



## توصيف مقرر الاعداد البدنى فى رياضة التخصص (العاب القوى )

جامعة: المنيا

كلية: التربية الرياضية

قسم: العاب القوى

1- بيانات المقرر		
الفرقة: الرابعة	أسم المقرر: الاعداد البدنى فى رياضة التخصص (العاب القوى )	الرمز الكودي: كود (701 أ . ق)
	عدد الوحدات الدراسية: نظري (1) عملي (2)	التخصص: (العاب القوى )
	اكساب الطلاب المعارف والمبادئ الاساسية فى الاعداد البدنى وتحسين مستوى القدرات البدنية .	2- هدف المقرر:
3- المستهدف من تدريس المقرر: ILOS		
	أ-1 يعرف عناصر اللياقة البدنية العامة أ-2 يعرف عناصر اللياقة البدنية الخاصة لألعاب القوى أ-3 يلم بالمبادئ واسس تطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة فى ألعاب القوى	أ- المعلومات والمفاهيم
	ب-1 يفرق بين عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة فى ألعاب القوى ب-2 يحدد عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى العاب القوى ب-3 يحدد طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية فى العاب القوى	ب- المهارات الذهنية:
	ج-1 ينفذ تدريبات لعناصر اللياقة البدنية العامة بالعاب القوى ج-2 يطور مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالعاب القوى ج-3 ينفذ مجموعة من تدريبات الاعداد البدنى باستخدام الادوات والتقنيات الحديثة ج-4 يصمم وحدة تدريبية لتطوير عناصر اللياقة البدنية فى العاب القوى	ج- المهارات المهنية والعملية:
	د-1 يستطيع تنفيذ برنامج تدريبات اعداد بدنى وفقا لاحتياجات سوق العمل د-2 قادر استخدام الوسائل والادوات البديلة والاجهزة فى تطوير مستوى اللياقة البدنية د-3 يستطيع جمع المعلومات من مصادر مختلفة ( ابحاث - شبكة المعلومات الدولية ) للنقل:	د- المهارات العامة والقابلة للنقل:



الموضوع	عدد الساعات	المحاضرة	تمارين / عملي
1- مفهوم وعناصر ومكونات الاعداد البدنى	3	1	2
2- القدرات البدنية العامة	3	1	2
3- القدرات البدنية الخاصة لمسابقات وسباقات ألعاب القوى	3	1	2
4- القدرات البدنية الخاصة لمسابقات وسباقات ألعاب القوى	3	1	2
5- القدرات البدنية الخاصة لمسابقات وسباقات ألعاب القوى	3	1	2
6- طرق واساليب الاعداد البدنى الحديثة .	3	1	2
7- تطوير القدرات البدنية الخاصة لسباقات العدو والتتابعات	3	1	2
8- تطوير القدرات البدنية الخاصة لمسابقات الرمي	3	1	2
9- تطوير القدرات البدنية الخاصة لسباقات الجري والمشي	3	1	2
10- تطوير القدرات البدنية الخاصة لمسابقات الوثب	3	1	2
11- نماذج من تدريبات القدرات البدنية الخاصة بالعباب القوى	3	1	2
12- نماذج من تدريبات القدرات البدنية الخاصة فى العباب القوى	3	1	2
<b>4- محتوى المقرر:</b>			
5- ساليب التعليم والتعلم			
المحاضرة - الحوار والنقاش .			
التعلم الالكتروني - العروض التقديمية			
الاورام .			
التعلم التعاونى			
<b>6- تقييم الطلاب:</b>			
أ- الاساليب المستخدمة			
• أعمال السنة			
• الاختبارات العملية			
• الاختبارات النظرية			
ب- التوقيت			
• أعمال السنة			
• الاختبارات العملية			
• الاختبارات النظرية			
ج- توزيع الدرجات			
• أعمال السنة			
• الاختبارات العملية			
• الاختبارات النظرية			
<b>7- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:</b>			
أ- مذكرات			
مذكرة الاعداد البدنى فى رياضة التخصص			
ب- كتب ملزمة			
بسطويسى احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، 1999م			
ج- كتب مقترحة			
ريسان خريبط - محمد عثمان : كتاب الاعداد البدنى وتقنين الاحمال البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، 2023م			
د- دوريات علمية			
<a href="http://www.Athetics.org.au">www.Athetics.org.au</a>			
<a href="http://www.sports-coach.net">www.sports-coach.net</a>			