

بسم الله الرحمن الرحيم



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي

اسم الجامعة: بغداد
اسم الكلية: التربية الرياضية
اسم القسم: العلوم النظرية
المرحلة: الثانية
اسم لمحاضر الثلاثي د.ياسر منير طه
اللقب العلمي: استاذ مساعد
المؤهل العلمي: دكتوراه
مكان العمل: التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة انجاز الخطة التدريسية للمادة

الاسم	د.ياسر منير طه علي البقال
البريد الالكتروني	Yassersport67@yahoo.com
اسم المادة	علم التدريب
مقرر الفصل	فصلي ، سنوي
أهداف المادة	تعريف الطالب على اهمية التدريب الرياضي وخصائص التدريب ومبادئ التدريب وحمل التدريب الرياضي وانواعه ومكونات الحمل واهمية الخطة السنوية ومراحلها مع شرح لاهم الصفات البدنية
التفاصيل الأساسية للمادة	مذكورة ضمن الجدول الاسبوعي للتوصيف الدراسي
الكتب المنهجية	ملزمة معدة من قبل مدرسي المادة +كتاب التدريب الرياضي والارقام القياسية
المصادر الخارجية	الانترنت
تقديرات الفصل	الفصل الدراسي الأول ٢٥% الفصل الدراسي الثاني ٢٥% السعي الامتحان النهائي الدرجة النهائية
معلومات إضافية	٢٥% ٢٥% ٥٠% ٥٠% ١٠٠%

بسم الله الرحمن الرحيم



جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي

اسم الجامعة: الموصل
اسم الكلية: التربية البدنية وعلوم
الرياضة
اسم القسم: العلوم الرياضية
المرحلة: الثانية
اسم المحاضر الثلاثي: د. ياسر منير طه
اللقب العلمي: استاذ مساعد
المؤهل العلمي: دكتوراه

استمارة الخطة التدريسية للمادة

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العملية	الملاحظات
١		تقديم المادة ومفرداتها والملومة والكتاب المنهجي ومتطلبات الدرس		
٢		التدريب الرياضي - مفهومه - تعريفه - وظائفه		
٣		اهداف التدريب الرياضي		
٤		مميزات التدريب الرياضي + خصائص التدريب		
٥		حمل التدريب - تعريفه - انواعه		
٦		الحمل الخارجي /		
٧		الحمل الخارجي - الشدة - الحجم الراحة الكثافة		
٨		الحمل الداخلي / الحمل النفسي		
٩		مبادئ التدريب الرياضي -		
١٠		الاستمرارية - الاحماء		
١١		التدرج - الخصوصية		
١٢		التحميل الزائد		
١٣		التهدئة وانواعها		

		مراجعة		١٤
		امتحان		١٥
عطلة نصف السنة				١٦
		الصفات البدنية		١٧
		القوة العضلية وانواعها والعوامل المؤثرة		١٨
		السرعة وانواعها وطرق تطوير السرعة والعوامل المؤثرة		١٩
		المطاولة انواعها		٢٠
		المرونة وطرق تطوير المرونة		٢١
		الدقة والتوازن والرشاقة		٢٢
		التعب وانواعه والانهك		٢٣
		الاعداد المهاري واهدافه		٢٣
		الاعداد الخططي واهدافه		٢٤
		التخطيط في التدريب		٢٥
		انواع التخطيط		٢٦
		اسس التخطيط		٢٧
		طرائق التدريب		٢٨
		القوة العضلية وانواعها والعوامل المؤثرة		٢٩
		السرعة وانواعها وطرق تطوير السرعة والعوامل المؤثرة		٣٠
		مراجعة		٣١
		امتحان		٣٢

توقيع العميد :

ا.د ضياء قاسم الخياط

توقيع مدرس المادة :

ا.م.د ياسر منير طه