

نموذج رقم ( ١٠ )  
توصيف مقرر دراسي

بيانات المقرر :-

اسم المقرر: : أساسيات رفع الأثقال (بنين)	الرمز الكودي : ٢١٨.د
الفرقة / المستوى : الثانية	التخصص: : تمهيدي
عدد الوحدات الدراسية: نظري : ١ تطبيقى: ٤	البرنامج التابع له المقرر: كالوريوس التربية الرياضية
القسم المنوط به تدريس المقرر: الإدارة الرياضية والترويج	القسم التابع له المقرر: الإدارة الرياضية والترويج

إكساب الطالب المهارات الحركية وكيفية أدائها والقواعد العامة للقوانين واللوائح الخاصة بتنظيم مسابقاتها	٢- هدف المقرر:
١- يعرف النواحي الفنية للمهارات الأساسية في رياضة رفع الأثقال ٢- يفهم الطالب أنواع المسابقات المختلفة لرياضة رفع الأثقال ٣- يلم الطالب بالمصطلحات الشائعة والمستخدم في رياضة رفع الأثقال	٣- المستهدف من تدريس المقرر : أ- المعلومات والمفاهيم :
١- أن يحدد الطالب الخطوات التعليمية للمهارات الأساسية في رفع الأثقال ٢- أن يستخدم الطالب معلوماته في الربط بين الأداء العملي ومتطلبات التحكيم ٣- ان يستطيع تطبيق المعلومات والمهارات التي اكتسبها في المجال الخارجي	ب- المهارات الذهنية:
١- أن يتمكن الطالب من عناصر اللياقة البدنية اللازمة لممارسة رياضة رفع الأثقال ٢- يتمكن الطالب من استخدام الأدوات والأجهزة في رياضة رفع الأثقال	ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:
١- القدرة على اشتراك المجموعات فى العمل ٢- القدرة على القيادة والتصرف فى المواقف المختلفة ٣- أن يتمكن الطالب من وضع تصور لكيفية تعليم المهارات الأساسية لرياضة رفع الأثقال	د- المهارات العامة:

<p>١- ماهية رفع الأثقال ٢- التطور التاريخي لرياضة رفع الأثقال ٣- المهارات الأساسية لرياضة رفع الأثقال ٤- الخطوات التعليمية لمهارة الخطف ٥- الخطوات الفنية لمهارة الخطف ٦- تدريبات عامة على مهارة الخطف ٧- الخطوات التعليمية لمهارة الكلين والنظر ٨- الخطوات الفنية لمهارة الكلين والنظر ٩- تدريبات عامة على مهارة الكلين والنظر ١٠- المواصفات القانونية لرياضة رفع الأثقال ١١- عوامل الأمن والسلامة لرياضة رفع الأثقال ١٢- دراسة بعض مواد القانون الدولي</p>	<p>٤- محتوى المقرر :</p>
<p>المحاضرات النظرية التدريبات العملية الابحاث شبكة المعلومات ( الانترنت )</p>	<p>٥- أساليب التعليم والتعلم:</p>
<p>- محاضرات إضافية _ ساعات مكتبية</p>	<p>٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة:</p>
<p>٧- تقويم الطلاب:</p>	
<p>الامتحانات العملية لتقييم: ما تم إكساب الطالبة من مهارات امتحانات أعمال السنة لتقييم: ما تم إكساب للطالبة خلال فترة تطبيق المقرر امتحانات نظرية لتقييم: ما تم إكساب للطالبة من معلومات</p>	<p>أ- الأساليب المستخدمة:</p>
<p>التقييم الأول امتحانات أعمال السنة الأسبوع: الخامس من بداية الفصل التقييم الثاني امتحانات نظرية الأسبوع: نهاية الفصل الدراسي التقييم الثالث امتحانات عملية الأسبوع: نهاية الفصل الدراسي</p>	<p>ب- التوقيت:</p>

ج- توزيع الدرجات:	- أعمال السنة : ٤٥ درجة - امتحان عملى : ٦٠ درجة - امتحان تحريرى : ٤٥ درجة - الاجمالى : ١٥٠ درجة
٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :	
أ- مذكرات:	لا يوجد
ب- كتب ملزمة:	لا يوجد
ج- كتب مقترحة:	الموسوعة الرياضية (نجيب المستكاوي)-تدريب الأثقال (د/عبد العزيز النمر)
د- دوريات علمية أو نشرات ....	شبكة المعلومات (الانترنت)

أستاذ المقرر : منتدب د/ عبد العال حسن عبد العال  
رئيس مجلس القسم : أ.د/ عمرو محمد إبراهيم  
مدير البرنامج : رئيس مجلس القسم

البرنامج: بكالوريوس التربية الرياضية

أساسيات رفع الأثقال(بنين)	مسمى المقرر
٥٢١٨	كود المقرر

نموذج ( ١١ )

مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

مهارات عامة	مهارات مهنية	مهارات ذهنية	المعارف	أسبوع الدراسة	المحتويات الرئيسية للمقرر
			٣/ أ	١	١- ماهية رفع الأثقال
			٣/ أ	٢	٢- التطور التاريخي لرياضة رفع الأثقال
			١/ أ	٣	٣- المهارات الأساسية لرياضة رفع الأثقال
		١/ ب		٤	٤- الخطوات التعليمية لمهارة الخطف
		١/ ب		٥	٥- الخطوات الفنية لمهارة الخطف
	١/ ج			٦	٦- تدريبات عامة على مهارة الخطف
		١/ ب		٧	٧- الخطوات التعليمية لمهارة الكلين والنظر
		٢/ ب		٨	٨- الخطوات الفنية لمهارة الكلين والنظر
١/ د	١/ ج			٩	٩- تدريبات عامة على مهارة الكلين والنظر
١/ د	٢/ ج			١٠	١٠- المواصفات القانونية لادوات رياضة رفع الأثقال
٢/ د		٢/ ب		١١	١١- عوامل الأمن والسلامة لرياضة رفع الأثقال
٣/ د			٢/ أ	١٢	١٢- دراسة بعض مواد القانون الدولي

أستاذ المقرر : منتدب د/ عبد العال حسن عبد العال

رئيس مجلس القسم : أ.د/ عمرو محمد إبراهيم

مدير البرنامج : رئيس مجلس القسم