



مسمى المقرر	الاعداد البدني في رياضة التخصص
كود المقرر	701 أ. ق
هدف المقرر	اكتساب الطلاب المعارف والمبادئ الاساسية في الاعداد البدني وتحسين مستوى القدرات البدنية .

### خريطة المنهج لمقرر الاعداد البدني في رياضة التخصص

اساليب وادوات التقييم			طرق التعليم والتعلم					عامة			المهارات العملية				الذهنية			المعرفة و الفهم			محتوي المقرر	
نظري	عملي	اعمال السنة	التعلم الالكتروني	المعرض التقديمية	التعلم التعاوني	الاورام	الخاصة والنقاش	3	2	1	4	3	2	1	3	2	1	3	2	1		
*	*	*		*		*	*	*						*			*	*				مفهوم وعناصر ومكونات الاعداد البدني
*	*	*		*		*	*	*				*				*					*	القدرات البدنية العامة
*	*	*	*		*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*		القدرات البدنية الخاصة لمسابقات وسباقات ألعاب القوي
*	*	*	*		*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*		القدرات البدنية الخاصة لمسابقات وسباقات ألعاب القوي
*	*	*	*		*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*		القدرات البدنية الخاصة لمسابقات وسباقات ألعاب القوي
*	*	*				*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*	*	طرق واساليب الاعداد البدني الحديثة .
*	*	*			*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*		تطوير القدرات البدنية الخاصة لسباقات العدو والتتابعات
*	*	*			*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*		تطوير القدرات البدنية الخاصة لمسابقات الرمي
*	*	*			*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*	*	تطوير القدرات البدنية الخاصة لسباقات الجري والمشي
*	*	*		*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*		تطوير القدرات البدنية الخاصة لمسابقات الوثب
*	*	*		*	*	*	*	*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*		نماذج من تدريبات القدرات البدنية الخاصة بالعباب القوي
*	*	*	*	*				*	*	*		*	*	*		*	*	*	*	*		نماذج من تدريبات القدرات البدنية الخاصة في العباب القوي

رئيس القسم أ. د/ محمد حسين دكروري

منسق المقرر أ.م.د/ جة احمد زعيتير