

نموذج وصف المقرر

وصف المقرر

يوفّر وصف المقرر هذا إيجازاً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهناً عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة ولابد من الربط بينها وبين وصف البرنامج.

10 - مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم

أ - الأهداف المعرفية

- ١- القدرة على اكتساب معلومات عن علم التدريب الرياضي وخصائصه لتصبح قادرة على اعداد الخطط التربوية.
 - ٢- أن تلم بآليات حمل التدريب واسسه وأن تكون قادرة على التمييز بين مكوناتها.
 - ٣- تعرف على العناصر البدنية وقدراتها وتطويرها بما يتناسب ونوع الرياضة.
 - ٤- تلم بالعوامل المؤثرة على التعلم وبكيفية التعامل معها.

٥- القدرة على تطبيق أساس قياس وتحدد الأهداف، المعايير الخاصة بالمق

- بـ ١- التطبيقات في مجال رياضة التخصص**
بـ ٢- وصف عام للمهارة الرياضية في، ضوء نظريات علم التدريب

طراة التعليم

**المحاضرة
التعلم التعاوني**

طرائق التقييم

- الاختبارات القصيرة
- الاختبارات الشفوية
- التطبيقات (الواجبات)

ج- الأهداف الوجданية والقيمية

- ج 1- المشاركة الفاعلة
- ج 2- العمل الجماعي
- ج 3- القدرة على التفكير

طرائق التعليم والتعلم

المناقشة

طرائق التقييم

**الاختبارات الشفوية
الواجبات البيتية**

د- المهارات العامة والتاهيلية المنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي)

١. القدرة على استخدام الحاسوب الآلي.
٢. القدرة على التعرف على التقنيات المختلفة في تدريس المقرر

11- بنية المقرر

طريقة التقييم	طريقة التعلم	اسم الوحدة/أو الموضوع	مخرجات التعلم المطلوبة	الساعات	الأسبوع
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	مفهوم التدريب الرياضي (اهميته - اهدافه-نظامه- واجباته-مميزاته)		2	الاول
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	الاعداد الرياضي (بدئي - مهاري - خططي فكري- نفسي)		2	الثاني
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	الحمل التدريبي (مفهومه- اشكاله-مكوناته)		2	الثالث
الامتحانات	المناقشة	الحمل التدريبي (طرائق		2	الرابع

اليومية والشهرية	والحوار	حساب الشدة			
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	الحمل الزائد (أسبابه - اعراضه - وطرق علاجه)		2	الخامس
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	محاضرة عملی عن كيفية حساب الشدة والتكرار وتطبيقاتها		2	السادس
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	الامتحان الاول		2	السابع
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	قواعد التدريب الرياضي		2	الثامن
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	قواعد التدريب تكملة		2	التاسع
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	مراحل التدريب الرياضي		2	العاشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	التخطيط للدوائر التدريبية		2	الحادي عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	انواع خطط التدريب		2	الثاني عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	دائرة التدريب السنوية		2	الثالث عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	الوحدة التدريبية (اهدافها-اجزاءها- انواعها-اشكالها)		2	الرابع عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	محاضرة عملی لاشكال وانواع الوحدات التدريبية		2	الخامس عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	الامتحان الثاني		2	السادس عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	رياضة الارقام القياسية		2	السابع عشر
الامتحانات	المناقشة	مكونات شخصية		2	الثامن

اليومية والشهرية	والحوار	الرياضي المتفوق			عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	الحالة النفسية الحادة وطرق علاجها		2	التاسع عشر
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	التدريب غير المرئي والتدريب الذاتي		2	عشرون
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	الاختيار (مفهومه- أهميته- اهدافه- وسائله)		2	الحادي والعشرون
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	محاضرة عملی عن كيفية تطبيق التدريب الذاتي		2	الثاني والعشرون
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	امتحان اول		2	الثالث والعشرون
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	اللياقة البدنية (المفهوم- الاهداف- الاهمية - المكونات)		2	الرابع والعشرون
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	القوة		2	الخامس والعشرون
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	السرعة - التحمل		2	السادس والعشرون
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	المرونة - الرشاقة		2	السابع والعشرون
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	طرائق التدريب الاساسية (النكراري-الفتري- المستمر-الفارتلک)		2	الثامن والعشرون
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	بعض الاساليب التدريبية (الدايري-البلايومنترك- الهيبوكسيك)		2	التاسع والعشرون
الامتحانات اليومية والشهرية	المناقشة وال الحوار	امتحان ثاني		2	الثلاثون

علم التدريب الرياضي ، 2009	، نوال مهدي العبيدي واخرون	12- البنية التحتية
		1 - الكتب المقررة المطلوبة

ابو العلا احمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي المعاصر، 2012 .	٢ - المراجع الرئيسية (المصادر) أ - الكتب والمراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية ،التقارير،.....) ب - المراجع الالكترونية،موقع الانترنت....
--	--

13- خطة تطوير المقرر الدراسي
١. تاليف كتاب يضم كافة مقررات المنهج المعدة من قبل القطاعية المتخصصة باقرار مفردات المنهج مع مواكبة اهم التطورات المستجدة في مجال علم التدريب الرياضي. ٢. العمل على جعل مخرجات المنهج المعد اكثراً سلامة ووضوح مع وضع ملخص واسئلة مقترحة في نهاية كل فصل تساعده الطالب على الفهم الواضح لمفردات المنهج. ٣. العمل على استخدام التطبيق الميداني والعملي وبالشكل الذي ينفع الحياة اليومية للطالب لزيادة مدركاته بخصوص اهمية المادة ليس لغرض الدراسة وخدمة الجانب الرياضة بل لخدمة حياة اليومية والمجتمع .