقات انتخابی تیم ملی دانشجویی	✓							۳ رشته	۴ رشته	۱۰ نفر	٪۹۰	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		معرفی و اعزام دانشجویان به اردوهای تیم ملی	✓							۳ رشته	۵ رشته	۸ نفر	٪۹۰	-

جدول نمایه برنامه عملیاتی دانشگاه: الزهرا (س) سال ۱۳۹۹ * توسعه ورزش همگانی، توسعه مراکز تندرستی

ردیف	عنوان برنامه	شرح مختصر فعالیت									
		کستره برنامه	زمانبندی اجرا				عملکرد سال ۹۸		اهداف کمی		بودجه پیش بینی شده بر حسب ریال
		سناد	دانشگاه	منطقه	تهران	تایپان	پایز	زمستان	واحد	مقدار	پیش بینی برآورد
		✓	✓		✓				نفر	-	به دلیل تعطیلی و عدم حضور دانشجویان فعالیت‌ها مجازی خواهد بود.
		✓	✓				✓		نفر	۱۵۵۱ نفر	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		✓	✓				✓		نفر	۷۲۸ نفر	۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰
		✓	✓				✓		نفر	۵۸۳ نفر	۱۲۰/۰۰۰/۰۰۰
		✓	✓		✓	✓	✓	✓	رشته	۲۰ رشته	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		✓	✓		✓	✓	✓	✓	جلسه	۱۲ جلسه	---
		✓	✓				✓	✓	نفر	۲۷۵ نفر	---
		✓	✓				✓	✓	تیم	۱۰ تیم (با توجه به بخشنامه اداره کل)	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		✓	✓				✓	✓	نفر	۵۶ نفر (با توجه به بخشنامه اداره کل)	۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰
		✓	✓		✓	✓	✓	✓	نفر	۳۰ نفر	۳۰/۰۰۰/۰۰۰

توسعه ورزش همگانی

بودجه پیش بینی شده	اهداف کمی			زمانبندی اجرا				گستره برنامه			شرح مختصر فعالیت	عنوان برنامه	ردیف
	پیش بینی برآورد	مقدار	واحد	زمستان	بهار	تابستان	پاییز	منطقه	دانشگاه	سناد			
---	% ۱۰۰	۱	اقدام		✓	✓		✓	✓		استفاده از نرم افزار و اپلیکیشن مراکز تندرستی اداره کل در صورت ساخت	توسعه مراکز تندرستی	۴
---	% ۱۰۰	۱	اقدام		✓			✓	✓		استفاده از دستورالعمل جدید اداره کل با توجه به بررسی پیشنهادات مطرح شده در کارگروه مراکز تندرستی		
---	% ۱۰۰	۱	جلسه			✓		✓	✓		شرکت در نشست تخصصی مسئولین و کارشناسان پایش دانشگاهها برای اجرای بهینه طرح پایش تندرستی		

فرم شماره دو

جدول نمایه برنامه عملیاتی دانشگاه الزهرا (س) سال ۱۳۹۹ * آموزش و پژوهش

برگزاری دوره های مربیگری ، داوری و کارگاه های آموزشی

ردیف	عنوان برنامه	شرح مختصر فعالیت	گستره برنامه			زمانبندی اجرا				عملکرد سال ۹۸	اهداف کمی			بودجه پیش بینی شده بر حسب ریال
			ستاد	دانشگاه	منطقه	تهران	تایبستان	پاییز	زمستان		واحد	مقدار	پیش بینی برآورد	
		برگزاری برگزاری دوره های مربیگری ، داوری و کارگاه های آموزشی با عناوین زیر با افزایش ۱۰ درصدی								۴۵	دوره	۵۰	٪۸۰	
	آموزش و پژوهش	۱- دوره ورزش درمانی در آب				✓					دوره	۳۰ نفر	٪۹۰	خودگردان
		۲- دوره تئوری آمادگی جسمانی				✓					دوره	۳۰ نفر	٪۹۰	خودگردان
		۳- دوره مربیگری آمادگی جسمانی				✓					دوره	۳۰ نفر	٪۵۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۴- کارگاه آموزشی طراحی تمرین مقاومتی				✓					کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۵- کارگاه آموزشی تمرینات شکم و پهلو				✓					کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۶- کارگاه آموزشی ناهنجاری های اسکلتی و حرکات اصلاحی مربوطه				✓					کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۷- کارگاه آموزشی طراحی تمرینات استقامتی				✓					کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۸- کارگاه پیشگیری و کاهش دردهای کمر با ورزش				✓					کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۹- کارگاه آموزشی ورزش در خانه				✓					کارگاه	۳۰ نفر	٪۱۰۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۱۰- کارگاه آموزشی تغذیه مناسب در ورزشکاران				✓					کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۱۱- تست مربیگری شنا				✓					کارگاه	۳۰ نفر	٪۵۰	خودگردان
		۱۲- دوره مربیگری شنا				✓					دوره	۳۰ نفر	٪۵۰	خودگردان
		۱۳- دوره مربیگری بدنسازی				✓					دوره	۳۰ نفر	٪۹۰	خودگردان
		۱۴- دوره مربیگری تنیس روی میز				✓					دوره	۳۰ نفر	٪۵۰	خودگردان
		۱۵- دوره داوری تنیس روی میز				✓					دوره	۳۰ نفر	٪۵۰	خودگردان

ادامه برگزاری دوره های مربیگری ، داوری و کارگاه های آموزشی

ردیف	عنوان برنامه	شرح مختصر فعالیت	گستره برنامه			زمانبندی اجرا				عملکرد سال ۹۸	اهداف کمی			بودجه پیش بینی شده بر حسب ریال
			سناد	دانشگاه	منطقه	تهران	تایپان	پاییز	زمستان		واحد	مقدار	پیش بینی برآورد	
		۱۶- دوره مربیگری والیبال						✓			دوره	۳۰ نفر	۵۰٪	خودگردان
		۱۷- دوره مربیگری پیلاتس						✓			دوره	۳۰ نفر	۵۰٪	خودگردان
		۱۸- دوره مربیگری ماساژ ورزشی						✓			دوره	۳۰ نفر	۹۰٪	خودگردان
		۱۹- کارگاه آموزشی شکم و پهلو						✓			کارگاه	۳۰ نفر	۹۰٪	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۲۰- دوره مربیگری بسکتبال						✓			دوره	۳۰ نفر	۹۰٪	خودگردان
		۲۱- دوره تئوری آمادگی جسمانی						✓			دوره	۳۰ نفر	۹۰٪	خودگردان
		۲۲- دوره مربیگری ژیمناستیک						✓			دوره	۳۰ نفر	۹۰٪	خودگردان
		۲۳- دوره مربیگری دوچرخه سواری						✓			دوره	۳۰ نفر	۷۰٪	خودگردان
		۲۴- دوره مربیگری هندبال						✓			دوره	۳۰ نفر	۹۰٪	خودگردان
		۲۵- دوره داوری فریژی						✓			دوره	۳۰ نفر	۷۰٪	خودگردان
		۲۶- دوره داوری آمادگی جسمانی						✓			دوره	۳۰ نفر	۹۰٪	خودگردان
		۲۷- دوره داوری بسکتبال						✓			دوره	۳۰ نفر	۹۰٪	خودگردان
		۲۸- دوره داوری ژیمناستیک						✓			دوره	۳۰ نفر	۹۰٪	خودگردان
		۲۹- کارگاه آموزشی اهمیت داوطلبان ورزشی						✓			کارگاه	۳۰ نفر	۹۰٪	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۳۰- کارگاه آموزشی آنچه داوطلبان ورزشی باید بدانند						✓			کارگاه	۳۰ نفر	۹۰٪	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۳۱- کارگاه آموزشی آشنایی با رشته های ورزشی همگانی						✓			کارگاه	۳۰ نفر	۹۰٪	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۳۲- کارگاه آموزشی جذب اسپانسر ورزشی						✓			کارگاه	۳۰ نفر	۹۰٪	۵/۰۰۰/۰۰۰

آموزش و پژوهش

۵

ادامه برگزاری دوره های مربیگری ، داوری و کارگاه های آموزشی

ردیف	عنوان برنامه	شرح مختصر فعالیت	گستره برنامه			زمانبندی اجرا				عملکرد سال ۹۸	اهداف کمی			بودجه پیش بینی شده بر حسب ریال	
			سناد	دانشگاه	منطقه	نهار	تابستان	پاییز	زمستان		واحد	مقدار	پیش بینی برآورد		
		۳۳- کارگاه آموزشی جنبش پارالمپیک								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۳۴- کارگاه آموزشی آشنایی با ارزش های المپیک برای دانشجویان								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۳۵- کارگاه آموزشی آشنایی با ارزش های المپیک برای کارکنان و اعضای هیات علمی دانشگاه								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۳۶- کارگاه آموزشی آشنایی با ارزش های المپیک برای دانشجویان انجمن ورزشی و داوطلبان ورزشی								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۳۷- کارگاه آموزشی آشنایی با ابزارهای آمادگی جسمانی								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۳۸- کارگاه آموزشی حرکات ورزشی با بند تی ار ایکس								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۳۹- کارگاه آموزشی حرکات ورزشی با بوسوبال								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۴۰- کارگاه آموزشی آشنایی با باراسل								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۴۱- کارگاه آموزشی آشنایی با بادی بالانس								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۴۲- کارگاه آموزشی آشنایی با آزمون FMS								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۴۳- کارگاه آموزشی آشنایی با دستگاه ترکیب بدن و کالیپر برای اندازه گیری چربی زیر پوستی								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۴۴- کارگاه آموزشی آشنایی با پیلاتس								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۴۵- کارگاه آموزشی توجیهی دارت								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۴۶- کارگاه آموزشی روش های حفظ محیط زیست								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۴۷- کارگاه آموزشی اصول کوهنوردی								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۴۸- کارگاه آموزشی آشنایی با ابزار بتل روپ و حرکات ورزشی مناسب								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۴۹- کارگاه آموزشی تمرینات مقاومتی با کش ورزشی								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
		۵۰- کارگاه آموزشی آشنایی با ابزار بادی بلید								✓		کارگاه	۳۰ نفر	٪۹۰	۵/۰۰۰/۰۰۰

آموزش و پژوهش

۵

بودجه پیش بینی شده بر حسب ریال	اهداف کمی			عملکرد سال ۹۸	زمانبندی اجرا				گستره برنامه			شرح مختصر فعالیت	عنوان برنامه	ردیف
	پیش بینی برآورد	مقدار	واحد		زمستان	پاییز	تابستان	بهار	منطقه	دانشگاه	ستاد			
۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	%۹۰	۷۰ متر	۱ اتاق	-			✓	✓				۱- راه اندازی اتاق کنفرانس ویژه مدیریت تربیت بدنی برای برگزاری دوره‌ها، کارگاه‌ها و جلسات و و تلاش برای دریافت حمایت مالی از اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان و صندوق رفاه دانشجویی	توسعه فضاهای ورزشی	۴
۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	%۷۰	۸۰۰ متر	۱ زمین	-			✓	✓				۲- سرپوشیده کردن زمین ورزشی رو باز با ایرانیت و .. همراه با ساخت یک اتاق برای تجهیزات ورزشی و آشیانه دوچرخه در مجاورت زمین ورزشی رو باز در خوابگاه و تلاش برای دریافت حمایت مالی از اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان و صندوق رفاه دانشجویی		
۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	%۵۰	۶ دستگاه	۱ اتاق	-		✓	✓					۳- تجهیز وسایل اتاق تندرستی با خرید دستگاه‌های بدنسازی و تلاش برای دریافت حمایت مالی از اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان و صندوق رفاه دانشجویی		
۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	%۷۰	۳۰۰ متر	۱ زمین	-			✓					۴- تغییر کاربری فضای جلوی کانکس مدیریت تربیت بدنی به فضای ورزشی و تلاش برای دریافت حمایت مالی از اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان و صندوق رفاه دانشجویی		