

نموذج رقم (١٢)

جامعة / أكاديمية : الزقازيق

كلية / معهد : التربية الرياضية بنين

قسم : نظريات وتطبيقات الرياضات المائية

توصيف مقرر تطبيقات طرق التدريب في مجال التخصص

الفرقة : الرابعة / الفصل الدراسي: الاول للعام الجامعى ٢٠٢٣م/٢٠٢٤م.

١- بيانات المقرر		
الفرقة/ المستوى:الرابعة الفصل الدراسي: الاول	اسم المقرر: تطبيقات طرق التدريب فى مجال التخصص	الرمز الكودي: ١١٠٠٧
التخصص: تدريب		
<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">٢</div>	عملى	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">١</div>
عدد الوحدات الدراسية: ٣ ساعات نظرى		

١-٢ التعرف على المفاهيم والمعلومات المرتبطة بالسباحة والاحماء للسباحين. ٢-٢ تخطيط احمال التدريب والاعداد للمنافسات. ٣-٢ اكتساب الطالب للمبادئ الاساسية فى تدريب السباحة. ٤-٢ معرفة الطالب بطرق انتقاء السباحين الناشئين. ٥-٢ المرحلة الانتقالية.	٢-هدف المقرر:
٣-المستهدف من تدريس المقرر:	



رسالة الكلية Mission

لتتزم الكلية بتخريج طالب متميز ينافس في سوق العمل محليا واقليميا من خلال برامج تعليمية متطورة وبحث علمي متميز وخدمة مجتمعية فاعلة وذلك في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد .



رؤية الكلية Vision

تحقيق الريادة بين كليات التربية الرياضية محليا واقليميا ، بما تقدمه من مستوى متميز في التعليم والبحث العلمي والتنمية المجتمعية



Site : fopem.zu.edu.eg/ --wehdtgaoda.htm E-mail : qmu.phem_zu@yahoo.com Tel. & Fax 055-2323028

<p>أ-المعلومات والمفاهيم:</p> <p>أ-1- يحدد المعلومات المرتبطة باستجابة اجهزة الجسم المختلفة للاداء في السباحة.</p> <p>أ-2- يعدد إجراءات الامن والسلامة في حمامات السباحة.</p> <p>أ-3- يعرف السباحات المختلفة بالإضافة الى طرق البدء والدوران (الخاطف - التقليدي).</p> <p>أ-4- يشرح المبادئ الاساسية في تغذية السباحين ووجبة قبل النافسة.</p>																													
<p>ب-المهارات الذهنية:</p> <p>ب-1- يوضح الطاب الاستجابات الفسيولوجية لاجهزة الجسم اثناء الاداء في السباحة.</p> <p>ب-2- يستخلص الطالب اهمية تطبيق العلوم الاخرى في السباحة.</p> <p>ب-3- يفسر الظواهر التي تحدث للسباحين.</p>																													
<p>ج-المهارات المهنية الخاصة بالمقرر:</p> <p>ج-1- يطبق الجوانب النظرية للمقرر الدراسي عمليا.</p> <p>ج-2- يوضح اساسيات التدريب الرياضي في السباحة.</p> <p>ج-3- يخطط تعليم الافراد المبتدئين السباحة.</p>																													
<p>د-المهارات العامة:</p> <p>د-1- يعمل في مجموعات تعليم المبتدئين السباحة (لل كبار / الاطفال).</p> <p>د-2- يستخدم الحاسب الآلي في اعداد ورقة دراسة جيدة من خلال شبكة الإنترنت.</p> <p>د-3- يشترك في مناقشة زملائه في الورقة الدراسية (حلقة بحث).</p>																													
<p>٤-محتوى المقرر:</p> <table border="1" data-bbox="140 1108 1109 1765"> <thead> <tr> <th>الموضوع</th> <th>عدد الساعات</th> <th>المحاضرة</th> <th>دروس عملية</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>١- تخطيط احمال التدريب</td> <td>٢٠</td> <td>٥</td> <td>١٥</td> </tr> <tr> <td>٢- مراحل الموسم التدريبي+تطبيق عمليا.</td> <td>١٥</td> <td>٢</td> <td>١٣</td> </tr> <tr> <td>٣- الخطة السنوية-تطبيقات بورقة دراسية +عمليا.</td> <td>٢٠</td> <td>٥</td> <td>١٥</td> </tr> <tr> <td>٤- التخطيط لبرامج التدريب الاسبوعية+تطبيقات عملية.</td> <td>١٥</td> <td>٥</td> <td>١٠</td> </tr> <tr> <td>٥- التخطيط لفترات التدريب اليومية-اختبار اعمال سنة عمل.</td> <td>٢٠</td> <td>١٥</td> <td>١٥</td> </tr> <tr> <td>عدد الساعات الكلى</td> <td>٩٠</td> <td>٣٢</td> <td>٦٨</td> </tr> </tbody> </table>	الموضوع	عدد الساعات	المحاضرة	دروس عملية	١- تخطيط احمال التدريب	٢٠	٥	١٥	٢- مراحل الموسم التدريبي+تطبيق عمليا.	١٥	٢	١٣	٣- الخطة السنوية-تطبيقات بورقة دراسية +عمليا.	٢٠	٥	١٥	٤- التخطيط لبرامج التدريب الاسبوعية+تطبيقات عملية.	١٥	٥	١٠	٥- التخطيط لفترات التدريب اليومية-اختبار اعمال سنة عمل.	٢٠	١٥	١٥	عدد الساعات الكلى	٩٠	٣٢	٦٨	
الموضوع	عدد الساعات	المحاضرة	دروس عملية																										
١- تخطيط احمال التدريب	٢٠	٥	١٥																										
٢- مراحل الموسم التدريبي+تطبيق عمليا.	١٥	٢	١٣																										
٣- الخطة السنوية-تطبيقات بورقة دراسية +عمليا.	٢٠	٥	١٥																										
٤- التخطيط لبرامج التدريب الاسبوعية+تطبيقات عملية.	١٥	٥	١٠																										
٥- التخطيط لفترات التدريب اليومية-اختبار اعمال سنة عمل.	٢٠	١٥	١٥																										
عدد الساعات الكلى	٩٠	٣٢	٦٨																										
<p>٥-أساليب التعليم والتعلم:</p> <p>٥-١محاضرات عملية.</p> <p>٥-٢محاضرة نظرية عن طريق (اللقاء - مناقشات بأسلوب التعليم التفاعلي).</p>																													

<p>٦-١ محاضرات عملية اضافية.</p> <p>٦-٢ لقاءات في الساعات المكتبية لعضو هيئة التدريس.</p>	<p>٦-أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى القدرات المحدودة</p>
<p>٧-تقويم الطالب:</p>	
<p>أ-الأساليب المستخدمة</p>	<p>ب- التوقيت</p>
<p>توزيع الدرجات</p>	<p>١٠</p>
<p>شفوي</p>	<p>الاسبوع (طول العام الدراسي)</p>
<p>اوراق دراسية</p>	<p>ورقة دراسية غير منهجية خلال الفصل الدراسي</p>
<p>١٠</p>	<p>٢٠</p>
<p>امتحان كل نهاية شهر</p>	<p>١٠</p>
<p>الامتحان التطبيقي النهائي</p>	<p>نهاية الفصل الدراسي</p>
<p>الامتحان التحريري النهائي</p>	<p>نهاية الفصل الدراسي</p>
<p>٥٠</p>	<p>١٠٠ درجة</p>
<p>المجموع</p>	
<p>٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:</p>	
<p>أ-مذكرات</p>	<p>* استراتيجيات التدريب الرياضى فى السباحة (ج١). * تغذية السباحين. * فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة (ج١،٢).</p>
<p>ب-كتب ملزمة</p>	<p>ج-كتب مقترحة</p>
<p>* محمد على احمد: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، المركز العربى للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٢م . ص٨٢-٨٧.</p> <p>* على محمد زكى: الاسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٢م . ص١٧-٦٢، و ص٢٦٧-٣٠٦، و ص٢١٩-٢٦٦.</p> <p>* محمد على احمد القط: استراتيجيه السباق فى السباحة، المركز العربى للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٤م . ص٦٧-١٤١.</p> <p>* عادل فوزى جمال: قوانين الالعاب المائية، ١٩٨٨م، ص١-٤٤.</p>	<p>د-دوريات علمية أو منشورات ... إلخ</p>
<p>* مجلة بحوث التربية الرياضية.</p> <p>* en.wikipedia.org * www.swimming.org * www.fina.org</p>	

رئيس مجلس القسم العلمى: أ.د/ طارق مهدي عطية

أستاذ المادة: أ.د/ محمد علي القط

أ.د/ طارق مهدي عطية

	رسالة الكلية Mission لتتزم الكلية بتفويض مطالب متميز ينافس في سوق العمل محليا وإقليميا من خلال برامج تعليمية متطورة وبحث علمي متميز وخدمة مجتمعية فاعلة وذلك في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد .		رؤية الكلية Vision تحقيق الريادة بين كليات التربية الرياضية محليا وإقليميا ، بما تقدمه من مستوى متميز في التعليم والبحث العلمي والتنمية المجتمعية	
Site : fopem.zu.edu.eg/~wehdtgaoda.htm E-mail : qmu.phem_zu@yahoo.com Tel. & Fax 055-2323028				

تاريخ مجلس القسم: ٢٠٢٣/٩/٨