



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

فرع الالعاب الفردية

نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر	
رفع الاثقال	
2. رمز المقرر	
3. الفصل / السنة	
2024-2023	
4. تاريخ إعداد هذا الوصف	
2024/3/20	
5. أشكال الحضور المتاحة	
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي) / عدد الوحدات (الكلي)	
عدد الساعات /60 عدد الوحدات 30	
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)	
الاسم: م.د وسام عوني صالح	الأيمل: wissam.sport@tu.edu.iq
8. اهداف المقرر	
اهداف المادة الدراسية	
<ul style="list-style-type: none">• إكساب الطلاب بما هية رفع الاثقال• إكساب الطلاب مهارات رفعات الاولمبية وتعلمها• إكساب الطلاب المعرفة عن رفع الاثقال وتاريخ هذه الرياضة• تنمية وتعزيز النواحي التربوية والاجتماعية لدى الطلاب• تنمية اللياقة البدنية للطلاب وبث روح التعاون بينهما من خلال الدرس العملي	

9. استراتيجيات التعلم والتعليم

الاستراتيجية

10. بنية المقرر

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
الأول	2		لمحة تاريخية عن رياضة رفع الاثقال	اللقاء	شفهي
الثاني	2		الاتحادات المنسبة للاتحاد الدولي لرفع الاثقال	اللقاء	شفهي
الثالث	2		اهمية رياضة رفع الاثقال	الشرح والعرض داتاشو	شفهي وتطبيقي
الرابع	2		تمارين رفع الاثقال	الشرح والعرض داتاشو	شفهي وتطبيقي
الخامس	2		انواع المسكات	الشرح والتطبيق	شفهي وتطبيقي
السادس	2		امتحان نظري+عملي		
السابع	2		رفعة الخطف	الشرح والتطبيق	شفهي وتطبيقي
الثامن	2		احماء رفعة الخطف	الشرح والتطبيق	شفهي وتطبيقي
التاسع	2		المراحل الأساسية لرفعة الخطف	الشرح والتطبيق	شفهي وتطبيقي
العاشر	2		الأخطاء الفنية في رفعة الخطف	الشرح والتطبيق	شفهي وتطبيقي
الحادي عشر	2		الميزان الجانبي	الشرح والتطبيق	شفهي وتطبيقي
الثاني عشر	2		ربط ودمج مراحل رفعة الخطف	الشرح والتطبيق	شفهي وتطبيقي
الثالث عشر	2		امتحان نظري+عملي		
الرابع عشر	2		امتحانات الفصل الدراسي الاول		
الخامس عشر	2		عطلة نصف السنة*		
السادس عشر	2		تهيئة واعداد الجسم	الشرح والتطبيق	شفهي وتطبيقي
السابع عشر	2		رفعة النتر	الشرح والتطبيق	شفهي وتطبيقي

شفهي وتطبيقي	الشرح والتطبيق	احماء رفعة النتر	2	الثامن عشر
شفهي وتطبيقي	الشرح والتطبيق	المراحل الأساسية لرفعة النتر	2	التاسع عشر
شفهي وتطبيقي	الشرح والتطبيق	الأخطاء الفنية في رفعة النتر	2	العشرون
شفهي وتطبيقي	الشرح والعرض داتاشو	الأسس التي يعتمد عليها اختيار الرباع	2	الواحد والعشرون
		امتحان عملي + نظري	2	الثاني والعشرون
شفهي وتطبيقي	الشرح والعرض داتاشو	اسباب الإصابات في رفع الانقل	2	الثالث والعشرون
شفهي وتطبيقي	الشرح والعرض داتاشو	تصنيف الإصابات وفقاً لشدة الإصابة	2	الرابع والعشرون
شفهي وتطبيقي	الشرح والعرض داتاشو	الإسعافات الأولية للإصابة	2	الخامس والعشرون
شفهي وتطبيقي	الشرح والعرض داتاشو	التمارين التأهيلية بعد الإصابة	2	السادس والعشرون
شفهي وتطبيقي	الشرح والعرض داتاشو	إصابة التقلص العضلي	2	السابع والعشرون
شفهي وتطبيقي	الشرح والعرض داتاشو	المكملات الغذائية	2	الثامن والعشرون
شفهي وتطبيقي	الشرح والعرض داتاشو	التدليك والمساج	2	التاسع والعشرون
		امتحان الفصل الدراسي الثاني عملي + نظري	2	الثلاثون
11. تقييم المقرر				
الفصل الأول: (25%) تقسم الى (15% عملي) و (10%) نظري.				
الفصل الثاني: (25%) تقسم الى (15% عملي) و (10%) نظري.				
النهائي: (50%) تقسم الى (30% عملي) و (20%) نظري.				
12. مصادر التعلم والتدريس				

الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال	الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)
القانون الدولي لرفع الأثقال	المراجع الرئيسية (المصادر)
تقارير تعد من قبل الطلاب	الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير...)
الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت)	المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت



مسؤول المقرر : م.د. وسام عوني صالح



أ.د. حميد أحمد السيد
رئيس فرع الألعاب الفر

٢٠١٦ / ٢ / ٢٤

