

نموذج وصف المقرر

المادة : فلسجة التدريب الرياضي أ.د هدى بدوي شبيب

وصف المقرر

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضياً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهنأ عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة. ولا بد من الربط بينها وبين وصف البرنامج.

1. المؤسسة التعليمية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
2. القسم العلمي / المركز	الدراسات العليا/ الماجستير
3. اسم / رمز المقرر	فلسجة التدريب الرياضي / اجباري
4. أشكال الحضور المتاحة	حضورى
5. الفصل / السنة	فصلى
6. عدد الساعات الدراسية (الكل)	2 ساعة أسبوعياً (30) ساعة الكلي
7. تاريخ إعداد هذا الوصف	22/1/2023
8. أهداف المقرر	
التعرف على ردود الفعل الفسلجية لأجهزة الجسم وتأثير	
1. التعرف على اثر التدريب في فسيولوجيا الجسم البشري	
2.	
تقديم مصطلحات ومفاهيم حديثة في الفلسجة الرياضية	
الامام بأغلب المصطلحات الفسلجية	

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
الاول	2	مدرب رياضي واكاديمي	محاضرة تعريفية عن الفلسفة الرياضية التعرف على اهم المصطلحات الفلسفية	المحاضرة والشرح	الامتحانات اليومية والتفاعل
الثاني	2	مدرب رياضي واكاديمي	فسيولوجيا التعب واسبابه وانواعه	المحاضرة والشرح	امتحانات يومية وتفاعل
الثالث	2	مدرب رياضي واكاديمي	فسيولوجيا الاستشفاء , اهميته , نظرياته , مراحل , وسائل استعادة الاستشفاء , الفوائد العامة للاستشفاء	المحاضرة والشرح	امتحانات يومية وتفاعل
الرابع	2	مدرب رياضي واكاديمي	التغذية ومصادر الغذاء واهميتها في التدريب الرياضي	المحاضرة والشرح	امتحانات يومية وتفاعل
الخامس	2	مدرب رياضي واكاديمي	التعرف على أنظمة الطاقة ومصادر ها	المحاضرة والشرح	امتحانات يومية وتفاعل
السادس	2	مدرب رياضي واكاديمي	امتحان نظري	أسئلة متنوعة	امتحان
السابع	2	مدرب رياضي واكاديمي	فسيولوجيا الهرمونات والتدريب الرياضي	المحاضرة والشرح	امتحانات يومية وتفاعل
الثامن	2	مدرب رياضي واكاديمي	الانزيمات والتدريب الرياضي	المحاضرة والشرح	امتحانات يومية وتفاعل
التاسع	2	مدرب رياضي واكاديمي	فسيولوجيا التكيف البدني والفسيولوجي	المحاضرة والشرح	امتحانات يومية وتفاعل
العاشر	2	مدرب رياضي واكاديمي	التدريب الرياضي والبيئة	المحاضرة والشرح	امتحانات يومية وتفاعل
الحادي عشر	2	مدرب رياضي واكاديمي	المنشطات في النشاط الرياضي	المحاضرة والشرح	امتحانات يومية وتفاعل
الثاني عشر	2	مدرب رياضي واكاديمي	امتحان ثاني	المحاضرة والشرح	امتحانات يومية وتفاعل
الثالث عشر	2	مدرب رياضي واكاديمي	السمنة واسبابها وفسيولوجيا	المحاضرة والشرح	امتحانات يومية وتفاعل
الرابع عشر	2	مدرب رياضي واكاديمي	التدريب باوساط تدريبية مختلفة	مناقشة	تفاعل

10. البنية التحتية	
مصادر متنوعة فسيولوجيا التدريب البدني للانجاز العالي (وصال صبيح كريم , فاهم عبد الواحد عيسى) مفاهيم وتطبيقات علمية وعملية في فلسجة التدريب الرياضي (أ.د. رافع صالح فتحي واخرون) فسيولوجيا التدريب الرياضي للمستويات العليا (زيدون جواد	1. الكتب المقررة المطلوبة
اساسيات في علم الفلسجة الرياضية (محمد حسن علاوي واخرون) تطبيقات التدريب الرياضي للانجاز العالي (الية العمل العضلي والاستشفاء) ليزا	2. المراجع الرئيسية (المصادر)
	(أ) الكتب والمراجع التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير ،.....)
	(ب) المراجع الالكترونية ،مواقع الانترنت ،.....

11. خطة تطوير المقرر الدراسي	
استحداث المختبرات الخاصة بالفلسجة الرياضية استخدام واستحداث تقنيات حديثة في التدريب الرياضي استخدام الاجهزة الحديثة في قياس الجهود البدنية	

