



مفردات مادة السباحة وفق (نظام المقررات) 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

السباحة ١ (طلاب)

اسم المقرر	السباحة ١ (طلاب)	عدد الساعات النظرية	٠٠
رمز المقرر	SWIM110	عدد الساعات العملية	٢ ساعة
المقرر الممهد	لا يوجد	عدد الوحدات	١
نوع المقرر	اجباري / كلية	صنف المقرر	عملي
المستوى الدراسي	الاول		

التسلسل	الاسبوع	المفردات الدراسية	الملاحظات
١	الاول	تاريخ ونشأة رياضة السباحة وانواعها واهميتها	

	وفوائدها		
٢	الثاني	انواع ومواصفات احواض السباحة التعليمية والاولمبية وتصميمها وقياساتها والسباقات	
٣	الثالث	القوانين الميكانيكية والمقاومات المؤثرة في حركة الجسم اثناء السباحة والعوامل المؤثرة في التعلم	
٤	الرابع	المرحلة التعليمية الاولى : وتمارين الاحساس بالماء وزيادة الثقة بالنفس وتمارين تنظيم التنفس	
٥	الخامس	التمارين التعليمية للطفو المكور والافقي الممدود وطفو النجمة الامامي والخلفي	
٦	السادس	التمارين التعليمية للتنفس الجانبي في السباحة الحرة والانسياب الامامي والخلفي	
٧	السابع	المرحلة التعليمية الثاني : التمارين التعليمية لحركة الرجلين في السباحة الحرة	
٨	الثامن	تمارين الربط والتوافق بين حركة الرأس(التنفس) والرجلين في السباحة الحرة	
٩	التاسع	تكرار وتنويع تمارين توافق التنفس مع حركة الرجلين والانسياب الامامي في السباحة الحرة	
١٠	العاشر	التمارين التعليمية لحركة الذراعين في السباحة الحرة	
١١	الحادي عشر	تمارين التوافق والربط بين حركة الرأس(التنفس) وحركة الذراعين في السباحة الحرة	
١٢	الثاني عشر	تمارين التوافق والربط بين حركة الرجلين التبادلية وحركة الذراعين في السباحة الحرة	
١٣	الثالث عشر	تمارين التوافق والربط بين التنفس وحركة الرجلين التبادلية وحركة الذراعين في السباحة الحرة	
١٤	الرابع عشر	تمارين الاداء الحركي الكامل للسباحة الحرة	
١٥	الخامس عشر	الامتحان	

السباحة 2 (طلاب)

اسم المقرر	السباحة ٢ (طلاب)	عدد الساعات النظرية	٠٠
رمز المقرر	SWIM123	عدد الساعات العملية	٢ ساعة
المقرر الممهد	SWIM110	عدد الوحدات	١
نوع المقرر	اجباري / كلية	صنف المقرر	عملي
المستوى الدراسي	الاول		

التسلسل	الاسبوع	المفردات الدراسية	الملاحظات
١	الاول	مراجعة واعادة تمارين الاداء الحركي للسباحة الحرة	
٢	الثاني	عرض نموذج لسباحة الظهر وتطبيق التمارين التعليمية للانسياب الخلفي على الظهر	
٣	الثالث	التمارين التعليمية لحركة الرجلين التبادلية في سباحة الظهر وربطها بالانسياب الخلفي على الظهر	
٤	الرابع	التمارين التعليمية لحركة الذراعين في سباحة الظهر	
٥	الخامس	تمارين الربط والتوافق لحركة الرجلين والذراعين والانسياب الخلفي على الظهر	
٦	السادس	تمارين تكرار الاداء الحركي الكامل لسباحة الظهر	
٧	السابع	عرض نموذج لسباحة الصدر وتطبيق التمارين التعليمية لحركة الرجلين في سباحة الصدر	
٨	الثامن	التمارين التعليمية لحركة الذراعين في سباحة الصدر وتمارين تنظيم التنفس وحركة الرأس	
٩	التاسع	تمارين الربط والتوافق بين حركة الرجلين والذراعين والرأس (التنفس) في سباحة الصدر	
١٠	العاشر	تمارين تكرار الاداء الحركي الكامل في سباحة الصدر	
١١	الحادي عشر	البدأ والدوران في السباحة وتطبيق تمارين البدء من فوق المنصة ومن تحتها والمحددات القانونية للبدأ والدوران لانواع السباحة الاربعة	
١٢	الثاني عشر	الغرق (اسبابه ، حالاته)	
١٣	الثالث عشر	انقاذ الغريق (طرق الانقاذ ، الاسعافات الاولية للغريق)	
١٤	الرابع عشر	تكرار ومراجعة لتمرين الاداء الحركي لانواع السباحة (الحرة ، الظهر ، الصدر)	
١٥	الخامس عشر	الامتحان	

السباحة ١ (طالبات)

اسم المقرر	السباحة ١ (طالبات)	عدد الساعات النظرية	٠٠
رمز المقرر	SWIM110	عدد الساعات العملية	٢ ساعة
المقرر الممهد	لا يوجد	عدد الوحدات	١
نوع المقرر	اجباري / كلية	صنف المقرر	عملي
المستوى الدراسي	الاول		

التسلسل	الاسبوع	المفردات الدراسية	الملاحظات
١	الاول	تأريخ ونشأة رياضة السباحة وانواعها واهميتها وفوائدها	
٢	الثاني	انواع ومواصفات احواض السباحة التعليمية والاولمبية وتصميمها وقياساتها والسباقات	
٣	الثالث	القوانين الميكانيكية والمقاومات المؤثرة في حركة الجسم اثناء السباحة والعوامل المؤثرة في التعلم	
٤	الرابع	المرحلة التعليمية الاولى : وتمارين الاحساس بالماء وزيادة الثقة بالنفس وتمارين تنظيم التنفس	
٥	الخامس	التمارين التعليمية للطفو المكور والافقي الممدود وطفو النجمة الامامي والخلفي	
٦	السادس	التمارين التعليمية للتنفس الجانبي في السباحة الحرة والانسياب الامامي والخلفي	
٧	السابع	المرحلة التعليمية الثاني : التمارين التعليمية لحركة الرجلين في السباحة الحرة	
٨	الثامن	تمارين الربط والتوافق بين حركة الرأس(التنفس) والرجلين في السباحة الحرة	
٩	التاسع	تكرار وتنويع تمارين توافق التنفس مع حركة الرجلين والانسياب الامامي في السباحة الحرة	
١٠	العاشر	التمارين التعليمية لحركة الذراعين في السباحة الحرة	
١١	الحادي عشر	تمارين التوافق والربط بين حركة الرأس(التنفس) وحركة الذراعين في السباحة الحرة	
١٢	الثاني عشر	تمارين التوافق والربط بين حركة الرجلين التبادلية وحركة الذراعين في السباحة الحرة	

	تمارين التوافق والربط بين التنفس وحركة الرجلين التبادلية وحركة الذراعين في السباحة الحرة	الثالث عشر	١٣
	تمارين الاداء الحركي الكامل للسباحة الحرة	الرابع عشر	١٤
	الامتحان	الخامس عشر	١٥

السباحة ٢ (طالبات)

اسم المقرر	السباحة ٢ (طالبات)	عدد الساعات النظرية	٠٠
رمز المقرر	SWIM123	عدد الساعات العملية	٢ ساعة
المقرر الممهد	SWIM110	عدد الوحدات	١
نوع المقرر	اجباري / كلية	صنف المقرر	عملي
المستوى الدراسي	الاول		

التسلسل	الاسبوع	المفردات الدراسية	الملاحظات
١	الاول	مراجعة واعادة تمارين الاداء الحركي للسباحة الحرة	
٢	الثاني	عرض نموذج لسباحة الظهر وتطبيق التمارين التعليمية للانسياب الخلفي على الظهر	
٣	الثالث	التمارين التعليمية لحركة الرجلين التبادلية في سباحة الظهر وربطها بالانسياب الخلفي على الظهر	
٤	الرابع	التمارين التعليمية لحركة الذراعين في سباحة الظهر	
٥	الخامس	تمارين الربط والتوافق لحركة الرجلين والذراعين والانسياب الخلفي على الظهر	
٦	السادس	تمارين تكرار الاداء الحركي الكامل لسباحة الظهر	
٧	السابع	عرض نموذج لسباحة الصدر وتطبيق التمارين التعليمية لحركة الرجلين في سباحة الصدر	
٨	الثامن	التمارين التعليمية لحركة الذراعين في سباحة الصدر وتمارين تنظيم التنفس وحركة الرأس	
٩	التاسع	تمارين الربط والتوافق بين حركة الرجلين والذراعين والرأس (التنفس) في سباحة الصدر	
١٠	العاشر	تمارين تكرار الاداء الحركي الكامل في سباحة الصدر	
١١	الحادي عشر	البدأ والدوران في السباحة وتطبيق تمارين البدء من فوق المنصة ومن تحتها والمحددات القانونية للبدأ والدوران لانواع السباحة الاربعة	
١٢	الثاني عشر	الغرق (اسبابه ، حالاته)	
١٣	الثالث عشر	انقاذ الغريق (طرق الانقاذ ، الاسعافات الاولى للغريق)	
١٤	الرابع عشر	تكرار ومراجعة لتمرين الاداء الحركي لانواع السباحة (الحرة ، الظهر ، الصدر)	
١٥	الخامس عشر	الامتحان	

أ.د. مصطفى صلاح الدين / رئيس المجموعة العلمية للسباحة