



نموذج رقم (10)
توصيف مقرر دراسي

(1) معلومات عامة

اسم المقرر: التغذية للرياضيين	الرمز الكودي : 425. ع/ ب أ ج
الفرقة / المستوى : الرابعة	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: د/ محمد فاروق ابراهيم

2-أ أهداف المقرر:	- تزويد الطاب بأنواع التغذية الصحية وطبيعة التركيب الجسمي والأداء البدني للفرد.
3- مخرجات التعلم المستهدفة :	
أ- المعرفة والفهم :	المعرفة: - أن يتعلم الطالب ماهية التغذية وأنواع الغذاء ومصادره. - أن يتعرف الطالب على متطلبات التغذية للرياضيين. - أن يلم الطالب بأنواع الغذاء والفيتامينات والمعادن والسوائل وأدوارها في الأداء البدني. الفهم: - ان يتفهم الطلب عناصر الغذاء ووظيفة كل عنصر للجسم وعلاقة الغذاء بالرياضة.
ب- المهارات الذهنية :	- أن يفسر الطالب مصادر الطاقة في الأنشطة الرياضية وفق أنواع الغذاء. - أن يربط الطالب حمل التدريب ومتطلبات الفترة التدريبية من القيم الحرارية. - أن يميز الطالب المجموعات الغذائية والقيم الحرارية للأغذية والوجبات الغذائية قبل وأثناء وبعد المنافسات.
ج- المهارات العملية والمهنية:	- أن يكون الطالب قادراً على تحديد نوعية الغذاء وفق النشاط الرياضي. - أن يكون لدى الطالب القدرة على معرفة الطاقة اللازمة للنشاط الرياضي ومساعدات الأداء البدني. - أن يصمم الطالب برنامج غذائي لأحد الفرق الرياضية.
د/ المهارات العامة والمنقولة:	- أن يقدر الطالب على استخدام الحاسب الآلي في مجال علم التغذية. - أن يستطيع الطالب الإشتراك في مجموعات عمل لوضع برامج غذائية للرياضيين.



- أن يكون الطالب قادراً على إستخدام القيادة والتصرف في المواقف المختلفة.	
- ماهية التغذية، أنواع الغذاء ومصادره. - المجموعة الغذائية. - القيم الحرارية للتغذية، الطاقة في الأنشطة الرياضية. - متطلبات التغذية والوجبة الغذائية قبل وأثناء وبعد المنافسة. - متطلبات الفترة التدريبية من القيم الحرارية، مساعدات الأداء البدني. - الفيتامينات والمعادن ودورها في الأداء البدني. - السوائل والجهد البدني. - برنامج الغذاء للموسم التدريبي. - تدريبات على وضع برامج غذائية.	4- محتوى المقرر :
- المحاضرات النظرية. - الأوراق الدراسية البحثية. - ورش عملية لوضع برامج غذائية مناسبة للأنشطة الرياضية المختلفة وفق مصادر الطاقة وطبيعة كل نشاط.	5- طرق التعليم والتعلم:
- طلاب متميزين: - حث الطلاب المتميزين لإعداد أوراق دراسية. - توجيه الطلاب نحو المواقع الإلكترونية والمتخصصة. - إعداد عروض إلكترونية للمقرر. - طلاب متعسرين: - تعيين ساعات مكتبية إضافية لمقابلة الطلاب المتعسرين. - تقييم وإعادة التقييم.	6- طرق التعليم والتعلم للطلاب ذوي الإحتياجات الخاصة:
	7- طرق التقييم الطلاب :
- امتحان تحريري: لتقييم مستوى التحصيل. - امتحان شفهي: لتقييم الفهم والاستيعاب. - أوراق دراسية. - المواظبة والحضور.	أ- الأساليب المستخدمة:
التقييم الأول: الأسبوع السادس. التقييم الثاني: الأسبوع العاشر.	ب- التوقيت:
- أعمال السنة: 30 درجة. - امتحان الفصل الدراسي: 70 درجة - النهاية العظمى: 100 درجة	ج- توزيع الدرجات:
	8- جدول التقييم
	9- المراجع والدوريات العربية



أ- مذكرات المقرر:	مذكرة القسم إعداد أعضاء هيئة التدريس في القسم
ب- كتب ملزمة:	- إقبال رسمي محمد: التغذية والصحة العامة، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006م. - بهاء الدين إبراهيم سلامة: صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م. - كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد السيد الأمين: التغذية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م.
ج- الكتب الدراسية المقررة:	- مذكرة القسم إعداد أعضاء هيئة التدريس في القسم
د- كتب مساعدة:	- محمد محمد المحمامصي: التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000م. - هالة جابر عسكر: الجديد في تغذية الرياضيين - الغذاء بديل المنشطات، القاهرة، 2007م.
هـ- مجلات علمية:	- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط - مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
و- مجلات دورية:	- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة اسيوط - مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
ز- مواقع إنترنت:	- شبكة المعلومات الدولية
10- الإمكانيات المطلوبة لتنفيذ المقرر	- حاسب الى - فوكس - Data show

أستاذ المقرر : د/ محمد فاروق ابراهيم

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

مدير البرنامج : رئيس مجلس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

التغذية للرياضيين	مسمى المقرر
425. ع/ ب أ ج	كود المقرر

برنامج: التدريب الرياضي

نموذج (11)

مصفوفة المعارف والمهارات للمقرر الدراسي

مهارات عامة	مهارات مهنية	مهارات ذهنية	المعارف	أسبوع الدراسة	المحتويات الرئيسية للمقرر
1. د		1. ب	1. أ	2-1	ماهية التغذية، أنواع الغذاء ومصادره.
1. د		1. ب	1. أ، 3. أ	3	المجموعة الغذائية.
1. د	1. ج، 2. ج	3. ب	2. أ	4	تقيم الحرارية للتغذية، الطاقة في الأنشطة الرياضية.
1. د	1. ج، 2. ج	3. ب	2. أ، 3. أ	6-5	متطلبات التغذية والوجبة الغذائية قبل وأثناء وبعد المنافسة.
1. د	1. ج، 2. ج	3. ب	2. أ	8-7	متطلبات الفترة التدريبية من القيم الحرارية، مساعدات الأداء البدني.
1. د	2. ج	2. ب، 3. ب	3. أ	10-9	الفيتامينات والمعادن ودورها في الأداء البدني.
1. د	2. ج	1. ب، 3. ب	1. أ، 3. أ	12-11	السوائل والجهد البدني.
1. د، 2. د، 3. د	1. ج، 2. ج، 3. ج	2. ب	2. أ، 3. أ	13	برنامج الغذاء للموسم التدريبي.
1. د، 2. د، 3. د	1. ج، 2. ج، 3. ج	2. ب	2. أ، 3. أ	14	تدريبات على وضع برامج غذائية.

أستاذ المقرر : د/ محمد فاروق ابراهيم

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

مدير البرنامج : رئيس مجلس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة



مصفوفة المقرر الدراسي ()

المهارات										أ. المعرفة والفهم					الأسبوع الدراسي				
المهارات العامة والمنقولة					المهارات العملية والمهنية					المهارات الذهنية									
5.د	4.د	3.د	2.د	1.د	5.ج	4.ج	3.ج	2.ج	1.ج	5.ب	4.ب	3.ب	2.ب	1.ب	5.أ	4.أ	3.أ	2.أ	1.أ
				X										X					X
				X										X					X
				X										X			X		X
				X				X	X				X					X	
				X				X	X				X				X	X	
الامتحان النصفى الأول																			6
				X				X	X				X					X	
				X				X	X				X					X	
				X				X				X	X				X		
الامتحان النصفى الثاني																			10
				X				X					X		X		X		X
				X				X					X		X		X		X
			X	X	X			X	X	X			X				X	X	
		X	X	X				X	X	X			X				X	X	