

نموذج رقم (١٠)
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :

اسم المقرر: : اختياري تدريب الرياضات الفردية (تدريب رفع الأثقال)	الرمز الكودي : ٣١٧.ت/ب	٣٢٧.ت/ب
الفرقة / المستوى :	التخصص: تدريب رياضي	
عدد الوحدات الدراسية: نظري : ٢ تطبيقى: 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 المقرر إلى تعريف الطلاب بماهية رفع الأثقال وكيفية الإلتقاء بها وتطوير مستوى اللاعبين.
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	١- المعلومات والمفاهيم : أن يكون الطالب في نهاية تدريس المقرر قادراً على: - تخطيط الوحدات التدريبية في رفع الأثقال. - الإلمام بالقواعد العامة لطرق تدريب رفع الأثقال. - التعرف على أنواع الأخطاء الفنية والقانونية المصاحبة للأداء.
ب- المهارات الذهنية:	- تحليل وتفسير محددات القانون الخاص رفع الأثقال. - الانتقاء في رياضة رفع الأثقال.
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	أن يكون الطالب في نهاية تدريس المقرر قادراً على: - تطبيق وتطوير الأداء المهاري والحركي لرفع الأثقال. - تنفيذ الإعداد البدني العام والخاص وتطبيقاته. - تنفيذ الوحدات التدريبية لرفع الأثقال.
د/ المهارات العامة:	أن يكون الطالب في نهاية تدريس المقرر قادراً على: - تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة رفع الأثقال. - متابعة وتنفيذ مسابقات رفع الأثقال للمعاقين. - تطبيق طرق ووسائل تنمية وتحسين إختبارات رفع الأثقال.
٤- محتوى المقرر :	- العقاقير المؤثرة على لاعبي رفع الأثقال.

<ul style="list-style-type: none"> - ماهية رياضة رفع الأثقال. - تاريخ رياضة رفع الأثقال. - رفعة الخطف. - رفعة النظر. - المدى الكامل للحركة. - فن تحريك القدمين. - مبادئ تدريب رفع الأثقال. - التوازن العقلي. 	
<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرات العملية والنظرية. - إستخدام أسلوب التعلم التعاوني. - إستخدام أسلوب المحاضرات. - عرض شرائط فيديو وأسطوانات كمبيوتر. 	٥- أساليب التعليم والتعلم:
<ul style="list-style-type: none"> - تخصيص ساعات مكتبية إضافية للشرح والتوضيح. - إستخدام الفيديو والصور والوسائل التعليمية. 	٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة:
٧- تقويم الطلاب:	
<ul style="list-style-type: none"> - أختبارات شفوية: لتقييم مستوى الثقة بالنفس والمستوى المعرفي. - أختبارات نظرية: لتقييم مستوى التحصيل. - أختبارات عملية: لتقييم مستوى الأداء المهاري والبدني. 	١- الأساليب المستخدمة:
<ul style="list-style-type: none"> - التقييم الأول: الأسبوع التاسع. - التقييم الثاني: الأسبوع الرابع عشر. 	ب- التوقيت:
<ul style="list-style-type: none"> - أعمال السنة: ٦٠ درجة بنسبة ٣٠% - أحر العام عملي: ٨٠ درجة بنسبة ٤٠% - أحر العام نظري: ٦٠ درجة بنسبة ٣٠% 	ج- توزيع الدرجات:
٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :	
مذكرة بالقسم	١- مذكرات:
لا توجد	ب- كتب ملزمة:
رفع الأثقال	ج- كتب مقترحة:
<ul style="list-style-type: none"> - أبحاث علمية. - الشبكة الدولية للمعلومات. 	د- دوريات علمية او نشرات إلخ:

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

مسمى المقرر	تدريب رفع أثقال
كود المقرر	٣١٧ ت/ب , ٣٢٧ ت/ب

برنامج: التدريب الرياضي

نموذج (١١)
مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

المحتويات الرئيسية للمقرر	أسبوع الدراسة	المعارف	مهارات ذهنية	مهارات مهنية	مهارات عامة
ماهية رياضة رفع الأثقال	١	أ١	ب١	ج١	د١
تاريخ رياضة رفع الأثقال	٢ و ٣	أ١	ب٢	ج٢	د١
أنواع العقبات على البار	٤	أ٢	ب٢	ج٣	د٢
الخطف	٥ و ٦	أ٣	ب٣	ج١	د٢
رفعة النتر	٧ و ٨	أ٢	ب٣	ج٢	د٢
فن تحريك القدمين	٩ و ١٠	أ٢	ب٣	ج١	د٣
مبادئ تدريب الأثقال	١١ و ١٢	أ١	ب٢	ج٢	د٣
المدى الكامل للحركات	١٣	أ٣	ب٢	ج٣	د٣
التوافق العقلي	١٤	أ٣	ب١	ج٣	د٣

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