



نموذج رقم (10)
توصيف مقرر دراسي

1) معلومات عامة

اسم المقرر: فسيولوجيا الرياضة (2)	الرمز الكودي : 315. ع/ب
الفرقة / المستوى : الثالثة	التخصص: التدريب الرياضي
عدد الوحدات الدراسية: نظري : 2 تطبيقي :-	البرنامج التابع له المقرر: التدريب الرياضي
القسم المنوط به تدريس المقرر: علوم الصحة الرياضية	القسم التابع له المقرر: علوم الصحة الرياضية
الأقسام العلمية ذات العلاقة بالبرنامج: التدريب الرياضي	تاريخ وجهة اعتماد المقرر:
	منسق المقرر: أ.م.د/ عماد الدين شعبان على

2-أ أهداف المقرر:	- تزويد الطالب باليغيات الفسيولوجية المصاحبة لمستويات المجهود البدني المرتبطة بأساليب وتنظيمات التدريب الرياضي.
3- مخرجات التعلم المستهدفة :	
أ- المعرفة والفهم :	المعرفة: - أن يتعرف الطالب على الأسس الفسيولوجية التي يقوم عليها التدريب الرياضي. - أن يلم الطالب بالتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لأنواع التدريب الرياضي المختلفة. الفهم: - أن يفهم الطالب العلاقة بين فسيولوجيا الرياضة والتدريب الرياضي.
ب- المهارات الذهنية :	- أن يحلل الطالب الجوانب والأسس الفسيولوجية المرتبطة بالنشاط الرياضي. - أن يفسر الطالب دور فسيولوجيا الرياضة في الانتقاء الرياضي والاستشفاء. - أن يكتشف الطالب المتغيرات الفسيولوجية الأساسية المرتبطة بالرياضة.
ج- المهارات العملية والمهنية:	- أن يطبق الطالب القياسات الفسيولوجية باستخدام الأدوات والأجهزة. - أن يكون الطالب قادراً على تحديد جوانب القوة والضعف في اللياقة الفسيولوجية لدى اللاعبين. - أن يتمكن الطالب من التدرج السليم في التدريب الرياضي اعتماداً على الأسس الفسيولوجية.
د/ المهارات العامة والمنقولة:	- أن يستطيع الطالب استخدام الأجهزة الحديثة وشبكة المعلومات الدولية في مجال فسيولوجيا الرياضة.



<p>- أن يكون الطالب قادراً على القيادة والتصرف في المواقف المختلفة. - أن يتمكن الطالب من الاشتراك في مجموعات عمل بحثية صغيرة.</p>	
<p>4- محتوى المقرر :</p> <p>- الاستجابات الفسيولوجية الظاهرة للتدريب الزائد. - التكيف (مفهومه وأنواعه وارتباطه بالتدريب). - الإحماء (مفهومه وأنواعه وتأثيراته الفسيولوجية). - الاستشفاء (مفهومه وأنواعه وتأثيراته). - التعب (مفهومه وتأثيرات التدريب على تكون التعب). - التأثير الفسيولوجي لتدريبات القوة والسرعة والتحمل.</p>	
<p>5- طرق التعليم والتعلم:</p> <p>- المحاضرات النظرية. - الأوراق الدراسية البحثية. - حلقات نقاش. - ورش عمل صغيرة.</p>	
<p>6- طرق التعليم والتعلم للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة:</p> <p>أ - طلاب متميزين: - حث الطلاب المتميزين لإعداد أوراق دراسية. - توجيه الطلاب نحو المواقع الإلكترونية والمتخصصة. - إعداد عروض إلكترونية للمقرر. ب - طلاب متعسرين: - تعيين ساعات مكتبية إضافية لمقابلة الطلاب المتعسرين. - تقييم وإعادة التقييم.</p>	
<p>7- طرق التقييم الطلاب :</p>	
<p>أ- الأساليب المستخدمة:</p> <p>- امتحان تحريري: لتقييم مستوى التحصيل. - امتحان شفهي: لتقييم الفهم والاستيعاب. - أوراق دراسية. - المواظبة والحضور.</p>	
<p>ب- التوقيت:</p> <p>التقييم الأول: الأسبوع السادس. التقييم الثاني: الأسبوع العاشر.</p>	
<p>ج- توزيع الدرجات:</p> <p>- أعمال السنة: 30 درجة. - امتحان الفصل الدراسي: 70 درجة - النهاية العظمى: 100 درجة</p>	
<p>8- جدول التقييم</p>	
<p>9-المراجع والدوريات العربية</p>	
<p>أ- مذكرات المقرر:</p> <p>- مذكرة القسم إعداد أعضاء هيئة التدريس في القسم</p>	
<p>ب- كتب ملزمة:</p> <p>- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، سلسلة المراجع</p>	



في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003 م.	
- مذكرة القسم إعداد أعضاء هيئة التدريس في القسم	ج- الكتب الدراسية المقررة:
- أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة، 2003م.	د- كتب مساعدة:
- حسين أحمد حشمت، نادر محمد شلبي: فسيولوجيا التعب العضلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003م.	
- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط	هـ- مجلات علمية:
- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية	
- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط	و- مجلات دورية:
- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية	
- شبكة المعلومات الدولية	ز- مواقع إنترنت:
- حاسب الى	10- الإمكانيات المطلوبة لتنفيذ المقرر
- فوكس	
- Data show	

أستاذ المقرر : أ.م.د/ عماد الدين شعبان

رئيس مجلس القسم : أ.م.د/ عماد الدين شعبان على

مدير البرنامج : رئيس مجلس القسم



مسمى المقرر	فسيولوجيا الرياضة (2)
كود المقرر	315. ع/ب

برنامج: التدريب الرياضي

نموذج (11)

مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

المحتويات الرئيسية للمقرر	أسبوع الدراسة	المعارف	مهارات ذهنية	مهارات مهنية	مهارات عامة
الإستجابات الفسيولوجية للظاهرة للتدريب الزائد.	2-1	أ.1	ب.1		د.1
التكيف (مفهومه وأنواعه) ارتباطه بالتدريب).	4-3	أ.1، أ.2	ب.1-ب.3	ج.1، ج.2	د.1
الإحماء (مفهومه وأنواعه) وتأثيراته الفسيولوجية).	6-5	أ.1، أ.2	ب.1-ب.2	ج.1	د.1، د.3
الإستشفاء (مفهومه وأنواعه) وتأثيراته).	9-7	أ.2	ب.2	ج.1، ج.2	د.1، د.2، د.3
التعب (مفهومه وتأثيرات التدريب على تكون التعب).	11-10	أ.2، أ.3	ب.1، ب.2، ب.3	ج.1، ج.3	د.1
التأثير الفسيولوجي لتدريبات القوة والسرعة والتحمل.	14-12	أ.1، أ.2، أ.3	ب.1-ب.3	ج.1، ج.3	د.1، د.2، د.3

أستاذ المقرر : أ.م.د/ عماد الدين شعبان

رئيس مجلس القسم : أ.م.د/ عماد الدين شعبان على

مدير البرنامج : رئيس مجلس القسم





مصفوفة المقرر الدراسي ()

الأسبوع الدراسي	أ. المعرفة والفهم					المهارات														
	1.أ	2.أ	3.أ	4.أ	5.أ	1.ب	2.ب	3.ب	4.ب	5.ب	1.ج	2.ج	3.ج	4.ج	5.ج	1.د	2.د	3.د	4.د	5.د
1	x					x										x				
2	x					x										x				
3	x	x				x					x	x				x				
4	x	x				x					x	x				x				
5	x	x				x	x				x					x				
6	الامتحان النصفى الأول																			
7											x	x				x	x			
8											x	x				x	x			
9											x	x				x	x			
10	الامتحان النصفى الثاني																			
11											x	x	x			x	x			
12											x		x			x	x	x		
13											x		x			x	x	x		
14											x		x			x	x	x		