

نموذج رقم (١٠)
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :

اسم المقرر: التدريب الرياضي (١)	الرمز الكودي : ٣١١.ت/ب
الفرقة / المستوى : الثالثة	التخصص: تدريب رياضي
عدد الوحدات الدراسية: نظري : ٢ تطبيقي: -	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:	- التعريف بالأسس العلمية للتدريب الرياضي. - التعريف بأساليب وطرق تنمية الأداء.
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	أ- المعلومات والمفاهيم : - أن يعرف الطالب طرق وأساليب الإعداد البدني والمهاري. - أن يحيط الطالب بالنظم المختلفة لإنتاج الطاقة. - أن يلم الطالب بأسس التكيف في التدريب الرياضي. ب- المهارات الذهنية: - أن يقنن الطالب الأحمال التدريبية لمستويات الأداء المختلفة. - أن يميز الطالب بين أساليب الإعداد الخططي لمختلف مستويات الأداء. - أن يقارن الطالب بين أساليب الإعداد البدني والمهاري للفرق الرياضية. ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر: - أن يكون قادراً على اختبار الأداء. - أن يطبق الطالب الدورات التدريبية بمستوياتها المختلفة (الدورة التدريبية الصغرى - المتوسطة - الكبرى). د/ المهارات العامة: - أن يوظف الأسس العلمية العامة للتدريب الرياضي. - أن يوظف الطالب طرق الإعداد البدني العام والخاص. - أن يربط بين نظم إنتاج الطاقة المرتبطة بطرق التدريب المختلفة. ٤- محتوى المقرر :
	- تعريفات التدريب الرياضي. - الأسس العلمية للتدريب الرياضي. - طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي. - التكيف في التدريب الرياضي. - نظم إنتاج الطاقة.

- أساليب إختيار الأداء. - الدورة التدريبية المتوسطة. - الدورة التدريبية الكبرى. - الدورة التدريبية الصغرى.	
- المحاضرات. - توجيه المدرس. - التعلم التعاوني. - الأقران.	٥- أساليب التعليم والتعلم:
- محاضرات إضافية. - وسائل تعليمية تتناسب مع كل مستوى.	٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة:
	٧- تقويم الطلاب:
- إستخدام العرض التوضيحي PowerPoint (التوجيه والإرشاد): لتقييم المعرفة والفهم. - النماذج التوضيحية (الإستكشاف): لتقييم المهارات الذهنية. - مناقشات وورش عمل: لتقييم المهارات العملية.	أ- الأساليب المستخدمة:
- الأسبوع الأول تقييم مدخلات. - الأسبوع الرابع عشر: التقييم النهائي.	ب- التوقيت:
- إمتحان نصف الفصل الدراسي: ٣٠ درجة. - إمتحان نهاية الفصل الدراسي: ٧٠ درجة. - أعمال السنة: ٣٠ درجة.	ج- توزيع الدرجات:
	٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :
مذكرة مؤلفة من قبل الأستاذ المتخصص في المادة.	أ- مذكرات:
الكتب الدراسية.	ب- كتب ملزمة:
كتب موصى بها.	ج- كتب مقترحة:
الدوريات، ومواقع على شبكة المعلومات	د- دوريات علمية أو نشرات :

د/ أشرف مصطفى أحمد

أستاذ المقرر: أ.د/ أحمد صلاح الدين محمد قراعة.

رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقي طوس

مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم

التدريب الرياضي (١)	مسمى المقرر
٣١١ 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
٢د	ج١-ج٢	ب٢	أ١-أ٢	الأول	تعريف التدريب الرياضي
٢د-١د	ج٢-ج٣	ب٢-ب٣	أ١	الثاني	الأسس العلمية للتدريب الرياضي
٣د-٢د-١د	ج٣-ج٣	ب١-ب٢	أ١-أ٣	٣، ٤، ٥	طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي
٢د-١د	ج١-ج٢	ب٣	أ٨	٦، ٧	التكيف والتدريب الرياضي
٢د-١د	ج٢-ج٣	ب٢-ب٣	أ١	٨، ٩، ١٠	نظم إنتاج الطاقة
٢د	ج١-ج٢	ب٢	أ١-أ٣	١١	أساليب إختيار الأداء
٢د-١د	ج٢-ج٣	ب٢-ب٣	أ١	١٢، ١٣	الدورة التدريبية الكبرى
٣د-١د	ج٢-ج٣	ب١-ب٢	أ١-أ٣	١٤	الدورة التدريبية المتوسطة
٢د	ج١-ج٢	ب٢	أ١-أ٣	١٥	الدورة التدريبية الصغرى

د/ أشرف مصطفى أحمد

أستاذ المقرر: أ.د/ أحمد صلاح الدين محمد قراعة.

رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقي طوس

مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم