

جامعة : أسيوط

كلية : التربية الرياضية

قسم : التدريب الرياضى وعلوم الحركة

توصيف مقرر اختياري تدريب الرياضات الفردية (تدريب المصارعة)

١- بيانات المقرر	
الرمز الكود: ٤٣٧:ت/ب	اسم المقرر: اختياري تدريب الرياضات الفردية (تدريب المصارعة)
التخصص : تدريب رياضى	عدد الوحدات الدراسية : نظري ٢ عملي ٤
٢- هدف المقرر :	يهدف المقرر إلى الإلمام بأساليب تطوير مستوى اللاعبين الناشئين والمتقدمين ووضع البرامج التدريبية
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	
أ- المعلومات والمفاهيم	أن يكون الطالب قادراً علي:- أ/١- أن يتعرف على كيفية وضع برامج تدريبية لرياضة رفع الانتقال. أ/٢- أن يفسر أنواع العقبات على البار في مهارات رفع الانتقال . أ/٣ أن يفهم مبادئ تدريب الانتقال والمدى الكامل للحركة .
ب- المهارات الذهنية:	أن يكون الطالب قادراً علي :- ب/١- أن يحلل الأخطاء القانونية الفنية في رفع الانتقال. ب/٢- أن يلم بجميع أنواع العقاقير المؤثرة على لاعبي رفع الانتقال. ب/٣- أن يوظف جميع جوانب عملية الانتقاء في رفع الانتقال.
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر :	أن يكون الطالب قادراً علي:- ج/١- أن يصمم نماذج للتدريبات البدنية والمهارية في رياضة رفع الانتقال. ج/٢- أن يجيد التعامل مع الفرق اثناء وقبل البطولات . ج/٣- أن يطبق التدريبات المهارية داخل الملعب
د - المهارات العامة :	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.

<ul style="list-style-type: none"> - خصوصية التدريب لرفع الأثقال - تصميم البرنامج الجيد لرفع الأثقال - نماذج البرامج التدريبية لرفع الأثقال - الاعتبارات العامة عند بناء وتنفيذ برامج الإعداد و التأهيل للاعبى رفع الأثقال - تدريبات المجموعات العضلية - التدريبات باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة - تقنين مستويات برامج تدريب لاعبي رفع الأثقال. 	<p>٤- محتوى المقرر:</p>
<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرات النظرية باستخدام أسلوب العرض التوضيحي. - التدريب العملي والمحاضرات العملية. - عصف ذهنى - أبحاث وأوراق دراسية. 	<p>٥- أساليب التعليم والتعلم</p>
<ul style="list-style-type: none"> - تكليفهم بإعداد الأبحاث والأوراق الدراسية المتخصصة فى مسابقات الميدان - تصميم أدوات مساعدة فى عملية التدريب. ب/ طلاب متعسرين. - تدريبات عملية ومحاضرات نظرية إضافية للطلاب المتعسرين. - تفعيل الساعات المكتبية. 	<p>٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى القدرات المحدودة</p>
<p>٧- تقويم الطلاب :</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - اختبارات عملية مرحلية لتقييم مستوى الأداء المهاري والبدني والخطي. - اختبارات نظرية لتقييم مستوى التحصيل الدراسي. - أوراق دراسية لتقييم مستوى الفهم والبحث بأسلوب علمي. 	<p>أ- الأساليب المستخدمة</p>
<p>التقييم الاول: الاسبوع العاشر</p> <p>التقييم الثاني: الاسبوع العشرون</p> <p>امتحان نهاية الفصل الدراسي : وفقاً للخطة المرسله من الجامعه</p>	<p>ب- التوقيت</p>
<p>أعمال السنة (١٢٠ درجة) ٣٠ %</p> <p>العملى آخر السنة . (٦٠ درجة) ٤٠ %</p> <p>امتحان التحرير آخر السنة (٢٠ درجة) ٣٠ %</p> <p>المجموع (٤٠٠ درجة) ١٠٠ %</p>	<p>ج- توزيع الدرجات</p>
<p>٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :</p>	



أ- مذكرات	المحتوي العلمي الخاص بالمقرر.
ب- كتب ملزمة	مذكرة الخاصة بالمقرر من القسم
ج- كتب مقترحة	التدريب بالثقال ، عبدالعزيز النمر خالد عباده، مبادئ تدريب الناشئين الأثقال
د - دوريات علمية أو نشرات ... الخ	- مواقع شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت) .

رئيس مجلس القسم

أستاذ المقرر

أ . د / طارق فاروق عبدالصمد

د / مصطفى عنتر زيدان

مصنوفة المعارف والمهارات المستهدفة من مقرر إختياري تدريب الألعاب الفردية (تدريب
رفع الأثقال)

إختياري تدريب الألعاب الفردية (تدريب رفع الأثقال)	اسم المقرر
٤٣٧ ت/ب	كود المقرر

م	المحتويات للمقرر	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											
		المعارف والفهم أ			المهارات الذهنية ب			المهارات المهنية ج			المهارات العامة د		
		١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣
١	خصوصية التدريب لرفع الأثقال	×										×	
٢	تصميم البرنامج الجيد لرفع الأثقال	×											×
٣	نماذج البرامج التدريبية لرفع الأثقال												×
٤	الاعتبارات العامة عند بناء وتنفيذ برامج الإعداد و التأهيل للاعبى رفع الأثقال												×
٥	تدريبات المجموعات العضلية												×
٦	التدريبات باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة												×
٧	تقنين مستويات برامج تدريب لاعبي رفع الأثقال.												×

رئيس مجلس القسم

أستاذ المقرر

أ. د / طارق فاروق عبدالصمد

د / مصطفى عنتر زيدان



مصفوفة أساليب التعليم و التعلم المستهدفة لمقرر إختياري تدريب الألعاب الفردية (تدريب رفع الاثقال)

اسم المقرر	إختياري تدريب الألعاب الفردية (تدريب رفع الاثقال)
كود المقرر	٤٣٧ ت/ب

م	أساليب التعليم والتعلم	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											
		المعرف والفهم			المهارات الذهنية			المهارات المهنية			المهارات العامة		
		أ			ب			ج			د		
		١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣
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

مصفوفة طرق التقييم لمخرجات التعلم المستهدفة للمقرر الدراسي

اسم المقرر	إختياري تدريب الألعاب الفردية (تدريب رفع الاثقال)
كود المقرر	٤٣٧ ت/ب

م	أساليب تقييم المقرر	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											
		المعرف والفهم			المهارات الذهنية			المهارات المهنية			المهارات العامة		
		أ			ب			ج			د		
		١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣	١	٢	٣
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 : / /