**بسم الله الرحمن الرحيم**

**اسم الجامعة:كربلاء**

**اسم الكلية:التربية الرياضية**

**اسم القسم:العلوم النظرية**

**المرحلة:الاولى**

**اسم المحاضر: ساهرة عليوي حسين**

**اللقب العلمي: تدريسي**

**المؤهل العلمي:م.م**

**مكان العمل:تربية رياضية**

**جمهورية العراق**

**وزارة التعليم العالـي والبحـث العلمـي**

**جهاز الاشراف والتقويم العلمي**



**استمارة انجاز الخطة التدريسية للمادة**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الاسم** | **ساهرة عليوي حسين علوان العامري** | | | | |
| **البريد الالكتروني** | **Sara ali @yahoo.com** | | | | |
| **اسم المادة** | **اللغة العربية** | | | | |
| **مقرر الفصل** | قواعد اللغة العربية والادب والتطبيقات | | | | |
| **أهداف المادة** | ضبط قواعد اللغة العربية  والإملاء والتطبيقات النحوية وحفظ النصوص وتحليلها | | | | |
| **التفاصيل الأساسية للمادة** | اللغة العربية العامة والإملاء والنحو والأدب العربي | | | | |
| **الكتب المنهجية** | اللغة العربية العامة لأقسام غير الاختصاص | | | | |
| **المصادر الخارجية** | **المنهاج في اللغة – وجامع الدروس العربية -  وشرح المعلقات العشر – وديوان مالك بن الريب –وديوان السياب** | | | | |
| **تقديرات الفصل** | **الفصل الدراسي** | **المختبر** | **الامتحانات اليومية** | **المشروع** | **الامتحان النهائي** |
| **مثلاً35%** | **مثلاً15%** | **مثلاً10%** | **-** | **مثلاً40%** |
| **معلومات اضافية** | **30د عملي**  **20د نظري** |  |  |  | **30د عملي**  **20د نظري** |

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**اسم الجامعة:كربلاء**

**اسم الكلية:التربية الرياضية**

**اسم القسم:العلوم النظرية**

**المرحلة:الاولى**

**اسم المحاضر: ساهرة عليوي حسين**

**اللقب العلمي: تدريسي**

**المؤهل العلمي:م.م**

**مكان العمل:تربية رياضية**

**جمهورية العراق**

**وزارة التعليم العالـي والبحـث العلمـي**

**جهاز الاشراف والتقويم العلمي**



**استمارة الخطة التدريسية للمادة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الاسبوع** | **التاريخ** | **المادة النظرية** | **المادة العملية** | **الملاحظات** |
| **1** | **16/10/2014** | قواعد كتابة الهمزة | قواعد كتابة الهمزة |  |
| **2** | **23/10** | تكملة المفردة الأولى |  |  |
| **3** | **1/11** | كتابة حرفي الضاد والظاء |  |  |
| **4** | **8/11** | تكملة المفردة الثانية |  |  |
| **5** | **15/11** | نصوص لغوية |  |  |
| **6** | **22/11** | اعراب مفردات |  |  |
| **7** | **29/11** | قواد العدد والنعت العددي |  |  |
| **8** | **6/12** | تكملة المفردة |  |  |
| **9** | **13/12** | نصوص من الشعر الجاهلي |  |  |
| **10** | **20/12** | تطبيقات نحوية ( المبتدأ والخبر ) |  |  |
| **11** | **27/12** | تكملة المفردة |  |  |
| **12** | **3 /1/2015** | نصوص من الشعر الإسلامي والأموي |  |  |
| **13** | **10/1** | تكملة المحاضرة |  |  |
| **14** | **17/1** | علامات الترقيم |  |  |
| **15** | **24/1** | **امتحان الفصل الاول الاول** |  |  |
| **16** |  |  |  |  |
| **عطلة نصف السنة** | | | | |
| **17** | **11/2** | طريقة الكشف عن الكلمات في المعاجم |  |  |
| **18** | **19/2** | تكملة المفردة |  |  |
| **19** | **27/2** | نصوص من الشعر العباسي |  |  |
| **20** | **5/3** | تكملة المفردة |  |  |
| **21** | **13/3** | الممنوع من الصرف |  |  |
| **22** | **20/3** | تكملة الموضوع |  |  |
| **23** | **28/3** | الحروف المشبهة بالفعل |  |  |
| **24** | **4/4** | الحال |  |  |
| **25** | **11/4** | نصوص نثرية للجاحظ |  |  |
| **26** | **19/4** | نصوص من الشعر الحديث |  |  |
| **27** | **26/4** | قواعد اللغة |  |  |
| **28** | **3/5** | تحليل نصوص |  |  |
| **29** | **11/5** | مراجعة عامة للمواد السابقة |  |  |
| **30** | **19/5** | امتحان الفصل الثاني |  |  |
| **31** | **20/5** |  |  |  |
| **32** |  |  |  |  |

**توقيع الاستاذ: توقيع العميد:ٍ**

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**اسم الجامعة:كربلاء**

**اسم الكلية:التربية الرياضية**

**اسم القسم:العلوم النظرية**

**المرحلة:الرابعة**

**اسم المحاضر: حسين حسون عباس**

**اللقب العلمي: تدريسي**

**المؤهل العلمي:م.م**

**مكان العمل:تربية رياضية**

**جمهورية العراق**

**وزارة التعليم العالـي والبحـث العلمـي**

**جهاز الاشراف والتقويم العلمي**



**استمارة انجاز الخطة التدريسية للمادة**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الاسم** | **حسين حسون عباس حسون** | | | | |
| **البريد الالكتروني** | [**hh.abbass@yahoo.com**](mailto:hh.abbass@yahoo.com) | | | | |
| **اسم المادة** | **علم التدريب الرياضي** | | | | |
| **مقرر الفصل** |  | | | | |
| **أهداف المادة** | 1. **التعرف على اهمية اللياقة البدنية للمجتمع بصورة عامة وللفرد الرياضي ذو المستوى العالي بصورة خاصة.** 2. **دراسة ومعرفة مفهوم التخطيط في التدريب الرياضي** 3. **التعرف على كيفية بناء وتصميم الوحدة التدريسية والتدريبية .** 4. **التعرف على اهمية الاعتماد على مصادر الطاقة بجسم الانسان في عملية التدريب الرياضي .** | | | | |
| **التفاصيل الأساسية للمادة** |  | | | | |
| **الكتب المنهجية** | مصادر متنوعة لكتب التدريب الرياضي القديم والحيث | | | | |
| **المصادر الخارجية** | **تم الاستعانة بالعديد من الكتب العربية والمترجمة** | | | | |
| **تقديرات الفصل** | **الفصل الدراسي** | **المختبر** | **الامتحانات اليومية** | **المشروع** | **الامتحان النهائي** |
| **مثلاً35%** | **مثلاً15%** | **مثلاً10%** | **-** | **مثلاً40%** |
| **معلومات اضافية** | **30د عملي**  **20د نظري** |  |  |  | **30د عملي**  **20د نظري** |

**بسم الله الرحمن الرحيم**

**اسم الجامعة:كربلاء**

**اسم الكلية:التربية الرياضية**

**اسم القسم:العلوم النظرية**

**المرحلة:الرابعة**

**اسم المحاضر: حسين حسون عباس**

**اللقب العلمي: تدريسي**

**المؤهل العلمي:م.م**

**مكان العمل:تربية رياضية**

**جمهورية العراق**

**وزارة التعليم العالـي والبحـث العلمـي**

**جهاز الاشراف والتقويم العلمي**



**استمارة الخطة التدريسية للمادة**

**مفردات علم التدريب الرياضي الفصل الاول**

**المرحلة الرابعة 2014- 2015**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الاسبوع** | **التاريخ** | **المادة** |
| **الاول** | **14/10/2014** | **توزيع مفردات المادة** |
| **الثاني** | **21/10/13** | **مفهوم التدريب الرياضي – اللياقة البدنية – الاحماء واهميته في التدريب الرياضي** |
| **الثالث** | **28/10** | **القوة العضلية:مفهومها-اهمميتها-انواعها-اشكالها** |
| **الرابع** | **4/11** | **انواع الانقباضات العضلية--العوامل المؤثرة- القوة العضلية للجنسين** |
| **الخامس** | **11/11** | **طرائق تنمية القوة القصوى / المميزة بالسرعة/ تحمل القوة** |
| **السادس** | **18/11** | **السرعة:مفهومها-اهمميتها-انواعها**  **العوامل المؤثرة- تنميتها** |
| **السابع** | **25/11** | **التحمل: مفهومها-اهمميتها-انواعها**  **العوامل المؤثرة- تنميتها** |
| **الثامن** | **1/12** | **امتحان الشهر الاول للفصل الدراسي الاول** |
| **التاسع** | **8/12** | **المرونة : مفهومها-اهمميتها-انواعها-تنميتها** |
| **العاشر** | **15/12** | **التوافق – التوازن – الرشاقة** |
| **الحادي عشر** | **22/12** | **الانسيابية – الدقة الحركية** |
| **الثاني عشر** | **29/12** | **رياضة المستويات العليا** |
| **الثالث عشر** | **6/1/2015** | **امتحان الشهر الثاني للفصل الدراسي الاول** |
| **الرابع عشر** | **13/1** | **مناقشة تقارير المقدمة من الطلبة** |
| **الخامس عشر** | **20/1** | **مراجعة عامة** |

**توقيع الاستاذ: توقيع العميد:ٍ**

**مفردات علم التدريب الرياضي الفصل الثاني**

**المرحلة الرابعة 2013-2014**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الاسبوع** | **التاريخ** | **المادة** |
| **الاول** | **5/2/14** | **مكونات حمل التدريب** |
| **الثاني** | **12/2** | **درجات حمل التدريب** |
| **الثالث** | **19/2** | **تقنين شدة الحمل التدريبي** |
| **الرابع** | **26/2** | **طرائق التدريب الرياضي:المستمر-الفتري** |
| **الخامس** | **2/3** | **التكراري – الدائري** |
| **السادس** | **9/3** | **الاستشفاء:مفهوم –اهمية-انواع-نظريات** |
| **السابع** | **16/3** | **مناقشة عامة** |
| **الثامن** | **23/3** | **امتحان الشهر الاول للفصل الدراسي الثاني** |
| **التاسع** | **2/4** | **التكيف: مفهومه-اهمميته-انواعه** |
| **العاشر** | **9/4** | **الاجهاد : الحمل الزائد** |
| **الحادي عشر** | **16/4** | **التخطيط للتدريب الرياضي: انواعه -اشكاله** |
| **الثاني عشر** | **23/4** | **الخطة السنوية، اليومية، بعيدة المدى** |
| **الثالث عشر** | **30/4** | **انظمة الطاقة** |
| **الرابع عشر** | **6/5** | **امتحان الشهر الثاني للفصل الدراسي الثاني** |
| **الخامس عشر** | **13/5** | **مناقشة تقارير المقدمة من الطلبة** |
| **السادس عشر** | **20/5** | **مراجعة عامة** |