



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

بسمه تعالی

معاونت آموزش

دفتر طرح و برنامه های درسی

استاندارد آموزش شغل

مربی مهادا

گروه شغلی

خدمات آموزشی

کد ملی آموزش شغل

۳۴۲۲-۴۹-۰۰۴-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۳/۹/۳۰



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

کد ملی شناسایی آموزش شغل : ۱-۰۴-۰۰-۴۹-۳۴۲۲

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته : خدمات آموزشی

سید علی موسوی

زهرا زمانی زنوز

رامک فرح آبادی

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

-

-

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 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	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 شهبیدی	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
۵						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۶						تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۷						تلفن ثابت : تلفن همراه : 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 ای است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.



نام استاندارد آموزش شغل :	
مربی مهادا	
شرح استاندارد آموزش شغل :	
<p>مربی مهادا شغلی است از مشاغل رشته خدمات آموزشی که دسته بندی مخاطبان از لحاظ توانایی جسمی و ذهنی، به کارگیری تکنیک های مهادا، طراحی حرکت (کورگرافی) مهادا، بکارگیری ماساژ مهادا، بکارگیری برخی سبک های مهادا، انجام کار گروهی (team work)، تلفیق تواناییهای جسمی و ذهنی با اصول کار آفرینی را در بر می گیرد و در مشاغل مرتبط با کار آفرینی می تواند تکمیل کننده مهارت و توانایی افراد باشد.</p>	
ویژگی های کارآموز ورودی :	
حداقل میزان تحصیلات : دیپلم	
حداقل توانایی جسمی و ذهنی : حداقل توانایی های جسمانی و ذهنی	
مهارت های پیش نیاز : ندارد	
طول دوره آموزش :	
طول دوره آموزش	: ۸۶ ساعت
- زمان آموزش نظری	: ۲۶ ساعت
- زمان آموزش عملی	: ۶۰ 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 :	
لیسانس با حداقل ۳ سال سابقه کار در زمینه مهادا	



* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

مهادا: مهادا یک شیوه دستیابی به نیک زیستی و روش زندگی سالم با استفاده از ذکرهای مقدس الهی و حضور در محضر خداوند والاترین هدف و مقصد خردمندان و هوشمندان می باشد براساس کتاب آسمانی قرآن در کسب آگاهی، توسعه آگاهی و تجربه ی این آگاهی تنظیم کرده ایم و با ارائه خدمات تمرینی سالم سازی برای ماساژ مهادا و آموزش تکنیک های بدنی و تحرک جسمانی اشتغال زایی می نمایم.

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :

آلم نَجَعَلِ الْأَرْضَ مِهَادًا: Mehada منبع : کلام الله مجید

* 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 | <input type="checkbox"/> | طبق سند و مرجع |
| ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت | <input type="checkbox"/> | طبق سند و مرجع |
| ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور | <input type="checkbox"/> | طبق سند و مرجع |
| د : نیاز به استعلام از وزارت کار | <input checked="" type="checkbox"/> | |



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : دسته بندی مخاطبان از لحاظ توانایی جسمی و ذهنی
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • مازیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A4 • بسته های آزمون نهایی • حرکات اصلاحی • جعبه کمک های اولیه • اسکلت (مولاژ) انسان • مت و آجر و کمر بند • ورزشی • میز و صندلی مربی • میز و صندلی کارآموز • کپسول آتش نشانی 	۲			دانش :
				- معیارهای موثر بر دسته بندی مخاطبان
				- مبانی اولیه روانشناسی فردی
				- مبانی اولیه آناتومی
				- اهمیت وضعیت جسمانی افراد قبل از حضور در جلسه اجرای تکنیکهای مهادا(اصول اولیه ضروری و قواعد اجرای مهادا)
	۴			مهارت :
				- تعیین ویژگیهای تواناییهای هر یک از گروه مخاطبان
				- نیاز سنجی آموزشهای تکمیلی مورد نیاز برای یکسان سازی مخاطبان
				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 :
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • ماژیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A۴ • بسته های آزمون نهایی • حرکات اصلاحی • جعبه کمک های اولیه • اسکلت (مولاژ) انسان • مت و آجر و کمر بند • ورزشی • میز و صندلی مربی • میز و صندلی کارآموز • کپسول آتش نشانی 	۲			دانش :
				-انواع ابزارمورد استفاده برای اجرای تکنیکهای مهادا
				- انواع تجهیزات مورد استفاده برای اجرای تکنیکهای مهادا
				- فواید و محدودیتهای کاربرد هر یک از ابزار و تجهیزات مورد استفاده مهادا
	۴			مهارت :
				- کاربرد ابزار برای اجرای تکنیکهای مهادا طبق اصول صحیح
				- کاربرد تجهیزات برای اجرای تکنیکهای مهادا طبق اصول صحیح
	نگرش :			
	پیشگیری از انجام محدودیتهای و ایجاد صدمات احتمالی ناشی از آن			
ایمنی و بهداشت : مجوز پزشکی شرکت در فعالیت بدنی				
-جعبه کمکهای اولیه				
-کپسول آتش نشانی				
- سیستم تهویه مناسب				
توجهات زیست محیطی :				
-				



	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۱۶	۱۲	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • ماژیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A4 • بسته های آزمون نهایی • حرکات اصلاحی • جعبه کمک های اولیه • اسکلت (مولاژ) انسان • مت و آجر و کمر بند • ورزشی • میز و صندلی مربی • میز و صندلی کارآموز • کپسول آتش نشانی 	۴			دانش :
				-انواع تکنیکهای مقدماتی ، متوسط ، پیشرفته(انواع حرکات)
				-معیارهای موثر بر اختصاص زمان آموزش برای هر یک از تکنیکها یا حرکات
				-مزایا و محدودیتهای هر یک از تکنیکها
				-اهمیت اصول صحیح تغذیه
				-انواع رژیم غذایی و اهمیت یک رژیم غذایی طبق اصول صحیح
	۱۲			مهارت :
				- اجرای تکنیکها(خم به عقب ، خم به جلو ، خم به پهلو ، خوابیده ، نشسته ، ایستاده ، مخصوص دردهای مختلف)
	نگرش :			
	پیشگیری از انجام محدودیتهای و ایجاد صدمات احتمالی ناشی از آن			
ایمنی و بهداشت : مجوز پزشکی شرکت در فعالیت بدنی				
-جعبه کمکهای اولیه				
-کپسول آتش نشانی				
- سیستم تهویه مناسب				
توجهات زیست محیطی :				



	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۸	۶	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • ماژیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A4 • بسته های آزمون نهایی • حرکات اصلاحی • جعبه کمک های اولیه • اسکلت (مولاژ) انسان • مت و آجر و کمر بند • ورزشی • میز و صندلی مربی • میز و صندلی کارآموز • کپسول آتش نشانی 	۲			دانش :
				-انواع حرکات هدایت نیرو
				-آناتومی و فیزیولوژی بدن مرتبط به حرکات نیرو
				-مزایا و محدودیتهای هر یک از حرکات هدایت نیرو
				-اهمیت اصول صحیح تغذیه و اثر آن در حرکات هدایت نیرو
		۶		مهارت :
				- اجرای حرکات هدایت نیرودر ناحیه سر
				- اجرای حرکات هدایت نیرودر ناحیه تنه
				- اجرای حرکات هدایت نیرودر ناحیه دستها
				- اجرای حرکات هدایت نیرودر ناحیه پاها
			نگرش :	
			پیشگیری از انجام محدودیتهای و ایجاد صدمات احتمالی ناشی از آن	
			ایمنی و بهداشت : مجوز پزشکی شرکت در فعالیت بدنی	
			-جعبه کمکهای اولیه	
			-کپسول آتش نشانی	
			- سیستم تهویه مناسب	
			توجهات زیست محیطی :	
			-	



	زمان آموزش			عنوان : طراحی حرکت (کورگرافی) مهادا
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۴	۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • ماژیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A۴ • بسته های آزمون نهایی • حرکات اصلاحی • جعبه کمک های اولیه • اسکلت (مولاژ) انسان • مت و آجر و کمر بند ورزشی • تخت ماساژ • تشک • تجهیزات جانبی ماساژ • پوشاک مناسب • کفش مناسب • ملافه • میز و صندلی مربی • میز و صندلی کارآموز • کپسول آتش نشانی 	۲			دانش :
				- معیارها موثر بر طراحی حرکات (کورگرافی) مهادا
				- ممنوعیتها و موارد احتیاط بر اساس تواناییهای افراد
				- انواع تکنیکهای مورد استفاده در مهادا
				- اهداف تعلیم و تربیت از دیدگاه اسلام
	۴			مهارت :
				- طراحی حرکات مهادا
				- تعیین ممنوعیتها و موارد احتیاطی مربوط به هر یک از حرکات
				- تطبیق ذکرها با کاراکترها و تکنیکهای مهادا
	نگرش :			
- خلاقیت و ابتکار در زمینه دست یابی به توانمندی طراحی حرکت های مهادا				
- توانمندی طراحی انواع کورگرافی بر مبنای توانایی جسمانی و ذهنی				
ایمنی و بهداشت : سیستم تهویه مناسب				
- جعبه کمکهای اولیه				
- کپسول آتش نشانی				
توجهات زیست محیطی :				
-				



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			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • مازیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A۴ • بسته های آزمون نهایی • حرکات اصلاحی • جعبه کمک های اولیه • اسکلت (مولاژ) انسان • مت و آجر و کمر بند • ورزشی • پوشاک مناسب • ملافه • میز و صندلی مربی • میز و صندلی کارآموز • کپسول آتش نشانی 	۴			دانش :
				- مبانی ماساژ
				-انواع سبک های ماساژ
				-انواع تکنیک های ماساژ
				-انواع تجهیزات و لوازم ماساژ
				مفهوم ماساژ مهادا
	۸			مهارت :
				- کاربرد تجهیزات و لوازم ماساژ
				-آموزش تکنیک های ماساژ
				-آموزش سبک های ماساژ
				-آموزش ماساژ مهادا
				نگرش :
				- اطمینان از توانمندی ماساژدهنده
				-رعایت موازین شرعی در اجرای ماساژ
				ایمنی و بهداشت : -جعبه کمکهای اولیه
				-کپسول آتش نشانی
				-تصفیه هوا
				-بهداشت فردی شرکت کنندگان از نقطه نظر عدم ابتلا به بیماری های عمومی، عفونی، پوستی و واگیردار
				توجهات زیست محیطی :
				- دور کردن مواد ماساژ (ارگانیک) در محیط کار



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : به کار گیری برخی سبک های مهادا
	جمع	عملی	نظری	
	۱۴	۱۰	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • ماژیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A۴ • بسته های آزمون نهایی • حرکات اصلاحی • جعبه کمک های اولیه • اسکلت (مولاژ) انسان • مت و آجر و کمر بند ورزشی • میز و صندلی مربی • میز و صندلی کارآموز • کپسول آتش نشانی 	۴			دانش :
				- انواع رشته های مهادا
				- مهادا شاد
				- مهادا گروه های خاص
				- تکنیک های اجرایی برای سنین مختلف
				- یوگانیدرا
	۱۰			مهارت :
				- اجرای مهادا شاد
				- اجرای مهادا گروههای شاد
				- اجرای تکنیکهای سنین مختلف
				- اجرای یوگانیدرا
	نگرش :			
	- لحاظ کردن محدودیتها در اجرای سبکهای مختلف مهادا			
ایمنی و بهداشت : سیستم تهویه مناسب				
- جعبه کمکهای اولیه				
- کپسول آتش نشانی				
توجهات زیست محیطی :				
-				



استاندارد آموزش

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : انجام کار گروهی (team work)
	نظری	عملی	جمع	
	۴	۸	۱۲	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • ماژیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A۴ • بسته های آزمون نهایی • حرکات اصلاحی • جعبه کمک های اولیه • اسکلت (مولاژ) انسان • مت و آجر و کمر بند ورزشی • میز و صندلی مربی • میز و صندلی کارآموز • کپسول آتش نشانی 	۴			دانش :
				- معیارهای موثر بر توانایی انجام کار گروهی
				- انواع تکنیکهایی که در توانایی انجام کار گروهی موثر است
				- نقش اراده در انجام کار گروهی
				- اهمیت تمرکز در انجام کارهای فردی و گروهی
	۸			مهارت :
				- بکارگیری روشهای تمرین اراده
				- انجام کار گروهی (طرح مسئله)
				انجام تمرینهای موثر بر تمرکز (در لحظه بودن)
				نگرش :
				- تلاش در جهت ایجاد انگیزه و روحیه انجام کار گروهی
				ایمنی و بهداشت : سیستم تهویه مناسب
				- جعبه کمکهای اولیه
				- کپسول آتش نشانی
				توجهات زیست محیطی :
				-



	زمان آموزش			عنوان :
	نظری	عملی	جمع	
	۲	۴	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • تخته وایت برد • ماژیک وایت برد • تخته پاک کن وایت برد • کاغذ A4 • میز و صندلی مربی • میز و صندلی کارآموز • کپسول آتش نشانی 	۲			دانش :
				- نکات ضروری اصول و مبانی کارآفرینی
				- نکات ضروری اصول بازاریابی و فروش
				- نکات ضروری اصول مدیریت کسب و کار
				- ملزومات راه اندازی کسب و کارهای کوچک و متوسط
				- اصول برقراری ارتباط موثر
	۴			مهارت :
				- آموزش خلاقیت و نوآوری
				- تهیه طرح کسب و کار
				-
نگرش :				
روش های علمی ارتباط موثر با مخاطبان با رویکردهای جامعه شناسی، مردم شناسی و روانشناسی به روز				
ایمنی و بهداشت : سیستم تهویه مناسب				
-جهبه کمکهای اولیه				
-کپسول آتش نشانی				
توجهات زیست محیطی :				
-				



- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	میز و صندلی کارآموز	سری	۱۵	
۲	تخته وایت برد	۱*۲	۱	
۳	میز و صندلی مربی	سری	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	روغن ماساژ	روغن پایه	۱ لیتر	
۲	روغن اسانس	روغن ترکیبی	۱ گرم	
۳	کاغذ	A۴ ۱۸۰ گرمی	۱ بسته	۵۰۰ برگی
۴	ماژیک وایت برد	چهار رنگ	۶ عدد	
۵	تخته پاک کن وایت بردی	فوم	۱ عدد	
۶	نوشت افزار	خودکار رنگ های مختلف	۶۰ عدد	۴ رنگ×۱۵ نفر = ۶۰
۷	کرم ها	کرم های ارگانیک	۱ لیتر	

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	مت مهادا	زیرانداز مخصوص تمرینات عسلی	۲۰	به صورت انفرادی محاسبه می شود
۲	پوشاک ورزشی	تی شرت و شلوار	۲۰	به صورت انفرادی محاسبه می شود
۳	کمر بند	ورزشی	۲۰	به صورت انفرادی محاسبه می شود
۴	آجر	ورزشی	۲۰	به صورت انفرادی محاسبه می شود
۵	ابزار و تجهیزات ورزشی	استاندارد	۱۶ سری	به صورت انفرادی محاسبه می شود
۶	ابزار و تجهیزات ماساژ	استاندارد	۱۵ سری	به صورت انفرادی محاسبه می شود

توجه:

- ابزار به ازاء هر سه نفر محاسبه شود.

فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	Honarzendegimehada.blogfa.com
۲	

فهرست معرفی نرم افزارهای سودمند و مرتبط

(علاوه بر نرم افزارهای اصلی)

ردیف	عنوان نرم افزار	تهیه کننده	آدرس	توضیحات
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		شخصی
۳	کتابچه راهنمای مربیان آمادگی جسمانی	بابک سودمند	فدراسیون آمادگی جسمانی ۱۳۸۵	فدراسیون آمادگی جسمانی