

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة: جامعة الموصل
الكلية: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم القسم: الالعب الفردية
المرحلة: الاولى
اسم المحاضر الثلاثي: ليث اسماعيل صبري
اللقب العلمي: استاذ دكتور
المؤهل العلمي: الدكتوراه
مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول الدروس الاسبوعي

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
١		نبذة تاريخية، التعريف بمادة الأثقال + لياقة بدنية	نظري	
٢		برنامج المسابقات، الفئات الوزنية + لياقة البدنية	نظري	
٣		شرح رفعة الخطف، أنواع القبضات ،وضع الجلوس في الخطف - تطبيق عملي +لياقة بدنية	تعليم وتطبيق رفعة الخطف ، أنواع القبضات، وضع الجلوس في الخطف	
٤		أحكام عامة لجميع الرفعات، السحب من الوقوف، تطبيق عملي	تطبيق لجميع الرفعات، السحب من الوقوف	
٥		الحركات والأوضاع الخاطئة لجميع الرفعات، ربط سحب من الوقوف مع الجلوس، تطبيق عملي	تعليم الحركات والأوضاع الخاطئة لجميع الرفعات، ربط سحب من الوقوف مع الجلوس	
٦		الأجهزة والأدوات المستخدمة في الأثقال تطبيق السحب مع الجلوس بالأوزان، تطبيق عملي	الممارسة على الأجهزة والأدوات المستخدمة في الأثقال تطبيق السحب مع الجلوس بالأوزان	
٧		التمارين البدنية لتطوير عضلات الأكتاف ، السحب من الركبتين الى وضع الامتداد الكامل، تطبيق عملي	التمارين لتطوير عضلات الأكتاف، السحب من الركبتين الى وضع الامتداد الكامل	
٨		تمارين الذراعين، ربط السحب من الركبتين الى وضع الجلوس، تطبيق عملي	ممارسة تمارين الذراعين ربط السحب من الركبتين الى وضع الجلوس	

	ممارسة تمارين تطوير عضلات البطن والظهر، وضع الجلوس في رفعة الخطف	تطوير عضلات البطن والظهر، وضع الجلوس في رفعة الخطف ، تطبيق عملي	٩
	تطبيق ربط الحركة كاملة (جلوس، وقوف، جلوس) خطف كامل	ربط الحركة كاملة (جلوس، وقوف، جلوس) خطف كامل ، تطبيق عملي	١٠
	تكرار حركة الخطف بدون أوزان	تكرار حركة الخطف بدون أوزان واوزان + تطبيق عملي	١١
	تطبيق تمرينات تطوير السرعة ، رفعة الخطف مع تمرينات مساعدة	تمرينات تطوير السرعة ، رفعة الخطف مع تمرينات مساعدة ، تطبيق عملي	١٢
	اداء رفعة الخطف كاملة	امتحان نظري ، التدريب على رفعة الخطف كاملة ، عملي	١٣
	اداء تمارين المرونة الرباع ، خطف بالأوزان	تمرينات مرونة الرباع ، خطف بالأوزان، عملي	١٤
	اداء رفعة الخطف كاملة	امتحان عملي خطف الفصل الأول	١٥
	تعليم الطلاب حركة رفع الصدر ثم النتر + لياقة بدنية	تعريف بحركة رفع الصدر ثم النتر + لياقة بدنية عملي	١٦
عطلة نصف السنة			
	أداء تمرينات تطوير المطاولة + اختيار المسكة في الكلين	تمرينات تطوير المطاولة + اختيار المسكة في الكلين + لياقة بدنية	١٧
	تعليم الطلاب على جهاز التحكيم الالكتروني كيفية التشغيل	جهاز التحكيم الالكتروني كيفية التشغيل	١٨
	تدريب الطلاب على مسؤوليات الحكام + الجلوس في وضع الكلين	مسؤوليات الحكام + الجلوس في وضع الكلين ، تطبيق عملي	١٩
	تعليم الطلاب على الميزان وساعة التوقيت ولوحة التسجيل + سحب من الإحماء	الميزان وساعة التوقيت ولوحة التسجيل + سحب من الإحماء ، تطبيق عملي	٢٠
	تعليم الطلاب على النماذج الرسمية المستخدمة في السباقات ، ربط حركة السحب مع الجلوس في الكلين ، تطبيق عملي	النماذج الرسمية المستخدمة في السباقات ، ربط حركة السحب مع الجلوس في الكلين ، تطبيق عملي	٢١

	الاطلاع على ملابس المتسابقين السحب من الوضع المغلق	ملابس المتسابقين السحب من الوضع المغلق، تطبيق عملي	22
	تعليم السحب القرعة + وضع البدء	سحب القرعة + وضع البدء ، تطبيق عملي	٢٣
	اداء تمارين المساعدة الخاصة لرفعة الخطف وقسم الرفع الى الصدر ثم النتر	تمارين المساعدة الخاصة لرفعة الخطف وقسم الرفع الى الصدر ثم النتر	٢٤
	اداء ربط الحركة كاملة الكاين من البداية الى النهاية	ربط الحركة كاملة الكاين من البداية الى النهاية -تطبيق عملي	٢٥
	التدريب على سير المسابقة وترتيب النداء الرفع بالأوزان	سير المسابقة وترتيب النداء/ الرفع بالأوزان ،تطبيق عملي	٢٦
	اداء ألجارك كاملا	تعليم ألجارك كاملا ، تطبيق عملي	٢٧
	تطبيق اداري المسابقة ، اداء بالأوزان جارك	اداري المسابقة / تطبيق بالأوزان جارك ، تطبيق عملي	٢٨
	اداء الربط حركة الكاين مع ألجارك كاملا بلا أوزان	ربط حركة الكاين مع ألجارك كاملا بلا أوزان -تطبيق عملي	٢٩
	امتحان	امتحان عملي ونظري الفصل الثاني	٣٠
			٣١
			٣٢

توقيع العميد :

توقيع الاستاذ :

أ.د. ليث اسماعيل

أ.م.د. موفق سعيد

أ.م.د. عمر سمير

م.م. محمد قيدار