

نموذج رقم (١٠)
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :-

اسم المقرر: : اختياري(٦) تدريب الرياضات الفردية (تدريب رياضات الدفاع عن النفس)	الرمز الكودي : ٤٣٧. ت/ب
الفرقة / المستوى : الرابعة ممتد	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: - الإلمام بمحددات تطوير الأداء وتحليل خطط ومكونات البرامج التدريبية لرياضات الدفاع عن النفس وكيفية التقدم بمستوى الأداء المهارى والبدني والخططي.	
٣- المستهدف من تدريس المقرر : أ- المعلومات والمفاهيم : - إكساب المعلومات الفنية المرتبطة برياضات الدفاع عن النفس. - زيادة المهارات الأساسية من خلال الجمل الحركية المختلفة. - التعرف على بعض المعلومات الخاصة بقانون رياضات الدفاع عن النفس.	
ب- المهارات الذهنية : - تدريب الطلاب على الجمل الحركية الهجومية والدفاعية. - تدريب الطلاب على التخطيط للمهارات الأساسية. - تدريب الطلاب على عمل خطة تدريب سنوية.	
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر: - تدريب الطلاب على اكتساب مهارات فعلية للمبتدئين والناشئين. - برامج اللياقة البدنية الخاصة والمرتبطة برياضات الدفاع. - تدريب الطلاب على حفظ أكبر عدد ممكن من الجمل الحركية.	
د/ المهارات العامة: - إدراك الطلاب للمهارات الأساسية الدفاعية والهجومية. - تنمية بعض مهارات التعلم للمبتدئين والناشئين. - تكوين بعض المعلومات والمهارات المرتبطة بقانون مسابقات الدفاع عن النفس.	
٤- محتوى المقرر : - برامج الإعداد لرياضات الدفاع عن النفس وكيفية التقدم بمستوى الأداء المهارى والخططي في رياضات الدفاع عن النفس. - تحليل نماذج وبرامج الدفاع عن النفس.	

- تقويم الأداء البدني والخططي والمهارى. - تحليل المباريات. - تقويم أداء المدرب. - تطبيقات الجمل الحركية.	
- أسلوب التعليم التعاوني. - أسلوب التعلم الذاتي. - أسلوب التوجيه.	٥- أساليب التعليم والتعلم:
محاضرات إضافية للطلاب المتعثرين ساعات مكتبية	٦- اساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة:
	٧- تقويم الطلاب:
- الاختبارات الشفوية. - الاختبارات العملية. - الاختبارات النظرية.	ا- الاساليب المستخدمة:
- الأسبوع الثامن الفصل الدراسي الأول الأسبوع الثاني الفصل الثاني. - الأسبوع التاسع الفصل الدراسي الأول الأسبوع التاسع الفصل الثاني. - الأسبوع العاشر الفصل الدراسي الأول الأسبوع العاشر الفصل الثاني.	ب- التوقيت:
- أعمال السنة (١٢٠) درجة ٣٠% . - نهاية الفصل نظري (١٢٠) درجة ٣٠% . - نهاية الفصل عملي (١٦٠) درجة ٤٠% . - الإجمالي (٤٠٠) درجة ١٠٠%	ج- توزيع الدرجات:
	٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :
	ا- مذكرات:
- كتب تدريب الجود والكاراتيه والتايكوندو والكونغو فو بمكتبة الكلية.	ب- كتب ملزمة:
الحديث في الكاراتيه - تدريب رياضات الدفاع عن النفس	ج- كتب مقترحة:
شبكة الانترنت	د- دوريات علمية أو نشرات إلخ:

أستاذ المقرر : أ.د/ محمود حسن العربى أ.د/ محمد حامد شداد د/ صالح عبد القادر عتريس
د/ أيمن مسلم سليمان
رئيس مجلس القسم : أ.د/ مدحت شوقى طوس
مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم

مسمى المقرر	تدريب الرياضات الفردية
كود المقرر	٤٣٧. ت/ب

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 أ٣	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩	- برامج الإعداد لرياضات الدفاع عن النفس وكيفية التقدم بمستوى الأداء الخطى والمهارى فى رياضات الدفاع عن النفس.
١د-٢د	ج٢-ج٣	ب٢-ب٣	أ١	٧، ٨، ٩، ١٠، ١١	- تحليل نماذج وبرامج تدريب رياضات الدفاع عن النفس.
١د-٢د-٣د	ج٣-ج٣	ب١-ب٢	أ١-أ٣	١٢، ١٣، ١٤	- تقويم الأداء البدنى والمهارى والخطى.
١د-٢د	ج١-ج٢	ب٣	أ٨	١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٦	- التطبيقات الأولية لتحكيم مسابقات رياضات الدفاع عن النفس.
٢د-٣د	ج١-ج٢-ج٣	ب١-ب٢-ب٣	أ٣	٢٠، ٢١	- تقويم أداء المدرب.
١د-٢د	ج٢-ج٣	ب٢-ب٣	أ١	٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥	- تطبيقات الجمل للدفاع والهجوم.

أستاذ المقرر : أ.د/ محمود حسن العربى
د/ أيمن مسلم سليمان
طوس

مدير البرنامج: رئيس مجلس القسم