وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الإشراف والتقويم العلمي
دائرة ضمان الجودة والاعتماد الأكاديمي
قسم الاعتماد الدولي

نموذج وصف المقرر

مراجعة أداء مؤسسات التعليم العالي ((مراجعة البرنامج الأكاديمي))

يوفر وصف المقرر هذا إيجازاً مقتضياً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهناً عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة .ولابد من الربط بينها وبين وصف البرنامج.

١. المؤسسة التعليمية	جامعه الانبار
٢. القسم الجامعي / المركز	كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة
٣. اسم / رمز المقرر	التدريب الرياضي للمستويات العليا
٤. البرامج التي يدخل فيها	برنامج الدكتوراه
٥. أشكال الحضور المتاحة	نظري/حضوري /الكتروني
٦. الفصل / السنة	الاول / ٢٠٢٠-٢٠٢١
٧. عدد الساعات الدراسية (الكلي)	٣٠
٨. تاريخ إعداد هذا الوصف	٢٠٢٠ - ٢٠٢١
٩. أهداف المقرر : توضيح مفهوم التدريب الرياضي ومكونات حمل التدريب وطرق قياس الشدة في الالعاب المختلفة والدوائر التدريبية وبناء وتصميم المناهج التدريبية	
١٠. مخرجات التعلم وطرائق التعليم والتعلم والتقييم	

)

الموضوع	الاسابيع
التدريب الرياضي. تعريف ومفهوم التدريب الرياضي اتجاهات التدريب الرياضي الحديثة للمستويات العليا.	الاول
حمل التدريب . ➢ تعريف ومفهوم حمل التدريب.	الثاني
➢ المؤشرات المهمة في العملية التدريبية. ➢ أنواع (إشكال) حمل التدريب	الثالث
مكونات حمل التدريب. ١. حجم الحمل التدريبي.	الرابع
٢. شدة الحمل التدريبي.	الخامس
تحديد شدة الاحمال التدريبية	السادس
تقنين وتوجيه الشدة	السابع
٣. كثافة الحمل. ربط مكونات الحمل التدريبي مع بعضها.	الثامن
علاقة الجهد البدني بمعدل ضربات القلب	التاسع
الحالة التدريبية والفورمة الرياضية ▪ مفهوم الحالة التدريبية والفورمة الرياضية. ▪ تحديد مستوى الحالة التدريبية. ▪ اكتساب الفورمة الرياضية. ▪ الاحتفاظ بالفورمة الرياضية. ▪ مكونات الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية). ▪ الارتقاء بمستوى الحالة التدريبية.	العاشر

تخطيط التدريب الرياضي. ▪ معنى ومفهوم التخطيط في المجال الرياضي. ▪ أنواع التخطيط . ▪ التخطيط اليومي. ▪ بناء وتصميم الوحدة التدريبية.	الحادي عشر
التخطيط السنوي.	الثاني عشر
الدوائر التدريبية: ❖ الدائرة التدريبية الصغيرة. ❖ الدائرة التدريبية المتوسطة.	الثالث عشر
❖ الدائرة التدريبية الكبيرة.	الرابع عشر
المنطقة التدريبية الخاصة وهضبة التدريب.	الخامس عشر

طرائق التعليم والتعلم

❖ المحاضرات النظرية.
❖ المحاضرات (صورة وصوت) الشرح والتوضيح عن طريق العرض بور بوينت.
❖ الواجبات .
❖ مواقع الانترنيت.

طرائق التقييم

- اختبار نظري : ٤٠ درجة
- واجبات : ١٠ درجات

ج- مهارات التفكير ➢ عن طريق الاسئلة والاجوبة ➢ طرح موضوع والطلب من الطلبة البحث فيه وكتابة صفحة واحدة عنه. ➢ طرح فكرة بحثية وسماع راي الطلبة بها. ➢ طرح افكار من الطلبة ومناقشتها.
د - المهارات العامة والمنقولة (المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي).

١١. بنية المقرر

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / المساق أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
١	٢		التدريب الرياضي. تعريف ومفهوم التدريب الرياضي اتجاهات التدريب الرياضي الحديثة للمستويات العليا.	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
٢	٢		حمل التدريب . تعريف ومفهوم حمل التدريب.	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
٣	٢		المؤشرات المهمة في العملية التدريبية. أنواع (إشكال) حمل التدريب	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
٤	٢		مكونات حمل التدريب. حجم الحمل التدريبي.	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
٥	٢		شدة الحمل التدريبي.	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
٦	٢		تحديد شدة الاحمال التدريبية	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
٧	٢		تقنين وتوجيه الشدة	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
٨	٢		٤. كثافة الحمل. ربط مكونات الحمل التدريبي مع بعضها.	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
٩	٢		علاقة الجهد البدني بمعدل ضربات القلب	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
١٠	٢		الحالة التدريبية والفورمة الرياضية ▪ مفهوم الحالة التدريبية والفورمة الرياضية. ▪ تحديد مستوى الحالة التدريبية. ▪ اكتساب الفورمة الرياضية.	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات

			▪ الاحتفاظ بالفورمة الرياضية. ▪ مكونات الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية). ▪ الارتقاء بمستوى الحالة التدريبية.		
١١	٢		تخطيط التدريب الرياضي. ▪ معنى ومفهوم التخطيط في المجال الرياضي. ▪ أنواع التخطيط . ▪ التخطيط اليومي. ▪ بناء وتصميم الوحدة التدريبية.	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
١٢	٢		التخطيط السنوي.	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
١٣	٢		الدوائر التدريبية: ❖ الدائرة التدريبية الصغيرة. ❖ الدائرة التدريبية المتوسطة.	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
١٤	٢		الدائرة التدريبية الكبيرة.	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات
١٥	٢		المنطقة التدريبية الخاصة وهضبة التدريب.	الشرح وعرض المادة بور بوينت الاسئلة والاجوبة	الامتحان النظري واداء الواجبات

١٢. البنية التحتية	
القراءات المطلوبة : ▪ كتب المقرر ▪ اخرى	١. موفق اسعد الهيتي: منظومة التدريب الرياضي للمستويات العليا، دار العراب ودار نور، دمشق ، سوريا ،٢٠١٣. ٢. موفق اسعد الهيتي: اساسيات التدريب الرياضي، دار العراب ودار نور، دمشق ، سوريا ،.٢٠١١ ٣. ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية،ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧. ٤. امر الله احمد البساطي: قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الاسكندرية،.١٩٩٨ ٥. طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، (١،٢) ،ط١، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧.
متطلبات خاصة	لايوجد
الخدمات الاجتماعية (وتشمل على سبيل المثال محاضرات الضيوف والتدريب المهني والدراسات الميدانية)	

١٣. القبول	
المتطلبات السابقة	
أقل عدد من الطلبة	
أكبر عدد من الطلبة	