

نموذج وصف المقرر

١. اسم المقرر:

التدريب الرياضي / المرحلة الرابعة

٢. رمز المقرر

SESS26G4021 / SESS26F4021

٣. الفصل / السنة

٢٠٢٥-٢٠٢٦

٤. تاريخ إعداد هذا الوصف

شباط / ٢٠٢٦

٥. أشكال الحضور المتاحة

حضوري / نظري

٦. عدد الساعات الدراسية (الكلي) / عدد الوحدات (الكلي)

٢ ساعة خلال الأسبوع

٧. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)

yassersport.al_kareem@uomosul.edu.iq

أ.د. ياسر منير طه البقال

maana.al_kareem@uomosul.edu.iq

أ.م.د. معن عبد الكريم الحياي

Baraa.aljwaye87@uomosul.edu.iq

م.د. براء طارق الجواري

٨. أهداف المقرر

- تعلم الطلبة مادة علم التدريب الرياضي النظرية .
- معرفة مفاهيم علم التدريب الرياضي النظرية .
- امكانية تدريس الطلبة للدروس النظرية المقررة بعد تخرجهم من الكلية وهذا يعد الهدف الأساس للكلية لتخريج مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة ، اذ سوف يتعلم الطلبة مختلف المهارات التدريسية .
- تنمية وترقية المهارات والصفات الإدارية والتدريسية والنفسية التي ترفع من القدرة على التركيز والتفكير والملاحظة .

اهداف المادة الدراسية

٩. استراتيجيات التعليم والتعلم

<p>طريقة التعلم</p> <p>١- الطريقة الجزئية</p> <p>٢- الطريقة الكلية</p> <p>٣- طريقة المحاولة والخطأ</p> <p>٤- طريقة التعلم للتمكن</p>	<p>طريقة التعليم</p> <p>١- طريقة المحاضرة</p> <p>٢- طريقة المحاضرة المطورة</p> <p>٣- طريقة التعلم المدمج</p> <p>٤- طريقة التعليم الالكتروني</p>	<p>الاستراتيجية</p>
--	---	---------------------

١٠. بنية المقرر

ت	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
١	2 ساعة	مفهوم الحمل التدريبي ومميزاته وانواعه واهميته	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٢	2 ساعة	درجات الحمل التدريبي	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٣	2 ساعة	مبادئ التدريب الرياضي (الاحماء, التحميل الزائد, التكيف, التدرج, الاستجابة الفردية)	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٤	2 ساعة	مبدأ التنوع والتغيير , الاستعداد , الخصوصية, الاستمرارية, التهذنة)	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي
٥	2 ساعة	الطرق والأساليب الحديثة للتدريب الرياضي(مفهوم الطريقة وكيفية اختيارها, طرق التدريب (التكراري, الفكري, الحمل المستمر , الاختبار والمنافسة)	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة المطورة	التقييم الجماعي
٦	2 ساعة	أساليب التدريب الحديثة (أسلوب التدريب البليومتري- تعريفه-الية العمل- شروطه- استخداماته-مبادئه- عيوبه-أمثلة)	الفصل الاول / التدريب	المحاضرة	التقييم الجماعي

التقييم الجماعي	المحاضرة	الفصل الأول	أسلوب التدريب البالستي(مفهومه شروطه- أهدافه- مبادئه -تقسيماته وانواعه-امثلة)	2ساعة	٧
			امتحان نظري فصل ١ /رقم ١	2ساعة	٨
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	الفصل الاول / التدريب	أسلوب التدريب الدائري ،أسلوب الالتدريب المتباين ،أسلوب التدريب الضاغط	2ساعة	٩
التقييم الفردي	المحاضرة	الفصل الاول / التدريب	التدريب في الوسط المائي	2ساعة	١٠
		الفصل الاول / التدريب	التدريب في الأوساط الرملية	2ساعة	١١
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	الفصل الاول / التدريب	أنظمة انتاج الطاقة مع تطبيقات وامثلة تطبيقية	2ساعة	١٢
		الفصل الاول / التدريب	اللياقة البدنية مفهومها وانواعها	2ساعة	١٣
التقييم الفردي	التعلم المدمج	الفصل الاول / التدريب	طرق قياس اللياقة البدنية	2ساعة	١٤
			امتحان نظري فصل الاول / ٢	٢ ساعة	١٥
				عطلة نصف السنة	
التقييم الجماعي	المحاضرة	الفصل الثاني / التدريب	حقائق وارشادات علمية في التدريب البدني:	2ساعة	١٦
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	الفصل الثاني / التدريب	حقائق وارشادات حول التدريب المهاري	2ساعة	١٧
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	الفصل الثاني / التدريب	حقائق وارشادات حول التدريب الخططي	2ساعة	١٨
التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	الفصل الثاني / التدريب	استعادة الشفاء بعد التمرين	2ساعة	١٩

التقييم الجماعي	المحاضرة المطورة	الفصل الثاني / التدريب	تدريبات الاثقال باستخدام انواع مختلفة من الانقباضات العضلية	2ساعة	٢٠
التقييم الفردي	المحاضرة المطورة	الفصل الثاني / التدريب	التعويض الزائد	2ساعة	٢١
التقييم الفردي	المحاضرة	الفصل الثاني / التدريب	التخطيط الرياضي الحديث للمستويات الرياضية المختلفة	2ساعة	٢٢
التقييم الفردي	التعليم المدمج	الفصل الثاني / التدريب	الدورات التدريبية:	2ساعة	٢٣
			امتحان نظري فصل ثاني / رقم ١	2ساعة	٢٤
التقييم الفردي	التعليم المدمج	الفصل الثاني / التدريب	مكونات الموسم التدريبي(فترات او مراحل التدريب)	2ساعة	٢٥
التقييم الفردي	التعليم المدمج	الفصل الثاني / التدريب	الخطط اليومية(الوحدة التدريبية اليومية)	2ساعة	٢٦
التقييم الجماعي	المحاضرة	الفصل الثاني / التدريب	التدريب الرياضي لغرض الصحة	2ساعة	٢٧
التقييم الجماعي	المحاضرة	الفصل الثاني / التدريب	التدريب الرياضي لانقاص الوزن	2ساعة	٢٨
			امتحان نظري فصل ثاني / رقم ٢	2ساعة	٢٩
			مراجعة عامة	2ساعة	٣٠

١١. تقييم المقرر

توزع الدرجة على النحو الاتي:

1. امتحان نصف الكورس ويكون من (٥٠) درجة ويقسم الى: ٢٥ درجة فصل ١ و ٢٥ درجة فصل ٢
2. امتحان نهاية الكورس ويكون من (٥٠) درجة ويقسم الى: امتحان نهاية السنة

١٢. مصادر التعلم والتدريس

