

## نموذج رقم (١٢)

جامعة / أكاديمية : الزقازيق

كلية / معهد : التربية الرياضية بنين

قسم : نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية

توصيف مقرر المنازلات (مصارعة(١) - جودو(١) - رفع أثقال ) للفرقة الاولى

الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م

|                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      |
|---------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| ١- بيانات المقرر                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      |
| الرمز الكودي:<br>٩٠٠٢                 |  | اسم المقرر: المنازلات (مصارعة(١) - جودو(١) -<br>أثقال )                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |      |
| الفرقة/ المستوى: الاولى               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      |
| التخصص:عام                            |  | عدد الوحدات الدراسية:                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | نظري |
|                                       |  | ١                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | عملي |
| ٣                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      |
| ٢-هدف المقرر:                         |  | - أداء بعض مهارات رياضات المنازلات ( مصارعة - جودو - رفع أثقال )<br>وتطبيق المعارف والمعلومات المرتبطة برياضات المنازلات .                                                                                                                                                                                                   |  |      |
| ٣-المستهدف من تدريس المقرر:           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |      |
| أ-المعلومات والمفاهيم:                |  | يجب أن يكون الطالب قادرا علي :-<br>١/ يذكر تاريخ رياضة المنازلات.<br>٢/ يذكر الاهداف التربوية من ممارسة رياضات المنازلات.<br>٣/ يعدد المكونات البدنية الخاصة برياضة المنازلات .<br>٤/ يعدد الطرق الخاصة بأختيار الناشئين في رياضة المنازلات.                                                                                 |  |      |
| ب-المهارات الذهنية:                   |  | يجب أن يكون الطالب قادرا علي :-<br>ب/١ يستخلص العلاقة التي تربط رياضة المنازلات بالعلوم المختلفة.<br>ب/٢ يفرق بين المراحل المختلفة التي يمر بها لاعب المنازلات أثناء تعلم المهارات الحركية .<br>ب/٣ يستخلص اهم الادوات والاجهزة المستخدمة في رياضة المنازلات.<br>ب/٤ يفسر بعض مواد القانون التي تحكم ممارسة رياضة المنازلات. |  |      |
| ج-المهارات المهنية<br>الخاصة بالمقرر: |  | يجب أن يكون الطالب قادرا علي :-<br>ج/١ يطبق نموذج للاداء الحركي لمهارات رياضة المنازلات الاساسية.                                                                                                                                                                                                                            |  |      |



### رسالة الكلية Mission

تلتزم الكلية بتفخيز طالب متميز ينافس في سوق العمل محلياً وإقليمياً من خلال برامج تعليمية متطورة ويبحث علمي متميز وخدمة مجتمعية فاعلة وذلك في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد .

Site : fopem.zu.edu.eg/ -wehdtgaoda.htm



### رؤية الكلية Vision

تتمثل الرؤية في الريادة بين كليات التربية الرياضية محلياً وإقليمياً ، بما تقدمه من مستوى متميز في التعليم والبحث العلمي والتنمية المجتمعية

E-mail : qmu.phem\_zu@yahoo.com Tel. & Fax 055-2323028



ج/٢ يكتشف الأخطاء الشائعة للمهارات الأساسية لرياضة المنازلات.

ج/٣ يعطى تدريبات مقترحة لتطوير وتحسين الاداء.

د-المهارات العامة:

يجب أن يكون الطالب قادراً علي :-

د/١ يتعاون مع الزملاء في أنجاز التكاليفات المطلوبة منه.

د/٢ يتواصل مع المكتبة في الاطلاع على مايخص رياضة المنازلات والعلوم المرتبطة.

د/٣ يتواصل على الشبكة الدولية في التعرف على ماهو جديد في المنازلات.

٤-محتوى المقرر:

| الموضوع                                                           | عدد الساعات | محاضرة   | دروس عملية |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------------|
| أولاً: المصارعة.                                                  |             |          |            |
| - التطور التاريخي للمصارعة .                                      | ١           | ١        | -          |
| - ماهية المصارعة وأنواعها وأهدافها .                              | ١           | ١        | -          |
| - إجراءات الأمن والسلامة وبعض الأدوات المستخدمة في رياضة المصارعة | ١           | ١        | -          |
| - الميني رسلنج (المصارعة المصغرة) .                               | ١           | ١        | -          |
| - تعلم مهارات المصارعة والتدريب عليها.                            |             |          |            |
| • وقفة الاستعداد (الصراع العالي )                                 | ٢           | -        | ٢          |
| • التحركات                                                        | ٢           | -        | ٢          |
| • الكوبري                                                         | ٢           | -        | ٢          |
| • المفتاح الألماني                                                | ٥           | -        | ٥          |
| • سحب الذراع بالذراعين                                            | ٤           | -        | ٤          |
| - التعرف علي بعض مواد القانون .                                   | ١           | ١        | -          |
| - طاقم التحكيم                                                    |             |          |            |
| - فئات الأوزان .                                                  |             |          |            |
| - فئات الأعمار .                                                  |             |          |            |
| ٢٠ ساعة                                                           | ٥ ساعات     | ١٥ ساعات |            |



### رسالة الكلية Mission

تلتزم الكلية بتفخيز طالب متميز ينافس في سوق العمل محلياً وإقليمياً من خلال برامج تعليمية متطورة ويبحث علمي متميز وخدمة مجتمعية فاعلة وذلك في ضوء معايير جودة التعليم والاعتماد .

Site : fopem.zu.edu.eg/ -wehdtgaoda.htm



### رؤية الكلية Vision

تحتل الريادة بين كليات التربية الرياضية محلياً وإقليمياً ، بما تقدمه من مستوى متميز في التعليم والبحث العلمي والتنمية المجتمعية

E-mail : qmu.phem\_zu@yahoo.com Tel. & Fax 055-2323028



| ثانياً: الجودو:           |         |         |                                                                                              |
|---------------------------|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ٢                         | ٢       | ٢       | • إنتقاء الناشئين في رياضة الجودو .                                                          |
| ٢                         | ٢       | ٢       | • المصطلحات العامة في رياضة الجودو .                                                         |
| ١                         | ١       | ١       | • علاقة رياضة الجودو بالعلوم الأخرى .                                                        |
| ٣                         | ٣       | ٣       | • مهارات الجودو والتدريب عليها.                                                              |
| ٣                         | ٣       | ٣       | • وقفة الإستعداد .                                                                           |
| ٣                         | ٣       | ٣       | • وضع الصراع من أسفل .                                                                       |
| ٣                         | ٣       | ٣       | • مهارات وضع الصراع السفلي                                                                   |
| ٣                         | ٣       | ٣       | • مهارات الخنق (شيمي وازا )                                                                  |
| ٣                         | ٣       | ٣       | • مهارات الكسر (كانستو وازا )                                                                |
| ٣                         | ٣       | ٣       | • مهارات التثبيت (أوساي وازا)                                                                |
| ١٥ ساعة                   | ٥ ساعات | ٢٠ ساعة |                                                                                              |
| ثالثاً: رفع الأثقال:      |         |         |                                                                                              |
| ١                         | ١       | ١       | • نبذة مختصرة عن تاريخ رياضة رفع الأثقال.                                                    |
| ١                         | ١       | ١       | • أسس اختيار الناشئين في رياضة رفع الأثقال.                                                  |
| ١                         | ١       | ١       | • الأخطاء الشائعة في تعلم مهارات رياضة رفع الأثقال .                                         |
| ١                         | ١       | ١       | • الإعداد البدني في رياضة رفع الأثقال .                                                      |
| ٧                         | ٧       | ٧       | • تعلم مهارات رفع الأثقال.                                                                   |
| ٧                         | ٧       | ٧       | • تعلم مهارة الخطف                                                                           |
| ٨                         | ٨       | ٨       | • تعلم مهارة النظر (كلين)                                                                    |
| ١                         | ١       | ١       | • التعرف علي بعض مواد القانون                                                                |
| ١                         | ١       | ١       | • مواصفات البار .                                                                            |
| ١                         | ١       | ١       | • مواصفات الطارات .                                                                          |
| ١                         | ١       | ١       | • مواصفات المحابس                                                                            |
| ١                         | ١       | ١       | • مواصفات الطبلية الخشبية .                                                                  |
| ١                         | ١       | ١       | • مواصفات الملابس                                                                            |
| ١٥ ساعة                   | ٥ ساعات | ٢٠ ساعة |                                                                                              |
| ٥-أساليب التعليم والتعلم: |         |         | - محاضرات نظرية .<br>- أوراق دراسية .<br>- محاضرات عملية - وسائل إيضاح<br>- تعلم ذاتي وجماعي |

|                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                                                                  |  | ٦-أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى القدرات المحدودة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| محاضرات نظرية إضافية.<br>لقاءات فى الساعات المكتبية مع عضو هيئة التدريس.<br>دروس عملية اضافية بمساعدة معاونى أعضاء هيئة التدريس. |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| ٧-تقويم الطالب:                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| أ-الأساليب المستخدمة                                                                                                             |  | ب-التوقيت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| ج - توزيع الدرجات                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| ١٠                                                                                                                               |  | الاسبوع (٣ - ٥ - ٩)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 15                                                                                                                               |  | الاسبوع (٤ - ٨ - ١٢)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 15                                                                                                                               |  | الاسبوع (٥ - ١٠ - ١٤)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| ٣٠                                                                                                                               |  | فى نهاية الفصل الدراسى الثانى                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| ٣٠                                                                                                                               |  | فى نهاية الفصل الدراسى الثانى                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| ١٠٠ درجة                                                                                                                         |  | الاجمالى                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| ٨-قائمة الكتب الدراسية والمراجع:                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| أ-مذكرات                                                                                                                         |  | ١- علاء قناوي : المصارعة بين النظرية والتطبيق ، المركز العربى للنشر ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ، 2016 م .<br>٢- الطاهر مطر : الجودو وتحديات العصر ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ، 2016 م .<br>٣- قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية: المنهاج فى رياضة رفع الأثقال ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ، ٢٠١٦م .<br>٤- وتم رفعهم على منصة مايكروسوفت تيمز الخاصة بالكلية .                                                                                                                         |  |
| ب-كتب ملزمة                                                                                                                      |  | لايوجد                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| ج-كتب مقترحة                                                                                                                     |  | ١- أحمد السنتريسي : نظريات علم المصارعة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ ، القاهرة .<br>٢- عصام عبدالخالق :التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات ) ، ط٣ ،دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٨٧ .<br>٣- محمد حامد شداد : رياضة الجودو - كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .<br>٤- مختار سالم : رفع الأثقال ، موسوعة المعارف ، بيروت ، ١٩٩٢م .<br>٥- مسعد علي محمود : المدخل الي علم التدريب الرياضى ،دار الطباعة للنشر ،المنصورة ،١٩٩٧م<br>٦- وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق في رياضة رفع الأثقال ، الموصل ،العراق ، ١٩٨٥م |  |
| د-دوريات علمية أو منشورات ... إلخ                                                                                                |  | <a href="http://www.iraqcad.org/lib/amro.html">http://www.iraqcad.org/lib/amro.html</a><br><a href="http://www.sportislife.com/self.html">http://www.sportislife.com/self.html</a><br><a href="http://www.thomasarmstrong.com/multiple_intelligences.php">http://www.thomasarmstrong.com/multiple_intelligences.php</a><br><a href="http://www.sporteyes.com">www.sporteyes.com</a>                                                                                                                                                                               |  |

أستاذ المادة: إيهاب محمد الصادق

التوقيع.....

التوقيع.....

رئيس مجلس القسم العلمي: أ.د/ وائل جلال الاسيوطي

تاريخ مجلس القسم: ٢٠٢٤/٩/٦