

## نموذج وصف المقرر

١. اسم المقرر	
فلسجة التدريب	
٢. رمز المقرر	
SESS26F3051	
٣. الفصل / السنة	
٢٠٢٥-٢٠٢٦	
٤. تاريخ إعداد هذا الوصف	
شباط / ٢٠٢٦	
٥. أشكال الحضور المتاحة	
حضور / نظري	
٦. عدد الساعات الدراسية (الكلي) / عدد الوحدات (الكلي)	
٢ ساعة خلال الاسبوع / ٤ وحدات	
٧. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)	
أ.م.د. نشوان إبراهيم النعيمي	dr_nashwan@uomosul.edu.iq
أ.م.د. مازن سامي حسن	mazensamie@uomosul.edu.iq
م.م. أمجد حاتم احمد	Amjad.hatem89@uomosul.edu.iq
م.م. ريان خالد عبد المجيد	Rayan Khalid Abd-Almaged
٨. اهداف المقرر	
اهداف المادة الدراسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تعلم الطلبة المبادئ الأساسية لعلم الفلسجة وفلسجة التدريب الرياضي.</li> <li>- توظيف علم فلسجة التدريب في جميع الفعاليات الرياضية لتعزيز العملية التدريبية والتدريسية للوصول الى التكنيك بأقل جهد ممكن على وفق المتغيرات الفسيولوجية للمهارة.</li> <li>- ان يكون الطالب في نهاية البرنامج الأكاديمي قادرا على تعريف الأجهزة الوظيفية في جسم الانسان.</li> <li>- ان يكون الطالب في نهاية البرنامج الأكاديمي قادرا على معرفة الوظائف الأساسية لأجهزة الجسم.</li> <li>- ان يكون الطالب في نهاية البرنامج الأكاديمي قادرا على معرفة التغيرات التي تحدث للأجهزة الجسم خلال الجهد البدني وكيفية توظيفها خدما للعملية التدريبية.</li> </ul>
٩. استراتيجيات التعليم والتعلم	
الاستراتيجية	<ul style="list-style-type: none"> <li>١- طريقة المحاضرة</li> <li>٢- طريقة المحاضرة المطورة</li> <li>٣- طريقة التعلم المدمج</li> <li>٤- طريقة التعليم الالكتروني</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>١- تعلم الطريقة الجزئية</li> <li>٢- تعلم الطريقة الكلية</li> <li>٣- طريقة المحاولة والخطأ</li> <li>٤- طريقة التعلم للتمكن</li> </ul>

١٠. بنية المقرر

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
١	٢ ساعة	علم الفسلجة واقسامه والتنظيم العضوي لجسم الانسان	علم الفسلجة وفسلجة الخلية	طريقة المحاضرة	التقييم الجماعي
٢	٢ ساعة	أهمية دراسة علم الفسلجة في المجال الرياضي	علم الفسلجة وفسلجة الخلية	طريقة المحاضرة	التقييم الجماعي
٣	٢ ساعة	الخلية ومكوناتها	علم الفسلجة وفسلجة الخلية	طريقة المحاضرة	التقييم الجماعي
٤	٢ ساعة	الطاقة تعريفها وانواعها وتحولاتها ووحدها قياسها والدورة البايولوجية للطاقة	الطاقة	طريقة المحاضرة	التقييم الجماعي
٥	٢ ساعة	أنظمة انتاج الطاقة ومميزاتها وتطبيقاتها العملية في المجال الرياضي	الطاقة	طريقة المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٦	٢ ساعة	تداخل عمل أنظمة الطاقة وتوازن الطاقة ومعدل الابيض الاساسي	الطاقة	طريقة المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٧	٢ ساعة	الامتحان الأول للفصل الأول	امتحان	امتحان	التقييم الجماعي
٨	٢ ساعة	الجهاز العصبي مكوناته ووظائفه	الجهاز العصبي	طريقة المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٩	٢ ساعة	الخلية العصبية واقسام الجهاز العصبي	الجهاز العصبي	طريقة المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٠	٢ ساعة	القوس الانعكاسي والجهاز العصبي الذاتي ووظائفه	الجهاز العصبي	التعليم المدمج	التقييم الجماعي
١١	٢ ساعة	الجهاز العضلي وأنواع العضلات في الجسم وبروتينات الخلية العضلية	الجهاز العضلي	طريقة المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٢	٢ ساعة	أنواع الالياف العضلية والية الانقباض العضلي	الجهاز العضلي	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
١٣	٢ ساعة	التعب أسبابه والفرق بين الاجهاد والانهاك والاعياء + الوحدة الحركية والاتصال العصبي العضلي	الجهاز العضلي	طريقة التعلم المدمج	التقييم الجماعي

التقييم الفردى	طريقة التعلم المدمج	الجهاز العضلي	التغيرات الوظيفية المرافقة لتدريبات القوة والمطاولة في العضلة الهيكلية	٢ ساعة	١٤
التقييم الجماعي	امتحان	امتحان	الامتحان الثاني للفصل الأول	٢ ساعة	١٥
	طريقة المحاضرة	الجهاز التنفسي	الجهاز التنفسي مكوناته والية التنفس	٢ ساعة	١٦
التقييم الجماعي	طريقة المحاضرة المطورة	الجهاز التنفسي	الحجوم والسعات الرئوية والضغط الجزئية للغازات	٢ ساعة	١٧
التقييم الجماعي	طريقة المحاضرة المطورة	الجهاز التنفسي	التبادل الغازي وتنظيم التنفس	٢ ساعة	١٨
التقييم الجماعي	طريقة المحاضرة المطورة	الجهاز التنفسي	التغيرات الفسلجية الناتجة عن التدريب الرياضي في الجهاز التنفسي	٢ ساعة	١٩
التقييم الجماعي	طريقة المحاضرة المطورة	الجهاز التنفسي	التغيرات التي تحدث في التهوية الرئوية قبل واثناء وبعد الجهد البدني + تهوية الحويصلات الرئوية	٢ ساعة	٢٠
التقييم الجماعي	طريقة المحاضرة المطورة	السوائل الجسمية	السوائل الجسمية + تأثير الجهد البدني في السوائل الجسمية	٢ ساعة	٢١
التقييم الجماعي	طريقة المحاضرة	السوائل الجسمية	الدم مكوناته ووظائفه	٢ ساعة	٢٢
التقييم الجماعي	التعليم المدمج	السوائل الجسمية	اللية تنظيم تكوين خلايا الدم الحمراء وفترة حياتها + الصفائح الدموية	٢ ساعة	٢٣
التقييم الجماعي	التعليم المدمج	السوائل الجسمية	خلايا الدم البيضاء أنواعها ووظائفها وفترة حياتها + وتأثير التدريب على خلايا الدم الحمراء والبيضاء	٢ ساعة	٢٤
التقييم الجماعي	امتحان	امتحان	الامتحان الأول للفصل الثاني	٢ ساعة	٢٥
التقييم الجماعي	التعليم المدمج	التوازن الحامضي القاعدي	التوازن الحامضي القاعدي والية التنظيم	٢ ساعة	٢٦
التقييم الجماعي	التعليم المدمج	الجهاز القلبي الوعائي	الجهاز القلبي الوعائي (القلب والاعوية الدموية)	٢ ساعة	٢٧
التقييم الجماعي	التعليم المدمج	الجهاز القلبي الوعائي	النواتج القلبي ومكوناته وتأثير الجهد البدني عليه + ضغط الدم والعوامل المؤثرة عليه	٢ ساعة	٢٨

التقييم الجماعي	التعليم المدمج	الغدد الصم والهرمونات	الغدد الصم والهرمونات ووظيفة الهرمونات اثناء الجهد البدني	٢ ساعة	٢٩
التقييم الجماعي	امتحان	امتحان	الامتحان الثاني للفصل الثاني	٢ ساعة	٣٠

### ١١. تقييم المقرر

توزع الدرجة على النحو الاتي:

1. امتحان الفصل الدراسي الاول ويكون من ( ٢٥ ) درجة .
2. امتحان الفصل الدراسي الثاني ويكون من ( ٢٥ ) درجة .
3. امتحان نهاية العام الدراسي ويكون من ( ٥٠ ) درجة

### ١٢. مصادر التعلم والتدريس

ملزمة فسلجة التدريب الرياضي معده من قبل الاستاذ المساعد الدكتور نشوان إبراهيم عبد الله بعض الكتب الأجنبية ذات العلاقة بفسلجة التمارين.	الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)
	المراجع الرئيسية (المصادر)
	الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير...)
	المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت

اسم وتوقيع رئيس القسم او الفرع

أ.د. نوفل فاضل رشيد



اسم وتوقيع صاحب المقرر

أ.م.د. نشوان إبراهيم عبد الله

اسم وتوقيع

أ.م.د. مازن سامي حسن

اسم وتوقيع

م.م. ريان خالد عبد المجيد

م.م. أمجد حاتم احمد