**جامعة بغداد**

**كلية التربية الرياضية**

**فرع الألعاب الفردية**

 **للعام الدراسي (2017ــ2018)**

**المقرر الدراسي**

**السنة الدراسية2016/2017 – المادة:رفع الاثقال -عدد الساعات أسبوعياً ( 4)**

**اسم التدريسي الأول: علي شبوط ابراهيم**

**اللقب العلمي: استاذ**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني: alsudani111@yahoo.com**

**اسم التدريسي الثاني: مؤيد جاسم عباس**

**اللقب العلمي: استاذ**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني:**

**اسم التدريسي الثالث: مصطفى صالح مهدي**

**اللقب العلمي: استاذ مساعد**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني:mustafa-salih2004@yahoo.co**

**اسم التدريسي الرابع: ظافر حرب عويجيلة**

**اللقب العلمي: مدرس**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني:dhafirharb@yahoo.com**

**,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,**

**اسم التدريسي الخامس : غسان أديب عبد الحسين**

**اللقب العلمي : مدرس**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني :Cohassanadeeb4@gmail.com**

**,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,**

**اسم التدريسي السادس : تيسير أحمد سعيد**

**اللقب العلمي : مدرس**

**الشهادة: دكتوراه**

**البريد الألكتروني:taiser.ahmed.2013@gmail.com-\_07706000503 .**

**,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,**

**اسم التدريسي السابع : حسين خميس رميض**

**اللقب العلمي : مدرس**

**الشهادة: ماجستير: حالياً طالب دكتوراه**

**البريد الألكتروني:husseinb789@ahoo-com 07801861844.**

**,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,**

**اسم التدريسي الثامن : عمر خالد ياسر**

**اللقب العلمي : مدرس**

**الشهادة: ماجستير: حالياً طالب دكتوراه**

**البريد الألكتروني:Omar** **madridl@yahoo.com** **07702763138 .**

|  |  |
| --- | --- |
| **أسم المادة** | **رفع الاثقال** |
| **النظام الدراسي** | **فصلي** | * **سنوي**
 |
| **أهداف المادة** | * **تعليمية - تربوية – تطويرية**
 |
| **الكتب المنهجية** |  **-الاسس النظرية والعملية في رفع الاثقال** **-** **-** |
| **المصادر الخارجية** | * **بعض المواد الخاصة بالقانون الدولي لرفع الاثقال.**
 |
| **تقديرات النظام الفصلي (100%)** | **نظري** | **المختبر عملي** | **الامتحانات اليومية** | **المشروع** | **الامتحان النهائي** |
| **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **تقديرات النظام السنوي (100%)** | **الفصل الأول (25%)** | **نصف السنة** | **الفصل الثاني (25%)** | **المختبر** | **الامتحان النهائي (50%)** |
|  | **-** |  | **-** |  |
| **معلومات إضافية** | **الدروس العملية تتركز في تعلم وتعليم الرفعات النظامية في لعبة رفع الاثقال ورفع القدرة البدنية للطالب لمساعدته على الاداء الصحيح وكذلك تطبيق بعض ما يعطى للطالب في الدروس النظرية والتي سوف نذكرها في الجدول المرفق**  |

**جدول الدروس الأسبوعي**

**المحاضرة الاولى من الاسبوع يكون من ضمنها المواد النظرية المذكورة والمحاضرة الثانية تكون عملي**

**الفصل الدراسي الاول**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | **المادة النظرية**  | **المـلاحظات** |
| 1 | نبذة تاريخية عن رياضة رفع الأثقال في العالم والعراق |  |
| 2 | المدخل الى رياضة رفع الأثقال |  |
| 3 | تأسيس الاتحاد العالمي والعربي والعراقي لرفع الاثقال |  |
| 4 | تطور أنظمة مسابقات رفع الأثقال (من حيث الرفعات, وتقسيمات الفئات الوزنية) |  |
| 5 | أنواع المسكات والقبضات للبار الحديدي وكيفية قياسها في رفع الثقل |  |
| 6 | مراحل الأداء الفني لرفعة النتر |  |
| 7 | الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها الرباع |  |
| 8 | القوة تعريفها أنواعها العوامل المؤثرة عليها وطرق تنميتها |  |
| 9 | السرعة تعريفها أنواعها العوامل المؤثرة عليها وطرق تنميتها |  |
| 10 | المطاولة والمرونة أنواعها وطرق تنميتها |  |
| 11 | نماذج للبناء العضلي في رفع الأثقال |  |
| 12 | بعض المصطلحات المتداولة في رفع الأثقال |  |
| 13 | التسلل الحركي لرفعة النتر |  |
| 14 | الاخطاء الشائعة في دروس تعلم رفعة النتر والتمارين التقويمية لها |  |
| 15 | العوامل المؤثرة في أنجاح الرفعة |  |

**الفصل الدراسي الثاني**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **الأسبوع** | **المادة النظرية** | **الملاحظات** |
| 1 | التمرينات النظامية |  |
| 2 | التمرينات الشبه نظامية |  |
| 3 | مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف |  |
| 4 | التسلل الحركي لرفعة الخطف |  |
| 5 | الأخطاء الشائعة في دروس تعلم رفعة الخطف وتمارين تقويمها |  |
| 6 | العوامل المؤثرة بالرفعة |  |
| 7 | نبذة عن قانون رفع الاثقال واهم المواد فيه |  |
| 8 | الأخطاء الفنية او القانونية في الرفعات النظامية وما يترتب عليها من عقوبات |  |
| 9 | الفئات الوزنية لرياضة رفع الاثقال وتجهيزات وملابس الرباع ونبذة عن الحكام أعدادهم وتجهيزاتهم |  |
| 10 | القياسات والاوزان والالوان لمعدات رفع الأثقال ( الأقراص، البار الحديدي، منصة وطبلة الرفع ) |  |
| 11 | نظام البطولات وأنواعها وكيفية أدارتها |  |
| 12 | الاختبار والقياس في فعالية رفع الأثقال |  |
| 13 | التخطيط والأعداد الفني للاعبي فعالية رفع الأثقال |  |
| 14 | الإعداد النفسي في رياضة رفع الأثقال |  |
| 15 | تنظيم التوازن في رياضة رفع الأثقال والعمل مع الاشبال |  |