



# توصيف المقرر الدراسي

(الدراسات العليا)

اسم المقرر: حلقة بحث في تحليل الاحمال البدنية
رمز المقرر: 531مسك
البرنامج: ماجستير التدريب الرياضي
القسم العلمي: الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي
الكلية: كلية علوم الرياضة والنشاط البدني
المؤسسة: جامعة الملك سعود
نسخة التوصيف: 2023م
تاريخ آخرمراجعة:



## جدول المحتويات

- أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي ..... 3
- ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها ..... 4
- ج. موضوعات المقرر ..... 6
- د. أنشطة تقييم الطلبة ..... 6
- هـ. مصادر التعلم والمرافق ..... 6
- و. تقويم جودة المقرر ..... 7
- ز. اعتماد التوصيف ..... 7



## أ. معلومات عامة عن المقرر الدراسي:

### 1. التعريف بالمقرر الدراسي:

1. الساعات المعتمدة: (2... ساعات....)			
2. نوع المقرر			
أ-	<input type="checkbox"/> متطلب جامعة	<input type="checkbox"/> متطلب كلية	<input type="checkbox"/> متطلب تخصص
ب-	<input checked="" type="checkbox"/> إجباري	<input type="checkbox"/> اختياري	<input type="checkbox"/> متطلب مسار
3. السنة / المستوى الذي يقدم فيه المقرر: (.....الثاني.....)			
4. الوصف العام للمقرر			
هذا المقرر يسعى الى تزويد الدارسين بأسس ومبادئ تخطيط الأحمال البدنية النظرية والتطبيقية بالإضافة الى التعرف على ماهية الأحمال التدريبية للتدريبات البدنية والجوانب الفسيولوجية لتخطيط الاحمال البدنية و المحددات والاعتبارات التدريبية لتصميم وتنفيذ برامج الأعداد البدني.			
5- المتطلبات السابقة لهذا المقرر(إن وجدت)			
لا يوجد			
6- المتطلبات المتزامنة مع هذا المقرر(إن وجدت)			
لا يوجد			
7. الهدف الرئيس للمقرر			
يهدف هذا المقرر الى تزويد الطلاب بالمعارف والمعلومات المتعلقة بتخطيط الاحمال التدريبية والتعرف على تخطيط حمل التدريب وتحديد الخطوات والمبادئ الاساسية للاحمال التدريبية وخطوات تصميم البرامج والتعريف بانواع العمل العضلي في التدريب و الأسس العلمية لتقويم الأحمال البدنية.			

### 2. نمط التعليم:

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
1	تعليم اعتيادي		80%
2	التعليم الإلكتروني		
3	التعليم المدمج • التعليم الاعتيادي • التعليم الإلكتروني		20%

م	نمط التعليم	عدد الساعات التدريسية	النسبة
4	التعليم عن بعد		

### 3. الساعات التدريسية: (على مستوى الفصل الدراسي)

م	النشاط	ساعات التعلم	النسبة
1	محاضرات	30 ساعة	
2	معمل أو إستوديو		
3	ميداني		
4	دروس إضافية		
5	أخرى (تذكر)		
	الإجمالي	30 ساعة	

### ب. نواتج التعلم للمقرر واستراتيجيات تدريسها وطرق تقييمها:

الرمز	نواتج التعلم	رمز نتائج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
1.0	المعرفة والفهم			
1.1	الإلمام بالمعارف والمعلومات الحديثة في تخطيط الأحمال البدنية.	ع1	الحوار والمناقشة العصف الذهني العروض التقديمية	- تقييم المشاركة والتفاعل - الاختبار
1.2				
...				
2.0	المهارات			
2.1	تطبيق المهارات المهنية في مجال تخطيط الأحمال البدنية.	م8	العصف الذهني التعلم الذاتي	تقييم طريقة تدريب
2.2				
2.3				
3.0	القيم والاستقلالية والمسؤولية			
3.1	تحمل مسؤولية التعلم الذاتي والاستمرار في	ق1	التعلم التعاوني التدريس المصغر	تقييم أداء الطلاب أثناء فرق العمل.





الرمز	نواتج التعلم	رمز ناتج التعلم المرتبط بالبرنامج	استراتيجيات التدريس	طرق التقييم
	تنمية المهارات الشخصية والمهنية.			
3.2	الأمانة العلمية في مجال البحث والنشر العلمي	ق5	حل المشكلات أنشطة البحث	تقييم مدى انجاز الطلاب للواجبات
...				



### ج. موضوعات المقرر:

م	قائمة الموضوعات	الساعات التدرسية المتوقعة
1	الأسس النظرية والتطبيقية لتدريبات التهيئة البدنية.	3
2	ماهية الأحمال التدريبية للتدريبات البدنية .	4
3	المفاهيم الرئيسية لتخطيط الأحمال البدنية .	4
4	الجوانب الفسيولوجية لتخطيط الأحمال البدنية والانقباض العضلي .	4
5	مبادئ تخطيط الأحمال التدريبية.	2
6	تخطيط الأحمال التدريب ( الأسس النظرية والتطبيقية لتمرينات التقوية والمقاومة)	4
7	المحددات والاعتبارات التدريبية لتصميم وتنفيذ برامج الأعداد البدني	4
8	قواعد العلاقة بين حمل التدريب والتكيف.	4
المجموع		30

### د. أنشطة تقييم الطلبة:

م	أنشطة التقييم	توقيت التقييم (بالأسبوع)	النسبة من إجمالي درجة التقييم
1	مشاركة وتفاعل في المحاضرات.	طوال الفصل الدراسي	10%
2	نموذج لخطة تدريبية في النشاط التخصصي	من الخامس الى الحادي عشر	10%
3	اختبار فصلي	الثاني عشر	30%
4	عرض تقديمي ( للبحث الفصلي )	حسب المجموعة	10%
5	الاختبار النهائي	وفق الجدول النهائي	40%

أنشطة التقييم (اختبار تحريري، شفهي، عرض تقديمي، مشروع جماعي، ورقة عمل وغيره)

### هـ. مصادر التعلم والمرافق:

#### 1. قائمة المراجع ومصادر التعلم:

1. Tudor Bompa & Carlo Buzzichelli.: Periodization training for sports ,Human Kinetics , fourthEdition, 2020.	المرجع الرئيس للمقرر
1. أبو العلا عبدالفتاح: التدريب الرياضي المعاصر، القاهرة، دار الفكر العربي،	المراجع المساندة

2012م.	
TUDOR BOMPA & CARLO BUZZICHELLI: PERIODIZATION TRAINING FOR SPORTS HUMAN KINETICS THIRD EDITION 2015.  TOMAS R. BAECHLE : WEIGHT TRAINING – STEPS TO SUCCESS HUMAN KINETIC PUBLISHED 2005.	المصادر الإلكترونية
	أخرى

## 2. المرافق والتجهيزات التعليمية والبحثية المطلوبة:

متطلبات المقرر	العناصر
القاعات الدراسية	المرافق النوعية (القاعات الدراسية، المختبرات، قاعات العرض، قاعات المحاكاة ... إلخ)
جهاز عرض البيانات السبورة الذكية	التجهيزات التقنية (جهاز عرض البيانات، السبورة الذكية، البرمجيات)
	تجهيزات أخرى (تبعاً لطبيعة التخصص)

## و. تقويم جودة المقرر:

طرق التقييم	المقيمون	مجالات التقييم
غير مباشر	الطالب	فاعلية التدريس
مباشر	الطالب	فاعلية طرق تقييم الطلاب
غير مباشر	الطالب	مصادر التعلم
مباشر	عضو هيئة التدريس	مدى تحصيل مخرجات التعلم للمقرر
مباشر	الطالب	أخرى (تقييم المقرر من قبل الطالب البوابة الإلكترونية)

المقيمون (الطلبة، أعضاء هيئة التدريس، قيادات البرنامج، المراجع النظير، أخرى (يتم تحديدها).  
طرق التقييم (مباشر وغير مباشر).

## ز. اعتماد التوصيف:

مجلس قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك الحركي	جهة الاعتماد
11	رقم الجلسة
2024/11/28م	تاريخ الجلسة

