

نموذج رقم (١٠)
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :

اسم المقرر: إختياري (٢) تدريب الرياضات الفردية (تدريب مسابقات المضمار)	الرمز الكودي : ٣١٧ ت/ب , ٣٢٧ ت/ب
الفرقة / المستوى : الثالثة	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:	يهدف إلى دراسة مكونات عملية التدريب الرياضي للمبتدئين والناشئين في مسابقات المضمار (عدو-جري-تتابع-مشي-سباقات الطريق-موانع-السباقات الحركية - إختراق الضاحية).
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	أ- المعلومات والمفاهيم : - أن يعرف الطالب مكونات عملية التدريب الرياضي وتطبيقاتها في مجال التخصص لمرحلتى المبتدئين والناشئين. - أن يلم الطالب بمعارف ومعلومات جديدة من خلال النشرات والدوريات الحديثة في مجال التخصص. - أن يعرف الطالب أسس التحليل الكيفي للمهارة.
ب- المهارات الذهنية:	- أن يربط الطالب بين البرنامج التدريبي و مسابقات المضمار . - أن يستنتج الطالب العلاقة المباشرة بين العضلات العاملة والتشريح الوظيفي بكل مسابقة من مسابقات المضمار .
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	- أن يطبق الطالب برامج التدريب المختلفة على مسابقات المضمار المختلفة. - أن يوظف الطالب برامج تدريبية وكيفية الإستفادة منها بكل مسابقة من مسابقات المضمار .
د/ المهارات العامة:	- أن يوظف الطالب برنامج التدريب لإحدي مسابقات المضمار بعد تحديد مشكلة خاصة لإحدى فترات الإعداد والعمل على كيفية حلها عن طريق

<p>الوحدات التدريبية الخاصة. - أن يشارك الطالب المشاركة الجادة الفعالة في التدريب الميداني مع إحدى فرق المبتدئين الناشئين.</p>	
<p>٤- محتوى المقرر : - مقدمة عن مسابقات المضمار . - ألعاب تمهيدية و غرضية لمسابقات المضمار . - عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقات المضمار . - تدريبات غرضية لتحسين الأداء الفني والمهاري . - مبادئ تدريب الناشئين . - مبادئ التخطيط وتطبيقاتها في مسابقات المضمار . - الأخطاء الفنية المصاحبة للأداء . - المدرب وصفاته . - تحليل كفي لهذه المسابقات . - تقويم المدرب . - الإختبارات البدنية .</p>	
<p>٥- أساليب التعليم والتعلم: - المحاضرات . - حل المشكلات . - أسلوب الممارسة . - مناقشة جماعية . - التعلم التعاوني . - الأقران . - العرض التوضيحي . - العمل الجماعي لتطبيق وحدة تدريبية .</p>	
<p>٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة: - المحاضرات . - الأقران . - العرض التوضيحي . - التعلم التعاوني . - أسلوب الممارسة . - محاضرات إضافية للطلاب المتعثرين</p>	
<p>٧- تقويم الطلاب:</p>	
<p>أ- الأساليب المستخدمة: - إمتحانات نظرية . - إمتحانات عملية .</p>	
<p>ب- التوقيت: - الأسبوع الخامس والسادس . - الأسبوع العاشر والحادي عشر . - الأسبوع الثالث عشر والرابع عشر .</p>	

ج- توزيع الدرجات:	- أعمال السنة: ٦٠ درجة بنسبة ٣٠% - آخر العام عملي: ٨٠ درجة بنسبة ٤٠% - آخر العام نظري: ٦٠ درجة بنسبة ٣٠%
٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :	
أ- مذكرات:	لمذكرات الدراسية.
ب- كتب ملزمة:	الكتب المرجعية لمسابقات المضمار
ج- كتب مقترحة:	- استخدام الكتب الألمانية والإنجليزية الخاصة. - بمسابقات الميدان والمضمار .
د- دوريات علمية أو نشرات إلخ:	- دورية مركز التنمية الإقليمي لألعاب القوى نشرة متخصصة ربع سنوية. - دورية مجلة New stud's ربع سنوية.

د/ نجلاء إبراهيم محمد

أستاذ المقرر: د/ محمود عطية بخيت
رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقي طوس
مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم

تدريب مسابقات المضمار	مسمى المقرر
٣٢٧ ت/ب	٣١٧ ت/ب
	كود المقرر

برنامج: التدريب الرياضي

نموذج (١١)
مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

مهارات عامة	مهارات مهنية	مهارات ذهنية	المعارف	أسبوع الدراسة	المحتويات الرئيسية للمقرر
٢ - د	ج - ١	ب - ٣	أ - ١	الأول	مقدمة عن مسابقات المضمار
١ - د	ج - ٢	ب - ٤	أ - ٣	٢ و ٣	ألعاب تمهيدية غرضية خاصة للمسابقات.
٣ - د	ج - ٢	ب - ٢	أ - ٣	٤	عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقات المضمار
١ - د	ج - ١	ب - ٢	أ - ٢	٥ و ٦	تدريبات غرضية لتحسين مستوى الأداء
٢ - د	ج - ١	ب - ٣	أ - ١	٧ و ٨	مبادئ تدريب الناشئين
١ - د	ج - ٢	ب - ٤	أ - ٣	٩ و ١٠	التخطيط للتدريب وتطبيقاته في مسابقات المضمار
٣ - د	ج - ٢	ب - ٢	أ - ٣	١١ و ١٢	الأخطاء الفنية وكيفية تصحيحها
١ - د	ج - ١	ب - ٢	أ - ٢	١٣ و ١٤	تقويم المدرب / التحليل الكيفي

د/ نجلاء إبراهيم محمد

أستاذ المقرر: د/ محمود عطية بخيت
رئيس مجلس القسم: أ.د/ مدحت شوقي طوس
مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم