

جامعة : أسيوط

كلية : التربية الرياضية

قسم : التدريب الرياضى وعلوم الحركة

توصيف مقرر تدريب رفع الأثقال

١- بيانات المقرر		
الفرقة / المستوى : الثالثة الفصل الدراسي (أختياري)	اسم المقرر: إختياري (١) تدريب الألعاب الفردية (تدريب رفع الأثقال)	الرمز الكود: ٢١٧ ت/ ب، ٢٢٧ ت/ ب
عدد الوحدات الدراسية : نظري ٢ عملي ٤		التخصص : تدريب رياضي
يهدف المقرر إلى تعريف الطلاب بماهية رفع الأثقال وكيفية الانتقاء بها وتطوير مستوى اللاعبين		٢- هدف المقرر :
٣- المستهدف من تدريس المقرر :		
أن يكون الطالب قادراً علي:- أ/١- أن يتعرف على ماهية وتاريخ رياضة رفع الأثقال. أ/٢- أن يلم بأنواع العقبات على البار في مهارات رفع الأثقال . أ/٣- أن يفسر المبادئ تدريب الأثقال والمدى الكامل للحركة .		أ- المعلومات والمفاهيم
أن يكون الطالب قادراً علي :- ب/١- أن يحلل الأخطاء القانونية الفنية في رفع الأثقال. ب/٢- أن يدلل بجميع أنواع العقاقير المؤثرة على لاعبي رفع الأثقال. ب/٣- أن يميز جميع جوانب عملية الانتقاء في رفع الأثقال.		ب- المهارات الذهنية:
أن يكون الطالب قادراً علي:- ج/١- أن يوظف نماذج للتدريبات البدنية والمهارية في رياضة رفع الأثقال. ج/٢- أن يستطيع التعامل مع الفرق اثناء وقبل البطولات . ج/٣- أن يطبق التدريبات المهارية داخل الملعب		ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر :
أن يكون الطالب قادراً علي:- د/١- أن يدير مجموعات العمل. د/٢- أن يتواصل مع الآخرين. د/٣- أن يستخدم شبكة المعلومات الدولية في البحث.		د - المهارات العامة :
- ماهية رياضة رفع الأثقال. - تاريخ رياضة رفع الأثقال . - أنواع العقبات على البار. - الخطف. - فن تحريك القدمين.		٤- محتوى المقرر:

<ul style="list-style-type: none"> - رفعة النتر. - مبادئ تدريب الانتقال. - المدى الكامل للحركة. - التوازن العقلي - العقاقير المؤثرة على لاعبي رفع الانتقال 	
<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرات النظرية باستخدام أسلوب العرض التوضيحي. - التدريب العملي والمحاضرات العملية. - عصف ذهني - أبحاث وأوراق دراسية. 	<p>٥- أساليب التعليم والتعلم</p>
<p>أ/ طلاب متميزين:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تكليفهم بإعداد الأبحاث والأوراق الدراسية المتخصصة في مسابقات الميدان - تصميم أدوات مساعدة في عملية التدريب. <p>ب/ طلاب متعسرين.</p> <ul style="list-style-type: none"> - تدريبات عملية ومحاضرات نظرية إضافية للطلاب المتعسرين. - تفعيل الساعات المكتبية. 	<p>٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة</p>
٧- تقويم الطلاب :	
<ul style="list-style-type: none"> - اختبارات عملية مرحلية لتقييم مستوى الأداء المهاري والبدني والخططي. - اختبارات نظرية لتقييم مستوى التحصيل الدراسي. - أوراق دراسية لتقييم مستوى الفهم والبحث بأسلوب علمي. 	<p>أ- الأساليب المستخدمة</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التقييم الأول : الأسبوع الثامن. - التقييم الثاني :الأسبوع الثاني عشر <p>نهاية الفصل الدراسي: وفقاً للجدول الزمني الذي تحدده الكلية.</p>	<p>ب- التوقيت</p>
<p>أعمال السنة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ٦٠ درجة بنسبة ٣٠% ٨٠ درجة بنسبة ٤٠% ٦٠ درجة بنسبة ٣٠% ٢٠٠ درجة بنسبة ١٠٠% 	<p>ج- توزيع الدرجات</p>
٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :	
<p>المحتوي العلمي الخاص بالمقرر.</p>	<p>أ- مذكرات</p>
<p>مذكرة الخاصة بالمقرر من القسم</p>	<p>ب- كتب ملزمة</p>
<p>التدريب بالنقل ، عبدالعزيز النمر</p>	<p>ج- كتب مقترحة</p>



خالد عباده، مبادئ تدريب الناشئين الأثقال	
د - دوريات علمية أو نشرات	- مواقع شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) .

رئيس مجلس القسم

أستاذ المقرر

أ . د / طارق فاروق عبدالصمد

د / مصطفى عنتر زيدان



مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة لمقرر تدريب رفع الأثقال

اسم المقرر	إختياري (١) تدريب الألعاب الفردية (تدريب رفع الأثقال)
كود المقرر	٣١٧ ت/ ب. ٣٢٧ ت/ ب

مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر												م	المحتويات للمقرر
المهارات العامة			المهارات المهنية			المهارات الذهنية			المعرف والفهم				
د	د	د	ج	ج	ج	ب	ب	ب	أ	أ	أ		
د٣	د٢	د١	ج٣	ج٢	ج١	ب٣	ب٢	ب١	أ٣	أ٢	أ١	١	ماهية رياضة رفع الأثقال.
		×			×						×	٢	تاريخ رياضة رفع الأثقال .
×				×		×				×		٣	أنواع العقبات على البار.
			×					×				٤	الخطف.
	×							×				٥	فن تحريك القدمين.
			×		×			×				٦	رفعة النتر.
						×			×			٧	مبادئ تدريب الأثقال.
			×		×	×						٨	المدى الكامل للحركة.
		×		×								٩	التوازن العقلي
×				×			×					١٠	العقاقير المؤثرة على لاعبي رفع الأثقال

رئيس مجلس القسم

أستاذ المقرر

أ. د / طارق فاروق عبدالصمد

د / مصطفى عنتر زيدان



مصنوفة أساليب التعليم و التعلم المستهدفة لمقرر تدريب رفع الأثقال

اسم المقرر	إختياري (1) تدريب الألعاب الفردية (تدريب رفع الأثقال)
كود المقرر	٣١٧.ت/ب، ٣٢٧.ت/ب

م	أساليب التعليم والتعلم	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر												
		المعارف والفهم			المهارات الذهنية			المهارات المهنية			المهارات العامة			
		أ١	أ٢	أ٣	ب١	ب٢	ب٣	ج١	ج٢	ج٣	د١	د٢	د٣	
١	أبحاث وأوراق دراسية													
٢	المحاضرات النظرية.	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٣	المحاضرات العملية.													
٤	عصف ذهني	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

رئيس مجلس القسم

أستاذ المقرر

أ. د / طارق فاروق عبدالصمد

د / مصطفى عنتر زيدان

مصنوفة طرق التقييم لخرجات التعلم المستهدفة لقرر تدريب رفع الأثقال

اسم المقرر	إختياري (1) تدريب الألعاب الفردية (تدريب رفع الأثقال)
كود المقرر	٣١٧.ت/ب، ٣٢٧.ت/ب

م	أساليب تقييم المقرر	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											
		المعرف والفهم			المهارات الذهنية			المهارات المهنية			المهارات العامة		
		أ١	أ٢	أ٣	ب١	ب٢	ب٣	ج١	ج٢	ج٣	د١	د٢	د٣
١	إختبارات شفوية.	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٢	- إختبارات نظرية.	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٣	- إختبارات عملية.	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

أستاذ المادة : د/ مصطفى عنتر زيدان التوقيع : التاريخ : / /

رئيس القسم : أ. د / طارق فاروق عبدالصمد التوقيع : التاريخ : / /