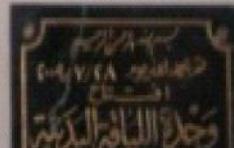


جامعة الزقازيق  
كلية التربية الرياضية بنات  
وحدة اللياقة البدنية للسيدات

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 طبقاً لقرار رئيس الجامعة رقم ١٧٦ بتاريخ ٢٠٠٦/١٠/٣١ م و يشكل مجلس إدارة الوحدة بقرار من رئيس الجامعة لمدة ثلاث سنوات قابلة للتجديد من كل من :-

رئيسا	أ.د/ ايمان حسن الحارونى عميدة الكلية
مشرفا	أ.د/ ناهد خيرى فياض ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة نائب الرئيس
مدير للوحدة	أ.د/ ناديه عبدالقادر احمد استاذ الجمباز
عضوا	أ. د /نبيله عمران استاذ الصحه
عضوا	أ.د/ نجله عبد المنعم استاذ الميدان والميدان

اهداف وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية بنات

تهدف الوحدة إلى

- 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 السنوية بنظام المجموعات لخدمة أبناء المحافظة من الإناث .



## **مميزات وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية بنات**

- المكان امن بداخل الحرم الجامعى ويدخل كلية التربية الرياضية للبنات
- الوحدة واسعة وبها فتحات تهوية كافية، وتدخلها أشعة الشمس.
- تحتوى الوحدة على احدث الاجهزه 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
  - مديره الوحدة لاي استفسارات فنية
  - طبيبة للتأكد من سلامتك لممارسة الرياضة
  - مسؤولة ادارية لاستيفاء اوراقك واستخراج الكارنيه
  - مدربات يضعن لكى جدول تدريبي يناسب احتياجاتك.
  - عاملة نظافة

## **نشاط الوحدة**

- ١ - تدريبات من خلال الاجهزه الرياضية
- ٢ - تدريبات الايروبيك
- ٣ - دورات تدريبية فى الايروبكس والاجهزه الرياضية بشهادات معتمدة من الجامعة

### المشایة الرياضية



مشایة لها سیر للمشي والجري تبدأ سرعته من ۰-۱۰۰ متر إلى ۱۶ متر وتحمل وزن من ۱۲۰ كيلو إلى ۱۴۰ كيلو والمشایة بها ۱۶ مستوى للسرعة وبها أيضاً ۱۵ مستوى باور انك لайн اي بها عدد ۲ موتور موتور للمشي والجري والموتور الثاني للباور انك لайн اي لرفع السير اتوماتيكي أثناء المشي و الجري على السير وبها شاشة جميلة لقياس المسافة والسرعة والسعارات الحرارية المفقودة والوقت ونبضات القلب

### جهاز المشایة



مشى جرى تمارين بخش بطن ضغط  
مزودة ب ۳ مستوى للميل جبلي وافقى  
شاشة ديجيتال كمبيوتر لقياس السرعة و المسافة والوقت والسعارات الحرارية المفقودة و نبضات القلب  
تحتمل كل الأوزان

## العجلة الرياضية الثابتة



الجهاز المثالي للجري وتحريك عضلات الجسم وتنشيط الدورة الدموية وقوية عضلات الجسم وتخسيس الجزء السفلي من الجسم وتخسيس منطقة الارداف وتخسيس منطقة القدمين وبها شاشة ديجيتال لقياس السرعة والوقت والمسافة وقياس معدل حرق السعرات الحرارية المفقودة حمولة حتى 120 كيلو جرام

## جهاز المالتى جيم



الجهاز المثالي للجسم السليم  
الجهاز به 16 تمرين والجهاز يقوم ببناء عضلات الجسم بالكامل  
ويقوم بشد ترهلات الجسم بالنسبة للسيدات والرجال  
وببناء جميع عضلات الجسم

## تدريبات الايربوبيك

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

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

المشي بانواعه - الجري - لهروله - صعود الصندوق ونزوله - تمرينات هوائية  
ومن أهداف رياضة الأيروبكس

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

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

### مميزات رياضة الإيوربيك

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

## فوائد رياضة الإيوربيك

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

اعلمى سيدتى ان تدريبات الأيروبك هي العامل الأكثر فعالية لتخفييف الوزن على المدى الطويل!!

بعض تمارينات الايروبكس

التمرين الأول:

-قف في بشكل مستقيم ، مدي ذراعيك إلى جنبك . وأرخي عضلات عنقك وأديري رأسك مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار) .. كرري التمرين ٥ مرات.)

التمرين الثاني

-طبي كفيك وارفعي ذراعيك بمحاذاة كتفك وارسمي دوائر في الهواء بسرعة متزايدة، ودوائر أصغر حجماً ٢٠ مرة إلى الأمام و ٢٠ مرة إلى الخلف.)

التمرين الثالث

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

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

التمرين الرابع

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

التمرين الخامس

-حاولي الجلوس على كرسي، وثبتتى يديك على طرفيه ، ثم اخفضي جسمك نزواً وأنت تتوكئين على قوة يديك فقط قدر المستطاع، ثم عودي بجسمك إلى الوضع السابق من اللاجلوس.. (المبتدئات يكررن التمرين ١٠ مرات والمتترنات ٣٠ مرة.)

التمرين السادس

-قف في بشكل مستقيم ومدي ذراعيك إلى جنبك، احملي وزناً خفيفاً بيديك وارفعيهما، وأبقى على أعلى الذراعين ملائقاً للجسم، (المبتدئات يكررن التمرين ١٠ مرات والمتترنات ٣٠ مرة.)

التمرين السابع

-جلسي أرضاً ، مدي ساقيك أمامك ، أحني جسمك وحاولي مس كاحליך بيديك ، أبقي على هذا الوضع ٢٠ ثانية، ولا تنسى 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 والتواهي النفسية الأخرى.

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

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

ثانياً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بإنتظام يساعد في خفض معدل نبض القلب أثناء الراحة

ثالثاً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بإنتظام يساعد في خفض مستوى الكوليسترول 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 إلى معدلات التمثيل الغذائي أكثر مما يؤدي إلى 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 فهي تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية لدى الإنسان مما يشعر بأنه الأفضل

تدريبات اللياقة البدنية تعمل على زيادة قدرة العضلات على بناء الألياف العضلية وتحد من تعرضها للإصابة تدريبات اللياقة البدنية تعمل على تقوية العضلات الضعيفة وكذلك المترهلة في أداء وظائفها بأحسن صورة.

تدريبات اللياقة البدنية تعمل على تقوية العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل وتساعدها بـاستمرار على أداء أقصى مدى حركي و تشرحي لها.

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

### الفوائد النفسية لتدريبات اللياقة البدنية

تدريبات اللياقة البدنية أيضاً فوائد نفسية متعلقة بالعقل والروح .

١- تدريبات اللياقة البدنية تساعد في إثارة الجسم على إفراز هرمون (اندورفين) الذي بشبه كيميائياً مادة (المورفين) الذي يجعل الإنسان أن يشعر بالراحة والسعادة ، ويساعد الجسم على التخلص من الضغوط اليومية والتوتر والقلق و الشعور بالسعادة والهدوء و الراحة أثناء النوم ليلاً.

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

٣- تدريبات اللياقة البدنية تجعل الإنسان يحصل على مفهوم الذات من الناحية الإيجابية حيث يشعر بالسعادة والسرور والنظرية المترافقية عن شخصيته وذاته.

سيدتي كيف تدعى نفسك للتدريب بوحدة اللياقة؟

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

- لا تشغلى بغير هدفك الأساسي

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

- ناقشى مسئول الوحدة عن البرنامج التدريبي الذي ستحصلين عليه بالتفصيل.

- لا تشغلى بمن حولك وتتابعى تدريباتهم

- تعرفي على صديقات جدد، فهذا مجال جيد لنمو العلاقات الاجتماعية.

- اختارى ملابس مريحة وتكون قطنية، بالإضافة إلى حذاء رياضى مريح

- انتبهى عند استخدامك للاجهزة لاتنسى تثبيت رابط الامان

**إليك بعض النصائح الإضافية 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 لحاليه 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 بمارسة الآيروبيك.

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

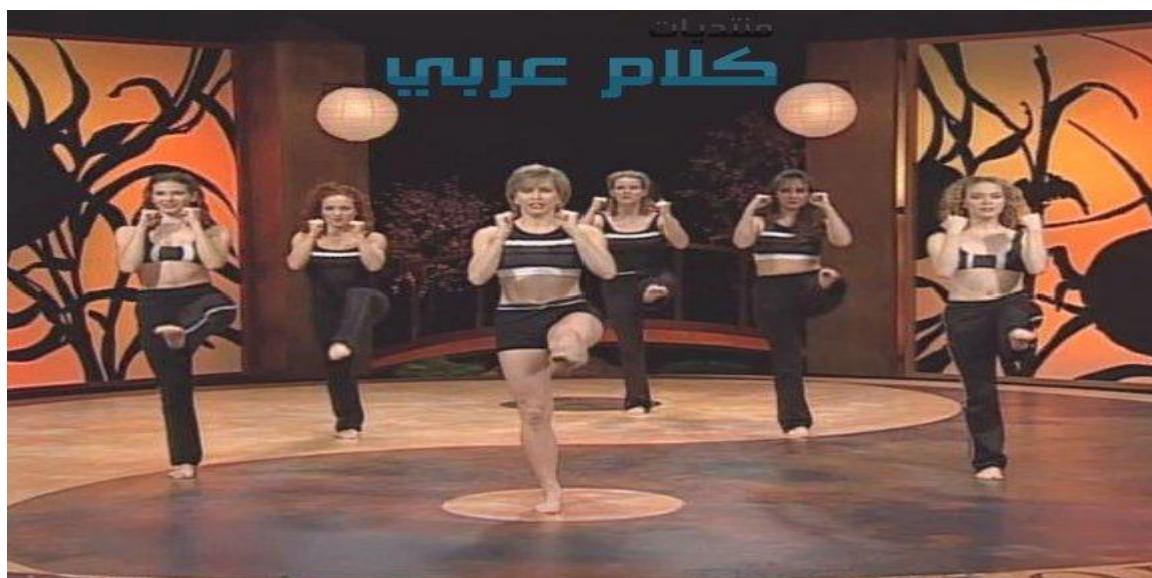
-أخذ حمام بالماء الساخن لا بد منه بعد ممارسة التمرينات وبعد استراحة لا تقل عن ٥-٣ دقائق.

- يفضل أخذ سوائل ساخنة بعد ممارسة التمرينات.

**الخطة المستقبلية لتطوير وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الزقازيق**

**٢٠١٢-٢٠١١ م**

م	المطلب	التكلفة	الوقت	المسئول
١	دليل لوحدة اللياقة البدنية (مطبع- 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 متقللة	١٥٠٠	ابريل ٢٠١١	مدير الكلية
٤	الدعائية والاعلان عن نشاط الوحدة	١٠٠٠	مايو -٢٠١١ ديسمبر ٢٠١١	مدير الوحدة





بعض المواقع الالكترونية لتدريبات اللياقة البدنية للسيدات

[http://www.youtube.com/watch?v=FqmYSjE6C2Y&feature=player\\_embedded](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 والإدارية لوحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق - باعتبارها وحدة ذات طابع خاص لها استقلالها الفني والمالي والإداري والمنشأة طبقاً لقرار رئيس الجامعة رقم ١٧٦ بتاريخ ٢٠٠٦/١٠/٣١ ، ووفقاً لأحكام الفقرة الثانية من المادة رقم ٣٠٧ من اللائحة التنفيذية لقانون تنظيم الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢ م .

مادة ( ٢ )

أهداف الوحدة

تهدف الوحدة إلى :

- التدريب العملي لطلابات كلية التربية الرياضية للبنات

- تمكين فرق الكليات المختلفة من التدريب في مجال نشاط الوحدة لأغراض اللياقة البدنية للطلابات

- عقد دورات تدريبية في مجال نشاط الوحدة لمختلف المراحل السنوية بنظام المجموعات لخدمة أبناء المحافظة من الإناث لتحقيق عائد مادي للصرف منه على 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 ثلاثة سنوات قابلة للتتجديد و ذلك على النحو التالي :-

أ/ د/ عميد الكلية رئيسا

أ/ وكيل الكلية البيئية و خدمة المجتمع نائب الرئيسي

أستاذ بقسم التمرينات و التعبير الحركي ( مديراً للوحدة ) عضوا

اثنان من أعضاء هيئة التدريس بكلية المتخصصين في عمل الوحدة عضوين

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

#### **مادة (٤)**

##### **اختصاصات مجلس الإدارة**

““““““““““““““

مجلس إدارة الوحدة هي السلطة المهيمنة على كافة شئون و تصريف أمورها الفنية و المالية و الإدارية ووضع السياسات التي تحقق أغراضها 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 على 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 المعتمد 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 الحواجز للعاملين بالوحدة ، مع الالتزام بأحكام القانون رقم ٩ لسنة ١٩٧٢ م بشأن تنظيم الجامعات و لائحته التنفيذية تعديلاته و كذلك جدول الأجر المرافق للقانون .**

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

**وضع القواعد المالية لمحاسبة العملاء المتعاملين مع الوحدة وفق ما جاء باللائحة التنفيذية لقانون تنظيم الجامعات رقم ٩ لسنة ١٩٧٢ م و الكتب الدورية الصادرة في هذا الشأن**

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

#### **مادة (٥)**

##### **اختصاصات رئيس مجلس الإدارة**

“““““““““““““““

**رئيس مجلس الإدارة هو المختص بالإشراف العام على 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 الحواجز لمجلس الإدارة و العاملين بالوحدة .**

**اعتماد العقود الخاصة بتعامل الوحدة مع الغير .**

**ترشيح الخبراء الوطنيين و العمالء المؤقتة للعمل بالوحدة و العرض على مجلس الإدارة**

**تمثيل الوحدة أمام الغير**

**الاختصاصات الأخرى التي يفوضه فيها مجلس الإدارة .**

#### **مادة (٦)**

## **الاختصاصات مدير الوحدة**

يكون لمدير الوحدة الاختصاصات التالية في ضوء القوانين و اللوائح و القرارات المنظمة لذلك  
الإشراف على سير العمل فنياً وإدارياً و ماليًا للوحدة .

الإشراف على إعداد مشروع الميزانية 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 على مجلس الإدارة .  
اعتماد مستندات الصرف إدارياً .

اقتراح الاشتراك في المؤتمرات العلمية او أي نشاط علمي اخر .

إعداد التقارير الدورية التي تقدم عن سير العمل بالوحدة .

إبرام العقود المتعلقة بتعامل الوحدة مع الغير .

### **( ٧ ) مادة**

#### **اجتماع مجلس الإدارة**

، ، ، ، ، ، ، ، ، ، ، ، ، ، ، ، ، ، ، ،

يجتمع مجلس الإدارة بدعوة من رئيسه مرة واحدة على الأقل كل شهر وبناء على طلب أغلبية الأعضاء ، و تكون اجتماعاته صحية 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 يوضع عليه مدير الوحدة و رئيس مجلس الإدارة .

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

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

### **( ٨ ) مادة**

#### **مقابل حضور جلسات مجلس الإدارة**

، ،

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

### **( ٩ ) مادة**

#### **تدبير احتياجات الوحدة من العمالة**

، ،

تلزم الوحدة بتدبير احتياجاتها من الخبراء الوطنيين و العمالة المؤقتة ، مع مراعاة قراري وزير الدولة للتنمية الإدارية رقمي ٢٥، ٢٤ 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 على نمط موازنات الهيئات العامة الخدمية ، و تبدأ ببداية السنة المالية للدولة و تنتهي بانتهائاتها ، 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 المؤدah للغير و مدرج ذات المبلغ بأبواب المصروفات ( وفقاً للتوزيع الوارد بالمادة رقم ٢٠ من ذات اللائحة ) ، ويتم توزيع الاعتمادات الإجمالية على أنواع البنود المختلفة في حدود المحصل الفعلي من هذه الإيرادات و يجوز زيادة المنصرف على اعتمادات تلك البنود ( بذات النسب الموضحة بالمادة رقم ٢٠ من اللائحة ) من الزيادة الفعلية في الإيرادات المحققة ، و ذلك بعد الرجوع إلى وزير المالية لدراسة تلك المقترنات في ضوء الأغراض التي حققتها القرارات الصادرة في هذا الشأن و تعديل موازنة الجامعة تبعاً لذلك ، و يرحل فائض الحصيلة من سنة مالية لأخرى ، مع مراعاة ما نصت عليه التأشيرات العامة و الخاصة من ضوابط في هذا الشأن

مادة ( ١١ )

الموارد

، ، ، ، ، ، ، ،

ت تكون موارد الوحدة من :

مقابل الخدمات و الأعمال التي تؤديها الوحدة للغير .

الtributes و الإعانات و الملح و الهدايا التي ترد للوحدة من الجهات و الهيئات المحلية و الأجنبية و التي يقبلها مجلس الجامعة بناء على 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 على الحساب الجاري المفتوح بالبنك المركزي المصري .

مادة ( ١٢ )

المصروفات

، ، ، ، ، ، ، ،

تشمل المصروفات السنوية للوحدة ما يلي :-

الأجور و المكافآت و الحوافز .

مصاريف و مستلزمات التشغيل .

شراء الأصول غير المالية ( الاستثمارات ) بشرط الحصول على موافقة وزارة الدولة للتنمية الاقتصادية و يكون الصرف تحقيقاً للأهداف المحددة ، و طبقاً 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 أحد مراصده ضمن حساب الخزانة الموحد بعد موافقة وزارة المالية باسم وحدة اللياقة البدنية للسيدات - بكلية التربية الرياضية " للبنات " - جامعة الزقازيق توضع فيه كافة موارد الوحدة ، و يتم الصرف منه بموجب شيكات مسحوبة على البنك و موقعها عليها من رئيس مجلس الإدارة أو من يفوضه توقيعاً أول ، ومن ممثل وزارة المالية

توكيناً ثالثاً ، 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

، ، ، ، ، ، ، ،

بمراة أحكام المادة ٣١٣ من اللائحة التنفيذية لقانون الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢م تخصص موارد الوحدة من النقد الأجنبي لخدمة أغراضه بالاستيراد المباشر من الخارج عن طريق البنك المودع فيه حصيلته ، ويكون الاستيراد عن طريق إدارة المشتريات المركزية بالجامعة و ذلك طبقاً 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 طبقاً لنظام المحاسبة الحكومية و ما يطرأ عليها من تعديلات قانونية ، كما يجوز إمساك سجلات إضافية مساعدة أو إحصائية لأحكام الرقابة و الضبط على الإيرادات و المصروفات و إعداد المقاييس و إظهار النتائج و نماذج التشغيل لمعرفة تكاليف المشروعات المختلفة بالوحدة ، و تولي الوحدة الحسابية المختصة القيام بأعمال حسابات الوحدة و إعداد البيانات و الحسابات الشهرية و الربع سنوية و الحساب الخاتمي تمهدًا للعرض على الجهات المختصة وفقاً للموايد و القواعد المحددة من وزارة المالية

مادة ( ١٦ )

قسائم التحصيل

، ، ، ، ، ، ، ، ،

يقتصر استخدام قسائم التحصيل على النموذج ٣٣٤ ح أو النماذج التي توافق عليها وزارة المالية و ما يطرأ عليها من تعديلات قانونية ، مع مراعاة التعليمات المالية و المخزنية في هذا الخصوص .

مادة ( ١٧ )

السلفة المستديمة

، ، ، ، ، ، ، ، ،

يتم صرف السلفة المستديمة بموافقة رئيس مجلس الإدارة على أن يعاد النظر في قيمتها على أساس متوسط الصرف كل ستة أشهر + ٥٪ طبقاً للتعليمات المالية ، و تكون في عهدة أمين خزنة الوحدة ، ويكون الصرف منها لمواجهة المصروفاتynthia أو العاجلة التي تتطلبها حاجة العمل بما لا يتجاوز ١٠٠ ج (مائة جنيه) لمدير الوحدة ، و بما لا يتجاوز ٢٠٠ ج (مائتان جنيه) بموافقة رئيس مجلس الإدارة أو من يفوضه في الصرفية الواحدة ، على أن يتم استعاضتها كلما قربت على النفاذ ، و يتم تسويتها تماماً في نهاية السنة المالية ، و يتم جرد السلفة على فترات غير محددة ، و بما لا يقل عن مرة واحدة شهرياً

مادة ( ١٨ )

السلفة المؤقتة

، ، ، ، ، ، ، ،

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

و لرئيس مجلس الإدارة فيما لا يتجاوز ٢٠٠ ج (ألفان جنيه) و للمراقب المالي المختص فيما لا يزيد عن ذلك و في الحالات الضرورية ، و في الأغراض التي تتطلب ذلك ، على أن يكون الصرف لأحد العاملين من خارج الحسابات و الخاضعين لنظام الضمان الحكومي ، و يتم تسويتها بمجرد الانتهاء من الغرض الذي صرفت من أجله و بحد أقصى شهرین 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 على أرباب العهد

“ ”

يتم التأمين على أرباب العهد بالمركز طبقاً لأحكام القرار الجمهوري رقم ٢٨٢ لسنة ٢٠٠٦ بلائحة صندوق التأمين الحكومي لضمانات أرباب العهد ، مع الالتزام بإبلاغ صندوق ضمانات أرباب العهد خلال المدة المقررة ، ويتحمل المسؤولون بالجهة بالمبلغ تحملها شخصياً في حالة عدم إبلاغ صندوق أرباب العهد في المواعيد المقررة طبقاً للكتب الدورية الصادرة في هذا الشأن .

مادة ( ٢٠ )

#### تسعير الخدمات والأعمال والاستشارات وتوزيع العائد

“ ”

تؤدي الخدمات والأعمال للجهات كالتالي :-

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 على 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 .

٣ . تؤدي الأعمال و الخدمات المتعلقة بالغير على أساس التكالفة الاقتصادية ، و يتم توزيع مقابل الخدمات و الأعمال المؤداة للغير على النحو التالي :-

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

تخصص نسبة ١٥% لاستخدامها في تمويل الاستثمارات و الإحلال و التجديد و تدعيم الإمكانيات البشرية و الفنية للوحدة على أن تعتمد من رئيس مجلس الإدارة أو من يفوضه ، و أن يتم الحصول على موافقة وزارة الدولة للتنمية الاقتصادية تؤول نسبة ٥% من الإيرادات المحققة للوحدة إلى الإيرادات للموازنة العامة للدولة على أن تقوم الجامعة بتوريد نسبة ٥% من الإيراد الشهري و أن يكون السداد بشيك مسحوباً على الحساب الخاص باسم الإدارة المركزية للحسابات المركزية بوزارة المالية .

مادة ( ٢١ )

#### الحساب الخاتمي و الكشوف المرفقة به

“ ”

يعد مركز مالي للوحدة شهرياً و كل ثلاثة أشهر و يعرض على مجلس الإدارة لمناقشته و إبداء الرأي فيه و يضمن بالمركز المالي للجامعة عن ذات الفترة ، كما يعد الحساب الخاتمي في نهاية كل سنة مالية و يعرض على مجلس الجامعة للموافقة عليه ، على أن يتضمن الحساب الخاتمي للوحدة مع الالتزام بالمواعيد و القواعد المحددة بمنشور إعداد الحسابات الخاتمية . و يتم موافاة قطاع الحسابات الخاتمية كل ثلاثة أشهر بكشف مرفق رقم ٧٥٠٤ ح الخاصة بالجامعة موضحاً به موقف الحساب مصروفًا و إيرادًا 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 ١٩٩٨ بشأن تنظيم المناقصات و المزايدات و لائحته التنفيذية و تعديلاتها على كافة أعمال الوحدة .

مادة ( ٢٣ )

## المخازن

“،،،،،،،،،،،،،،”

تسرى لائحة المخازن الحكومية و تعديلاتها على 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 الأخرى ، و على القائمين بالعمل بها تقديم كافة المستندات و البيانات التي تطلبها هذه الأجهزة .

مادة ( ٢٦ )

## القوانين الحاكمة

“،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،،”

تطبيق أحكام القانون رقم ٤ لسنة ١٩٧٢ بشأن تنظيم الجامعات و لائحته التنفيذية تعديلاته القانون رقم ٥٣ لسنة ١٩٧٣ بشأن الموازنة العامة للدولة و لائحته التنفيذية و تعديلاته .

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

١ القانون رقم ٤٧ لسنة ١٩٧٨ بشأن نظام العاملين المدنيين بالدولة و لائحته التنفيذية و تعديلاته

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

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

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

١ القانون رقم ٩١ لسنة ٢٠٠٥ بشأن الضرائب على الدخل و لائحته التنفيذية و تعديلاته

القانون رقم ١١ لسنة ١٩٩١ بشأن الضرائب على 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 ١٩٥٨ تعديلاته .

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 ٢٨/٧/٢٠٠٨م

### **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:

أولاً : وحدة اللياقة بكلية التربية الرياضية للبنات

ثانياً:

وأتفق الطرفان على ما ياتى:

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 بأية واجبات أخرى تخدم وحدة اللياقة البدنية.

مادة(٢): توفر وحدة اللياقة البدنية أماكن لتغيير 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 ثلاثة أيام أسبوعياً من الساعة ٩ صباحاً إلى الساعة ٥ مساءً .

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

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

مادة(٦): تخضع كافة المبالغ التي تدفع للمتعاقد بهذا العقد للضريبة 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 ٢٠ / / م و حتى / /

**الطرف الثاني:**

**مدير وحدة اللياقة البدنية**

**المتعاقد :**

**الاسم :**