

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	
حضورى / نظري	
٦. عدد الساعات الدراسية (الكلية) / عدد الوحدات (الكلية)	
٢ ساعة خلال الاسبوع / ٤ وحدات	
٧. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)	
أ.م.د. نشوان إبراهيم النعيمي أ.م.د. مازن سامي حسن م.م. أمجد حاتم احمد م.م. ريان خالد عبد المجيد	dr_nashwan@uomosul.edu.iq mazensamie@uomosul.edu.iq Amjad.hatem89@uomosul.edu.iq Rayan Khalid Abd-Almaged
٨. اهداف المقرر	
- تعلم الطلبة المبادئ الأساسية لعلم الفلسجة وفلسجة التدريب الرياضي. - توظيف علم فلسجة التدريب في جميع الفعاليات الرياضية لتعزيز العملية التدريبية والتدريسية للوصول الى التكنيك بأقل جهد ممكن على وفق المتغيرات الفسيولوجية للمهارة. - ان يكون الطالب في نهاية البرنامج الأكاديمي قادرا على تعريف الأجهزة الوظيفية في جسم الانسان. - ان يكون الطالب في نهاية البرنامج الأكاديمي قادرا على معرفة الوظائف الأساسية لأجهزة الجسم. - ان يكون الطالب في نهاية البرنامج الأكاديمي قادرا على معرفة التغيرات التي تحدث للأجهزة الجسم خلال الجهد البدني وكيفية توظيفها خدمتا للعملية التدريبية. اهداف المادة الدراسية	
٩. استراتيجيات التعليم والتعلم	
١- طريقة المحاضرة ٢- طريقة المحاضرة المطورة ٣- طريقة التعلم المدمج ٤- طريقة التعليم الالكتروني ١- تعلم الطريقة الجزئية ٢- تعلم الطريقة الكلية ٣- طريقة المحاولة والخطأ ٤- طريقة التعلم للتمكن الاستراتيجية	

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 ووحدات 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 ومعدن الايض 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

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

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

١١. تقييم المقرر

توزع الدرجة على النحو الاتي:

١. امتحان الفصل الدراسي الاول ويكون من (٢٥) درجة .
٢. امتحان الفصل الدراسي الثاني ويكون من (٢٥) درجة .
٣. امتحان نهاية العام الدراسي ويكون من (٥٠) درجة

١٢. مصادر التعلم والتدريس

الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	ملزمة فسلجة التدريب الرياضي معده من قبل الاستاذ المساعد الدكتور نشوان إبراهيم عبد الله بعض الكتب الأجنبية ذات العلاقة بفسلجة التمارين.
المراجع الرئيسة (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

أ.م.د. مازن سامي حسن

م.م. ريان خالد عبد المجيد

م.م. أمجد حاتم احمد