جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية بنات

وحدة اللياقة البدنية للسيدات

دليل وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق



وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وحدة ذات طابع خاص لها استقلالها الفني و المالي و الإداري و المنشأ طبقا لقرار رئيس الجامعة رقم ١٧٦ بتاريخ ٢٠٠٦/١٠/٣١م

و يشكل مجلس إدارة الوحدة بقرار من رئيس الجامعة لمدة ثلاث سنوات قابلة للتجديد من كل من :-

أ.د/ ايمان حسن الحارونى عميـــدة الكلية رئيسا

أ.د/ ناهد خيرى فياض ووكيل الكلية لشؤن خدمة المجتمع وتنمية البيئة نائب الرئيس مشرفا

أ.د/ناديه عبدالقادر احمد استاذ الجمبـــاز مديرا للوحدة

أ. د /نبيله عمران استاذ الصحه عضوا

ا.د/ نجله عبد المنعم استـــاذ الميدان والميدان عضوا

اهداف وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية بنات

تهدف الوحدة إلي

١- التدريب العملي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات

٢- اكساب السيدات لياقة بدنية تؤهلهم لاداء اعباء الحياة بهمة ونشاط

٣- - تمكين فرق الكليات المختلفة والناشبين من التدريب في مجال نشاط الوحدة لأغراض اللياقة البدنية للطالبات

٤- عقد دورات تدريبية في مجال نشاط الوحدة لمختلف المراحل السنية بنظام المجموعات لخدمة أبناء المحافظة من الإناث .





مميزات وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية بنات

- المكان امن بداخل الحرم الجامعى وبداخل كلية التربية الرياضية للبنات
- الوحدة واسعة وبها فتحات تهوية كافية، وتدخلها أشعة الشمس.
- تحتوى الوحدة على احدث الاجهزة الرياضية
- مدربات متميزات تم انتقائهن بعد عدة اختبارات و لهن خبرة تدريبية سابقة
- بها وحدة صوت لسماع الموسيقى المناسبة حتى لا تشعرى بالملل خلال فترة التدريب
- التعامل مع السيدات داخل الوحدة من خلال

- مديرة الوحدة لاى استفسارات فنية
- طبيبة للتأكد من سلامتك لممارسة الرياضة
- مسؤلة ادارية لاستيفاء اوراقك واستخراج الكارنية
- مدربات يضعن لكى جدول تدريبي يناسب احتياجاتك.
- عاملة نظافة

نشاط الوحدة

١- تدريبات من خلال الاجهزة الرياضية

٢- تدريبات الايروبيك

٣ – دورات تدريبية فى الايروبكس والاجهزة الرياضية بشهادات معتمدة من الجامعة

تدريبات من خلال الاجهزة الرياضية

المشاية الرياضة



مشاية لها سير للمشي والجري تبدأ سرعته من ٨٠٠متر إلى ١٦ك متر وتتحمل وزن من ١٢٠ك الى ١٤٠ك والمشاية بها ١٦ مستوى للسرعة وبها أيضا ١٥ مستوى باور انك لاين اى بها عدد ٢ موتور موتور للمشي والجري والموتور الثاني للباور انك لاين اى لرفع السير اتوماتيكى أثناء المشي و الجري على السير وبها شاشة جميلة لقياس المسافة والسرعة والسعرات الحرارية المفقودة والوقت ونبضات القلب

جهاز المشاية



مشى جرى تمارين بنش بطن ضغط
مزودة ب ٣ مستوى للميل جبلي وافقي
شاشة ديجتال كمبيوتر لقياس السرعة و المسافة والوقت والسعرات الحرارية المفقودة و نبضات القلب
تتحمل كل الأوزان

العجلة الرياضية الثابتة



الجهاز المثالى للجرى وتحريك عضلات الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات الجسم وتخسيس الجزء السفلى من الجسم وتخسيس منطقة الارداف وتخسيس منطقة القدمين

وبها شاشة ديجتال لقياس السرعة والوقت والمسافة

وقياس معدل حرق السعرات الحرارية المفقودة

حمولة حتى ١٢٠ كيلو جرام

جهاز المالتى جيم



الجهاز المثالي للجسم السليم

الجهاز به ١٦ تمرين والجهاز يقوم ببناء عضلات الجسم بالكامل

ويقوم بشد ترهلات الجسم بالنسبة للسيدات والرجال

وبناء جميع عضلات الجسم

تدريبات الايروبيك

رياضة الأيروبك تعتبر من أشهر الرياضات التى توفرها وحدة اللياقة البدنية .

وهي عبارة عن حركات رياضية تؤدى على ايقاع موسيقي تشبه الرقص، ومنها أنواع عديدة من أهمها

المشي بانواعه – الجري – لهروله – صعودالصندوق ونزوله – تمرينات هوائية
ومن أهداف رياضة الايروبكس

أولاً: اكساب لياقة بدنية تؤهلهم لاداء اعباء الحياة بهمة ونشاط .

ثانياً: تنمية روح التنافس البريء بين السيدات
تعويد السيدات على الصبر والنظام والتعاون.

مميزات رياضة الإيوربيك

رياضة الأيروبك تمتاز بأن المدربة تقود المجموعه فلا تحتاج ممارسة هذه الرياضة الى معرفه مسبقة بتمارين الاحماء والاسترخاء. كما أن من مميزات الأيروبك أن جميع المنتسبين لحصة الأيروبك يستطيعون ممارستها باختلاف أعمارهم ومستوى لياقتهم– تبدأ رياضة الأيروبك بمساعدة المدربة باحماء عضلات الجسم بحيث يتم التركيز على العضلات الرئيسية(كعضلات اليد الداخلية والخارجية، عضلات الرجل الداخلية والخارجية، عضلة الخصر وعضلة الساق) لمدة ٥ بعد ذلك يكون الجسم متأهب لممارسة حركات الأيروبك ثم تختتم تمارين الأيروبك بحركات خفيفة لارخاء الجسم ولاعادة دقات القلب لمستواها الطبيعي

فوائد رياضة الإيروبيك

- ❖ زيادة الطاقة والصحة اليومية
- ❖ تحسين كفاءة الدورة الدموية
- ❖ جهاز مناعي قوي
- ❖ مرونة وطاقة متجددة
- ❖ زيادة في قوة العضلات
- ❖ عظام قوية
- ❖ المحافظة على المظهر الخارجي للإنسان
- ❖ وقاية الجسم من الترهلات
- ❖ الارتقاء بالصحة النفسية للإنسان

اعلمى سيدتى ان تدريباتالأيروبك هى العامل الأكثر فعالية لتخفيف الوزن على المدى الطويل!!

تمارين الإيروبيك

بعض تمرينات الايروبكس

التمرين الأول:

–قفي بشكل مستقيم ، مدي ذراعيك إلى جنبك . وأرخي عضلات عنقك وأديري رأسك مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار) .. كرري التمرين ٥ مرات.(

التمرين الثانى

–طبقي كفيك وارفعي ذراعيك بمحاذاة كتفك وارسمي دوائر في الهواء بسرعة متزايدة، ودوائر أصغر حجماً (٢٠ مرة إلى الأمام و٢٠ مرة إلى الخلف.(

التمرين الثالث

–أحني ركبتيك قليلاً، أرخي ذراعيك وحركيهما مع كتفيك على مدى نصف دائرة إلى الوراء .–

–خذي وضعاً وكأنك تتأهبين للركض، وحركي ساقيك كأنك تركضين (كرري التمرين مرات عدة خلال فترة التمارين).

التمرين الرابع

–قفي بشكل مستقيم، باعدي بين قدميك بمسافة موازية لكتفيك، ارفعي ذراعيك لأعلى، وشبكي يديك ثم أنزلي ذراعيك لجهة الخصر مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار.. (كرري التمرين عدة مرات).

التمرين الخامس

–حاولي الجلوس على كرسي، وثبتي يديك على طرفيه ، ثم اخفضي جسمك نزولاً وأنت تتوكئين على قوة يديك فقط قدر المستطاع، ثم عودي بجسمك إلى الوضع السابقة من اللاجلوس.. (المبتدئات يكررن التمرين ١٠ مرات والمتمرنات ٣٠ مرة.(

التمرين السادس

–قفي بشكل مستقيم ومدي ذراعيك إلى جنبك، احملي وزناً خفيفاً بيديك وارفعيهما، وأبقي على أعلى الذراعين ملاصقاً للجسم، (المبتدئات يكررن التمرين ١٠ مرات والمتمرنات ٣٠ مرة.(

التمرين السابع

–اجلسي أرضاً ، مدي ساقيك أمامك ، أحني جسمك وحاولي مس كاحليك بيديك ، أبقي على هذا الوضع ٢٠ ثانية، ولا تنسي أن تحافظي على ميكانيكية تنفس عميق وبطيء مع متابعته مهما صعبت حركته.

فوائد برنامج تدريبات اللياقة البدنية

فوائد برنامج تدريبات اللياقة البدنية بالنسبة للصحة العامة و اللياقة البدنية والنواحي النفسية الأخرى.

مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بإنتظام يساعد في تحسين عوامل وصحية كثيرة والتي بالتأكيد تمنع الإصابة بأمراض العصر ..

أولاً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بإنتظام يساعد فى تقليل دهون الجسم

ثانياً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بإنتظام يعمل على خفض معدل نبض القلب أثناء الراحة

ثالثاً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بإنتظام يساعد فى خفض مستوي الكولسترول في الدم

رابعاً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بإنتظام يعمل على خفض ضغط الدم

خامساً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بإنتظام تعمل على حصول الممارس الى معدلات التمثيل الغذائي اكثر مما يؤدى الى حرق السعرات الحرارية المخزونة في الجسم ..

:

سادساً مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بإنتظام تعمل على كثافة وصلابة العظام

الفوائد البدنية لتدريبات اللياقة البدنية

بالإضافة إلى الفوائد الصحية لمزاولة تدريبات اللياقة البدنية فهى تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية لدي الإنسان مما يشعر بأنه الأفضل

تدريبات اللياقة البدنية تعمل علي زيادة قدرة العضلات علي بناء الألياف العضلية وتحد من تعرضها للإصابة

تدريبات اللياقة البدنية تعمل علي تقوية العضلات الضعيفة وكذلك المترهلة في أداء وظائفها بأحسن صورة.

تدريبات اللياقة البدنية تعمل على تقوية العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل وتساعدها بإستمرار علي أداء أقصي مدى حركي و تشريحي لها.

تدريبات اللياقة البدنية تعمل على تحسين الجهاز الدوري والتنفسي وذلك يرفع من كفاءة القلب وعضلة القلب في أداء عملها بدقة وكفاءة

الفوائد النفسية تدريبات اللياقة البدنية

تدريبات اللياقة البدنية أيضا فوائد نفسية مُتعلقة بالعقل والروح .

.

١- تدريبات اللياقة البدنية تساعد في إثارة الجسم علي إفراز هرمون (اندورفين) الذي بشبة كيميائيا مادة (المورفين) الذي يجعل الإنسان أن يشعر بالراحة والسعادة ، و يساعد الجسم على التخلص من الضغوط اليوميةو التوتر و القلق و الشعور بالسعادة والهدوء و الراحة أثناء النوم ليلاً.

٢- بمزاولة تدريبات اللياقة البدنية فيتخلص العقل من الصعوبات و يضع بعض الحلول المناسبة للمشاكل اليومية

٣-تدريبات اللياقة البدنية تجعل الإنسان يحصل علي مفهوم الذات من الناحية الإيجابية حيت يشعر بالسعادة والسرور والنظرة المتفائلة عن شخصيته وذاته.

سيدتى كيف تعدى نفسك للتدريب بوحدة اللياقة؟

يجب أن تعدى نفسك قبل الذهاب إلى وحدة اللياقة البدنية من خلال بعض النقاط الهامة:

-لا تنشغلى بغير هدفك الأساسي

-لا أحد يراقبك في الصالة، كل منهن تهتم بنفسها فقط .

- ناقشى مسئول الوحدة عن البرنامج التدريبي الذي ستحصلين عليه بالتفصيل.
- لا تنشغلى بمن حولك وتتابعى تدريباتهن
- تعرفى على صديقات جدد،فهذا مجال جيد لنمو العلاقات الاجتماعية.
- -اختارى ملابس مريحة وتكون قطنية، بالإضافة إلى حذاء رياضى مريح
- انتبهى عند استخدامك للاجهزة ة لاتنسى تثبيت رابط الامان

إليك بعض النصائح الاضافية التي تساعدك على الاستفادة الكاملة من تدريبات اللياقة البدنية

–قبل البدء في جلسة التمرينات لا بد من الإحماء العام للجسم وذلك لتهيئته من جهة ولتجنب بعض الإصابات المحتملة، وعلى العكس تماما لا بد من إعادة الجسم لحالته الطبيعية تدريجيا نهاية التمرينات وذلك بممارسة تمرينات التنفس والاسترخاء.

–يجب ممارستها عندما تكون المعدة في حالتها الصباحية فارغة فقد أجمع المختصون على أن الجسم يحرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية وهذا يؤدي إلى استهلاك دهون الجسم.

–فترة الممارسة تزيد تدريجيا يوم بعد يوم.

–التوازن الغذائي أمر ضروري فلابد من الابتعاد عن الدهنيات و المعجنات و البقوليات والزيادة من الخضروات والفواكه.

–الفحص الطبي العام قبل البدء بممارسة الآيروبيك.

–مراقبة النبض القلبي عامل هام حيث معظم الأجهزة الحديثة مزودة بأجهزة حديثة من أجل ذلك.

–أخذ حمام بالماء الساخن لا بد منه بعد ممارسة التمرينات وبعد استراحة لا تقل عن ٣–٥ دقائق.

–يفضل أخذ سوائل ساخنة بعد ممارسة التمرينات.

الخطة المستقبلية لتطوير وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية للبنات–جامعة الزقازيق ٢٠١١–٢٠١٢ م

م	المتطلب	التكلفة	الوقت	المسئول
١	دليل لوحدة اللياقة البدنية (مطبوع– الكتروني)	١٠٠٠	يناير ٢٠١١	مدير الوحدة
٢	دورة تدريبية للامن والسلامة للعاملين بالوحدة	٥٠٠	ابريل ٢٠١١	مركز الامن والسلامة المهنية بالجامعة
٣	عدد (٢) ساونا متنقلة	١٥٠٠	ابريل ٢٠١١	مدير الكلية
٤	الدعاية والاعلان عن نشاط الوحدة	١٠٠٠	مايو ٢٠١١– ديسمبر ٢٠١١	مدير الوحدة

بعض تدريبات الايروبكس للسيدات











بعض المواقع الالكترونية لتدريبات اللياقة البدنية للسيدات

http://www.youtube.com/watch?v=FqmYSjE6C2Y&feature=player_embedded

http://www.youtube.com/watch?v=6X0Sj0jRhWw&feature=channel

http://www.youtube.com/watch?v=2wUggst2bPA&feature=channel

مرفقات

اللائحة المالية

لوحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية (بنات)

جامعة الزقازيق

(وحدة ذات طابع خاص)

مادة (١)

السند القانوني

تنظم أحكام هذه اللائحة التصرفات المالية و الإدارية لوحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية للبنات–جامعة الزقازيق– باعتبارها وحدة ذات طابع خاص لها استقلالها الفني و المالي و الإداري و المنشأة طبقا لقرار رئيس الجامعة رقم ١٧٦ بتاريخ ٢٠٠٦/١٠/٣١م ، ووفقا لأحكام الفقرة الثانية من المادة رقم ٣٠٧ من اللائحة التنفيذية لقانون تنظيم الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢م .

مادة (٢)

أهداف الوحدة

تهدف الوحدة إلي :

– التدريب العملي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات

– تمكين فرق الكليات المختلفة من التدريب في مجال نشاط الوحدة لأغراض اللياقة البدنية للطالبات

– عقد دورات تدريبية في مجال نشاط الوحدة لمختلف المراحل السنية بنظام المجموعات لخدمة أبناء المحافظة من الإناث لتحقيق عائد مادي للصرف منه علي أنشطة الكلية لتحقيق أغراض قومية محلية مع الالتزام بالقوانين و القرارات و اللوائح الصادرة في هذا الشأن .

مادة (٣)

تشكيل مجلس الإدارة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

يشكل مجلس إدارة الوحدة بقرار من رئيس الجامعة لمدة ثلاث سنوات قابلة للتجديد و ذلك علي النحو التالي :–

أ د/ عميد الكلية	**رئيسا**
أ د/ وكيل الكلية البيئة و خدمة المجتمع	**نائب الرئبي**
أستاذ بقسم التمرينات و التعبير الحركي (مديرا للوحدة)	**عضوا**
اثنان من أعضاء هيئة التدريس بالكلية المتخصصين في عمل الوحدة	**عضوين**

**** مع الالتزام بأحكام المادة رقم ٣١١ من اللائحة التنفيذية لقانون تنظيم الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢م .**

مادة (٤)

اختصاصات مجلس الإدارة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

مجلس إدارة الوحدة هي السلطة المهيمنة علي كافة شئون و تصريف أمورها الفنية و المالية و الإدارية ووضع السياسات التي تحقق إغراضها في ضوء القوانين و اللوائح و القرارات المنظمة لذلك و التأشيرات العامة المرافقة لقانون ربط الموازنة ، وله علي الأخص :

وضع السياسة العامة لأعمال الوحدة الفنية و المالية و الإدارية

الموافقة علي إبرام العقود الخاصة بتعامل الوحدة مع الغير .

إقرار مشروع الموازنة السنوية و الحساب الختامي و المركز المالي و النظر في التقارير الدورية التي تقدم عن نشاط الوحدة حسب القواعد المعمول بها تمهيدا للعرض علي الجهات المختصة

اقتراح قبول الهبات و التبرعات التي ترد للوحدة و تتفق مع أغراضها، مع مراعاة سلطات القبول الصادرة في هـ ١١ الشأن

الموافقة علي القواعد المنظمة لمنح المكافآت و الحوافز للعاملين بالوحدة ، مع الالتزام بأحكام القانون رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢م بشان تنظيم الجامعات و لائحته التنفيذية تعديلاته و كذلك جدول الأجور المرافق للقانون .

الموافقة علي ترشيح الخبراء الوطنيين و العمالة المؤقتة ، مع الالتزام بقراري وزير الدولة للتنمية الإدارية رقمي ٢٤،٢٥ لسنة ١٩٩٧م و الكتب الدورية الصادرة من الجهاز المركزي للتنظيم و الإدارة .

وضع القواعد المالية لمحاسبة العملاء المتعاملين مع الوحدة وفق ما جاء باللائحة التنفيذية لقانون تنظيم الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢م و الكتب الدورية الصادرة في هذا الشأن

تفويض رئيس مجلس الإدارة في بعض اختصاصات مجلس الإدارة ، مع الالتزام بإحكام القرار الجمهوري رقم ٤٢ لسنة ١٩٦٧م بشأن التفويض في الاختصاصات .

مادة (٥)

اختصاصات رئيس مجلس الإدارة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

رئيس مجلس الإدارة هو المختص بالإشراف العام علي الوحدة بما يحقق أهدافها في ضوء القوانين و اللوائح و القرارات المنظمة لذلك ، و له علي الأخص :

دعوة المجلس للانعقاد و رئاسة جلساته.

متابعة تنفيذ السياسة العامة الموضوعة لتحقيق أهداف الوحدة .

اعتماد صرف المكافأة و الحوافز لمجلس الإدارة و العاملين بالوحدة .

اعتماد العقود الخاصة بتعامل الوحدة مع الغير .

ترشيح الخبراء الوطنيين و العمالة المؤقتة للعمل بالوحدة و العرض علي مجلس الإدارة

تمثيل الوحدة أمام الغير

الاختصاصات الاخري التي يفوضه فيها مجلس الإدارة .

مادة (٦)

اختصاصات مدير الوحدة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

يكون لمدير الوحدة الاختصاصات التالية في ضوء القوانين و اللوائح و القرارات المنظمة لذلك

الإشراف علي سير العمل فنيا و إداريا و ماليا للوحدة .

الإشراف علي إعداد مشروع الموازنة السنوية و الحساب الختامي و المركز المالي للوحدة

متابعة تنفيذ قرارات مجلس الإدارة بما يحقق كفاءة الأداء .

اقتراح صرف المكافآت و الحوافز للعاملين بالوحدة .

اقتراح تشغيل الخبراء الوطنيين و العمالة المؤقتة للعمل بالوحدة و العرض علي مجلس الإدارة .

اعتماد مستندات الصرف إداريا .

اقتراح الاشتراك في المؤتمرات العلمية او أي نشاط علمي اخر .

أعداد التقارير الدورية التي تقدم عن سير العمل بالوحدة .

إبرام العقود المتعلقة بتعامل الوحدة مع الغير .

مادة (٧)

اجتماع مجلس الإدارة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

يجتمع مجلس الإدارة بدعوة من رئيسه مرة واحدة علي الأقل كل شهر وبناء علي طلب أغلبية الأعضاء ، و تكون اجتماعاته صحيحة بحضور أغلبية الأعضاء و تكون و تصدر قراراته بأغلبية أصوات الحاضرين ، و إذا تساوت الأصوات يرجح الجانب الذي منه الرئيس و تدون محار الجلسات في سجل خاص يوقع عليه مدير الوحدة و رئيس مجلس الإدارة .

و تبلغ قرارات المجلس إلي الأستاذ الدكتور / رئيس الجامعة خلال ثمانية أيام علي الأكثر من تاريخ صدورها لاعتمادها .

و تعتبر قرارات المجلس نافذة إذا لم يعترض عليها خلال أسبوعين من تاريخ وصولها مستوفاة إلي مكتبه .

مادة (٨)

مقابل حضور جلسات مجلس الإدارة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

يتقاضي أعضاء مجلس الإدارة مقابل حضور جلسات يحدده مجلس الإدارة بحد أقصي مرة واحدة شهريا مهما تعددت الجلسات ووفقا لأحكام القرار الجمهوري رقم ٣١١ لسنة ١٩٩٤ بتعديل بعض أحكام اللائحة التنفيذية لقانون تنظيم الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢ ، و كذلك ما ورد بالقرار الجمهوري رقم ٧١ لسنة ١٩٦٥م بشأن مكافأة عضوية و بدل حضور الجلسات و اللجان

مادة (٩)

تدبير احتياجات الوحدة من العمالة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

تلتزم الوحدة بتدبير احتياجاتها من الخبراء الوطنيين و العمالة المؤقتة ، مع مراعاة قراري وزير الدولة للتنمية الإدارية رقمي ٢٤،٢٥ لسنة ١٩٩٧ ، او عن طريق الانتداب أو الإعارة ، وان تكون تكاليف هذه العمالة من الموارد الخاصة بالوحدة ، و يراعي عدم وجود هيكل تنظيمي للوحدة أو وظائف دائمة ، و لن يتم تعزيز أي بند من بنود موازنة الوحدة من الموازنة العامة للدولة بأية مبالغ تحت أي ظرف .

مادة (١٠)

الموازنة

‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘

يكون للمركز موازنة خاصة تعد علي نمط موازنات الهيئات العامة الخدمية ، و تبدأ ببداية السنة المالية للدولة و تنتهي بانتهائها ، و تشمل جميع الإيرادات المنتظر تحصيلها و النفقات المقدر صرفها خلال السنة المالية ، و التي يقرها مجلس الإدارة و تتضمنها موازنة الجامعة بتأشير خاص يتضمن الإيرادات المتوقعة الناتجة عن أعمال و خدمات المركز ألمؤداه للغير و مدرج ذات المبلغ بأبواب المصروفات (وفقا للتوزيع الوارد بالمادة رقم ٢٠ من ذات اللائحة) ، ويتم توزيع الاعتمادات الإجمالية علي أنواع البنود المختلفة في حدود المحصل الفعلي من هذه الإيرادات و يجوز زيادة المنصرف علي اعتمادات تلك البنود (بذات النسب الموضحة بالمادة رقم ٢٠من اللائحة) من الزيادة الفعلية في الإيرادات المحققة ، و ذلك بعد الرجوع إلي وزير المالية لدراسة تلك المقترحات في ضوء الأغراض التي حققتها القرارات الصادرة في هذا الشأن ن و تعدل موازنة الجامعة تبعا لذلك ، و يرحل فائض الحصيلة من سنة مالية لآخري ، مع مراعاة ما نصت عليه التأشيرات العامة و الخاصة من ضوابط في هذا الشأن

مادة (١١)

الموارد

‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘

تتكون موارد الوحدة من :

مقابل الخدمات و الأعمال التي تؤديها الوحدة للغير .

التبرعات و الإعانات و المنح و الهدايا التي ترد للوحدة من الجهات و الهيئات المحلية و الأجنبية و التي يقبلها مجلس الجامعة بناء علي اقتراح مجلس الإدارة ، مع مراعاة القواعد الصادرة في هذا الشأن و سلطات القبول

أية موارد خارجية يقبلها مجلس الجامعة و لا يتعارض مع أهداف الوحدة .

ما يتقرر من عائد علي الحساب الجاري المفتوح بالبنك المركزي المصري .

مادة (١٢)

المصروفات

‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘

تشمل المصروفات السنوية للوحدة ما يلي :-

الأجور و المكافآت و الحوافز .

مصروفات ومستلزمات التشغيل .

شراء الأصول غير المالية (الاستثمارات) بشرط الحصول علي موافقة وزارة الدولة للتنمية الاقتصادية و يكون الصرف تحقيقا للأهداف المحددة ، و طبقا لما يقره مجلس الإدارة و في حدود الموارد المحققة مع مراعاة ما نصت عليه التأشيرات العامة للدولة و الخاصة بموازنة الجامعة من ضوابط في هذا الشأن .

مادة (١٣)

حساب البنك

.....

يكون للوحدة حساب خاص بالبنك المركزي المصري أو احد مراسليه ضمن حساب الخزانة الموحد بعد موافقة وزارة المالية باسم وحدة اللياقة البدنية للسيدات – بكلية التربية الرياضية " للبنات " – جامعة الزقازيق تودع فيه كافة موارد الوحدة ، و يتم الصرف منه بموجب شيكات مسحوبة علي البنك و موقعا عليها من رئيس مجلس الإدارة أو من يفوضه توقيعا أول ، ومن ممثل وزارة المالية

توقيعا ثان ، عليان تتخذ الإجراءات اللازمة لإلغاء ما يخالف ذلك ، مع الالتزام بأحكام القانون رقم ١٣٩ لسنة ٢٠٠٦م بتعديل بعض أحكام القانون رقم ١٢٧ لسنة ١٩٨١م بشان المحاسبة الحكومية .

مادة (١٤)

النقد الأجنبي

،،،،،،،،،،،،،،،،

بمراعاة أحكام المادة ٣١٣ من اللائحة التنفيذية لقانون الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢م تخصص موارد الوحدة من النقد الأجنبي لخدمة إغراضه بالاستيراد المباشر من الخارج عن طريق البنك المودع فيه حصيلته ، ويكون الاستيراد عن طريق إدارة المشتريات المركزية بالجامعة و ذلك طبقا للوائح و التعليمات المنظمة للاستيراد من الخارج ، و كذلك القرارات المنظمة لاستخدام النقد الأجنبي ، مع الالتزام بأحكام القانون رقم ١٣٩ لسنة ٢٠٠٦م بتعديل بعض أحكام القانون رقم ١٢٧ لسنة ١٩٨١م بشلن المحاسبة الحكومية .

مادة (١٥)

الدفاتر و النماذج ،،

،،،،،،،،،،،،،،،،

يتم استخدام كافة النماذج و الدفاتر المقررة طبقا للنظام المحاسبي الحكومي و ما يطرأ عليها من تعديلات قانونية ، كما يجوز إمساك سجلات إضافية مساعدة أو إحصائية لأحكام الرقابة و الضبط علي الإيرادات و المصروفات و إعداد المقايسات و إظهار النتائج و نماذج التشغيل لمعرفة تكاليف المشروعات المختلفة بالوحدة ،و تتولي الوحدة الحسابية المختصة القيام بأعمال حسابات الوحدة و إعداد البيانات و الحسابات الشهرية و الربع سنوية و الحساب الختامي تمهيدا للعرض علي الجهات المختصة وفقا للمواعيد و القواعد المحددة من وزارة المالية

مادة (١٦)

قسائم التحصيل

،،،،،،،،،،،،،،،،

يقتصر استخدام قسائم التحصيل علي النموذج ٣٣ع٠ح أو النماذج التي توافق عليها وزارة المالية و ما يطرأ عليه من تعديلات قانونية ، مع مراعاة التعليمات المالية و المخزنية في هذا الخصوص .

مادة (١٧)

السلفة المستديمة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،

يتم صرف السلفة المستديمة بموافقة رئيس مجلس الإدارة علي أن يعاد النظر في قيمتها علي أساس متوسط الصرف كل ستة أشهر + ٥٠% طبقا للتعليمات المالية ، و تكون في عهدة أمين خزنة الوحدة ، ويكون الصرف منها لمواجهة المصروفات النثرية أو العاجلة التي تتطلبها حاجة العمل بما لايتجاوز ١٠٠ج (مائة جنيه) لمدير الوحدة ، و بما لا يتجاوز ٢٠٠ج (مائتان جنيه) بموافقة رئيس مجلس الإدارة أو من يفوضه في الصرفية الواحدة ، علي أن يتم استعاضتها كلما قاربت علي النفاذ ، و يتم تسويتها حتما في نهاية السنة المالية ، و يتم جرد السلفة علي فترات غير محددة ، و بما لا يقل عن مرة واحدة شهريا

مادة (١٨)

السلفة المؤقتة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

لمدير الوحدة الترخيص لصرف سلفه مؤقتة لا تزيد عن مبلغ ١٠٠٠جنيه (ألف جنيه)

و لرئيس مجلس الإدارة فيما لايتجاوز ٢٠٠٠ج (ألفان جنيه) و للمراقب المالي المختص فيما لا يزيد عن ذلك و في الحالات الضرورية ، و في الأغراض التي تتطلب ذلك ، علي أن يكون الصرف لأحد العاملين من خارج الحسابات و الخاضعين لنظام الضمان الحكومي ، و يتم تسويتها بمجرد الانتهاء من الغرض الذي صرفت من اجله و بحد أقصي شهرين من تاريخ الصرف أو

قبل نهاية السنة المالية أيهما اقرب ، و لا يجوز صرف أكثر من سلفه لشخص واحد في وقت واحد ، مع مراعاة التعليمات المالية المنظمة لذلك و الخاصة بالسلف المؤقتة و المستديمة الواردة في اللائحة المالية للموازنة و الحسابات

مادة (١٩)

التأمين علي أرباب العهد

‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘‘

يتم التأمين علي أرباب العهد بالمركز طبقا لأحكام القرار الجمهوري رقم٢٨٢ لسنة ٢٠٠٦ بلائحة صندوق التأمين الحكومي لضمانات أرباب العهد ، مع الالتزام بإبلاغ صندوق ضمانات أرباب العهد خلال المدة المقررة ، ويتحمل المسئولون بالجهة بالمبلغ تحملا شخصيا في حالة عدم إبلاغ صندوق أرباب العهد في المواعيد المقررة طبقا للكتب الدورية الصادرة في هذا الشأن .

مادة (٢٠)

تسعير الخدمات و الأعمال و الاستشارات و توزيع العائد

‘‘

تؤدي الخدمات و الأعمال للجهات كالأتي :-

كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق – بسعر التكلفة الفعلية (قيمة الخامات و مستلزمات التشغيل و أجور العمال المؤقتين) .

للجامعة و باقي الجهات التابعة لها يقتصر محاسبتها علي أساس قيمة الخامات

و مستلزمات التشغيل و أجور العمال المؤقتين و نسبة مئوية يحددها مجلس الإدارة بحيث لا تزيد عن ١٥% من مجموع العناصر السابقة .

٠٣ تؤدي الأعمال و الخدمات المتعلقة بالغير علي أساس التكلفة الاقتصادية ، و يتم توزيع مقابل الخدمات و الأعمال ألمؤداه للغير علي النحو التالي :-

تورد نسبة ١% لحساب تكافل أعضاء هيئة التدريس الذين بلغوا سن السبعين و تخصص نسبة ٧٩% مستلزمات التشغيل و المكافآت و الحوافز لكل حالة علي حدة ، علي ألا تقل نسبة الخامات و مستلزمات التشغيل عن ٣٠% ، و يجوز أن تخصص هذه النسبة بالكامل للمكافآت في حالة تقديم أو نقل معارف أواستشارات أو عقد دورات تدريبية متعلقة بنشاط الوحدة علي أن تعتمد من السلطة المختصة .

تخصص نسبة ١٥% لاستخدامها في تمويل الاستثمارات و الإحلال و التجديد و تدعيم الإمكانيات البشرية و الفنية للوحدة علي أن تعتمد من رئيس مجلس الإدارة أو من يفوضه ، و أن يتم الحصول علي موافقة وزارة الدولة للتنمية الاقتصادية

تؤول نسبة ٥% من الإيرادات المحققة للوحدة إلي الإيرادات بالموازنة العامة للدولة علي أن تقوم الجامعة بتوريد نسبة ٥% من الإيراد الشهري و أن يكون السداد بشيك مسحوبا علي الحساب الخاص باسم الإدارة المركزية للحسابات المركزية بوزارة المالية .

مادة (٢١)

الحساب الختامي و الكشوف المرفقة به

‘‘

يعد مركز مالي للوحدة شهريا و كل ثلاثة أشهر و يعرض علي مجلس الإدارة لمناقشته و إبداء الرأي فيه و يضمن بالمركز المالي للجامعة عن ذات الفترة ، كما يعد الحساب الختامي في نهاية كل سنة مالية و يعرض علي مجلس الجامعة للموافقة عليه ، علي أن يتضمن الحساب الختامي للوحدة مع الالتزام بالمواعيد و القواعد المحددة بمنشور إعداد الحسابات الختامية .

و يتم موافاة قطاع الحسابات الختامية كل ثلاث أشهر بكشف مرفق رقم ٧٥ع٠ح الخاصة بالجامعة موضحا به موقف الحساب مصروفا و إيرادا و الرصيد في بداية و نهاية كل فترة مع إرفاق صورة من كشف حساب البنك الخاص بالوحدة

مادة (٢٢)

المناقصات و المزايدات

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

يتم تطبيق أحكام القانون رقم ٨٩ لسنة ١٩٩٨م بشان تنظيم المناقصات و المزايدات و لائحته التنفيذية و تعديلاتهما علي كافة أعمال الوحدة .

مادة (٢٣)

المخازن

،،،،،،،،،،،،،،

تسري لائحة المخازن الحكومية و تعديلاتها علي جميع الأعمال المخزنية الخاصة بالوحدة .

مادة (٢٤)

أموال الوحدة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

تعتبر أموال و أملاك الوحدة الثابتة و المنقولة أموالا عامة و يسري بشأنها أحكام كافة القوانين و القرارات المتعلقة بالأموال العامة و تؤول ملكيتها للجامعة في حالة انتهاء الغرض من إنشاء الوحدة .

مادة (٢٥)

التفتيش

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

تخضع حسابات و أعمال الوحدة لتفتيش و رقابة وزارة المالية و الجهاز المركزي للمحاسبات و كافة الأجهزة الرقابية الاخري ، و علي القائمين بالعمل بها تقديم كافة المستندات و البيانات التي تطلبها هذه الأجهزة .

مادة (٢٦)

القوانين الحاكمة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

تطبيق أحكام القانون رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢ بشان تنظيم الجامعات و لائحته التنفيذ تعديلاته

القانون رقم ٥٣ لسنة ١٩٧٣ بشان الموازنة العامة للدولة و لائحته التنفيذية و تعديلاته .

القانون رقم ٧٠ لسنة ١٩٧٣ بشان إعداد الخطة العامة للتنمية الاقتصادية و الاجتماعية و متابعة تنفيذها.

ا لقانون رقم ٤٧ لسنة ١٩٧٨ بشان نظام العاملين المدنيين بالدولة و لائحته التنفيذية و تعديلاته

القانون رقم ١١١ لسنة ١٩٨٠بشأن ضريبة الدمغة و لائحته التنفيذية و تعديلاتها .

القانون رقم ١٢٧لسنة ١٩٨١ بشأن المحاسبة الحكومية و لائحته التنفيذية .

القانون رقم ١٣٩ لسنة ٢٠٠٦ بتعديل بعض أحكام القانون ١٢٧ لسنة ١٩٨١م .

ا لقانون رقم ٩١ لسنة ٢٠٠٥ بشأن الضرائب علي الدخل و لائحته التنفيذية و تعديلاته

القانون رقم ١١ لسنة ١٩٩١ بشأن الضرائب علي المبيعات و لائحته التنفيذية و تعديلاته

القانون رقم ٨٩ لسنة ١٩٩٨ بشأن المناقصات و المزايدات و لائحته التنفيذية و تعديلاته

اللائحة المالية للموازنة و الحسابات .

لائحة المخازن الحكومية و تعديلاتها .

لائحة بدل السفر و مصاريف الانتقال الصادرة بقرار رئيس الجمهوري رقم ٤١ لسنة ١٩٥٨تعديلاته .

الالتزام بأحكام الكتاب الدوري رقم ١٥ لسنة ١٩٨٧ بشأن الدليل الاسترشادي للتدريب .

تطبق أحكام القوانين و اللوائح العامة فيما لم يرد بشأنه نص خاص في هذه اللائحة

مادة (٢٧)

سريان اللائحة

،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،

تسري أحكام هذه اللائحة من تاريخ موافقة وزارة المالية عليها و إصدارها من السلطة المختصة ، ولا يجوز إجراء أي تعديل عليها إلا بموافقة وزارة المالية .

و قد تم مراجعة و اعتماد هذه اللائحة من لجنة اللوائح الخاصة بجلستها بتاريخ ٢٠٠٨/٧/٢٨م

.

صورة لعقد التشغيل

جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية بنات
قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة
وحدة اللياقة

"عقد تشغيل"

انه في يوم / / ٢٠ تم التعاقد بين كل من:

أولا : وحدة اللياقة بكلية التربية الرياضية للبنات

.

ثانيا:

واتفق الطرفان على ماياتى:

مادة(١): يباشر المتعاقد واجبات وظيفة التدريب في وحدة اللياقة البدنية.

واجبات هذا العقد:

- **القيام بجميع مهام التدريب الموكلة اليه من قبل وحدة اللياقة**
- **القيام بأيه واجبات أخرى تخدم وحدة اللياقة البدنية.**

مادة(٢): توفر وحدة اللياقة البدنية أماكن لتغير الملابس الخاصة بالتدريب خلال فترات العمل به.

مادة(٣): تدفع وحدة اللياقة البدنية مرتب شهري بنسبة ١٠% من المبلغ المتحصل بحد أقصى ٣٥٠ جنيه مقابل العمل ثلاث أيام أسبوعيا من الساعة ٩ صباحا إلي الساعة ٥ مساءا .

مادة(٤): لايجوز الانقطاع عن العمل خلال الفترة المحددة للمتعاقد بمزاولة العمل.

مادة(٥): إذا تخلف المتعاقد عن ميعاد مزاولة العمل وفقا للتعليمات المبلغة له يتم خصم ما يساوى القيمة المالية ليوم عمل كامل. وإذا تكرر ذلك مرة ثانية يتم إلغاء التعاقد معه.

مادة(٦): تخضع كافة المبالغ التي تدفع للمتعاقد بهذا العقد للضرائب والرسوم حسب القوانين المعمول بها للعاملين بعقود مؤقتة.

مادة(٧): حرر هذا العقد من أصل+ صورة أعطيت صورة منها للمتعاقد

مادة(٨): يسرى هذا العقد لمدة اعتبارا من / / ٢٠م و حتى / / ٢٠.

الطرف الثاني: **طرف أول:**

المتعاقد : **مدير وحدة اللياقة البدنية**

الاسم :