



نموذج لتوصيف مقرر تخطيط برامج التدريب فى رياضة التخصص (العاب القوى)  
(للعام الجامعي ٢٠٢٢م / ٢٠٢٣م)

جامعة : المنيا

كلية : التربية الرياضية

قسم : العاب قوى

١- بيانات المقرر		
الفرقة: الرابعة	اسم المقرر : تخطيط برامج التدريب فى رياضة التخصص	الرمز الكودي: ( ٨٠٤ أ . ق )
	عدد الوحدات الدراسية : نظري <input type="text" value="٢"/> عملي <input type="text" value="٠"/>	التخصص : العاب قوى
	ان يكون الخريج قادراً على أن يصمم برنامج تدريبي على اسس علمية لأحد سباقات أو مسابقات ألعاب القوى .	٢- هدف المقرر :
٣- المخرجات التعليمية المستهدفة :		
	(أ) ١- يجد علاقة بين التخطيط ومجال رياضة العاب القوى . (أ) ٢- يوضح كيفية توزيع الازمنة داخل البرنامج التدريبي .. (أ) ٣- يعطي أمثلة لشكل ومحتوي البرنامج التدريبي.	أ- المعرفة والفهم :
	(ب) ١- يستنتج مزايا التخطيط فى تدريب العاب القوى (ب) ٢- يصمم برنامج لتدريب العاب القوى وفقاً للاسس العلمية (ب) ٣- يوازن بين كافة عناصر ومحتوى البرنامج ونسبها وفقاً للهدف منه	ب- المهارات الذهنية:
	(ج) ١- يعدل من البرامج وفقاً لحالة اللاعب والزمن والإمكانات المتاحة (ج) ٢- يعدل من البرامج وفقاً لحالة اللاعب والزمن والإمكانات المتاحة	ج- المهارات المهنية والعملية :

د - المهارات العامة والقابلة للنقل: :

(د) ١- يستخدم تكنولوجيا المعلومات للحصول على المعلومات

(د) ٢- يتعاون مع فريق العمل الفني والإداري

(د) ٣- يدير الوقت بكفاءة

٤ - محتوى المقرر:

الموضوع	عدد الساعات	المحاضرة	تمارين / عملي
١- مفهوم وتعريف ومزايا التخطيط وعلاقته بالمجال الرياضي	٢	٢	-
٢- أسس وأنواع تخطيط التدريب الرياضي	٢	٢	-
٣- البرنامج التدريبي (تعريفه ومفهومة)	٢	٢	-
٤- دورات الحمل الكبرى والصغرى + تقسيم فترات الموسم التدريبي الرياضي	٢	٢	-
٥- توزيع الازمنة داخل البرنامج	٢	٢	-
٦- التقييم	٢	٢	-
٧- تطبيقات تصميم برنامج تدريبي	٢	٢	-
٨- تقنين حمل تدريب العاب القوي	٢	٢	-
٩- الوحدة التدريبية	٢	٢	-
١٠- المحتوى البدني في خطة التدريب	٢	٢	-
١١- المحتوى المهاري في خطة التدريب	٢	٢	-
١٢- التقييم	٢	٢	-
١٣- المحتوى النفسي والذهني في خطة التدريب	٢	٢	-
١٤- المحتوى الخططي في خطة التدريب	٢	٢	-

<ul style="list-style-type: none"> <li>● المحاضرة * العروض التقديمية * التعلم التعاوني</li> </ul>		٥- أساليب التعليم والتعلم :
<ul style="list-style-type: none"> <li>* التعلم الذاتي * اسلوب الأوامر (الشرح وعرض النموذج) * التعليم الالكتروني</li> </ul>		
٦- تقويم الطلاب :		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● أعمال السنة</li> <li>● الاختبارات الشفهية</li> <li>* الاختبارات النظرية</li> </ul>		أ- الأساليب المستخدمة
الأسبوع السادس، الأسبوع الثاني عشر	● أعمال السنة	ب- التوقيت
نهاية الفصل الدراسي وفقا لجدول الامتحانات الشفهية	● الاختبارات الشفهية	
نهاية الفصل الدراسي وفقا لجدول الامتحانات الرسمية	* الاختبارات النظرية	
درجة (٢٠)	● أعمال السنة	ج- توزيع الدرجات
درجة (١٠)	● الاختبارات الشفهية	
درجة (٧٠)	* الاختبارات النظرية	
٧- قائمة الكتب الدراسية والمراجع :		
مدد السيد برهومة : مذكرة تخطيط برامج ، منصة المقررات الالكترونية ، ٢٠٢٠م .		مذكرات
حنفي محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب ، دار زهران ، ١٩٨٨م		كتب ملزمة
وجدي مصطفى الفاتح : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى ، المنيا ، ٢٠٠١م .		كتب مقترحة
<a href="http://uonmustansiriyah.Edue.iq.com">http://uonmustansiriyah.Edue.iq.com</a>		مواقع شبكة المعلومات الدولية

أستاذ المقرر: أ.د/ محمد السيد على برهومة      رئيس القسم : أ.د/ محمد حسين دكروري.