

۱. از این فهرست به عنوان راهنمای مطالعه استفاده کنید.
۲. اولویت‌های مطالعه را تعیین کنید. در هر نوبت مطالعه مشخص کنید کدام موضوع برایتان ضروری‌تر و مهم‌تر است.
۳. مستطیل‌های هر ردیف، نشانه تعداد پیمانه‌های سؤال‌های ۱۰ تایی و ۵ تایی است. می‌توانید برای هر پیمانه ۱۰ تایی، ۱۵ دقیقه در نظر بگیرید.
۴. قبل از هر بار مطالعه، تسلط خودتان را با توجه به خودارزیابی‌تان و بر اساس جعبه ابزار کارنامه رنگ‌آمیزی کنید.

ارزیابی پیشرفت			تعداد پیمانه	تعداد تست	تعداد زیرموضوع	صفحه	آشنایی فنی تخصصی: ۵ موضوع / ۱۵ زیرموضوع / ۱۳۰ سؤال
مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم					
زرد	سبز	آبی					
زرد	سبز	آبی		۳۰	۳	۸	۱- کاربرد رشد حرکتی در ورزش
زرد	سبز	آبی		۱۵	۲	۱۴	۲- کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی
زرد	سبز	آبی		۳۰	۴	۱۸	۳- توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی
زرد	سبز	آبی		۴۰	۴	۲۴	۴- کاربرد آزمون‌های ورزشی
زرد	سبز	آبی		۱۵	۲	۳۰	۵- تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی
			تعداد تست ۱۳۰		۱۵ زیرموضوع	۲۶ صفحه	جمع ۵ موضوع

ارزیابی پیشرفت			تعداد پیمانه	تعداد تست	تعداد زیرموضوع	صفحه	توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش: ۵ موضوع / ۲۰ زیرموضوع / ۱۹۰ سؤال
مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم					
زرد	سبز	آبی					
زرد	سبز	آبی		۲۰	۲	۳۴	۱- برنامه‌ریزی بازی‌ها و ورزش‌های سنتی
زرد	سبز	آبی		۴۰	۴	۳۷	۲- روانشناسی ورزشی
زرد	سبز	آبی		۶۰	۶	۴۵	۳- برنامه‌ریزی تغذیه ورزشی
زرد	سبز	آبی		۵۵	۶	۵۹	۴- برنامه‌ریزی ورزش برای سطوح مختلف سلامت
زرد	سبز	آبی		۱۵	۲	۶۷	۵- برنامه‌ریزی ورزش در فضاهای سرپوشیده و روباز
			تعداد تست ۱۹۰		۲۰ زیرموضوع	۳۷ صفحه	جمع ۵ موضوع

ارزیابی پیشرفت			تعداد پیمانه	تعداد تست	تعداد زیرموضوع	صفحه	عملیات تکمیلی-اصلاحی ورزش‌ها: ۵ موضوع / ۲۱ زیرموضوع / ۱۸۰ سؤال
مسلط نیستم	نسبتاً مسلطم	مسلطم					
زرد	سبز	آبی					
زرد	سبز	آبی		۲۵	۳	۷۱	۱- برنامه‌ریزی تمرین
زرد	سبز	آبی		۴۰	۴	۷۷	۲- پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
زرد	سبز	آبی		۳۵	۴	۸۳	۳- جدول مسابقات ورزشی
زرد	سبز	آبی		۴۵	۵	۹۲	۴- پیکرسنجی
زرد	سبز	آبی		۳۵	۵	۹۸	۵- بدن‌سازی مدرن
			تعداد تست ۱۸۰		۲۱ زیرموضوع	۳۳ صفحه	جمع ۵ موضوع