



وحدة ضمان الجودة والتطوير المستمر



الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد

### نموذج رقم (١٣)

جامعة: مدينة السادات

كلية: التربية الرياضية

قسم: أصول التربية الرياضية والترويح

### توصيف مقرر التمرينات الفرقة الثانية (دكتوراه) فصل دراسي ممتد للعام

الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ م

#### ١- بيانات المقرر

الفرقة / المستوى: الثانية دكتوراه	اسم المقرر: التمرينات	الرمز الكودي: لا ينطبق
عدد الساعات الأسبوعية	عدد الوحدات الدراسية الأسبوعية	التخصص: عام
نظري ٢ عملي	١ وحدة ٢ ساعة	

<ul style="list-style-type: none"><li>- اكتساب الباحث المهارات العلمية في مجال تطبيقات التمرينات الرياضية و كيفية إعداد الأفكار العلمية وعرضها ومناقشتها وتدريب الباحثين على</li><li>- إعداد الطالب للإطلاع ومتابعة الجديد في مجال التمرينات والجمباز الإيقاعي والتعلم المستمر</li><li>- إلمام الطالب بالأدوات القانونية وغير القانونية والتدرج التعليمي لبعض مهاراتها .</li><li>- الوصول بالطالب لأداء مهارات التمرينات المقررة بالطريقة المثلى .</li><li>- تعرف الباحث على كيفية جمع المادة العلمية وتصنيفها وتحليلها ومناقشتها .</li></ul>	<b>٢- هدف المقرر</b>
---	----------------------

#### ٣- المستهدف من المقرر:

<ul style="list-style-type: none"><li>- يتعرف على الموضوعات والمشكلات المرتبطة بتطبيقات التمرينات الرياضية -</li><li>- يحدد الأفكار الرئيسية المرتبطة بمشكلات البحث .</li><li>- يلم بالوسائل اللازمة للحصول على البيانات التي تنظم في حل المشكلة</li></ul>	<b>أ- المعلومات والمفاهيم</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- أن يكون الباحث قادرا على أن:</li><li>- يستطيع تحديد المشكلة بوضوح .</li><li>- يحلل الأفكار المرتبطة بالمشكلة وترتيبها حسب أهميتها .</li><li>- يضع الحلول المناسبة للمشكلة وصياغة الفروض المناسبة للحل بالإسلوب العلمى .</li></ul>	<b>ب- المهارات الذهنية</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- أن يكون الباحث قادرا على أن:</li><li>- معرفة اللياقة البدنية الخاصة بالتمرينات البدنية وانواعها</li><li>- يضع ويقنن العروض الرياضية من خلال تطبيقات</li></ul>	<b>ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر</b>



وحدة ضمان الجودة والتطوير المستمر



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تستخدم الطالبة الأدوات المناسبة أو البديلة لكل جملة حركية مقررة .</li> <li>- تصميم وسائل تعليمية مناسبة لمهارات التمرينات .</li> <li>- القدرة على الابتكار والإبداع في تكوين الجمل الحركية</li> <li>- يفسر ويحلل النتائج التي تم التوصل إليها .</li> <li>- معرفة وسائل انتقاء لاعبي الجمباز</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إدارة الوقت لتحقيق أقصى إستفادة .</li> <li>- إستخدام أدوات ووسائل الإتصال الفعال</li> <li>- تنمية التعاون والعمل الجماعي .</li> <li>- التعلم الذاتي</li> </ul>	د- المهارات العامة
<b>عدد الساعات</b>	<b>الموضوع</b>	
٦	الأسبوع ١- الأسبوع ٢ - السبوع ٣ اللياقة البدنية تقسيماتها ( بالادوات- بالاجهزة - الحرة - الهوائية واللاهوائية )	
٨	الأسبوع ٤ - الأسبوع ٥ - الأسبوع ٦ - الأسبوع ٧ أنواع اللياقة البدنية ( العامة والخاصة - الترويحية الراقصة )	
٦	الأسبوع ٨ - الأسبوع ٩ - الأسبوع ١٠ متطلبات اعداد مدرب اللياقة البدنية - ورقة دراسية	
٦	الأسبوع ١١- الأسبوع ١٢ - الأسبوع ١٣ الاشتراطات التي يجب ان تكون عليها صالات اللياقة البدنية (صالة الجم) = تقييم	
٨	الأسبوع ١٤- الأسبوع ١٥ ، الأسبوع ١٦ ، الأسبوع ١٧ العروض الرياضية: ( عروض الملاعب الكبيرة ، عروض الصالات المغطاة )	٤- محتوى المقرر
٦	الأسبوع ١٨- الأسبوع ١٩ - الأسبوع ٢٠ تنظيم العروض الرياضية	
٤	الأسبوع ٢١- الأسبوع ٢٢ مسابقات العروض الرياضية (الجمباز للجميع - ورقة دراسية	
٦	الأسبوع ٢٣- الأسبوع ٢٤ ، الأسبوع ٢٥ الجمباز الايقاعي نشات وتاريخ اللعبة - تقييم	
٦	الأسبوع ٢٦- الأسبوع ٢٧ ، الأسبوع ٢٨ البطولات ولجان التحكيم وادوارهم	
٤	الأسبوع ٢٩ ، الأسبوع ٣٠ انتقاء لاعبات الجمباز الايقاعي	



وحدة ضمان الجودة والتطوير المستمر



٦٠ ساعة	عدد الساعات الأسبوعية		
	العرض الشفهي الأوراق البحثية حلقات نقاشية التعلم الذاتي. التعليم التبادلي	٥- أساليب التعليم والتعلم	
	- لا يوجد	٦- أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوي القدرات المحدودة	
<b>٧- تقويم الطلاب:</b>			
ج- توزيع الدرجات	ب- التوقيت (الأسبوع)	أ- الأساليب المستخدمة	
١٠ درجة	الأسبوع : ٢٢٠٩	أوراق دراسية	أعمال السنة
١٠ درجة	الأسبوع : ١١ الأسبوع : ٢٤	تقييم (تحريري- تطبيقي)	
١٠ درجة	خلال الفصل الدراسي	مناقشة وحوار	
٧٠ درجة	الفصل الدراسي الثاني	الامتحان التحريري النهائي	
<b>٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:</b>			
		أ- مذكرات	
		ب- كتب ملزمة	
		١- حازم أحمد السيد (٢٠١٦م) : أسس ومبادئ التمرينات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ٢- عطيات محمد خطاب (١٩٩٧م) : التمرينات للبنات ، ط٨ ، دار المعارف ، القاهرة . ٣- عنيات محمد فرج ، بركسان عثمان حسين (٢٠٠١م) : التمرينات والجمباز الإيقاعي ، القاهرة . ج- ليلي عبد العزيز زهران (١٩٩٧م) : التمرينات الفنية والإيقاعية (الأسس العلمية والتطبيقية) ، دار الفكر العربي ، القاهرة . د- موسى فهمي إبراهيم ، عادل علي حسن (١٩٩٩م) : التمرينات والعروض الرياضية ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة . هـ- ياسمين البحار ، سوزان طنطاوي (٢٠٠٤م) : أسس تدريب الجمباز الإيقاعي ، الإسكندرية .	



وحدة ضمان الجودة والتطوير المستمر



7- Nadejda Jastr Jembskaia, Yurititov(1999): Rhythmic Gymnastics , Human Kinetics , U.S.A .	
	و - كتب مقترحة
1- مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية كلية التربية الرياضية جامعة حلوان القاهرة . 2) Sport Journal : A National Athletic Trainers' Association Research and Education Foundation (NATAREF) 3) <a href="https://www.facebook.com/groups/276418942453938/">https://www.facebook.com/groups/276418942453938/</a>	ز - دوريات علمية أو نشرات. الخ

رئيس القسم

أ.د / أمل سرور

( التوقيع )

منسق المادة

أ.د / أمل سرور

( التوقيع )

تاريخ اعتماد مجلس الكلية ٢٠١٥/١٠/١٣ م