

نموذج رقم (١٢)



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

توصيف مقرر دراسي

١- بيانات المقرر	
الرمز الكودى : STKI_INST	اسم المقرر : المدخل فى التدريب الرياضى
التخصص :	عدد الوحدات الدراسية : نظرى ٣٠ عملى ٠

٢- الأهداف العامة للمقرر:	بعد دراسة هذا المقرر يكون الطالب قادر على ١. يتعرف الطالب على ماهية التدريب الرياضى ٢. يلم الطالب بالحالة التدريبية ٣. يتعرف على مراحل التدريب ٤. يتعرف الطالب على حمل التدريب الرياضى ٥. يلم الطالب بالاعداد البدنى
٣- النتائج التعليمية المستهدفة للمقرر:	
أ- المعلومات والمفاهيم :	بعد دراسة هذا المقرر يكون الطالب قادر على ١. يعرف أهمية التدريب و مفهومه و خصائصه و واجباته ٢. يذكر من هو المدرب و صفاته و كيفية اعداده مهنيًا ٣. يعرف الحالة التدريبية مكوناتها و يفهم معنى الفورمة الرياضية ٤. يعدد وسائل تنمية الحالة التدريبية (التمرينات البنائية) ٥. يحدد مستويات اللاعبين مبتدئ-متقدم-مستويات عالية ٦. يحدد مفهوم الحمل و أنواعه و مكوناته و كيفية توجيه الحمل و تقويمه ٧. يعرف ظاهرة الحمل الزائد و التلائم و التكيف فى التدريب ٨. يشرح الاعداد البدنى و اللياقه البدنية من قوة و سرعة و تحمل و مرونة و رشاقة و توافق و توازن
ب- المهارات الذهنية :	بعد دراسة هذا المقرر يكون الطالب قادر على ١.ب- يحدد المفهوم العام و الخاص بالتدريب و الحالة التدريبية ٢.ب- يحلل العلاقة بين مكونات الحمل و طبيعة الانشطة المختلفة

ب.٣ - يحدد العلاقة بين التمرينات البنائية العامة و الخاصة و المنافسه ب.٤ - يقارن بين أنواع الحمل و درجاته و طريقة تقويمه ب.٥ - يقارن بين مكونات السرعة و التحمل و القوة العضلية	
ت.١ - يقيم الطالب ورقة دراسية فى إحدى أجزاء المقرر ت.٢ - يعد وحدة تدريبية بناء على بعض اساليب العمل العضلى	ت- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر :
ث.١- يتعاون الطالب مع مجموعة من الزملاء فى تحضير موضوع ما من المنهج و شرحه ث.٢- يستخدم الانترنت فى الاطلاع على كل ما هو حديث فى التدريب الرياضى و المتعلق بمحتوى المقرر	ث- المهارات العامة :

٣- محتوى المقرر :

الموضوع	عدد الساعات	محاضرة
مدخل التدريب الرياضى	٤	٢
خصائص التدريب الرياضى	٤	٢
حمل التدريب	٨	٤
ظاهرة حمل التدريب الزائد	٨	٤
القدرات (المكونات البدنية)	٦	٣
المجموع	٣٠	

٥- تقويم الطلاب :	
أ- الأساليب المستخدمة	١- اختبار تحريرى ٢- اختبار شفهي ٣- ورقة دراسية ٤- اختبار نهاية الفصل الدراسى
ب- التوقيت	التقييم الأول التقييم الثانى التقييم الثالث
ج- توزيع الدرجات	امتحان تحريري / نهاية الفصل الدراسى امتحان شفهي اعمال سنة المجموع الكلي
	الأسبوع الرابع الأسبوع الثامن الأسبوع الثانى عشر
	٧٠% ١٠% ٢٠% ١٠٠%

٦- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:

أ- مذكرات	مدخل فى التدريب الرياضى
ب- كتب ملزمة	
ج- كتب مقترحة	عصام الدين عبد الخالق-التدريب الرياضى نظريات ،تطبيقات دار المعارف الاسكندرية ٢٠٠٠
د- مواقع انترنت	https://sites.google.com/site/captengalal/6985 http://fundreeb.com/%D8%A7%D9

التوقيع : التاريخ : / /

اسم منسق المادة : أ.د./

التوقيع : التاريخ : / /

رئيس القسم العلمى : أ.د./

نموذج رقم (١١١)

مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة من المقرر الدراسي

(الفصل الثاني : ٢٠١٧ / ٢٠١٨)

اسم المقرر	المدخل فى التدريب الرياضى
كود المقرر	STKI_INST

مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر													م	المحتويات للمقرر								
المهارات العامة ث		المهارات العملية ت		المهارات الذهنية ب					المعرف والفهم أ													
٢	١	٢	١	٥	٤	٣	٢	١	٨	٧	٦	٥			٤	٣	٢	١				
																	١	مدخل التدريب الرياضى				
																		٢	خصائص التدريب الرياضى			
																			٣	حمل التدريب		
																				٤	ظاهرة حمل التدريب الزائد	
																					٨	القدرات (المكونات البدنية)

التوقيع : التاريخ : / /

اسم منسق المادة : أ.د./

التوقيع : التاريخ : / /

رئيس القسم العلمى : أ.د./

نموذج رقم (١١)

مصفوفة نواتج التعلم وأساليب التقويم

(الفصل الثاني : ٢٠١٧ / ٢٠١٨)

اسم المقرر	المدخل فى التدريب الرياضى
كود المقرر	STKI_INST

اختبار نهاية الفصل الدراسى	استبيان	ملاحظة	اختبار شفهى	اختبار تحريرى	نواتج التعلم
					أ- المعلومات والمفاهيم : أ١ أ٢ أ٣ أ٤ أ٥ أ٦ أ٧ أ٨
					ب- المهارات الذهنية : ب١ ب٢ ب٣ ب٤ ب٥
					ت- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر : ت١ ت٢
					ث- المهارات العامة : ث١ ث٢

التوقيع : التاريخ : / /

اسم منسق المادة : أ.د./

التوقيع : التاريخ : / /

رئيس القسم العلمى: أ.د./

نموذج رقم (١١)

مصفوفة نواتج التعلم والأنشطة المقابلة

(الفصل الثاني : ٢٠١٧ / ٢٠١٨)

اسم المقرر	المدخل في التدريب الرياضى
كود المقرر	STKI_INST

وسائل تعليمية	وسائل تكنولوجية	البحث على الإنترنت	نواتج التعلم
			أ- المعلومات والمفاهيم : ١أ ٢أ ٣أ ٤أ ٥أ ٦أ ٧أ ٨أ
			ب- المهارات الذهنية : ١ب ٢ب ٣ب ٤ب ٥ب
			ت- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر : ١ت ٢ت
			ث- المهارات العامة : ١ث ٢ث

التوقيع : التاريخ : / /

اسم منسق المادة : أ.د./

التوقيع : التاريخ : / /

رئيس القسم العلمي: أ.د./

نموذج رقم (١١)

مصفوفة نواتج التعلم وأنشطة التعليم والتعلم

(الفصل الثاني : ٢٠١٧ / ٢٠١٨)

اسم المقرر	المدخل في التدريب الرياضى
كود المقرر	STKI_INST

تصميم برمجية	مشروع	بحث جماعى	بحث فردى	نواتج التعلم
				أ- المعلومات والمفاهيم : ١أ ٢أ ٣أ ٤أ ٥أ ٦أ ٧أ ٨أ
				ب- المهارات الذهنية : ١ب ٢ب ٣ب ٤ب ٥ب
				ت- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر : ١ت ٢ت
				ث- المهارات العامة : ١ث ٢ث

التوقيع : التاريخ : / /

اسم منسق المادة : أ.د./

التوقيع : التاريخ : / /

رئيس القسم العلمي: أ.د./

نموذج رقم (١١)

مصفوفة نواتج التعلم وأساليب التعليم والتعلم

(الفصل الثاني : ٢٠١٧ / ٢٠١٨)

اسم المقرر	المدخل في التدريب الرياضى
كود المقرر	STKI_INST

التعلم الإلكتروني	حل المشكلات	الفيديو التفاعلي	التعلم بالحاسب الآلى	التعلم الذاتي	التعلم التعاونى	التعلم التنافسى	العصف الذهنى	المنافسة والحوار	الماضرة	نواتج التعلم
										أ- المعلومات والمفاهيم : ١أ ٢أ ٣أ ٤أ ٥أ ٦أ ٧أ ٨أ
										ب- المهارات الذهنية : ١ب ٢ب ٣ب ٤ب ٥ب
										ت- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر : ١ت ٢ت
										ث- المهارات العامة : ١ث ٢ث

التوقيع : التاريخ : / /

اسم منسق المادة : أ.د./

التوقيع : التاريخ : / /

رئيس القسم العلمي : أ.د./

نموذج رقم (١١)

مصفوفة نواتج التعلم والاختبار النظري

(الفصل الثاني : ٢٠١٧ / ٢٠١٨)

اسم المقرر	المدخل في التدريب الرياضي
كود المقرر	STKI_INST

السؤال الرابع	السؤال الثالث	السؤال الثاني	السؤال الأول	نواتج التعلم
				أ- المعلومات والمفاهيم : ١أ ٢أ ٣أ ٤أ ٥أ ٦أ ٧أ ٨أ
				ب- المهارات الذهنية : ١ب ٢ب ٣ب ٤ب ٥ب
				ت- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر : ١ت ٢ت
				ث- المهارات العامة : ١ث ٢ث

التوقيع : التاريخ : / /

اسم منسق المادة : أ.د./

التوقيع : التاريخ : / /

رئيس القسم العلمي: أ.د./