



الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



الخطة الدراسية للمساق للعام الدراسي 2024-2025م

I. المعلومات العامة عن المساق (المادة الدراسية) : (Course information)			
اسم التدريسي :	1. اسم المساق: (اللياقة البدنية)		2. رمز المساق:
	ا. د ماهر احمد عاصي العيساوي ا. د امجاد عبد الحميد بدر الماجد ا.م.د نبيل خليل ابراهيم ا.م.د ليلى صباح متي		
اجمالي	عملي	نظري	3. عدد الوحدات : (2)
3	2	1	
المرحلة الاولى / الفصل الدراسي الاول			4. المستوى والفصل الدراسي:
II. وصف المساق: (Course description)			
التعريف بموضوعات اللياقة البدنية في جانبيها الصحي والانجازي. في الجانب الصحي : (اللياقة الصحية وبرامج السيطرة على الوزن واللياقة البدنية للنساء وكبار السن والفتيات العمرية الصغيرة . اما في الجانب الانجازي : (اسس تدريب مكونات اللياقة البدنية والحركية ونظام التدريب الدائري فضلا عن التدريب التكراري) .			
III. مخرجات تعلم المساق: (Course outcomes)			
- التوصل الى معرفة المفاهيم الخاصة بالمادة الدراسية . - تمكين الطلبة من تدريب مكونات اللياقة البدنية في جوانبها الصحية والانجازية. - تطوير قدرات الطلبة البدنية والحركية.			
IV. كتابة مواضيع المساق (النظري - العملي ان وجد) :			
الاسابيع / التاريخ	نظري	عملي	
2024/11/14-10	اللياقة البدنية	-----	1
2024/11/21-17	اللياقة الصحية	تمارين التحمل (المستمر)	2
2024/11/28-24	اللياقة البدنية للنساء وكبار السن والفتيات العمرية الصغيرة	تمارين التحمل (الفارتك)	3
2024/12/5-1	تدريبات التحمل العضلي	تمارين التحمل (المتقطع)	4
2024/12/12-8	تمارين المرونة	تمارين القابليات الحركية (المرونة ، سرعة الاستجابة)	5
2024/12/19-15	امتحان الشهر الاول (نظري)	امتحان الشهر الاول (عملي)	6

7	2024/12/26-22	تمريبات القوة	تمريبات القوة العضلية (1)
8	2024/12/29- 2025/1/2	عناصر ومكونات اللياقة والقابليات الحركية	تمريبات الدقة والتوافق
9	2025/1/9-5	تمريبات التحمل (الفارتك ، المستمر)	تمريبات التحمل (الفارتك ، المستمر)
10	2025/1/16-12	نظام التدريب الدائري	التدريب الدائري ونظام المحطات
11	2024/1/23-19	التدريبات التوافقية (الرشاقة ، سرعة الاستجابة)	تمريبات القابليات الحركية (الرشاقة ، سرعة الاستجابة)
12	2025/1/30-26	امتحان الشهر الثاني (نظري)	امتحان الشهر الثاني (عملي)
13	2025/2/6-2	تمريبات السرعة	تمريبات السرعة
14	2025/2/13-9	تمريبات التحمل	تمريبات التحمل بالاسلوب المتقطع
15	2025/2/20-16	التدريب التكراري	تمريبات القابليات الحركية (المرونة والتوازن)

V. الواجبات و المشاريع:

1- امتحانات يومية

2- امتحانات شهرية (نظرية + عملية)

3- اوراق بحثية

VI. مصادر التعلم الاساسية:

- ❖ محميدات رشيد: اللياقة البدنية (اهميتها ، خصائصها ، التدريب)، القاهرة: دار الايام للنشر، 2018م.
- ❖ مفتي ابراهيم حماد : اللياقة البدنية والصحة الرياضية، القاهرة: دار الكتاب الحديث، 2020م.

المصادر الساندة :

- ❖ ماهر احمد العيساوي ، عادل حامد عبيد: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط1، بغداد، دار ومكتبة كلكاش ، 2021
- ❖ الاختبار الاوربي للياقة البدنية ((يورو فيت))..

الامتحان النهائي	الامتحان الثاني	الامتحان الاول	الدرجات الامتحانية	النشاط	السعي	الامتحانات اليومية	
						نظري + عملي	نظري
30	30	40	5	5	15	15	

الملاحظات	اليوم والساعة	القاعات	الشعبة	قاعة المحاضرات
ا.م.د لينا صباح	الاربعاء 10:00	القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق1 ص	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
ا.م.د لينا صباح	الاربعاء 11:30	القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق2 ص	
ا.د ماهر احمد	الثلاثاء 13.00	القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق3 ص	
ا.د امجاد عبد الحميد	الاثنين 11:30	القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق4 ص	
ا.م.د نبيل خليل	الاثنين 13:00	القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق5 ص	
		القاعة الرياضية المغلقة او الملاعب الخارجية للقسم	ق1 مساني	

توقيع التدريسي

البريد الالكتروني للتدريسي

اسم التدريسي

maher_asi2000.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

ا.د ماهر احمد عاصي العيساوي

dr_amjadalmajd.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

ا.د امجاد عبد الحميد بدر الماجد

nabilsport@uomustansiriyah.edu.iq

ا.م.د نبيل خليل ابراهيم

lina_1982.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

ا.م.د لينا صباح متي

ranasultan@uomustansiriyah.edu.iq

م.م رنا قيس سلطان

reemzumba@uomustansiriyah.edu.iq

م.م ريم نهال صاحب جمعة

ا.م.د محمد غني حسين
رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة