



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 شغل

عنوان شغل

مربی برای تونیک

گروه شغلی خدمات آموزشی

کد ملی آموزش شغل :

۳۴۲۲-۰۱

تاریخ تدوین استاندارد : مهر ماه ۱۳۹۱

تا تاریخ ۱۳۹۵/۸/۱۵

مدت اعتبار استاندارد : از تاریخ ۱۳۹۱/۸/۱۵



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

کد ملی شناسایی شغل : ۳۴۲۲-۰۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی رشته خدمات آموزشی :

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد شغل و آموزش :
- موسسه بین المللی صلح و دوستی برای تونیک
-

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 ،

شماره ۲۵۹

تلفن ۶۶۵۶۹۹۰۰ - ۹

دورنگار ۶۶۹۴۴۱۱۷

آدرس الکترونیکی : Barnamehdarci@yahoo.com



تهیه کنندگان استاندارد شغل / شایستگی

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبط	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	یاسمن مویدی	لیسانس	شیمی بیولوژی تربیت بدنی	موسس و مدیر مراکز ورزشی	۴۳ سال	ایمیل : brailletonik@yahoo.com آدرس : تهران-خ ولیعصر-کوچه دلبسته-پلاک ۲
۲	بابک سودمند	لیسانس معادل کارشناسی ارشد	تربیت بدنی کارآفرینی (مدرسی)	مدرس مدرس دانشگاه تهران و موسسه تامین اجتماعی	۲۱ سال	ایمیل : babaksoudmand@ut.ac.ir آدرس : تهران-خ انقلاب-خقدس- کوچه آذین-پلاک ۱۰
۳	اودت ترهوسپیانس	دیپلم	اقتصاد	مدرس مربی ورزش	۲۲ سال	ایمیل : brailletonik@yahoo.com آدرس : تهران-خ ولیعصر-کوچه دلبسته-پلاک ۲
۴	فاطمه گلشنی شیرازی	دیپلم	تجربی	مدرس مربی ورزش	۲۲ سال	ایمیل : brailletonik@yahoo.com آدرس : تهران-خ ولیعصر-کوچه دلبسته-پلاک ۲
۵	محمد علی حق شناس	دیپلم	فنی	مدرس مربی ورزش	۱۲ سال	ایمیل : brailletonik@yahoo.com آدرس : تهران-خ ولیعصر-کوچه دلبسته-پلاک ۲
۶	شبنم منصوری	کارشناس	میکروبیولوژی	مدرس و مربی ورزش	۷ سال	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 یا 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 سنجش 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 شغل :
مربی برای تونیک
شرح شغل^۱ :
مربی برای تونیک شغلی است از مشاغل رشته خدمات آموزشی که وظایف بکارگیری قواعد برای تونیک ، کدگذاری برای تونیک ، بکارگیری تکنیک های برای تونیک برگزاری رقابت های برای تونیک ، طراحی حرکت های برای تونیک ، به کارگیری الفبای زبان های خارجی برای تونیک ، بکارگیری قواعد موسیقی برای تونیک، و کارآفرینی را بر عهده داشته با مشاغل کارشناسی تربیت بدنی و مدیر مجموعه های ورزشی در ارتباط می باشد.
ویژگی های کارآموز ورودی :
حداقل میزان تحصیلات : دیپلم متوسطه حداقل توانایی جسمی : حداقل توانایی های جسمانی و ذهنی مهارت های پیش نیاز این استاندارد : ندارد .
طول دوره آموزش :
طول دوره آموزش : ۱۰۰ ساعت - زمان آموزش نظری : ۳۴ ساعت - زمان آموزش عملی : ۶۶ ساعت - کارورزی : - ساعت - زمان پروژه : - ساعت
بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)
- آزمون کتبی : ۲۵٪ - آزمون عملی : ۶۵٪ - اخلاق حرفه ای : ۱۰٪
صلاحیت های حرفه ای مربیان :
دیپلم با حداقل ۳ سال سابقه کار در زمینه برای تونیک

^۱. Job / competency Description



*** تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :**

برای **تونیک** : برای تونیک یکی از شیوه های دستیابی به روش نیک زیستی (روش زندگی سالم Life Style) می باشد که با ارئه خدمات تمرینی سالم سازی ، " برای ماساژ " (ماساژ برای تونیک) و آموزش زبانهای مختلف به همراه انجام فعالیت های بدنی و تحرک جسمانی اشتغال زایی می نماید .

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

Brailletonik : شغل الفبای پویا

Wellness : تندرستی و نیک زیستی

Sport : ورزش

Sport for All : ورزش برای همه (ورزش همگانی)

Braille : خط نقاط برجسته نابینایان

Massage : ماساژ (تن نوازی و تن ورزی)

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

با توجه به ابداعی بودن این شغل استاندارد طراحی شده ، اولین استاندارد موجود می باشد .

*** 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 شغل^۲

- شایستگی ها / کارها^۳

ردیف	عناوین
۱	به کارگیری قواعد برای تونیک
۲	کدگذاری برای تونیک
۳	به کارگیری تکنیک های برای تونیک
۴	برگذاری رقابت های برای تونیک
۵	طراحی حرکت (کورگرافی) برای تونیک
۶	به کارگیری الفبای زبانهای خارجی در برای تونیک
۷	به کارگیری قواعد موسیقی در برای تونیک
۸	به کارگیری سبک های برای تونیک
۹	بکار بردن ماساژ برای تونیک
۱۰	کارآفرینی
۱۱	
۱۲	

^۱. Occupational / Competency Standard

^۳. Competency / task



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

	زمان آموزش			عنوان : به کارگیری قواعد برای تونیک
	جمع	عملی	نظری	
	۱۶	۱۰	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • رایانه • پرینتر • ویدئو پروجکشن • سیستم صوتی • تخته وایت برد • ماژیک وایت بردی • تخته پاک کن وایت بردی • کاغذ آ ۴ • پوستر آموزشی • بسته آزمون های حرکات اصلاحی • کیف بسته مکم های اولیه • اسکلت (مولاژ) انسان 			۲۰ دقیقه ۲۰ دقیقه ۲۰ دقیقه ۲۰ دقیقه ۲۰ دقیقه ۲۰ دقیقه ۱ ۲۰ دقیقه ۲۰ دقیقه ۲۰ دقیقه ۲	دانش : - تعاریف و فلسفه تعلیم و تربیت بدنی - اهداف تعلیم و تربیت از دیدگاه ادیان و مکاتب - تندرستی و ارتباط آن با تربیت بدنی و تعلیم و تربیت - آناتومی و فیزیولوژی انسان - فیزیولوژی ورزش - ناهنجارهای جسمانی و حرکات اصلاحی - طراحی تمرین - بهداشت فردی و محیط - آسیب شناسی و کمک های اولیه - رفتارهای پر خطر - خط بریل و کاربرد آن
				مهارت : بکارگیری خط بریل در حرکات برای تونیک اجرای حرکات برای تونیک
				نگرش : دستیابی به نگرش صحیح از فلسفه رشته کارشناسی برای تونیک ایجاد دید همه جانبه سیستماتیک از پذیرش وظیفه شخصی کارشناس برای تونیک در جهت افزایش سلامت روان
				ایمنی و بهداشت : رعایت اصول ایمنی و بهداشت در انجام حرکت های ورزشی
				توجهات زیست محیطی :



	زمان آموزش			عنوان : کدگذاری برای تونیک
	جمع	عملی	نظری	
	۱۰	۶	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • رایانه • پرینتر • ویدئو پروجکشن • سیستم صوتی • تخته وایت برد • مازیک وایت بردی • تخته پاک کن وایت بردی • کاغذ آ۴ • سالن ورزشی • گاباری • آینه 			۱	دانش : - شناخت قوانین برای بین‌المللی - کدها و آدرس های اجرای حرکتی برای تونیک - طراحی کارکترهای برای تونیک - تطبیق قوانین اجرایی برای تونیک با خط بین‌المللی بریل (شماره ، تجسم، الفبا)
			۱	
			۱	
			۱	
				مهارت : - ترکیب اجزا و یکسان سازی اجرای حرکت - تمرین عملی کدگذاری اجرای مجموعه‌ها
		۹۰ دقیقه		نگرش : نظام‌بندی حرکات برای تونیک
		۲۷۰ دقیقه		
	ایمنی و بهداشت : مجوز پزشکی شرکت در فعالیت‌های بدنی			
	توجهات زیست محیطی :			



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

	زمان آموزش			عنوان : به کارگیری تکنیک‌های برای تونیک	
	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"> • رایانه • پرینتر • ویدئو پروجکشن • سیستم صوتی • تخته وایت برد • ماژیک وایت بردی • تخته پاک کن وایت بردی • کاغذ آ ۴ • سالن ورزشی • گاباری • آینه 				دانش : شناخت حرکات پایه برای تونیک ساخت مجموعه حرکتی	
			۱		
			۱		
				مهارت : تمرین عملی شناخت حرکات تمرین عملی شناخت مجموعه حرکتی	
		۲			
		۴			
		نگرش : - افزایش خلاقیت و ابتکار کارشناسان به منظور دستیابی به توانایی ساخت مجموعه‌های حرکتی دستیابی به هماهنگی فردی و گروهی در آموزش			
		ایمنی و بهداشت : مجوز پزشکی شرکت در فعالیت بدنی			
	توجهات زیست محیطی :				



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

	زمان آموزش			عنوان : برگزاری رقابت‌های برای تونیک	
	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"> • رایانه • پرینتر • ویدئو پروجکشن • سیستم صوتی • تخته وایت برد • ماژیک وایت بردی • تخته پاک کن وایت بردی • کاغذ آ ۴ • سالن ورزشی • گاباری • آینه 				دانش : -رقابت‌های تندرستی -مسابقات قهرمانی -اصول داوری -اصول برگزاری مسابقات عمومی -رقابت‌های نمایشی	
			۱ ساعت		
			۱ ساعت		
			۱ ساعت		
			۳۰ دقیقه		
			۳۰ دقیقه		
					مهارت: تمرین عملی داوری برای تونیک تمرین عملی برگزاری رقابت‌های تندرستی تمرین عملی برگزاری مسابقات قهرمانی تمرین عملی رقابت‌های نمایشی تمرین عملی برگزاری مسابقات عمومی
		۳			
		۱			
		۲			
		۱			
		۱			
نگرش : دستیابی به هدف توانمندی کارشناس برای تونیک جهت برپایی رقابت‌های رشته‌های مختلف جهت عموم مردم حیطة تندرستی و نمایش (انتخاب ورزشکاران برتر تبیین آداب و رسوم ملل مختلف با زبان برای تونیک)					
ایمنی و بهداشت: مجوز پزشکی شرکت در فعالیت‌های بدنی					
توجهات زیست محیطی :					



	زمان آموزش			عنوان : طراحی حرکت (کورگرافی) برای تونیک
	جمع	عملی	نظری	
	۱۱	۷	۴	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • رایانه • پرینتر • ویدئو پروجکشن • سیستم صوتی • تخته وایت برد • مازیک وایت بردی • تخته پاک کن وایت بردی • کاغذ آ ۴ • سالن ورزشی • گاباری • آینه • تخت ماساژ • تشک • تجهیزات جنبی ماساژ • پوشاک مناسب • کفش مناسب • ملافه 				دانش : روش های طراحی حرکت (کورگرافی) روش های طراحی مجموعه های حرکتی روش های طراحی تمرین برای تونیک روش های کورگرافی ماساژ
			۱ ساعت	مهارت : طراحی حرکت طراحی مجموعه حرکتی طراحی تمرین برای تونیک کورگرافی ماساژ
			۱ ساعت	
			۱ ساعت	
			۱ ساعت	
		۱		
			۱	
		۴		
		۱		
		نگرش : - خلاقیت و ابتکار در زمینه دستیابی به توانمندی طراحی حرکت های برای تونیک - توانمندی طراحی انواع کورگرافی بر مبنای توانایی جسمانی و ذهنی		
	ایمنی و بهداشت : مجوز پزشکی شرکت در فعالیت های بدنی			
	توجهات زیست محیطی : دور کردن روغن ها و مواد ماساژ ارگانیک از محیط			



	زمان آموزش			عنوان : به کارگیری الفبای زبان‌های خارجی در برای تونیک	
	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"> • رایانه • پرینتر • ویدئو پروجکشن • سیستم صوتی • تخته وایت برد • ماژیک وایت بردی • تخته پاک کن وایت بردی • کاغذ آ ۴ • سالن ورزشی • گاباری • آینه • کارت‌های بازی • برگه‌های حروف الفبای بریل به زبان‌های مختلف (متداول) 				دانش : شناخت الفبای زبان‌های مختلف و متداول تطبيق الفبای زبان‌های مختلف با کاراکترها و الفبای برایتونیک	
			۱		مهارت : تمرینات عملی شناخت الفبای زبان‌های مختلف تمرینات عملی تطبيق الفبای برای تونیک در زبان‌های مختلف
			۱		
					نگرش : - قابلیت خواندن و نوشتن و تلفظ حروف الفبای زبان‌های مختلف - قابلیت خواندن و نوشتن و تلفظ و کدگذاری خط برای (بریل)
			۱		
			۳		
					ایمنی و بهداشت : مجوز پزشکی شرکت در فعالیت‌های بدنی
					توجهات زیست محیطی :



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

	زمان آموزش			عنوان : به کارگیری قواعد موسیقی در برای تونیک	
	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"> • رایانه • پرینتر • ویدئو پروژکشن • سیستم صوتی • تخته وایت برد • ماژیک وایت بردی • تخته پاک کن وایت بردی • کاغذ آ۴ • سالن ورزشی • گاباری • آینه • دستگاه پخش صوت • تخصصی • موسیقی طرح لوح فشرده 			۱	دانش : مبانی موسیقی کاربرد موسیقی در برای تونیک	
			۱		
				مهارت : اجرای تمرین‌های هماهنگ برای تونیک با موسیقی	
		۴			
		نگرش : اجرای هماهنگ حرکت پاها استفاده صحیح از اصول و مبانی موسیقی			
		ایمنی و بهداشت : مجوز پزشکی شرکت در فعالیت های بدنی			
		توجهات زیست محیطی : توجه به استاندارد دسیبل صوتی جهت جلوگیری از آلودگی صوتی			



	زمان آموزش			عنوان : به کارگیری سبک‌های برای تونیک	
	جمع	عملی	نظری		
	۱۴	۱۱	۳		
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط				
<ul style="list-style-type: none"> • رایانه • پرینتر • ویدئو پروجکشن • سیستم صوتی • تخته وایت برد • ماژیک وایت بردی • تخته پاک کن وایت بردی • کاغذ آ ۴ • سالن ورزشی گاباری • آئینه • چوب • وزنه • صندلی • توپ • کش • تجهیزات پخش موسیقی • پوشاک مناسب • کفش مناسب 			۴۵ دقیقه	دانش : انواع گرایش‌های برای تونیک تلفیق سایر رشته‌های با برای تونیک برایتونیک گروه‌های خاص تکنیک‌های اجرایی برای سنین مختلف	
			۴۵ دقیقه		مهارت : تمرین انواع گرایش‌ها و گروه‌های خاص و سنین مختلف استفاده از روش نمایشی
			۴۵ دقیقه		
			۴۵ دقیقه		
		۹ ساعت			
		۲ ساعت			
		نگرش : امکان ارائه خدمات برای همگان و گروه‌های خاص در هر دو جنس و کلیه سنین توانمندی طراحی برنامه‌های نمایشی حرکتی در راستای افزایش اطلاعات عمومی و فرهنگ			
		ایمنی و بهداشت : اخذ مجوز پزشکی در فعالیت های بدنی			
		توجهات زیست محیطی :			



	زمان آموزش			عنوان : بکار بردن ماساژ در برای تونیک
	جمع	عملی	نظری	
	۱۱	۷	۴	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • رایانه • پرینتر • ویدئو پروژکشن • سیستم صوتی • تخته وایت برد • ماژیک وایت بردی • تخته پاک کن وایت بردی • کاغذ آ ۴ • اتاق ماساژ • تخت ماساژ • روغن ماساژ • تجهیزات جنبی ماساژ • پوشاک مناسب • ملافه 				دانش : - مبانی ماساژ - سبک‌های ماساژ - تکنیک‌های ماساژ - تجهیزات و لوازم ماساژ - ماساژ برای تونیک
			۱	
			۰/۵	
			۱/۵	
			۰/۵	
			۰/۵	
		۲		
		۱		
		۳		
		۱		
		مهارت : - آموزش تکنیک‌های ماساژ (عملی) - آموزش سبک‌های ماساژ (عملی) - آموزش ماساژ برای تونیک - رعایت موازین شرعی در اجرای ماساژ		
	نگرش : آماده کردن کارشناس برای تونیک برای توانمندی ادامه خدمات ماساژ به مخاطبین - آموزش اجرای ماساژ توسط مربی زن برای مخاطبین زن و مربی مرد برای مخاطبین مرد			
	ایمنی و بهداشت : بهداشت فردی شرکت‌کنندگان از نقطه نظر عدم ابتلا به بیماری‌های عمومی، عفونی، پوستی و واگیردار			
	توجهات زیست محیطی : دور کردن مواد ماساژ (ارگانیک) در محیط کار			



استاندارد آموزش
- برگه‌ی تحلیل آموزشی

	زمان آموزش			عنوان: کارآفرینی
	جمع	عملی	نظری	
	۶	۳	۳	
تجهیزات، ابزار، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش، مهارت، نگرش، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
<ul style="list-style-type: none"> • رایانه • پرینتر • ویدئو پروجکشن • سیستم صوتی • تخته وایت برد • ماژیک وایت بردی • تخته پاک کن وایت بردی • کاغذ آ ۴ 				دانش: - اصول و مبانی کارآفرینی - اصول بازاریابی و فروش - اصول مدیریت کسب و کار - راه‌اندازی کسب و کارهای کوچک و متوسط - اصول ارتباط موثر
			۳۰ دقیقه	
			۳۰ دقیقه	
			۳۰ دقیقه	
			۳۰ دقیقه	
			۶۰ دقیقه	
				مهارت: آموزش خلاقیت و نوآوری تهیه طرح کسب و کار بکارگیری مبانی کارآفرینی در برای تونیک
		۱		
		۱		
				ایمنی و بهداشت:
				توجهات زیست محیطی:



برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	رایانه مدرس	حداقل ۱۷" LCD / P4 / Ram ۲G / /۲۵۶ M VGA / Dual core / ۲۶۶ CPU / DVD WR	۱ دستگاه	
۲	ویدئو پروژکشن	SC: ۱۶*۲.۴ DP: ۲۰۰۰ Lumens	۱ دستگاه	
۳	میز و صندلی مدرس	صندلی گردان میز: ۱۶m*۱۶	۱ ست	
۴	میز و صندلی کارآموزان	صندلی دسته دار راحتی دانشجویی	۱۵ عدد	
۵	تخته وایت برد چرخدار	۱۶*۲.۴	۱ عدد	
۶	اسپیکر کامپیوتر	حداقل ۲۰۰W	۲ عدد	
۷	تخت ماساژ (یا تشک ما ساژ)	استاندارد	۳ دستگاه	
۸	آینه	۱۵۰*۷۵	۱ عدد	

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	A4 / ۸۰ gr	۱ بسته	۵۰۰ برگ
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	گاباری برای تونیک	صفحه پارچه‌ای نشاندار و تمرینات عملی برای تونیک	۱۶	به صورت انفرادی محاسبه می‌شود
۲	پوشاک ورزشی	تی شرت ، شلوارک (یا شلوار ورزشی)	۱۶ سری	به صورت انفرادی محاسبه می‌شود
۳	کفش	ورزشی	۱۶ سری	به صورت انفرادی محاسبه می‌شود
۴	جوراب	ورزشی	۱۶ سری	به صورت انفرادی محاسبه می‌شود
۵	ابزار و تجهیزات ورزشی	استاندارد	۱۶ سری	به صورت انفرادی محاسبه می‌شود
۶	ابزار و تجهیزات ماساژ	استاندارد	۵ سری	

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 عملی تمرینات تخصصی آمادگی جسمانی	ویویان اچ.هی.وارد	دکتر گایینی	۱۳۸۱	تهران	اداره کل تربیت بدنی نیروی انتظامی
۲	کتابچه راهنمای آموزشی برای تونیک	یاسمن مویدی	-	۱۳۸۷	وزارت ارشاد	شخصی
۳	کتابچه راهنمایی مربیان آمادگی جسمانی و ایروبیک درجه ۳	بابک سودمند	-	۱۳۸۵	فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک ج.ا.ا.	فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک ج.ا.ا.

با توجه به ابتکار به عمل آمده در ابداع این شغل برای اولین بار، تدوین و آموزشی استانداردهای تخصصی رشته از کتاب آموزشی برای تونیک تدوین مبتکر این رشته استخراج شده است.



سایر منابع و محتوای آموزشی (پیشنهادی گروه تدوین استاندارد) علاوه بر منابع اصلی

ردیف	نام کتاب یا جزوه	سال نشر	مؤلف / مولفین	مترجم / مترجمین	محل نشر	ناشر	توضیحات



فهرست سایت‌های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	www.brailletonik.com
۲	www.isfaf.com
۳	www.sportspourtous.org



فهرست معرفی نرم افزارهای سودمند و مرتبط (علاوه بر نرم افزارهای اصلی)

ردیف	عنوان نرم افزار	تهیه کننده	آدرس	توضیحات
۱	CD راهنمای برای تونیک	یاسمن مویدی	-	-
۲	نرم افزار بادی کامپوزیشن	بابک سودمند	-	-