



المقرر الدراسي لمادة السباحة (النظام السنوي)

٢٠٢٠ / ٢٠١٩

اسم التدريسي الأول: د. مصطفى صلاح الدين عزيز

اللقب العلمي: أستاذ

الشهادة: دكتوراه فلسفة علوم التربية الرياضية / تعلم حركي - سباحة

البريد الإلكتروني: fahadalsbah@yahoo.com

اسم التدريسي الثاني: د. أحمد ثامر محسن

اللقب العلمي: أستاذ

الشهادة: دكتوراه فلسفة علوم التربية الرياضية / بايوميكانيك - سباحة

البريد الإلكتروني: ahmedthamir69@hotmail.com

اسم المادة	
○ سنوي	○ فصلي
أهداف المادة	
- تعليم الطلاب الطفو والانسياب والاداء الحركي لانواع السباحة المختلفة	
- تعليم الطلاب لطرق انقاذ الغريق والاسعافات الاولية لحالات الغرق .	
- تعليم الطلاب كيفية تعليم المبتدئين مهارات السباحة والانقاذ والاسعافات الاولية .	
الكتب المنهجية	
➤ رياضة السباحة / د. فيصل العياش	
➤	
➤	



<ul style="list-style-type: none"> ➤ كتب السباحة العربية والاجنبية المتوفرة في مكتبة الكلية ➤ المواقع الالكترونية ذات العلاقة برياضة السباحة ➤ المكتبة الافتراضية العراقية (بحوث السباحة) ➤ 					المصادر الخارجية
الامتحان النهائي	المشروع	الامتحانات اليومية	المختبر عملي	نظري	تقديرات النظام الفصلي (١٠٠%)
الامتحان النهائي	المختبر	الفصل الثاني	نصف السنة	الفصل الأول	تقديرات النظام السنوي (١٠٠%)
50		25	-	25	
					معلومات إضافية

جدول الدروس الأسبوعي

الملاحظات	المادة العلمية	المادة النظرية	الأسبوع
	تعليم وتطبيق تمارين الاحماء العام والخاص في السباحة	تاريخ السباحة وكيفية تطورها	١
	تطبيق تمارين الدخول الى حوض السباحة	أهمية وفوائد السباحة	٢



٣	(مواصفات حوض السباحة الاولمبي التصميم والقياسات)	تطبيق تمارين الاحساس بالخواص الفيزيائية للماء كالمقاومة وغيرها
٤	انواع السباقات في السباحة	تطبيق تمارين ازالة الخوف والتعود على المحيط الجديد
٥	العوامل المؤثرة في عملية تعليم السباحة	تطبيق تمارين التحرك في الماء وزيادة الثقة بالنفس
٦	الخطوات والمراحل الاساسية لتعليم السباحة للمبتدئين	تطبيق تمارين تنظيم التنفس العمودي داخل الماء
٧	المرحلة التعليمية الاولى	تعليم وتطبيق تمارين الطفو المكور(القرصاء)
٨	كيفية التكيف مع المحيط الجديد وزيادة الثقة بالنفس عند المتعلمين	تعليم وتطبيق تمارين الطفو الامامي الافقي الممدود
٩	كيفية تنظيم التنفس بين الشهيق والزفير	تعليم وتطبيق تمارين الطفو الخلفي الافقي الممدود
١٠	قوانين وانواع الطفو والانسياب	تعليم وتطبيق تمارين التنفس الجانبي من الوقوف
١١	شرح الاداء الحركي للسباحة الحرة	تعليم وتطبيق تمارين الانسياب الامامي
١٢	شرح الاداء الحركي للسباحة الظهر	تعليم وتطبيق تمارين الانسياب الخلفي
١٣	شرح الاداء الحركي للسباحة الصدر	تعليم وتطبيق تمارين حركة الرجلين على اليابسة وداخل الماء
١٤	شرح الاداء الحركي للسباحة الفراشة	تعليم وتطبيق تمارين ربط حركات الرجلين مع الانسياب الامامي
١٥	البدأ (start) في السباحة الحرة	تعليم وتطبيق تمارين ربط حركات الرجلين مع التنفس
١٦	البدأ (start) في سباحة الظهر	تعليم وتطبيق تمارين ربط حركات الرجلين مع الانسياب والتنفس
١٧	البدأ (start) في سباحة الصدر	تعليم وتطبيق تمارين حركة الذراعين على اليابسة وداخل الماء
١٨	البدأ (start) في سباحة الفراشة	تعليم وتطبيق تمارين ربط حركة الذراعين مع الرجلين داخل الماء
١٩	الدوران (turns) في السباحة الحرة	تعليم وتطبيق تمارين ربط حركة الذراعين مع الرجلين والتنفس داخل الماء
٢٠	الدوران (turns) في سباحة الظهر	تكرار تمارين السباحة الحرة الكاملة
٢١	الدوران (turns) في سباحة الصدر	تطبيق تمارين الانسياب الافقي الخلفي
٢٢	الدوران (turns) في سباحة الفراشة	تعليم وتطبيق تمارين ضربات الرجلين والذراعين في سباحة الظهر
٢٣	قانون رياضة السباحة	تكرار تمارين سباحة الظهر الكاملة



٢٤	- النواحي القانونية في السباحة الحرة	تعليم وتطبيق تمارين ضربات الرجلين في سباحة الصدر
٢٥	- النواحي القانونية في سباحة الظهر	تعليم وتطبيق تمارين حركات الذراعين في سباحة الصدر
٢٦	- النواحي القانونية في سباحة الصدر	تطبيق تمارين ربط حركات الرجلين والذراعين في سباحة الصدر
٢٧	- النواحي القانونية في سباحة الفراشة	تكرار تمارين سباحة الصدر الكاملة
٢٨	- الطاقم التحكيمي (عدد الحكام ، واجباتهم ، اماكن وجودهم اثناء السباقات)	تطبيق التمارين التعليمية للبدأ و الدوران في السباحة الحرة
٢٩	- الاعداد للتصفيات	تطبيق التمارين التعليمية للبدأ و الدوران في سباحة الظهر
٣٠	الغرق / اسبابه / حالاته / مراحل الغرق	تطبيق التمارين التعليمية للبدأ و الدوران في سباحة الصدر