

نموذج رقم ( ١٠ )  
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :-

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

٢- هدف المقرر:	- يهدف المقرر إلى الإلمام بأساليب تطوير مستوى اللاعبين الناشئين والمتقدمين ووضع البرامج التدريبية.
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	
أ- المعلومات والمفاهيم :	١- أن يكون الطالب في نهاية تدريس المقرر قادراً على: ٢- تطبيق القواعد العامة للإعداد المهارى في رفع الأثقال. ٣- تطبيق القواعد العامة للإعداد البدني في رفع الأثقال.
ب- المهارات الذهنية :	أن يكون الطالب في نهاية تدريس المقرر قادراً على: ١- تحليل الأداء المهارى في رفعة الخطف. ٢- تحليل الأداء المهارى في رفعة النظر.
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	أن يكون الطالب في نهاية تدريس المقرر قادراً على: ١- تنمية الصفات البدنية والأداء المهارى في رفعة الخطف. ٢- تنمية الصفات البدنية والأداء المهارى في رفعة النظر. ٣- تنمية الصفات البدنية العامة في رفع الأثقال.
د/ المهارات العامة:	أن يكون الطالب في نهاية تدريس المقرر قادراً على: ١- التعامل مع برامج التدريب وتطبيقاته في رفع الأثقال. ٢- تقويم الأداء البدني والمهارى في رفع الأثقال. ٣- تحليل وتفسير قانون رفع الأثقال. ٤- تقويم المدرب.
٤- محتوى المقرر :	- خصوصية التدريب لرفع الأثقال. - تصميم البرنامج الجيد لرفع الأثقال. - بناء البرامج التدريبية لرفع الأثقال.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- لاعتبارات العامة عند بناء وتنمية برامج الإعداد والتأهيل.</li> <li>- تدريبات المجموعات العضلية. - التدريب باستخدام الوسائل الحديثة.</li> <li>- تقنين مستويات البرامج التدريبية.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- المحاضرات العملية والنظرية.</li> <li>- أسلوب التعليمات والأمر. - أسلوب التعلم التعاوني.</li> </ul>	٥- أساليب التعليم والتعلم:
محاضرات إضافية للطلاب المتعثرين ساعات مكتبية	٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة:
	٧- تقويم الطلاب:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- اختبارات شفوية لتقييم مستوى الثقة بالنفس والمستوى المعرفي.</li> <li>- اختبارات نظرية لتقييم مستوى التحصيل المعرفي.</li> <li>- اختبارات عملية لتقييم مستوى الأداء المهارى والبدني والخططي.</li> </ul>	أ- الاساليب المستخدمة:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التقييم الأول: الأسبوع التاسع. - التقييم الثاني: الأسبوع الثالث عشر.</li> <li>- الامتحان النهائي: في نهاية العام.</li> </ul>	ب- التوقيت:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الامتحانات النظرية (١٢٠ درجة) = ٣٠%.</li> <li>- الامتحانات العملية (١٦٠ درجة) = ٤٠%.</li> <li>- أعمال السنة (٢٠ درجة) = ٣٠%.</li> <li>- الإجمالي (٤٠٠ درجة) = ١٠٠%.</li> </ul>	ج- توزيع الدرجات:
	٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :
	أ- مذكرات:
	ب- كتب ملزمة:
الجديد في تدريب رفع الأثقال	ج- كتب مقترحة:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مواقع على شبكة الانترنت.</li> <li>- أبحاث علمية في مجال التخصص.</li> </ul>	د- دوريات علمية أو نشرات الخ:

أستاذ المقرر : أ.د/ أحمد صلاح الدين قراعه  
رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقي طوس  
مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم

مسمى المقرر	اختياري تدريب الرياضات الفردية (تدريب رفع الأثقال)
كود المقرر	٤٣٧.ت/ب

### برنامج: التدريب الرياضي

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

المحتويات الرئيسية للمقرر	أسبوع الدراسة	المعارف	مهارات ذهنية	مهارات مهنية	مهارات عامة
- خصوصية التدريب لرفع الأثقال.	١٣	١أ		١ج	١د
- تصميم البرنامج الجيد لرفع الأثقال.	١٤		١ب	٢ج	٢د
- بناء البرامج التدريبية لرفع الأثقال.	٥، ٦، ١١، ١٧	١أ + ٢أ			٢د + ٣د
- الاعتبارات العامة عند البناء والتنمية.	١٥	٣أ	١ب + ٢ب		
- برامج الإعداد والتأهيل.	١٦	١أ	٣ب		٤د
- تدريبات المجموعات العضلية.	١، ٢، ٣، ٤	٢أ + ٣أ		٢ج + ٣ج	
- التدريب باستخدام الوسائل الحديثة.	١٢		٢ب + ٣ب	١ج	٢د
- تقنين مستويات البرامج التدريبية.	١٨، ١٩، ٢٠	٢أ	٣ب		٣د
- ربيات تثبيت وإيقان.	٧، ٨، ٩، ١٠	١أ		١ج + ٢ج	٢د + ٤د
- الأداء المهارى.	٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤		١ب	٣ج	١د

أستاذ المقرر : أ.د/ أحمد صلاح الدين قراعه  
رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقى طوس  
مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم