



مواصفات مقرر: علم التدريب الرياضي

i. معلومات عامة عن المقرر: General information about the course				
علم التدريب الرياضي		اسم المقرر Course Title		١.
PE 3236		رمز المقرر ورقمه Course Code and Number		٢.
الإجمالي Total	الساعات المعتمدة Credit Hours			٣.
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	محاضرات Lecture	
٢			٢	
المستوى الثالث – الفصل الثاني		المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester		٤.
بيولوجيا الرياضة		المتطلبات السابقة المقرر (إن وجدت) Pre-requisites (if any)		٥.
لا يوجد		المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisites (if any)		٦.
التربية الرياضية		البرنامج الذي يدرس له المقرر Program (s) in which the course is offered		٧.
العربية		لغة تدريس المقرر Language of teaching the course		٨.
فصلي		نظام الدراسة Study System		٩.
أ.م.د/ عبد الغني مطهر		معد (و) مواصفات المقرر Prepared By		١٠.
		تاريخ اعتماد مواصفات المقرر Date of Approval		١١.

ملاحظة: الساعة المعتمدة للعملي والتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

ii. وصف المقرر: Course Description
يهدف هذا المقرر إلى: تعريف الطالب بمفهوم التدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى وواجباته التعليمية والتربوية إضافة إلى مفهوم المدرب وشخصيته والاستعدادات والقدرات التي يجب أن تتوفر فيه ، كذلك معرفة أهم المبادئ الأساسية للتدريب والحمل التدريبي ودرجات تشكيلة ووسائل تقييمه ، والحالة التدريبية بمكوناتها (البدنية والمهارية والخطية والنفسية) إضافة إلى طرق التدريب وأساليبه المختلفة والتخطيط والتنظيم للبرامج التدريبية المختلفة.



iii. مخرجات تعلم المقرر (CILOs): Course Intended Learning Outcomes

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:
- a1- يظهر المعرفة والفهم بمعنى التدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى ، وكذلك مفهوم المدرب الرياضي وفلسفته ومسئوليته.
- a2- يسمي الواجبات التعليمية والتربوية والصحية للتدريب الرياضي.
- a 3- يشرح مفهوم الحمل التدريبي ومكوناته والعلاقة الارتباطية بينهما.
- b1- يقارن بين العناصر التكاملية للعملية التدريبية التي يمكن ان يصل من خلالها اللاعب الى الفورمة الرياضية .
- b2 - يحلل طرق التدريب المختلفة وأساليبه .
- c1 - يصمم برامج تدريبية أوليه ومصغره في التدريب الرياضي.
- c2 - يقيس الأحمال التدريبية للاعب الخارجية والداخلية .
- d1-يلتزم بأخلاقيات مهنة المدرب الرياضي.
- d2- يعمل ضمن فريق لاقتراح البرامج التدريبية المختلفة والاستفادة من التكنولوجيا المعاصرة ما أمكن.

iv. موازنة مخرجات تعلم المقرر مع مخرجات التعلم للبرنامج:

Alignment of CILOs (Course Intended Learning Outcomes) to PILOs (Program Intended Learning Outcomes)

مخرجات التعلم المقصودة من البرنامج (Program Intended Learning Outcomes)	مخرجات التعلم المقصودة من المقرر (Course Intended Learning Outcomes)
A1	a1 - يظهر المعرفة والفهم بمعنى التدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى ، وكذلك المدرب الرياضي وفلسفته ومسئوليته .
A1	A2 يسمي الواجبات التعليمية والتربوية والصحية للتدريب الرياضي.
A1	a 3 يشرح مفهوم الحمل التدريبي ومكوناته والعلاقة الارتباطية بينهما.
B1- B2	b1- يقارن بين العناصر التكاملية للعملية التدريبية التي يمكن ان يصل من خلالها اللاعب الى الفورمة الرياضية .
B1	b2 - يحلل طرق التدريب المختلفة وأساليبه .
C2	c1- يصمم برامج تدريبية أوليه ومصغره في التدريب الرياضي.
C1- C3	c2- يقيس الأحمال التدريبية للاعب الخارجية والداخلية باستخدام الأدوات والوسائل المناسبة.
D3	d1- يلتزم بأخلاقيات مهنة المدرب الرياضي.
D2-D4	d2- يعمل ضمن فريق لاقتراح البرامج التدريبية المختلفة والاستفادة من التكنولوجيا المعاصرة ما أمكن.



مواءمة مخرجات التعلم باستراتيجيات التعليم والتعلم والتقييم

Alignment of CILOs to Teaching and Assessment Strategies

أولاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المعارف والفهم) باستراتيجيات التعليم والتعلم والتقييم:

First: Alignment of Knowledge and Understanding CILOs

إستراتيجية التقييم Assessment Strategies	إستراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المعرفة والفهم Knowledge and Understanding CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفهية - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية. - الاختبارات القصيرة (الكوازات) 	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة - الحوار والمناقشة - التكليف والتعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - العصف الذهني 	-a1 يظهر المعرفة والفهم بمعنى التدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى ، وكذلك المدرب الرياضي وفلسفته ومسئوليته .
		-a2 يسمى الواجبات التعليمية والتربوية والصحية للتدريب الرياضي.
		-a 3 يشرح مفهوم الحمل التدريبي ومكوناته والعلاقة الارتباطية بينهما.

ثانياً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات الذهنية) باستراتيجيات التدريس والتقييم:

Second: Alignment of Intellectual Skills CILOs

إستراتيجية التقييم Assessment Strategies	إستراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المهارات الذهنية Intellectual Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفهية - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة - الحوار والمناقشة - التكليف والتعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - العصف الذهني 	-b1 يقارن بين العناصر التكاملية للعملية التدريبية التي يمكن ان يصل من خلالها اللاعب الى الفورمة الرياضية .
		-b2 يحلل طرق التدريب المختلفة وأساليبه .

ثالثاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات المهنية والعملية) باستراتيجيات التدريس والتقييم:

Third: Alignment of Professional and Practical Skills CILOs

إستراتيجية التقييم Assessment Strategies	إستراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر / المهارات المهنية والعملية Professional and Practical Skills CILOs
<ul style="list-style-type: none"> - الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفهية - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية. 	<ul style="list-style-type: none"> - المحاضرة - الحوار والمناقشة - التكليف والتعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - العصف الذهني 	-c1 يصمم برامج تدريبية أولية ومصغره في التدريب الرياضي.
		-c2 يقيس الأحمال التدريبية للاعب الخارجية والداخلية .



رابعاً: مواءمة مخرجات تعلم المقرر (المهارات العامة) باستراتيجية التدريس والتقييم:

Fourth: Alignment of Transferable (General) Skills CILOs

إستراتيجية التقييم Assessment Strategies	إستراتيجية التدريس Teaching Strategies	مخرجات المقرر Transferable (General) Skills CILOs
- الاختبارات التحريرية - الاختبارات الشفهية - تقييم تقارير التكليف الفردية والجماعية.	- الحوار والمناقشة - التكليف والتعلم الذاتي - التعلم التعاوني. - العصف الذهني	-d1 يلتزم بأخلاقيات مهنة المدرب الرياضي. -d2 يعمل ضمن فريق لاقتراح البرامج التدريبية المختلفة والاستفادة من التكنولوجيا المعاصرة ما أمكن.

v. موضوعات محتوى المقرر Course Content

أولاً: موضوعات الجانب النظري Theoretical Aspect

رموز مخرجات التعلم للمقرر (CILOs)	الساعات الفعلية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	الموضوعات التفصيلية Sub Topics List	الموضوعات الرئيسية/ الوحدات Topic List / Units	الرقم Order
a1- a2	2	1	- نظرة تاريخية معاصرة - مفهوم التدريب وعلاقته بالعلوم الأخرى. - الخصائص المميزة للتدريب الرياضي - الواجبات التعليمية والتربوية والصحية للتدريب الرياضي	مدخل في التدريب الرياضي .	1
a1- a2	2	1	- مفهوم المدرب - مفهوم المدرب الرياضي - مهام وواجبات المدرب الرياضي. - شخصية وفلسفة المدرب الرياضي - الاستعدادات والقدرات الواجب توافرها عند المدرب.	المدرب الرياضي	2
a3-c2	2	1	- مفهوم الحمل التدريبي - أنواع الحمل التدريبي - العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي. - درجات الحمل التدريبي . - وسائل تقييم الحمل التدريبي. - ظاهرة الحمل الزائد .	حمل التدريب	3
b1	2	1	- الإعداد البدني (مفهومه - تقسيماته) - المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية - الإعداد المهاري ومراحل تعلم المهارة الحركية - الإعداد الخططي (مفهومه - خطط اللعب) - الإعداد النفسي (مفهومه - تقسيماته)	العناصر المكونة للعملية التدريبية	4



b2	٦	٣	<ul style="list-style-type: none"> - طريقة التدريب المستمر - طريقة التدريب الفكري (المنخفض - المرتفع الشدة) - طريقة التدريب التكراري . - أسلوب التدريب الدائري. 	طرق وأساليب التدريب الرياضي	5
c1- d2	٤	٢	<ul style="list-style-type: none"> - التخطيط والتنظيم الرياضي - مفهوم التخطيط للبرامج التدريبية - أنواع التخطيط للبرامج التدريبية - تقويم ومتابعة التخطيط للبرامج التدريبية 	التخطيط للبرامج التدريبية	6
b1	2	1	<ul style="list-style-type: none"> - مفهوم الفورمه الرياضية - الفرق بين الأداء المثالي واللياقة البدنية - مرحلة الوصول للفورمه الرياضية والحفاظ عليها - مرحلة فقدان الفورمه الرياضية 	الفورمه الرياضية	7
D1	٢	١	<ul style="list-style-type: none"> - التحديات التي تواجه المدرب العربي - التحديات التي تواجه المدرب اليمني - كفاءة مواجهة التحديات الإدارية والمالية والفنية . 	التحديات التي تواجه المدرب	8
d2	2	1	<ul style="list-style-type: none"> - مفهوم التكنولوجيا المعاصرة - أهمية التكنولوجيا المعاصرة في التدريب الرياضي - تكنولوجيا الملاعب - تكنولوجيا المسابح - استخدام الحاسوب في البرامج التدريبية - جرائم التكنولوجيا. 	التكنولوجيا المعاصرة في التدريب الرياضي	9
C2-d2	4	2	<ul style="list-style-type: none"> - أهم التطبيقات الخطية لطرق وأساليب التدريب 	تطبيق لخطط التدريب	10
===	28	14	إجمالي عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		

ثانياً: موضوعات الجانب العملي Practical Aspect				
رموز مخرجات التعلم Course ILOs	الساعات الفعلية Contact Hours	عدد الأسابيع Number of Weeks	التجارب العملية/ تدريبات Practical / Tutorials topics	الرقم Order
				١
===			إجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester	



استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:

- المحاضرة التفاعلية Lectures
- الحوار والمناقشة discussion
- العصف الذهني Brainstorming
- حلالمشكلات Problem solving
- المحاكاة والعروض العملية & Practical presentations Simulation Method
- التطبيق العملي (Lab works) Practical in computer Lab
- المشروعات والمهام والتكاليف projects
- التعلم الذاتي Self-learning
- التعلم التعاوني Cooperative Learning
- تبادل الخبرات بين الزملاء

.vi الأنشطة والتكليفات Tasks and Assignments:

مخرجات التعلم CILOs (symbols)	أسبوع التنفيذ Week Due	الدرجة المستحقة Mark	نوع التكليف (فردى/ تعاونى)	الانشطة / التكليف Assignments/ Tasks	م No
b1- b2-c1- c2	W 6	3	فردى	ورقة دراسية	١
b1- b2-c1- c2	W8	3	فردى	ورقة دراسية	٢
b1- b2-c1- c2	W13	4	جماعى	ورقة دراسية	٣
===	==	10		إجمالى الدرجة Total Score	

.vii تقييم التعلم Learning Assessment:

مخرجات التعلم CILOs (symbols)	نسبة الدرجة إلى الدرجة النهائية Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	أسبوع التقييم Week due	أنشطة التقييم Assessment Tasks	الرقم No.
b1- b2-c1-c2	10%	10	W6-w8- w13	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	١
A1-a2- a3	5%	5	W5	كوز (١) Quiz	٢
a1- a2-b1-b2- c1-c2	20%	20	W8	اختبار نصف الفصل Midterm Exam	٣
a1-a2- a3	5%	5	W10	كوز (٢) Quiz	٤
-	-	-	-	اختبار نهاية الفصل (عملي) Final Exam (practical)	٥
a1- a2-b1-b2- c1-c2	60%	60	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري) Final Exam (theoretical)	٦
===	%100	100		الإجمالى Total	

رئيس الجامعة
أ.د/ القاسم عباس

عميد مركز التطوير وضمان الجودة
أ.م.د/ هدى العماد

رئيس القسم نائب العميد لشؤون الجودة عميد الكلية
أ.م.د/ نجيب جعيم أ.م.د/ عبد القني مطهر



مصادر التعلم Learning Resources: كتابة المراجع للمقرر (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).
١. المراجع الرئيسية (Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين) - نبيلة عبدالرحمن وسلوى فكري (٢٠٠٤) منظومة التدريب الرياضي ، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية رقم (٤) دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة . - كمال الربضي (٢٠٠١) التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، الجامعة الأردنية ، الأردن.
٢. المراجع المساندة Essential References:
٣. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc... لا يوجد

viii. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies	
بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:	
١	سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance: - يلتزم الطالب بحضور ٧٥٪ من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك. - يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥٪ ويتم اقرار الحرمان من مجلس القسم.
٢	الحضور المتأخر Tardy: - يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شفويًا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.
٣	ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality: - لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان - إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.
٤	التعيينات والمشاريع Assignments & Projects: - يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها. - إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمه.
٥	الغش Cheating: - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب. - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش أو النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.
6	الانتحال Plagiarism: - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	سياسات أخرى Other policies: - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف الخ



العام الجامعي:.....

خطة مقرر: علم التدريب الرياضي

i. معلومات عن أستاذ المقرر Information about Faculty Member Responsible for the Course						
Office Hours			الساعات المكتبية (أسبوعياً)		الإسم Name	
الخميس THU	الأربعاء WED	الثلاثاء TUE	الاثنين MON	الأحد SUN	السبت SAT	المكان ورقم الهاتف Location & Telephone No.
						البريد الإلكتروني E-mail
					أ.م.د/ عبدالغني مجاهد مطهر	
					الستين الشمالي – الأمانة ٧٧٣٤٠٣٧٣٤	
					Motahar606@yahoo.com	

ii. معلومات عامة عن المقرر :General information about the course			
علم التدريب الرياضي		اسم المقرر Course Title	
PE 3236		رمز المقرر ورقمه Course Code and Number	
المجموع Total	الساعات المعتمدة CreditHours		الساعات المعتمدة للمقرر CreditHours
	سمنار/تمارين Seminar/Tutorial	عملي Practical	
٢		٢	
الرابع – الفصل الثاني		المستوى والفصل الدراسي Study Level and Semester	
بيولوجيا الرياضة		المتطلبات السابقة للمقرر (إن وجدت) Pre-requisites	
لا توجد None		المتطلبات المصاحبة (إن وجدت) Co-requisite	
برنامج بكالوريوس التربية الرياضية		البرنامج/ البرامج التي يتم فيها تدريس المقرر Program (s) in which the course is offered	
العربية		لغة تدريس المقرر Language of teaching the course	
كلية التربية الرياضية		مكان تدريس المقرر Location of teaching the course	

ملاحظة: الساعة المعتمدة للعملي وللتمارين تساوي ساعتين فعليتين خلال التدريس.

iii. وصف المقرر Course Description
يهدف هذا المقرر إلى تعريف الطالب بمفهوم التدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى وواجباته التعليمية والتربوية إضافة إلى مفهوم المدرب وشخصيته والاستعدادات والقدرات التي يجب أن تتوفر فيه ، كذلك معرفة أهم المبادئ الأساسية للتدريب والحمل التدريبي ودرجات تشكيلة ووسائل تقييمه ، والحالة التدريبية بمكوناتها (البدنية والمهارية والخطوية والنفسية) إضافة إلى طرق التدريب وأساليبه المختلفة والتخطيط والتنظيم للبرامج التدريبية المختلفة.

رئيس الجامعة
أ.د/ القاسم عباس

عميد مركز التطوير وضمان الجودة
أ.م.د/ هدى العماد

رئيس القسم
أ.م.د/ نجيب جعيم

نائب العميد لشؤون الجودة
أ.م.د/ عبد الغني مطهر

عميد الكلية
أ.م.د/ نجيب جعيم



iv. مخرجات تعلم المقرر (CILOs): Course Intended Learning Outcomes

- بعد الانتهاء من دراسة المقرر سوف يكون الطالب قادرا على أن:
- a1- يظهر المعرفة والفهم بمعنى التدريب الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى ، وكذلك المدرب الرياضي وفلسفته ومسئوليته.
- a2- يسمي الواجبات التعليمية والتربوية والصحية للتدريب الرياضي.
- a 3- يشرح مفهوم الحمل التدريبي ومكوناته والعلاقة الارتباطية بينهما.
- b1- يقارن بين العناصر التكاملية للعملية التدريبية التي يمكن ان يصل من خلالها اللاعب إلى الفورمه الرياضية .
- b2 - يحلل طرق التدريب المختلفة وأساليبه .
- c1 - يصمم برامج تدريبية أوليه ومصغره في التدريب الرياضي.
- c2 - يقيس الأحمال التدريبية للاعب الخارجية والداخلية .
- d1- يلتزم بأخلاقيات مهنة المدرب الرياضي.
- d2 يعمل ضمن فريق لاقتراح البرامج التدريبية المختلفة والاستفادة من التكنولوجيا المعاصرة ما أمكن.

v. محتوى المقرر Course Content

أولاً: الموضوعات النظرية Theoretical Aspect

الرقم Order	الوحدات (الموضوعات الرئيسية) Units	الموضوعات التفصيلية Sub Topics	الأسبوع Week Due	المساعات الفعلية Con. H
1	مدخل في التدريب الرياضي .	- نظرة تاريخية معاصرة - مفهوم التدريب وعلاقته بالعلوم الأخرى - الخصائص المميزة للتدريب الرياضي - الواجبات التعليمية والتربوية والصحية للتدريب الرياضي .	W`1	2
2	المدرب الرياضي	- مفهوم المدرب - مفهوم المدرب الرياضي - مهام وواجبات المدرب الرياضي. - شخصية وفلسفة المدرب الرياضي - الاستعدادات والقدرات الواجب توافرها عند المدرب.	W2	2
3	حمل التدريب	- مفهوم الحمل التدريبي - أنواع الحمل التدريبي - العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي. - درجات الحمل التدريبي . - وسائل تقييم الحمل التدريبي. - ظاهرة الحمل الزائد .	W3	2
4	العناصر المكونة للعملية التدريبية	- الإعداد البدني (مفهومه - تقسيماته) - المبادئ العامة لتنمية الصفات البدنية - الإعداد المهاري ومراحل تعلم المهارة الحركية - الإعداد الخططي (مفهومه - خطط اللعب) - الإعداد النفسي (مفهومه - تقسيماته)	W4	2
5	طرق وأساليب التدريب الرياضي	- طريقة التدريب المستمر - طريقة التدريب الفترتي (المنخفض - المرتفع الشده) - طريقة التدريب التكراري .	W5- W6-w7	6



		- أسلوب التدريب الدائري.		
2	W8	امتحان نصف الفصل (نظري)		6
4	W9 - w10	التخطيط والتنظيم الرياضي مفهوم التخطيط للبرامج التدريبية انواع التخطيط للبرامج التدريبية تقويم ومتابعة التخطيط للبرامج التدريبية	التخطيط للبرامج التدريبية	6
2	W11	مفهوم الفورمه الرياضية الفرق بين الأداء المثالي واللياقة البدنية مرحلة الوصول للفورمه الرياضية والحفاظ عليها مرحلة فقدان الفورمه الرياضية	الفورمه الرياضية	7
4	W12	التحديات التي تواجه المدرب العربي التحديات التي تواجه المدرب اليمني كيفية مواجهة التحديات الإدارية والمالية والفنية .	التحديات التي تواجه المدرب	8
2	W13	مفهوم التكنولوجيا المعاصرة أهمية التكنولوجيا المعاصرة في التدريب الرياضي تكنولوجيا الملاعب تكنولوجيا المساح استخدام الحاسوب في البرامج التدريبية جرائم التكنولوجيا.	التكنولوجيا المعاصرة في التدريب الرياضي	9
4	W14- w15	أهم التطبيقات العملية في طرق واساليب وخطط التدريب الرياضي.	تطبيق عملي في خطط التدريب	10
2	W16	امتحان نهاية الفصل (نظري)		10
2	W16	اختبار نهاية الفصل (نظري)		12
32	16	عدد الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		

ثانيا: خطة تنفيذ الجانب العملي :Training/ Tutorials/ Exercises Aspects

الرقم Order	المهام / التمارين Tutorials/ Exercises	الأسبوع Week Due	الساعات الفعلية Cont. H
1			
14			
	إجمالي الأسابيع والساعات الفعلية Number of Weeks /and Contact Hours Per Semester		



vi. استراتيجيات التدريس Teaching Strategies:

- المحاضرة التفاعلية Lectures
- الحوار والمناقشة discussion
- العصف الذهني Brainstorming
- حلال المشكلات Problem solving
- المحاكاة والعروض العملية & Practical presentations Simulation Method
- التطبيق العملي Practical in computer Lab (Lab works)
- المشروعات والمهام والتكاليف projects
- التعلم الذاتي Self-learning
- التعلم التعاوني Cooperative Learning
- تبادل الخبرات بين الزملاء

vii. تقويم التعلم Learning Assessment:

الوزن النسبي % Proportion of Final Assessment	الدرجة Mark	موعد (أسبوع) التقويم Week Due	أساليب التقويم Assessment Method	م No
10%	10	W6-w8-w13	التكليفات والواجبات Tasks and Assignments	1
5%	5	W5	اختبار قصير (1) Quiz (1)	2
20%	20	W8	اختبار نصفي Midterm Exam (نظري)	3
5%	5	W10	اختبار قصير (2) Quiz (2)	4
-	-	-	اختبار عملي نهائي	5
60%	60	W16	اختبار تحريري نهائي (نظري)	6
100 %	100		المجموع Total	

viii. مصادر التعلم Learning Resources: (اسم المؤلف، سنة النشر، اسم الكتاب، دار النشر، بلد النشر).

٤. المراجع الرئيسية Required Textbook(s): (لا تزيد عن مرجعين)

- نبيلة عبد الرحمن وسلوى فكري (٢٠٠٤) منظومة التدريب الرياضي ، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية رقم (٤) دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة .
- كمال الربضي (٢٠٠١) التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين ، الجامعة الأردنية ، الأردن، عبد الفتاح، أبو العلا (٢٠٠٣) ، فسيولوجيا التدريب والرياضة، (ط١) ، القاهرة : دار الفكر العربي.

٥. المراجع المساندة Essential References:

- عبد الرحمن النامي (٢٠٠٤) الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، العراق
- ريسان مجيد (١٩٩٨) النظريات العامة في التدريب الرياضي ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، الأردن.

٦. المصادر الإلكترونية ومواقع الإنترنت... Electronic Materials and Web Sites etc....

ix. الضوابط والسياسات المتبعة في المقرر Course Policies

بعد الرجوع للوائح الجامعة يتم كتابة السياسة العامة للمقرر فيما يتعلق بالآتي:

رئيس الجامعة
أ.د/ القاسم عباسعميد مركز التطوير وضمان الجودة
أ.م.د/ هدى العمادرئيس القسم
أ.م.د/ نجيب جعيم
نائب العميد لشؤون الجودة
أ.م.د/ عبد الغني مطهر
عميد الكلية
أ.م.د/ نجيب جعيم



١	<p>سياسة حضور الفعاليات التعليمية Class Attendance:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يلتزم الطالب بحضور ٧٥٪ من المحاضرات ويحرم في حال عدم الوفاء بذلك. - يقدم أستاذ المقرر تقريراً بحضور وغياب الطلاب للقسم ويحرم الطالب من دخول الامتحان في حال تجاوز الغياب ٢٥٪ ويتم إقرار الحرمان من مجلس القسم.
٢	<p>الحضور المتأخر Tardy:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يسمح للطالب حضور المحاضرة إذا تأخر لمدة ربع ساعة لثلاث مرات في الفصل الدراسي، وإذا تأخر زيادة عن ثلاث مرات يحذر شفويًا من أستاذ المقرر، وعند عدم الالتزام يمنع من دخول المحاضرة.
٣	<p>ضوابط الامتحان Exam Attendance/Punctuality:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لا يسمح للطالب دخول الامتحان النهائي إذا تأخر مقدار (٢٠) دقيقة من بدء الامتحان - إذا تغيب الطالب عن الامتحان النهائي تطبق اللوائح الخاصة بنظام الامتحان في الكلية.
٤	<p>التعيينات والمشاريع Assignments & Projects:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يحدد أستاذ المقرر نوع التعيينات في بداية الفصل ويحدد مواعيد تسليمها وضوابط تنفيذ التكاليف وتسليمها. - إذا تأخر الطالب في تسليم التكاليف عن الموعد المحدد يحرم من درجة التكاليف الذي تأخر في تسليمه.
٥	<p>الغش Cheating:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش في الامتحان النصفى أو النهائي تطبق عليه لائحة شؤون الطلاب. - في حال ثبوت قيام الطالب بالغش أو النقل في التكاليف والمشاريع يحرم من الدرجة المخصصة للتكاليف.
6	<p>الانتحال Plagiarism:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في حالة وجود شخص ينتحل شخصية طالب لأداء الامتحان نيابة عنه تطبق اللائحة الخاصة بذلك
7	<p>سياسات أخرى Other policies:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أي سياسات أخرى مثل استخدام الموبايل أو مواعيد تسليم التكاليف الخ