



توصيف مقرر رفع الأثقال (2)

جامعة: المنيا

كلية: التربية الرياضية

قسم: المنازلات والرياضات الفردية

توصيف المقرر

1- بيانات المقرر		
الرمز الكودي: كود (608م.ف)	أسم المقرر: رفع الأثقال (2)	الفرقة: الثالثة
التخصص: (المنازلات والرياضات الفردية)	عدد الوحدات الدراسية: نظري (1)، عملي (2)	
2- هدف المقرر:	اكتساب المعارف والمعلومات الأساسية الخاصة برياضة رفع الأثقال وتقسيمات الرياضة وبعض مواد القانون الدولي وتنفيذ مهارة الخطف باليدين.	
3- المستهدف من تدريس المقرر:		
أ- المعلومات والمفاهيم	1- يعرف الطالب ويفهم المعارف والمعلومات الأساسية الخاصة بمهارة الخطف باليدين في رياضة رفع الأثقال	
	2- يعرف اللوائح والقواعد والقوانين الخاصة برياضة رفع الأثقال.	
	3- يناقش كيفية تنظيم المسابقات الرياضية وأساليب المشاركة فيها.	
ب- المهارات الذهنية	1. يبتكر أفكار جديدة للمعوقات التي تواجه ممارسة رياضة الكونغو فو بمحافظة المنيا.	
	2. يحلل أدائه لمهارة الخطف باليدين وأداء زملائه في ضوء الأسس العلمية السليمة.	
	3. يميز بعض مواد القانون لمهارة الخطف باليدين في رياضة رفع الأثقال.	
ج- المهارات المهنية والعملية	1- ينفذ مهارة الخطف باليدين في رياضة رفع الأثقال.	
	2- يطبق أساليب مختلفة للتعليم.	
	3- يستخدم الوسائل التدريبية المساعدة، وتكنولوجيا التدريب والتحكيم في رياضة رفع الأثقال.	
د- المهارات العامة والقابلة للنقل	1- يعمل من خلال فريق عمل.	
	2- يوظف تكنولوجيا المعلومات للحصول على المعلومات المرتبطة بالمقرر الدراسي.	
	3- يدير الفريق بكفاءة في بيئة التدريب والتنافس.	

تعاريف/ عملي	المحاضرة	عدد الساعات	الموضوع	
2	1	3	مقدمة عن رياضة رفع الأثقال -تمارين بنائية عامة	4-محتوى المقرر:
2	1	3	تعريف رفع الاثقال -تمارين بنائية عامة	
2	1	3	طرق رفع الاثقال -تمارين بنائية خاصة	
2	1	3	تقسيمات رفع الاثقال-تمارين بنائية خاصة	
2	1	3	ملابس لاعبي رفع الاثقال-تمارين بنائية خاصة	
2	1	3	تمارين سحب وتقويات عامة- عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالأدوات.	
2	1	3	تمارين دفع الثقل وتقويات عامة- عوامل الأمن والسلامة الخاصة بالصالة.	
2	1	3	تمارين رجلين وتمارين ظهر- بعض مواد القانون	
2	1	3	تعليم مهارة الخطف من الثبات- النواحي الفنية والخطوات التعليمية	
2	1	3	تعليم مهارة الخطف الكلاسيك- النواحي الفنية والخطوات التعليمية	
4	2	6	التدريب على مهارة الخطف كلاسيك- الأخطاء الشائعة	
2	1	3	الأخطاء القانونية لمهارة الخطف وتطبيقاتها	
2	1	3	تطبيقات عملية على ما تم تدريسه- بعض مواد القانون	
- المحاضرة. - التدريب العملي. - العروض المرئية. - العصف الذهني.				5- أساليب التعليم والتعلم
6-تقييم الطلاب:				
- أعمال السنة - الاختبارات العملية - الاختبارات النظرية				أ. الأساليب المستخدمة
- أعمال السنة - الاختبارات العملية - الاختبارات النظرية				ب. التوقيت
- أعمال السنة - الاختبارات العملية - الاختبارات النظرية				ج. توزيع الدرجات
7- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:				
أ. مذكرات				مذكرة رفع الأثقال الفرقة الثالثة https://courses.minia.edu.eg



-	ب. كتب ملزمة
ابراهيم محمد العجمي: مبادئ رفع الأثقال، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2004م. السيد محمد حسن: القانون واللوائح الدولية لرفع الأثقال، 1992م. كيرهارد كارل: رفع الأثقال، ترجمة صادق دياب، مطبعة اوفيست التجهيزية، بغداد، 1976م.	ج. كتب مقترحة
المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية - بورسعيد https://jsps.journals.ekb.eg مجلة علوم الرياضة - جامعة المنيا https://sja.journals.ekb.eg	د. دوريات علمية أو نشرات

رئيس القسم: أ.د/ عبد الحليم فتحي عبد الحليم

أستاذ المادة: