



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

بسمه تعالی

معاونت آموزش

دفتر طرح و برنامه های درسی



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

استاندارد آموزش شغل

عنوان آموزش شغل

مربی دفاع شخصی

(فول سلف دیفنس)

گروه شغلی

فناوری ورزشی

کد ملی آموزش شغل

۳۴۲۲-۹۱-۰۱۵-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۱۳۹۳/۳/۱۰



نظارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی

کد ملی شناسایی آموزش شغل: ۱-۱۵-۰۹۱-۳۴۲۲

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته فناوری ورزشی :  
آقایان:  
محسن احمدی، علی باب الحوائجی، رامک فرح آبادی، ارژنگ بهادری

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شغل:  
- وزارت ورزش و جوانان  
- فدراسیون ورزش های رزمی

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 حرفه‌ای کشور ، پلاک

۹۷

تلفن ۶۶۵۶۹۹۰۷ - ۶۶۹۴۴۱۲۰

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : Barnamehdarci @ yahoo.com



تهیه 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	علی باب الحوائجی	کارشناسی	تربیت بدنی	مدیر رئیس سبک	۲۵ سال	تلفن ثابت: ۸۸۵۸۲۱۰۰ تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۴۵۱۷۸ ایمیل: آدرس: سعادت آباد خ ۲۶ پ ۱۲۲
۲	عارف سرهنگی	دیپلم	فنی	مربی	۱۹ سال	تلفن ثابت: تلفن همراه: ۰۹۱۲۵۷۱۷۲۹۸ ایمیل: آدرس:
۳	حسین لطفی	کارشناسی ارشد	مدیریت بین الملل	مدیر مالی مشاور مالی اداری	۵ سال	تلفن ثابت: تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۳۸۴۵۰۱ ایمیل: آدرس: سعادت آباد خ ۱۶ پ ۱۴
۴	سعید مقدریان	کارشناسی	عمران	اجراء مربی	۵ سال	تلفن ثابت: تلفن همراه: ۰۹۱۲۳۱۱۲۴۵ ایمیل: آدرس:
۵	عباس باب الحوائجی	دیپلم فنی حرفه ای	فنی	مربی	۱۰ سال	تلفن ثابت: ۳۳۱۸۴۲۲۹ تلفن همراه: ایمیل: آدرس: پیروزی خ کفشی پ ۴۱
۶	خانم خدیجه سوری	دیپلم	علوم انسانی	مربی	۴ سال	تلفن ثابت: تلفن همراه: ۰۹۱۲۵۰۹۴۲۵۶ آدرس: سعادت آباد خ ارغوان ک سروناز پ ۱۸
۷	محسن احمدی فرد	کارشناسی	عمران	دبیر فدراسیون ورزش های رزمی	۶ سال	تلفن ثابت: تلفن همراه: ۰۹۱۲۱۷۱۳۰۰۹ ایمیل: آدرس:



## **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 :**

نقشه‌ی 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 حرفه‌ای 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.



<b>نام استاندارد آموزش شغل :</b>	
<b>مربی دفاع شخصی (فول سلف دیفنس)</b>	
<b>شرح استاندارد آموزش شغل:</b>	
مربی دفاع شخصی (فول سلف دیفنس) شغلی است از مشاغل گروه فناوری ورزشی که وظایف به کارگیری قواعد سلف دی فنس . بکارگیری تکنیک هایی برای سلف دی فنس A طراحی حرکت نمایشی E آناتومی – آماده جسمانی – فنون رزمی – مقررات ایمنی در تمرین – کارآفرینی را در بر دارد .	
<b>ویژگی های کارآموز ورودی :</b>	
حداقل میزان تحصیلات : دیپلم	
حداقل توانایی جسمی و ذهنی : حداقل توانایی های حرکت جسمانی و سلامت کامل روانی	
مهارت های پیش نیاز : ندارد	
<b>طول دوره آموزش :</b>	
طول دوره آموزش	: ۹۷ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۲۹/۵ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۶۷/۵ ساعت
- زمان کارورزی	: - ساعت
- زمان پروژه	: - ساعت
<b>بودجه بندی ارزشیابی ( به درصد )</b>	
- کتبی : ۲۵٪	
- عملی : ۶۵٪	
- اخلاق حرفه ای : ۱۰٪	
<b>صلاحیت های حرفه ای مربیان :</b>	
فوق دیپلم با حداقل ۵ سال سابقه کار در زمینه فول سلف دی فنس ، مربیگری ۱-۲ از رشته فول سلف دیفنس ، مربیگری درجه یک یا دو از فدراسیون	



\* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

فول سلف دی فنس : برای استفاده جسم و روح . نفس و امنیت و آرامش برای هر فرد می باشد . برای دفاع از خود و آمادگی جسمانی – روش صحیح تمرین برنامه بدنسازی درست – اعتماد به نفس – دفاع هوشمندانه از جان و مال خود و برای پیشگیری می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

\* اصطلاح انگلیسی استاندارد ( و اصطلاحات مشابه جهانی ) :

**Full self defense** : فول سلف دی فنس

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

\* 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 شغل

□ کارها

ردیف	عناوین
۱	پیشگیری از صدمات ورزشی و مدیریت حوادث ورزشی
۲	بکارگیری قوانین فول سلف دی فنس
۳	بکارگیری تکنیک های فول سلف دی فنس A
۴	بکارگیری تکنیک های فول سلف دیفنس E-D- C-B
۵	بکارگیری تکنیک آمادگی جسمانی : حرکات اصلاحی
۶	بکارگیری تکنیک بدنسازی رزمی
۷	بکارگیری مراحل آموزشی فول سلف دی فنس
۸	بکارگیری روش های تمرین فول سلف دی فنس
۹	برگزاری و انجام آزمون های عملی و تئوری
۱۰	
۱۱	
۱۲	
۱۳	
۱۴	
۱۵	



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۲	۸	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
وسایل کمک آموزشی تاتامی سالن ورزش	دانش :			
			۱	-شناخت حرکات پر خطر
			۱	-شناخت نقاط آسیب پذیر
			۲	-مدیریت خشم
				-
	مهارت :			
		۲		-بکارگیری خشم
		۲		-اجرای نقاط آسیب پذیر
		۲		- بکارگیری بدل حرکات پر خطر
		۱		-انجام حرکات مدی تیشن
		۱		-پیشگیری از صدمات ورزشی
	نگرش :			
				-اهمیت رعایت اخلاق و اصول جوانمردی در رشته رزمی
				-
	ایمنی و بهداشت :			
			-استفاده از ابزارو لباس های محافظتی از بدن مانند کلاه و هوگو	
			- رعایت قوانین ورزشی به منظور پیشگیری از صدمات بدنی	
توجهات زیست محیطی :				
			-	
			-	





استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۶	۱۱/۵	۴/۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سیستم صوتی				دانش :
تخته وایت برد			۱/۵	-تعاریف و فلسفه تعلیم و تربیت بدنی
تخته پاک کن			۱	- تندرستی و ارتباط آن با تربیت بدنی ، تعلیم و تربیت و فیزیولوژی ورزشی
کاغذ a۴			۱	-تاریخچه و فلسفه هنرهای رزمی
جزوه سبک			۱	-انواع قوانین فول سلف دی فنس
تاتامی				مهارت :
A۴		۶		-بکارگیری تکنیک های فول سلف دیفنس
		۴		-انجام حرکات جسمانی گروه A فول سلف دیفنس
		۱/۵		-طراحی تمرین
				-
				نگرش :
				-دست یابی به نگرش صحیح از فلسفه رشته فول سلف دیفنس در حد استاد بزرگ
				ایمنی و بهداشت :
				-رعایت اصول ایمنی و بهداشت در انجام حرکات ورزشی
				توجهات زیست محیطی :



استاندارد آموزش  
- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : بکارگیری تکنیک های فول سلف دیفنس گروه A
	جمع	عملی	نظری	
	۱۱	۷	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سالن ورزشی تاتامی آئینه جزوه دستکش کلاه کاغذ A۴ لباس مخصوص				دانش :
			۱	- انواع رهایی ها
			۱	- انواع غافلگیری ها
			۱	- روش دفاع از پشت
			۱	- روش دفاع از پهلو
				مهارت :
		۱/۵		- انجام دادن ترکیب حرکت
		۴/۵		- اجرای حرکت در شرایط مختلف
		۱		- بکارگیری رهایی ها در تمام شرایط
				نگرش :
	- نظم و درستی در حرکت های فول سلف دیفنس			
	-			
	ایمنی و بهداشت :			
- توجه به سلامتی کامل در فعالیت های بدنی				
-				
توجهات زیست محیطی :				
-				
-				



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : بکارگیری تکنیک های فول سلف دیفنس گروه B-C-D- E
	جمع	عملی	نظری	
	۹	۶	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سالن ورزشی				دانش :
تاتامی			۱	-انواع حرکات پایه گروه c-B-A
آئینه			۱	-انواع تکنیک های ترکیبی E- D
جزوه			۱	-اجرای کاتا و حرکات نمایشی
دستکش				-
کلاه				
کاغذ A۴				مهارت :
لباس مخصوص		۲		-تمرین عملی در گروه B- A
هوگو		۳		-تمرین کاربردی در گروه c-D-E
لته بند		۱		-اجرای کاتا
ساق بند				-
روپایی				
	نگرش :			
	-افزایش و خلاقیت و ابتکار با توجه به توانایی هر فرد			
	-			
	ایمنی و بهداشت :			
	-درست و اصولی انجام دادن حرکات تمرینی			
	-			
	توجهات زیست محیطی :			
	-			
	-			



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۱	۸	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سالن ورزشی				دانش :
تاتامی			۱	- حرکات مفصلی
آئینه			۱	- انواع حرکات کششی و انجام انفجاری
جزوه			۱	- انواع حرکات هوازی
دستکش				-
کلاه				
کاغذ A۴				مهارت :
لباس مخصوص		۳		- تمرین عملی آمادگی جسمانی ، مفصلی
هوغو		۲		- تمرین عملی حرکات هوازی
لته بند		۳		- مرور و تمرین حرکات مفصلی و کششی
ساق بند				-
روپایی				
موزیک ورزشی				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				ایمنی و بهداشت :
				-
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-
				-



	زمان آموزش			عنوان : بکارگیری تکنیک بدنسازی رزمی
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سالن ورزشی دنبل حالتی دستگاه سیم کش وزنه				دانش :
			۰.۵	- روش کار با دنبل
			۰.۵	- روش های کار با حالتی
			۰.۵	- نحوه کار با دستگاه های بدنسازی
			۰.۵	- روش حرکات قدرتی و سرعتی
				مهارت :
		۱		- بکارگیری حرکات با دنبل
		۱		- بکارگیری تمرین با حالتی
		۱		- انجام تمرین با دستگاه های بدنسازی مدرن
		۱		- بکارگیری حرکات قدرتی و سرعتی با وزنه
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				-
				ایمنی و بهداشت :
				-
				-
			توجهات زیست محیطی :	
			-	
			-	



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۱	۷	۴	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سالن ورزشی				دانش :
تاتامی		۱		- انواع روشهای غافلگیر شدن
آئینه		۱		- انواع روشهای دفاع در مقابل چاقو
جزوه		۱		- انواع روشهای دفاع و حمله
دستکش		۱		- سلاح سرد و روش های سلاح و دفاع
کلاه		۱		
کاغذ A4				مهارت :
لباس مخصوص		۱		- تمرین غافلگیر شدن و دفاع
هوکو		۱		- دفاع در مقابل چاقو
لته بند		۴		- ترکیب دفاع و حمله
ساق بند		۱		- کار با سلاح سرد و دفاع
روپایی				
موزیک ورزشی				نگرش :
چاقو چوبی				- رعایت اخلاق حرفه ای
تونفا				-
چوب کوتاه				ایمنی و بهداشت :
چوب بلند				-
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-
				-



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۵	۱۲	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سالن ورزشی				دانش :
تاتامی			۰.۵	-آموزش مقدماتی مراحل و دوره های فول سلف دیفنس
آئینه			۰.۵	- آموزش متوسطه مراحل و دوره های فول سلف دیفنس
جزوه			۱	- مراحل پیشرفته و ترکیبی
دستکش			۱	-تعاریف کمک مربی و مربیگری
کلاه				مهارت :
کاغذ A۴		۵		-آمادگی جسمانی
		۲		- بکارگیری مهارت فنی - کاربردی در مرحله متوسطه
		۴		- اجرای تکنیک های اصولی - ترکیبی
		۱		-اجرای حرکات کامل در فول یلف دیفنس در مرحله مقدماتی
				نگرش :
				- داشتن اخلاق ورزشی و پهلوانی
				-
				ایمنی و بهداشت :
				-
				-
				توجهات زیست محیطی :
				-
				-



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : برگزاری و انجام آزمون های عملی و نظری
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
سالن ورزشی تاتامی جعبه و وسایل کمک های اولیه				دانش :
			۰.۵	- روش های قوانین مسابقات
			۰.۵	- روش کاتا
			۰.۵	- انواع فایت ها
			۰.۵	- روش داوری
				مهارت :
		۱		- بکارگیری قوانین در مسابقات
		۱		- انجام حرکات کاتا
		۱		- بکارگیری حرکات فایت
		۱		- داوری و انجام آزمون های عملی و نظری
				نگرش :
				- رعایت اخلاق حرفه ای
				-
				ایمنی و بهداشت :
			-	
			-	
			توجهات زیست محیطی :	
			-	
			-	





- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	تاتامی	۲/۵ برای تمرین ورزشی	۳۵	
۲	میت	میت بزرگ و کوچک برای ضربه	۴	
۳	آئینه	۲/۱ متر	۳	
۴	دنبل و میز حالتز	برای بدنسازی	۲	
۵	وزنه	۷۰ کیلو گرمی	۱۰	
۶	تخته وایت برد	۱/۳۰	۱	
۷	میز و صندلی	قسمت اداره	۵	
۸	رایانه مدیر و مدرس	استاندارد COFI ۷ با متعلقات	۱	

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	خودکار	آبی	۱۵	
۲	مداد	معمولی	۱۵	
۳	کاغذ A۴	استاندارد	۱۰ بسته	
۴	فرم مشخصات کار آموزان	استاندارد	۵۰ سری	

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	پوشاک ورزشی	تیشرت - شلوار	۱۵ سری	
۲	دستکش	از نوع بوکسی	۱۵ سری	
۳	کلاه ورزشی	کلاه با محافظت صورت	۱۵	
۴	هوگو تن	هوگوی تن به صورت کامل بدن	۱۵	
۵	ساق بند	ساق بند استاندارد	۱۵	
۶	روپا	محافظت روی پای استاندارد	۱۵	
۷	ماکت سلاح سرد	چاقو	۱۵	
۸	ماکت سلاح گرم	اسلحه پلاستیکی	۱۵	

توجه: - ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.





## فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	<a href="http://www.Fullselfdefense.com">www. Full self defense.com</a>
۲	
۳	
۴	
۵	
۶	

## فهرست معرفی نرم افزارهای سودمند و مرتبط

( علاوه بر نرم افزارهای اصلی )

ردیف	عنوان نرم افزار	تهیه کننده	آدرس	توضیحات
۱	جزوه سبک فول سلف دیفنس	علی باب الحوائجی		
۲	Cd راهنما	علی باب الحوائجی		