

نموذج رقم ( ١٠ )  
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :-

اسم المقرر: اختياري (٦) تدريب الرياضات الفردية (تدريب الجمباز)	الرمز الكودي : ٤٣٧. ت/ب
الفرقة / المستوى : الرابعة ممتد	التخصص: تدريب رياضي
عدد الوحدات الدراسية: نظري : ٢ تطبيقي : ٤	البرنامج التابع له المقرر: التدريب الرياضي
القسم المنوط به تدريس المقرر: التدريب الرياضي وعلوم الحركة	القسم التابع له المقرر: التدريب الرياضي وعلوم الحركة

٢- هدف المقرر: - دراسة مكونات عملية التدريب الرياضي بتطبيقاتها لمرحلة الناشئين. - تحليل خططي ومكونات البرامج التدريبية لرياضة الجمباز.	
٣- المستهدف من تدريس المقرر : ١- المعلومات والمفاهيم : ١- اكتساب مبادئ وتحليل المهارات الحركية في رياضة الجمباز . ٢- التعرف على كيفية وضع برامج للإعداد المهارى في رياضة الجمباز . ٣- التعرف على مستوى الصعوبة للمهارات الحركية.	
ب- المهارات الذهنية : ١- تحليل السلوك الرياضي للاعبين . ٢- تحليل بعض المهارات الحركية . ٣- تخطيط ووضع برامج تدريبية ومهارية للاعبين الجمباز .	
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر: ١- تحديد المدى الملائم للحركة بالدرجة المناسبة المطلوبة . ٢- كيفية تحقيق السيطرة و التحكم في تحريك أجزاء الجسم . ٣- اختبار الوسائل المعينة في انتقاء الناشئين .	
د/ المهارات العامة: ١- استخدام الحاسب الآلي في جمع البيانات في رياضة الجمباز . ٢- أن يكون قد اكتسب القدرة على التعامل مع الفروق الفردية للناشئين . ٣- أن يكون اكتسب السمات الشخصية للمدرب .	
٤- محتوى المقرر : - التخطيط لإعداد الوحدات التدريبية اليومية- الشهرية- السنوية . - الأسس الميكانيكية في الجمباز . - مستويات صعوبة الأداء المهارى . - الأسس التشريحية والفسيولوجية . - تحليل بعض المهارات الحركية . - قواعد الجمل الحركية . - برامج الإعداد البدني العام والخاص . - برامج الإعداد المهارى .	

٥- أساليب التعليم والتعلم:	- أسلوب العرض التوضيحي. - أسلوب التعلم التعاوني. - أسلوب توجيه المدرس.
٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة:	- محاضرات إضافية للطلاب المتعثرين - مجموعات عمل. - توجيه الأقران.
٧- تقويم الطلاب:	
أ- الأساليب المستخدمة:	- امتحانات نظرية. - امتحانات عملية.
ب- التوقيت:	- بر ي أول الأسبوع الثامن. - دور ي ثاني الأسبوع الثالث عشر. - دور ي ثالث الأسبوع الحادي والعشرون. - أعمال السنة وفقاً لقرارات مجلس القسم والكلية.
ج- توزيع الدرجات:	- امتحانات نصف العام: (١٢٠ درجة) ٣٠%. - امتحانات نظرية (١٢٠ درجة) ٣٠%. - امتحانات عملية (١٦٠ درجة) ٤٠%.
٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:	
أ- مذكرات:	- مذكرة القسم. - ورق دراسية.
ب- كتب ملزمة:	لا توجد
ج- كتب مقترحة:	- رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق. - التحليل الحركي لرياضة الجمباز. - دليل الجمباز الحديث.
د- دوريات علمية او نشرات الخ:	- مواقع خاصة بالجمباز على شبكة المعلومات.

أستاذ المادة : ا.د/ صالح محمد صالح د./ هبه عبد العظيم د./ محمد ضاحى عباس  
رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقى طوس  
مدير البرنامج : رئيس مجلس القسم

مسمى المقرر	اختياري (٦) تدريب الرياضات الفردية (تدريب الجمباز)
كود المقرر	٤٣٧. ت/ب

### برنامج: التدريب الرياضي

### نموذج ( ١١ ) مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

مهارات عامة	مهارات مهنية	مهارات ذهنية	المعارف	اسبوع الدراسة	المحتويات الرئيسية للمقرر
	ج ١	ب ١	أ ١	من ١ : ٥	- التخطيط لإعداد الوحدات التدريبية اليومية- الشهرية- السنوية.
د ١	ج ١ + ج ٢		أ ٢	من ٥ : ٩	- برامج الإعداد البدني العام والخاص.
د ١ + د ٢		ب ١ + ب ٢		من ٩ : ١١	- الأسس التشريحية والفسولوجية.
	ج ٢ + ج ٣		أ ٣	من ١١ : ١٤	- الأسس الميكانيكية في الجمباز.
د ٢ + د ٣	ج ٢	ب ٣		من ١٤ : ٢٠	- برامج الإعداد المهارى.
د ١	ج ٣		أ ١	من ٢٠ : ٢٤	- تحليل بعض المهارات الحركية.
		ب ١ + ب ٢	أ ٢	من ٢٤ : ٣٠	- مستويات الصعوبة- التقييم التطبيق العملي.
د ٢	ج ٢	ب ٣	أ ٣	٣٠ أسبوع	- كل الأجهزة بنين وبنات.

أستاذ المادة : ا.د / صالح محمد صالح د. / هبه عبد العظيم د. / محمد ضاحى عباس  
رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقى طوس  
مدير البرنامج : رئيس مجلس القسم