

نموذج رقم ( ١٠ )  
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :

اسم المقرر: : اختياري (٢) تدريب الرياضات الفردية (تدريب رياضات الدفاع عن النفس)	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:	دراسة مكونات التدريب الرياضي وتطبيقاته للمبتدئين والناشئين في رياضات الدفاع عن النفس، كما يهدف المقرر إلى تكوين بعض المعلومات والمهارات الدراسية والقانونية في رياضات الدفاع عن النفس.
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	
أ- المعلومات والمفاهيم :	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يكتسب الطالب المعلومات الفنية المرتبطة برياضات الدفاع عن النفس.</li> <li>- أن يلم الطالب المهارات الأساسية للكاتا والكوميتيه من خلال الجمل الحركية.</li> <li>- أن يحيط الطالب بعض المعلومات المرتبطة بقانون رياضات الدفاع عن النفس.</li> </ul>
ب- المهارات الذهنية:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يحلل الطالب مكونات الجمل الحركية الهجومية والدفاعية لرياضة الدفاع عن النفس.</li> <li>- أن يخطط الطالب للمهارات الأساسية لرياضة الدفاع عن النفس.</li> <li>- أن يعد الطالب خطة تدريب سنوية لرياضة الدفاع عن النفس والمهارات المرتبطة بالتفكير الخططي.</li> </ul>
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يكتسب الطالب مهارات تعليم المبتدئين والناشئين.</li> <li>- أن يعد الطالب برامج اللياقة البدنية المرتبطة برياضات الدفاع عن النفس.</li> <li>- أن يلم الطالب بأكثر عدد ممكن من المهارات والجمل الحركية.</li> </ul>
د/ المهارات العامة:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يدرك الطالب المهارات الأساسية الدفاعية والهجومية.</li> </ul>

<p>– أن ينمى الطالب مهاراته التعليمية للمبتدئين والناشئين. – أن يحصل الطالب المعلومات والمهارات المرتبطة بقانون رياضات الدفاع عن النفس.</p>	
<p>– ألعاب تمهيدية وغرضيه لرياضات الدفاع عن النفس. – برامج اللياقة البدنية الخاصة. – سلوكيات المدرب. – تدريب وتطوير الأداء المهاري. – مبادئ خطط اللعب وتطبيقاتها في الملعب. – تدريبات الملاحظة وتقويم الأداء.</p>	٤- محتوى المقرر :
<p>– أسلوب التعلم التعاوني. – أسلوب التعلم الذاتي. – أسلوب التوجيه.</p>	٥- أساليب التعليم والتعلم:
<p>محاضرات إضافية للطلاب المتعثرين ساعات مكتبية</p>	٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة:
	٧- تقويم الطلاب:
<p>– إختبارات شفوية. – إختبارات عملية. – إختبارات نظرية.</p>	ا- الأساليب المستخدمة:
<p>– الأسبوع الثامن. – الأسبوع التاسع. – الأسبوع العاشر.</p>	ب- التوقيت:
<p>– نهاية فصل نظري : ٦٠ درجة بنسبة ٣٠% – نهاية فصل عملي : ٨٠ درجة بنسبة ٤٠% – أعمال سنة : ٦٠ درجة بنسبة ٣٠%</p>	ج- توزيع الدرجات:
	٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :
<p>مذكرة بالقسم</p>	ا- مذكرات:
<p>لا توجد</p>	ب- كتب ملزمة:
<p>– كتب الكاراتيه والجودو والتايكوندو والكونغ فو بمكتبة الكلية.</p>	ج- كتب مقترحة:
<p>شبكة الانترنت</p>	د- دوريات علمية او نشرات .

أ.د/ محمد شداد  
د/ صالح عبد القادر عتريس  
مدير البرنامج: رئيس مجلس

أستاذ المقرر: د/ أشرف مصطفى أحمد  
د/ صالح عبد الجابر عبد الحافظ  
رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقي طوس  
القسم

مسمى المقرر	تريب الدفاع عن النفس.
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
ألعاب تمهيدية وغرضية.	٢	أ١-أ٢-أ٣	ب ٢	ج١-ج٢	د ٢
تعليم المهارات الهجومية والدفاعية	٣	أ١	ب٢-ب٣	ج٢-ج٣	د١-د٢
علم الجمل الحركية	٣	أ١-أ٣	ب١-ب٢	ج٢-ج٣	د١-د٢-د٣
تعليم الجمل الحركية للناشئين	٢	أ٨	ب٣	ج١-ج٢	د١-د٢
برامج اللياقة البدنية الخاصة	٢	أ٣	ب١-ب٢-ب٣	ج١-ج٢-ج٣	د١-د٢-د٣
تدريب وتطوير الأداء المهاري.	٢	أ١	ب٢-ب٣	ج٢-ج٣	د١-د٢
مبادئ وخطط اللعب وتطبيقاتها.	٢	أ١-أ٢-أ٣	ب ٢	ج١-ج٢	د ٢
تدريبات الملاحظة وتقييم الأداء.	٣	أ١	ب٢-ب٣	ج٢-ج٣	د١-د٢
سلوكيات المدرب	٣	أ١-أ٣	ب١-ب٢	ج٢-ج٣	د١-د٢-د٣

أ.د/ محمد شداد  
د/ صالح عبد القادر عتريس  
مدير البرنامج: رئيس مجلس

أستاذ المقرر: د/ أشرف مصطفى أحمد  
د/ صالح عبد الجابر عبد الحافظ  
رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقي طوس  
القسم