



مفردات منهاج مادة الجمناستك الفني لطلاب السنة الدراسية الثالثة للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨)

اولاً : مهارات جهاز بساط الحركات الارضية .

- مهارة الوقوف على اليدين .
- مهارة العجلة البشرية .
- مهارة القفزة العربية .
- مهارة الدرجة الامامية فتحاً .

ثانياً : مهارات جهاز المتوازي :

- مهارة المرجحة الامامية والخلفية .
- كب العضدين .
- مهارة الوقوف على الاكتاف من المرجحة .
- الهبوط من المرجحة الامامية مع نصف لفة للداخل .

ثالثاً : مهارات جهاز العقلة .

- مهارة الطلوع بالكب .
- مهارة الدورة الامامية .
- مهارة الدورة الخلفية الصغيرة .
- مهارة الهبوط من الارتكاز بنصف دورة .

رابعاً : مهارات جهاز المقابض (الحلق) .

- مهارة الطلوع الفردي مع تغيير الاتجاه .
- مهارة مرجحات دخول وخروج الرجلين .
- مهارة تقاطع الرجلين (المقصات) .
- مهارة الهبوط (بنصف دوران مع الانتقال على سطح الحصان) .

خامساً : مهارات جهاز منصة القفز .

- مهارة قفزة اليدين الامامية .

سادساً : مهارات جهاز الحلق .

- مهارة المرجحة الامامية والخلفية .
- مهارة دورة الكتف الامامية .
- مهارة دورة الكتف الخلفية .
- مهارة الهبوط فتحاً من المرجحة الامامية .

ثانياً : مبادئ القانون الدولي للجمناستك الفني للرجال .

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة: جامعة الموصل
الكلية: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم: الالعب الفردية
المرحلة: الثالثة
اسم المحاضر الثلاثي: عبد الجبار عبد الرزاق
اللقب العلمي: استاذ مساعد
المؤهل العلمي: دكتوراه
مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول الدروس الاسبوعي

د.عبد الجبار عبد الرزاق ، د.علي حسين ، د.حيدر غازي ، م.م. زياد طارق							الاسم
tobelali9@gmai.com ، Dr.jabbarHasso@yahoo.com Zaid.t.al1968@gmail.com ، Haeder200810@yahoo.com							البريد الالكتروني
الجمناستك الفني للرجال							اسم المادة
فرع الالعب الفردية							مقرر الفصل
تعليم مهارات الجمناستك + تعليم القانون الدولي للجمناستك ، وامكانية تدريس الطلاب لهذه الفعالية بعد تخرجهم من الكلية							اهداف المادة
شرح مهارات اجهزة الجمناستك الفني للرجال ليفهمها ويتعلمها الطلاب + شرح وتحليل لمواد القانون الدولي للجمناستك الفني للرجال							التفاصيل الاساسية للمادة
- الاسس العملية والتعليمية للحركات الجمناستيكية (١٩٨٤) ، صائب عطية . - الجمناستك (١٩٨٥) ، صائب عطية وابراهيم خليل .							الكتب المنهجية
ملزمة القانون الدولي للجمناستك الفني للرجال الحلقة (١٣)							المصادر الخارجية
الدرجة النهائية	الامتحان النهائي		الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الاول		تقديرات الفصل
	٥٠%		٢٥%		٢٥%		
١٠٠%	نظري نهائي ٢٠%	عملي نهائي ٣٠%	عملي ١٥%	نظري ١٠%	عملي ١٥%	نظري ١٠%	معلومات اضافية



جدول الدروس الاسبوعي

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
١		مقدمة عن مبادئ القانون الدولي للجمناستك الفني للرجال + مقدمة عن اجهزة الجمناستك الفني للرجال الستة	شرح مختصر لمبادئ القانون الدولي وأجهزة الجمناستك	
٢		بساط الحركات الارضية مهارة الوقوف على اليدين	إعطاء تمارين لاداء المهارة بطرق مساعدة مختلفة	
٣		مهارة العجلة البشرية + الغرض الرئيس من قانون التحكيم ، حقوق وواجبات اللاعب	إعطاء تمارين لاداء المهارة بالمساعدة	
٤		مهارة القفزة العربية + حقوق ومسؤوليات المدرب ، حقوق وواجبات القضاة	إعطاء تمارين لاداء المهارة بالمساعدة	
٥		مهارة القفزة العربية + مهام اعضاء اللجنة الفنية ، تنظيم لجان الاجهزة	أداء مهارة القفزة العربية بدون مساعدة	
٦		مهارة الدرجة الامامية فتحاً	إعطاء تمارين لاداء المهارة	
٧		جهاز المتوازي مهارة المرجحة الامامية والخلفية + مهام قضاة لجنة (D) ولجنة (E) ، تقييم محتوى التمارين درجة لجنة (D) ودرجة (E)	إعطاء تمارين لاداء المهارة بالمساعدة ثم بدون مساعدة	
٨		كب العضدين	اداء المهارة بالمساعدة	
٩		مهارة الوقوف على الاكتاف من المرجحة + قواعد درجات الصعوبة ، متطلبات المجموعات الحركية والهبوط (المتطلبات الخاصة)	إعطاء تمارين لاداء المهارة على الجهاز المساعد	
١٠		الهبوط من المرجحة الامامية مع نصف لفة للداخل + نقاط الربط ، وصف عرض التمرين	أداء المهارة بالمساعدة من قبل المدرس	
١١		جهاز العقلة مهارة الطلوع بالكب	تطبيق المهارة بالمساعدة	
١٢		مهارة الدورة الامامية + حدود الاداء الفني واخطاء اوضاع الجسم (الاداء الشكلي) ، خصومات لجنة (E)	إعطاء تمارين مساعدة من قبل المدرس مع تطبيق المهارة	
١٣		مهارة الدورة الخلفية الصغيرة + الاحتياجات طلب مراجعة الدرجات ، جهاز بساط الحركات الارضية	اداء المهارة بالمساعدة	
١٤		مهارة الهبوط من الارتكاز بنصف دورة	اداء المهارة بالمساعدة ثم بدون مساعدة	
١٥		امتحان الفصل الدراسي الاول	أداء الامتحان النظري	
١٦		امتحان الفصل الدراسي الاول العملي	أداء الامتحان العملي	

عطلة نصف السنة			
		جهاز المقابض (الحلق)	١٧
إعطاء تمارين لاداء المهارة بطرق مساعدة مختلفة		مهارة الطلوع الفردي مع تغيير الاتجاه + معلومات حول طريقة عرض التمرين ، معلومات حول درجة (D)	
تطبيق المهارة بمساعدة المدرب		مهارة مرجحات دخول وخروج الرجلين	١٨
أداء المهارة بالمساعدة من قبل المدرس		مهارة تقاطع الرجلين (المقصات) + جدول الاخطاء والخصومات الخاصة بحركات الارضية ، خصومات لجنة (D)	١٩
تطبيق المهارة من قبل الطلاب بالمساعدة		مهارة الهبوط (بنصف دوران مع الانتقال على سطح الحصان)	٢٠
تطبيق المهارة بدون مساعدة		مهارة الهبوط (بنصف دوران مع الانتقال على سطح الحصان) + جهاز حصان الحلق ، وصف التمرين على حصان الحلق	٢١
أداء تمارين على الجهاز المساعد		جهاز منصة القفز	٢٢
		مهارة قفزة اليدين الامامية	
أداء المهارة بدون مساعدة		مهارة قفزة اليدين الامامية + المجموعات الحركية المتطلبات الخاصة ، جدول الخصومات الخاصة بحصان الحلق	٢٣
إعطاء تمارين لاداء المهارة بطرق مساعدة مختلفة		جهاز الحلق	٢٤
		مهارة المرجحة الامامية والخلفية + جهاز الحلق ، وصف التمرين على حصان الحلق	
إعطاء تمارين مساعدة		مهارة دورة الكتف الامامية	٢٥
إعطاء تمارين متنوعة بمساعدة المدرس		مهارة دورة الكتف الامامية + المتطلبات الخاصة ، جدول الخصومات الخاصة بجهاز الحلق	٢٦
إعطاء تمارين مساعدة		مهارة دورة الكتف الخلفية	٢٧
تطبيق المهارة بالمساعدة		مهارة الهبوط فتحاً من المرجحة الامامية + وصف التمرين على طاولة القفز	٢٨
أداء المهارة بدون مساعدة		مهارة الهبوط فتحاً من المرجحة الامامية + وصف التمرين على جهاز المتوازي ، وصف التمرين على جهاز العقلة	٢٩
أداء الامتحان النظري		امتحان الفصل الدراسي الثاني نظري	٣٠
أداء الامتحان العملي		امتحان الفصل الدراسي الثاني العملي	٣١
		مراجعة عامة	٣٢

توقيع العميد :

أ.د. ضياء قاسم الخياط

توقيع الاستاذة :

د. عبد الجبار عبد الرزاق

د. علي حسين محمد

د. حيدر غازي اسماعيل

م.م. زياد طارق زيدان