

جامعة: أسيوط

كلية: التربية الرياضية

قسم: التدريب الرياضي وعلوم الحركة

توصيف مقرر دراسي

١ - بيانات المقرر		
الرمز الكودي:	اسم المقرر: برامج الاعداد البدني وتقنين الاحمال	الفرقة/المستوى: دبلوم ممتد
٥١٢ ت. / ي		
التخصص: التدريب الرياضي	عدد الوحدات الدراسية: نظري ٣ عملي تطبيقي ٢	
٢- هدف المقرر	توظيف الأسس العملية فى بناء برامج الإعداد البدنى وتطبيقاتها بما يتلاءم مع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة.	
٣- المستهدف من تدريس المقرر:		
أ- المعلومات والمفاهيم:	بانتهاج دراسة برنامج الدبلومة يجب أن يكون الخريج قادراً على: أ/ أن يعرف الطالب عناصر اللياقة البدنية. أ/٢ أن يذكر الطالب اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية. أ/٣ أن يعرف الطالب طرق التدريب لتنمية عناصر اللياقة البدنية أ/٤ أن يفهم الطالب كيفية توجية الحمل. أ/٥ أن يعرف الطالب تصميم البرنامج التدريبي	
ب- المهارات الذهنية:	بانتهاج دراسة برنامج الدبلومة يجب أن يكون الخريج قادراً على: ب/١ أن يصف الطالب تنظيمات وتشكيل التدريب الرياضي. ب/٢ أن يميز بين الاعداد البدني العام والخاص. ب/٣ أن يحلل الطالب دفعة الحمل التدريبي.	
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:	بانتهاج دراسة برنامج الدبلومة يجب أن يكون الخريج قادراً على: ج/١ أن يمتلك القدرة على استخدام الاتجاهات الحديثة في وضع برامج الاعداد البدني وتقنين الاحمال. ج/٢ أن يطبق بعض البرامج التدريبية للياقة البدنية ج/٣ أن يمتلك القدرة على استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في وضع برامج التدريب الرياضي..	
د - المهارات العامة :	بانتهاج دراسة برنامج الدبلومة يجب أن يكون الخريج قادراً على: د/١ أن يستخدم الطالب شبكة المعلومات الدولية في جمع معلومات عن برامج الاعداد البدني وتقنين الاحمال. د/٢ أن يستخدم الطالب البرامج المتخصصة لوضع برامج التدريب البدني. د/٣ أن يستطيع الطالب توظيف برامج الاعداد البدني في المجالات المرتبطة.	
٤- محتوى المقرر		
١	عناصر اللياقة البدنية	
٢	الإعداد البدني العام والخاص	
٣	اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية	
٤	طرق استخدام التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية	
٥	طرق التدريب لتنمية (القوة العضلية - التحمل - المرونة - التوازن - الرشاقة والتوافق -	

السرعة	
الحمل البدني	٦
التخطيط لتنمية عناصر اللياقة البدنية	٧
تصميم البرنامج التدريبي للياقة البدنية	٨
توجيه حمل التدريب ودفعه الحمل التدريبي وتنظيمات وتشكيل التدريب الرياضي.	٩
٥ - أساليب التعليم والتعلم	
المحاضرات النظرية.	١-٥
حلقات مناقشة.	٢-٥
العصف الذهني.	٣-٥
المقابلات خلال الساعات المكتبية لتوضيح بعض المفاهيم الغامضة.	٤-٥
٦ - أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة	
تعيين ساعات مكتبية إضافية لمقابلة الطلاب المتعسرين	
٧ - تقويم الطلاب:	
أ - الأساليب المستخدمة	١ - امتحانات تحريرية (أعمال السنة). لتقييم: الاداء المعرفي. ٢ - اوراق دراسية. لتقييم: الاداء المعرفي. ٣ - امتحانات تحريرية (نهاية العام). لتقييم: الاداء المعرفي.
ب - التوقيت	- التقييم الأول لأعمال السنة الأسبوع: العاشر. - التقييم الثاني لأعمال السنة الأسبوع: الثامن عشر. - التقييم الثالث لأعمال السنة الأسبوع الرابع والعشرون - امتحان نهاية العام للمقرر طبقا للخطة الزمنية المرسلة من قبل الجامعة.
ج - توزيع الدرجات	أعمال السنة تحريري عملي نهاية عظمي نهاية صغري زمن الامتحان بالساعات
	٦٠ ٦٠ ٨٠ ٢٠٠ ١٠٠ ثلاث ساعات
٨ - قائمة الكتب الدراسية والمراجع	
أ - مذكرات	- المرجع الخاص بالمقرر من أستاذ المقرر
ب - كتب مقترحة	
ج - دوريات علمية أو نشرات ... الخ	- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط - مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
د - شبكة المعلومات	مواقع الويب - www.scinedirect.com

رئيس مجلس القسم
أ.د/ طارق فاروق عبدالصمد

استاذ المقرر
أ.د/ طارق صلاح الدين سيد



برنامج: الدبلومة العامة فى التربية الرياضية تخصص التدريب الرياضى

اسم المقرر	برامج الاعداد البدني وتقنين الاحمال
كود المقرر	٥١٢.ت/ل

(مصفوفة المقرر الدراسي)

المهارات														محتويات المقرر	
المهارات العامة والمنقولة			المهارات العملية والمهنية			المهارات الذهنية			المعرفة والفهم						
٣.د	٢.د	١.د		٣.ج	٢.ج	١.ج	٣.ب	٢.ب	١.ب	٥.أ	٤.أ	٣.أ	٢.أ		١.أ
				x			x							x	عناصر اللياقة البدنية
		x				x							x		الإعداد البدنى العام والخاص
	x											x			اللياقة البدنية الخاصة بالأنشطة الرياضية
x											x				طرق استخدام التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية
					x				x						طرق التدريب لتنمية (القوة العضلية – التحمل – المرونة – التوازن – الرشاقة والتوافق – السرعة)
				x		x		x		x					الحمل البدنى
							x								التخطيط لتنمية عناصر اللياقة البدنية
					x										تصميم البرنامج التدريبى للياقة البدنية
												x			توجيه حمل التدريب ودفعه الحمل التدريبى وتنظيمات وتشكيل التدريب الرياضى.

رئيس مجلس القسم
أ.د/ طارق فاروق عبدالصمد

استاذالمقرر
أ.د/ طارق صلاح الدين سيد



اسم المقرر	برامج الاعداد البدني وتقنين الاحمال
كود المقرر	٥١٢.ت/ل

برنامج: الدبلومة العامة فى التربية الرياضية تخصص التدريب الرياضى

مصفوفة طرق اساليب التعليم والتعلم للمقرر الدراسى

المهارات														طرق واساليب التعليم والتعلم للمقرر الدراسي
المعارف والفهم					المهارات الذهنية			المهارات العملية والمهنية			المهارات العامة والمنقولة			
١.أ	٢.أ	٣.أ	٤.أ	٥.أ	١.ب	٢.ب	٣.ب	١.ج	٢.ج	٣.ج	١.د	٢.د	٣.د	
x					x	x	x			x				
	x			x				x						
		x							x					
			x		x							x		
				x		x							x	

رئيس مجلس القسم
أ.د/ طارق فاروق عبدالصمد

استاذالمقرر
أ.د/ طارق صلاح الدين سيد



اسم المقرر	برامج الاعداد البدني وتقنين الاحمال
كود المقرر	٥١٢.ت/ل

برنامج: الدبلومة العامة فى التربية الرياضية تخصص التدريب الرياضى

مصفوفة طرق التقييم لمخرجات التعلم المستهدفة للمقرر الدراسى

المهارات														مصفوفة طرق التقييم لمخرجات التعلم المستهدفة للمقرر الدراسي	
المهارات العامة والمنقولة				المهارات العملية والمهنية			المهارات الذهنية			المعرفة والفهم					
٣.د	٢.د	١.د		٣.ج	٢.ج	١.ج	٣.ب	٢.ب	١.ب	٥.أ	٤.أ	٣.أ	٢.أ		١.أ
				x			x	x	x						x
		x				x				x	x		x		
	x				x					x		x			
امتحانات تحريرية (نهاية العام).															

رئيس مجلس القسم	استاذالمقرر
أ.د/ طارق فاروق عبدالصمد	أ.د/ طارق صلاح الدين سيد