



جامعة: أسيوط

كلية: التربية الرياضية

قسم: الإدارة الرياضية والترويح

توصيف مقرر أساسيات رفع الأثقال

١- بيانات المقرر

الفرقة / المستوى: الثانية الفصل الدراسي الأول	اسم المقرر: أساسيات رفع الأثقال(بنين)	الرمز الكودي: ٢١٨ .٥
عدد الوحدات الدراسية: نظري ١ عملي ٤		التخصص: تمهيدى

٢- هدف المقرر:

دراسة وطبيعة وأسس رياضة رفع الأثقال وكيفية أدائها والأسس العامة لقانون مسابقاتها

٣- مخرجات التعلم المستهدفة:

أ/١- أن يتعرف الطالب على النواحي الفنية للمهارات الأساسية في رياضة رفع الأثقال أ/٢- أن يوضح الطالب أنواع المسابقات المختلفة لرياضة رفع الأثقال أ/٣- أن يلم الطالب بفلسفة وتاريخ رياضة رفع الأثقال وأهداف ممارستها.	أ- المعلومات والمفاهيم :
ب/١- أن يصنف الطالب الخطوات التعليمية للمهارات الأساسية في رفع الأثقال ب/٢- أن يجد الطالب علاقه بين الأداء العملي وأنواع القبضات ب/٣- ان يكتشف الطالب الأخطاء الفنية الشائعة في الأداء المهاوى.	ب- المهارات الذهنية:
ج/١- أن يوظف الطالب القواعد القانونية في مسابقات رياضة رفع الأثقال. ج/٢- أن يستخدم الطالب الأدوات والأجهزة في رياضة رفع الأثقال بشكل جيد. ج/٣- أن يطبق الطالب إجراءات الأمان والسلامة بشكل فعال.	ج- المهارات المهنية:
د/١- أن يقو الطالب مجموعات عمل لتعلم قانون رياضة رفع الأثقال. د/٢- أن يستطيع الطالب جمع المعلومات من مصادر مختلفة (مراجع - دوريات - أبحاث - شبكة المعلومات الدولية) د/٣- أن يعد الطالب ورقة دراسية لأحد الأنشطة في رياضة رفع الأثقال.	د- المهارات العامة:
١- ماهية رياضة رفع الأثقال ٢- أنواعها- أوزانها - ترتيب ومراحل الأداء لمسابقتها. ٣- أنواع القبضات على البار. ٤- الخطاف فن تحريك القدمين ٥- مبادئ رفع الأثقال. ٦- المواصفات الفنية والقانونية لمسابقات رفع الأثقال ٧- مستلزمات من الأدوات والأجهزة	٤- محتوى المقرر :
- التدريب العملي - أبحاث وأوراق دراسية. - المحاضرات النظرية.	٥- أساليب التعليم والتعلم:



- حلقات النقاش.	
أ/ طلاب متميزين: - محاضرات إضافية - الساعات المكتبية. ب/ طلاب متعرسين: تفعيل الساعات المكتبية. تدريبات عملية إضافية - محاضرات إضافية.	٦- أساليب التعليم والتعلم للطالب ذوي القدرات المحدودة:
	٧- تقويم الطلاب:
- امتحانات أعمال السنة(عملية/تحريرية) لتقدير: ما تم إكسابه للطالب خلال فترة تطبيق المقرر. - الامتحانات العملية لتقدير: ما تم إكسابه للطالب من مهارات ومهارات. - امتحانات نظرية لتقدير: ما تم إكسابه للطالب من معلومات ومهارات خاصة بالمقرر.	أ- الأساليب المستخدمة:
- التقييم الأول: الأسبوع الثامن - التقييم الثاني: الأسبوع الثاني عشر. - التقييم الثالث(عملية/تحريري): نهاية الفصل الدراسي.	ب- التقويم:
- أعمال السنة: ٤٥ درجة بنسبة %٣٠ - امتحان نهاية الفصل الدراسي عملي: ٦٠ درجة بنسبة %٤٠ - امتحان نهاية الفصل الدراسي نظري: ٤٥ درجة بنسبة %٣٠ - النهاية العظمى ١٥٠ درجة	ج- توزيع الدرجات:
	٨- قائمة الكتب الدراسية والمراجع:
مذكرة أساسيات رفع الأثقال بالأسطوانة المدمجة من قبل الجامعة	أ- مذكرات:
لا يوجد	ب- كتب ملزمة:
تدريب رفع الأثقال للناشئين د/ خالد عبادة	ج- كتب مقترحة:
www.IWF.COM موقع الإتحاد الدولي لرفع الأثقال	د- دوريات علمية ونشرات:

أستاذ المقرر

د / مصطفى عنتر زيدان

رئيس مجلس القسم
أ.د/ عمرو محمد إبراهيم



مصفوفة المعارف والمهارات المستهدفة للمقرر أساسيات رفع الأثقال(بنين)

أساسيات رفع الأثقال(بنين)	مسمى المقرر
د. ٢١٨	كود المقرر

المحويات للمقرر ٤	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											
	المهارات العامة د			المهارات المهنية ج			المهارات الذهنية ب			المعلومات والمفاهيم أ		
٥٣	٥٢	٥١	٥٣	٥٢	٥١	٦٣	٦٢	٦١	٧٣	٧٢	٧١	
									x			ماهية رياضة رفع الأثقال ١
	x								x			أنواعها- أوزانها - تكثيف ومراحل الأداء لمسابقتها. ٢
x				x						x		أنواع القبضات علي البار. ٣
						x						الخطف فن تحريك القدمين ٤
	x	x				x						مبادئ رفع الأثقال. ٥
				x								المواصفات الفنية والقانونية لمسابقات رفع الأثقال ٦
			x			x						مستلزمات من الأدوات والأجهزة ٧

أستاذ المقرر

د / مصطفى عنتر زيدان

رئيس مجلس القسم
أ.د/ عمرو محمد إبراهيم



مصفوفة أساليب التعليم والتعلم لمقرر أساسيات رفع الاثقال(بنين)

أساسيات رفع الاثقال(بنين)	مسمى المقرر
د.٢١٨	كود المقرر

مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر												م
المهارات العامة			المهارات المهنية			المهارات الذهنية			المعلومات والمفاهيم			
د	ج	ب	ب	ج	د	ب	ب	ب	أ	أ	أ	
٥٣	٥٢	٥١	٤٣	٤٢	٤١	٣٣	٣٢	٣١	٢٣	٢٢	٢١	١
×				×	×				×	×	×	- التدريب العملي
	×					×	×	×	×	×	×	- أبحاث وأوراق دراسية
×	×	×							×	×	×	- المحاضرات النظرية
	×			×			×		×	×	×	- حلقات النقاش

أستاذ المقرر

د / مصطفى عنتر زيدان

رئيس مجلس القسم
أ.د/ عمرو محمد إبراهيم



مصفوفة أساليب تقييم المقرر أساسيات رفع الاتصال(بنين)

أساسيات رفع الاتصال(بنين)	اسمي المقرر
د.٢١٨	كود المقرر

م	أساليب تقييم المقرر	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر									
		المهارات العامة د	المهارات المهنية ج	المهارات الذهنية ب	المعلومات والمفاهيم أ	الـ	الـ	الـ	الـ	الـ	الـ
١	اختبار عملي أعمال سنة	x		x	x	x	x	x	x		
٢	اختبار تحريري أعمال سنة	x	x	x			x	x	x		
٣	اختبار عملي نهاية الفصل الدراسي	x		x		x	x	x	x		
٤	اختبار تحريري نهاية الفصل الدراسي	x		x	x		x	x	x		

أستاذ المقرر

د / مصطفى عنتر زيدان

رئيس مجلس القسم
أ.د/ عمرو محمد إبراهيم