



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الإشراف والتقييم العلمي
دائرة ضمان الجودة والاعتماد الأكاديمي
قسم الاعتماد

**دليل وصف البرنامج
الأكاديمي والمقرر**

2026-2025

المقدمة

يُمثّل البرنامج التعليمي حزمةً متكاملةً من المقررات والخبرات الدراسية الهادفة إلى بناء وتطوير مهارات الخريجين بما يلبي متطلبات سوق العمل؛ ويخضع هذا البرنامج لتقييم سنوي دوري عبر آليات التدقيق الداخلي والخارجي .

ويأتي "وصف البرنامج الأكاديمي" كملخصٍ محوري يحدد أبرز سمات البرنامج ومقرراته ومخرجاته التعليمية، حيث يشكل الحجر الأساس لنيل الاعتماد البرامجي بجهودٍ مشتركة بين الملاكات التدريسية واللجان العلمية .

وتتضمن النسخة الثانية من هذا الدليل تحديثاً شاملاً يحاكي مستجدات النظام التعليمي في العراق، مدمجاً بين الأنظمة التقليدية (السنوية والفصلية) وبين متطلبات "مسار بولونيا" المعتمد رسمياً بموجب كتاب دائرة الدراسات (ت م/3/2906 في 3/5/2023)، تلبيةً لغايةٍ أُسمى وهي ضمان جودة وحسن سير العملية التعليمية .

مفاهيم ومصطلحات

وصف البرنامج الأكاديمي: يوفر وصف البرنامج الأكاديمي إيجازاً مقتضباً لرؤيته ورسالته وأهدافه متضمناً وصفاً دقيقاً لمخرجات التعلم المستهدفة على وفق استراتيجيات تعلم محددة.

وصف المقرر: يوفر إيجازاً مقتضباً لأهم خصائص المقرر ومخرجات التعلم المتوقعة من الطالب تحقيقها مبرهنًا عما إذا كان قد حقق الاستفادة القصوى من فرص التعلم المتاحة ويكون مشتق من وصف البرنامج

رؤية البرنامج: صورة طموحة لمستقبل البرنامج الأكاديمي ليكون برنامجاً متطوراً وملهماً ومحفزاً وواقعياً وقابلاً للتطبيق.

رسالة البرنامج: توضح الأهداف والأنشطة اللازمة لتحقيقها بشكل موجز كما يحدد مسارات تطور البرنامج واتجاهاته.

أهداف البرنامج: هي عبارات تصف ما ينوي البرنامج الأكاديمي تحقيقه خلال فترة زمنية محددة وتكون قابلة للقياس والملاحظة.

هيكلية المنهج: كافة المقررات الدراسية / المواد الدراسية التي يتضمنها البرنامج الأكاديمي على وفق نظام التعلم المعتمد (فصلي، سنوي، مسار بولونيا) سواء كانت متطلب (وزارة، جامعة، كلية وقسم علمي) مع عدد الوحدات الدراسية.

مخرجات التعلم: مجموعة متوافقة من المعارف والمهارات والقيم التي اكتسبها الطالب بعد انتهاء البرنامج الأكاديمي بنجاح ويجب أن يُحدد مخرجات التعلم لكل مقرر بالشكل الذي يحقق أهداف البرنامج.

استراتيجيات التعليم والتعلم: بأنها الاستراتيجيات المستخدمة من قبل عضو هيئة التدريس لتطوير تعليم وتعلم الطالب وهي خطط يتم إتباعها للوصول إلى أهداف التعلم. أي تصف جميع الأنشطة الصفية واللاصفية لتحقيق نتائج التعلم للبرنامج

نموذج وصف البرنامج الأكاديمي

اسم الجامعة: جامعة التراث

الكلية/ المعهد: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

القسم العلمي: قسم

اسم البرنامج الأكاديمي أو المهني: بكالوريوس التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم الشهادة النهائية: بكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة

النظام الدراسي: سنوي

تاريخ اعداد الوصف: 2025/8/31

تاريخ ملء الملف: 2025/9/1

التوقيع

اسم المعاون العلمي: م.د. نور ضياء عبدالحميد

التاريخ: 2025/9/10

التوقيع

العميد/وكالة: أ.د. حسين علي حسن

التاريخ: 2025/9/10

دقق الملف من قبل

شعبة ضمان الجودة والأداء الجامعي

اسم مدير شعبة ضمان الجودة والأداء الجامعي :

التاريخ

التوقيع

مصادقة السيد العميد

ت	المحور	الفقرة
1	رؤية البرنامج	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة تتصدر مركزاً متميزاً في العملية التربوية التعليمية على المستوى العلمي من خلال تطويرها لمعايير متجددة للجودة والتي يمكن من خلالها تلبية احتياجات طلابها وأعضاء هيئة التدريس والعمل على إعداد مخرجات عالية الكفاءة لمواجهة تحديات سوق العمل ومؤهلة للارتقاء بمستوى الأداء والتعلم من خلال العمل الجماعي وتحمل المسؤولية.
2	رسالة البرنامج	تسعى الكلية إلى إعداد مخرجات ذات جودة عالية حسب المعايير الدولية لغرض المنافسة والتطور في خدمة المجتمع والبيئة الرياضية من خلال برامج التعلم المستمر والكفاءة بجانيها العلمي والنظري.
3	أهداف البرنامج	إعداد الملاكات العلمية المتخصصة والمؤهلة علمياً من الناحيتين النظرية والعملية
		المساهمة مع الكليات والأقسام الأخرى للتربية البدنية وعلوم الرياضة في تطوير الحركة الرياضية كاللجنة الأولمبية ووزارة الشباب والاتحادات الرياضية
		الإسهام في نشر مفاهيم الثقافة الرياضية وخدمة المجتمع
		إعداد الملاكات التدريسية المؤهلة لتدريب الرياضيين بمختلف الاختصاصات وفق الأسس العلمية الحديثة
		وضع استراتيجية واضحة للوصول إلى احتلال المراكز المرموقة بين مثيلاتها المحلية والعربية والإقليمية
		يسعى القسم إلى تحسين مستوى وجودة الأداء التعليمي في مجال الاختصاص من خلال الاعتماد على أفضل النشاطات التقنية الحديثة في التعليم والتدريب والتعلم
4	الاعتماد البرامجي	فتح قنوات العمل التعاوني مع مؤسسات المجتمع المدني من أجل حل المشاكل ومتابعة استمرار التنمية المستدامة في المجال الرياضي على الموارد البشرية العاملة
		لايوجد حالياً ويسعى البرنامج الأكاديمي لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الحصول على الاعتماد البرامجي
5	المؤثرات الخارجية الأخرى	1- ربط البرنامج بسوق العمل والمجتمع 2- دعم لوجستي وتدريب 3- التطبيق الميداني

هل هناك جهة راعية للبرنامج؟
توأمة مع كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة ديالى

6. هيكلية البرنامج

نوع المتطلبات	عدد المقررات الدراسية	عدد الوحدات الأسبوعية	النسبة المئوية من إجمالي البرنامج
متطلبات المؤسسة التعليمية	4	8	5.71%
متطلبات الكلية (المواد النظرية)	16	64	45.71%
متطلبات الكلية (المواد العملية)	34	68	48.58%
المجموع الكلي	54	140	100%

* ممكن أن تتضمن الملاحظات فيما إذا كان المقرر أساسي أو اختياري.

عدد الوحدات وعدد الساعات في المرحلة الاولى				
ت	اسم المادة	التطبيق	عدد الوحدات	عدد الساعات
1	علم التشريح	نظري	4	2
2	اللغة العربية	نظري	2	1
3	فلسفة وتاريخ التربية الرياضية	نظري	4	2
4	اللغة الإنكليزية	نظري	2	1
5	حقوق الانسان	نظري	2	1
6	العاب قوى	عملي	4	4
7	كرة السلة	عملي	4	4
8	رفع الاثقال / لياقة بدنية	عملي	2	2
9	كرة قدم	عملي	4	4
10	السباحة	عملي	2	2
11	الكشافة والمرشدات	عملي	2	2
12	الحاسوب	عملي	2	1
مجموع الوحدات			34	26

عدد الوحدات وعدد الساعات في المرحلة الثانية				
ت	اسم المادة	التطبيق	عدد الوحدات	عدد الساعات
1	البايوميكانيك الرياضي	نظري	4	2
2	الإحصاء	نظري	4	2
3	علم التدريب الرياضي	نظري	4	2
4	اختبار وقياس	نظري	4	2
5	كرة يد	عملي	4	4
6	الكرة الطائرة	عملي	4	4
7	كرة سلة	عملي	2	2
8	ملاكمة / جمناستك ايقاعي	عملي	2	2
9	الحاسوب	عملي	2	2
10	اللغة الإنكليزية	نظري	2	1
11	جرائم حزب البحث	نظري	2	1
12	اللغة العربية	نظري	2	1
مجموع الوحدات			36	25

عدد الوحدات وعدد الساعات في المرحلة الثالث				
ت	اسم المادة	التطبيق	عدد الوحدات	عدد الساعات
1	علم الفسلجة	نظري	4	2
2	تأهيل الإصابات البدنية	نظري	4	2
3	البحث علمي	نظري	4	2
4	تعلم حركي	نظري	4	2
5	العاب مضرب	عملي	2	2
6	كرة يد	عملي	2	2
7	المبارزة	عملي	2	2
8	الجمناستك	عملي	2	2
9	الكرة الطائرة	عملي	2	2
10	المصارعة / جمناستك ايقاعي	عملي	2	2
11	كرة قدم	عملي	2	2
مجموع الوحدات			30	22

عدد الوحدات وعدد الساعات في المرحلة الرابعة				
ت	اسم المادة	التطبيق	عدد الوحدات	عدد الساعات
1	علم التدريب الرياضي	نظري	4	2
2	علم النفس الرياضي	نظري	4	2
3	ادارة وتنظيم	نظري	4	2
4	رياضة خواص	نظري	4	2
5	العاب قوى	عملي	4	4
6	كرة سلة	عملي	2	2
7	كرة يد	عملي	2	2
8	كرة قدم	عملي	2	2
9	الكرة الطائرة	عملي	2	2
10	التطبيق الميداني	عملي	4	4
11	بحث تخرج	عملي	4	4
12	طرائق تدريس	عملي	2	2
13	علم الاجتماع	نظري	4	2
مجموع الوحدات			42	32

8. مخرجات التعلم المتوقعة للبرنامج

التصنيف	مخرجات التعلم المتوقعة
المعرفة	- المعرفة التخصصية: يُعرّف المفاهيم والنظريات الأساسية في علوم الرياضة والتربية البدنية (علم التشريح، الفلسفة الرياضية، البايوميكانيك، وعلم النفس الرياضي). - الفهم التربوي: يشرح المبادئ التربوية والنفسية والأساليب التعليمية الحديثة لإدارة وتوجيه الحصص الرياضية والتدريبية لمختلف الفئات العمرية. - القوانين واللوائح: يستوعب القوانين واللوائح الدولية والمحلية التي تحكم الألعاب الرياضية المختلفة والتحكيم وإدارة المؤسسات الرياضية.
المهارات	- لمهارات الحركية والتطبيقية: يُتقن الأداء الفني والمهاري للألعاب الرياضية الفردية والفرقية، ويطبق الخطط التكتيكية بكفاءة في الميدان. - مهارات التدريس والتدريب: يُصمم وينفذ وحدات تدريبية وحصصاً دراسية مبتكرة تراعي الفروق الفردية وتضمن سلامة المشاركين. - البحث العلمي والتحليل: يستخدم أدوات البحث العلمي والتحليل الحركي والإحصائي لتشخيص المشكلات الرياضية وتقديم حلول علمية قائمة على الأدلة. - التكنولوجيا والتقييم: يوظف التقنيات الحديثة والتطبيقات الرقمية في قياس وتقييم الأداء البدني والمهاري والفسيولوجي.
القيم	- قيادة والعمل الجماعي: يقود فرق العمل والمنظومات الرياضية بمهنية، ويظهر مرونة عالية للعمل في بيئات تعليمية وتدريبية متنوعة. - الأخلاقيات المهنية: يلتزم بأخلاقيات المهنة، والروح الرياضية، ويعزز قيم النزاهة والمواطنة من خلال الأنشطة البدنية. - التعلم المستمر والمبادرة: يُظهر التزاماً بالتطوير المهني الذاتي ومواكبة المستجدات العلمية في علوم الرياضة، ويساهم بفعالية في خدمة المجتمع والأنشطة اللاصفية.

9. استراتيجيات التعليم والتعلم

ت	استراتيجيات التعليم والتعلم المتبعة
1	التعلم القائم على النمذجة والمحاكاة الحية: تقديم العروض التوضيحية الحية والأداء الفني المباشر من قبل المدرس (النموذج الحي)، مما يتيح للطلبة استيعاب التكنيك الحركي الصحيح ومحاكاته بدقة في الميدان.
2	التعليم البصري والوسائط المتعددة: توظيف التكنولوجيا الحديثة عبر عرض الأفلام التعليمية، الرسوم التوضيحية الملونة، والفيديوهات التحليلية البطيئة لتفكيك الحركات المعقدة وتسهيل فهم المسارات الحركية (البايوميكانيكية).
3	التعلم القائم على الألعاب المصغرة والمواقف: استخدام الألعاب الصغيرة الهادفة والتمارين التنافسية الموجهة التي تخدم المهارة الأساسية، بهدف تطوير الإدراك الخططي والبدني في بيئة تفاعلية ومحفزة.
4	التعلم التعاوني والافتتران البدني: تقسيم الطلبة إلى مجموعات صغيرة أو ثنائيات (تعليم الأقران) لتبادل الأدوار بين الأداء والملاحظة، مما يعزز مهارات قيادة الفريق وتقويم الأخطاء بشكل متبادل.
5	التعلم الميداني والتطبيق المباشر: دمج التوجيه النظري بالتطبيق العملي المباشر في الملاعب والقاعات الرياضية، والتركيز على الممارسة التكرارية المصححة للوصول إلى مرحلة آلية الأداء.

10. طرائق التقييم

ت	طرائق التقييم المعتمدة
1	التقييم المستمر والتكويني : إجراء الاختبارات اليومية ، الاختبارات الشفهية، والامتحانات الشهرية التحريرية لقياس مدى استيعاب الطلبة للمفاهيم والنظريات العلمية الرياضية أولاً بأول
2	تقييم القائم على الأداء والملاحظة المباشرة : الاختبارات الميدانية والعملية في الملاعب والقاعات الرياضية، والتي تقيس بدقة مستوى إتقان التكنيك الحركي، المهارات التطبيقية للألعاب، والقدرات البدنية والخططية عبر بطاقات ملاحظة ومعايير أداء محددة.
3	لتقييم المستند إلى المشاريع والأنشطة : تكليف الطلبة بإعداد التقارير العلمية، البحوث المصغرة، والأنشطة اللاصفية (مثل تصميم وحدات تدريبية أو خطط دراسية)، بهدف قياس مهارات التحليل والبحث العلمي لديهم.
4	التقييم الذاتي وتقييم الأقران : إشراك الطلبة في تقييم أدائهم وأداء زملائهم أثناء التطبيقات العملية للألعاب والتدريس، مما يعزز لديهم القدرة على تشخيص الأخطاء الحركية وتقديم التغذية الراجعة التصحيحية.

11. التطوير المهني

المحور	الإجراءات والتوجيهات
توجيه أعضاء هيئة التدريس الجدد	*برامج الإرشاد الأكاديمي : إلحاق التدريسيين الجدد ببرامج تدريبية وتوجيهية حول فلسفة الكلية، وتدريبهم على استخدام استراتيجيات التدريس الحديثة (التعلم المتمركز حول الطالب) وأساليب التعلم الحركي المبتكرة. *مراعاة الفروق الفردية : التركيز على دمج أساليب التدريس الشاملة والتمايز التدريسي لمراعاة التباين في القدرات البدنية والمهارية بين الطلبة. *الزمالة الأكاديمية : ربط التدريسي الجديد بموجه من ذوي الخبرة في القسم لمتابعته خلال الفصل الدراسي الأول.
التطوير المهني لأعضاء هيئة التدريس	*التمكين المهني : إشراك التدريسيين بانتظام في دورات طرائق التدريس الحديثة، تكنولوجيا التعليم الرياضي، والتحليل الحركي الرقمي. *تعزيز البحث العلمي البيئي : تشجيع وتسهيل نشر البحوث العلمية في المجالات الرصينة (المصنفة ضمن مستويات سكوبس وسكولر)، ودعم الابتكار في العلوم الرياضية والصحية. *التلاقح المعرفي والتبادل العلمي : رعاية وإلزام التدريسيين بحضور والمشاركة الفاعلة في الندوات، ورش العمل، المؤتمرات العلمية المحلية والدولية، لتبادل الخبرات ومواكبة مستجدات التخصص.

12. معيار القبول

معيار القبول	تفاصيل الشروط
قبول مركزي	• الآلية القبول المعتمدة: القبول المباشر (المركزي)، والذي يعتمد على المفاضلة التنافسية بين المتقدمين بناءً على مجموع درجات شهادة الدراسة الإعدادية (العلمي، الأدبي، المهني، وقناة الأبطال) المدمج مع نتائج الاختبارات التخصصية للكلية. • تفاصيل الشروط والاختبارات التنافسية: يخضع جميع المتقدمين المؤهلين إلى حزمة متكاملة من الاختبارات والتقييمات المقننة لضمان صلاحيتهم للبرنامج، وتشمل: 1. التقييم الصحي والفيسيولوجي: إجراء الفحوصات الطبية والمخبرية الشاملة لضمان السلامة البدنية، وخلو المتقدم من الأمراض المزمنة أو العيوب الخلقية والمشاكل القلبية والتنفسية التي قد تعوقه عن تحمل الجهد البدني العالي. 2. الاختبارات البدنية والمهارية: قياس عناصر اللياقة البدنية الأساسية (كالسرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، والمرونة)، إلى جانب تقييم مستوى الأداء المهني والتكنيكي في الألعاب الرياضية الفردية والفرقية. 3. المقابلة الشخصية: إجراء مقابلة مباشرة مع لجنة علمية متخصصة لتقييم السمات النفسية، المظهر العام، سلامة النطق والقوام، والدافعية المهنية للعمل في المجال الرياضي والتربوي.

13. أهم مصادر

المصدر	التفاصيل
1	المكتبة المركزية والفرعية المتخصصة : الاعتماد على المكتبة الرياضية الشاملة (الورقية والإلكترونية) في الكلية، والتي توفر أحدث الكتب، الدوريات، الأطاريح، والرسائل الجامعية في علوم الرياضة والتربية البدنية.
2	المراجع والكتب المنهجية المعتمدة : تبني الكتب والمناهج الدراسية الرسمية المعتمدة والمقررة من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي واللجان القطاعية، مع تحديثها دورياً لتلائم كل مرحلة دراسية والتوجهات التخصصية للجامعة.
3	المستوعبات وقواعد البيانات الرقمية: تفعيل دور الانفتاح الرقمي عبر توفير الوصول للمجلات العلمية الرصينة المصنفة عالمياً مثل مستوعبات Scopus Clarivate لتمكين الطلبة والتدريسيين من مواكبة أحدث البحوث والدراسات الرياضية.

14. خطة تطوير البرنامج

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير البرنامج	- المحور الأساسي: الاستدامة الأكاديمية والتحديث المستمر للبرنامج التعليمي. - إجراءات خطة التطوير : 1. تحديث ومواكبة المصادر والمراجع : المراجعة الدورية للمناهج لتضمين أحدث المصادر العلمية العالمية، واستبدال المراجع القديمة بأخرى حديثة تواكب التطور المتسارع في علوم الرياضة (كالطب الرياضي، التدريب الفسيولوجي، والإدارة الحديثة). 2. التحول الرقمي ودمج التكنولوجيا : دمج التقنيات الحديثة في عمليات التعليم والتدريب، مثل استخدام برامج التحليل الحركي الرقمي (تكنولوجيا الفيديو الذكي)، تطبيقات قياس الأداء البدني والفسيولوجي، واعتماد المنصات التعليمية التفاعلية في الجوانب النظرية. 3. التوافق مع متطلبات سوق العمل : تطوير المقررات العملية والنظرية بما يتلاءم مع المعايير المهنية المعاصرة ومسار بولونيا، لضمان جاهزية الخريجين للمنافسة في مجالات التدريس والتدريب والإدارة الرياضية.

اسم المقرر	اساسي أم اختياري	السنة / المستوى	رمز المقرر	المعرفة (1)	المعرفة (2)	المعرفة (3)	المعرفة (4)	المهارات (1ب)	المهارات (2ب)	المهارات (3ب)	المهارات (4ب)	القيم (1ج)	القيم (2ج)	القيم (3ج)	القيم (4ج)
علم التشريح	اساسي	المرحلة الأولى		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرحلة الأولى	اساسي	اللغة العربية
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرحلة الأولى	اساسي	فلسفة وتاريخ التربية الرياضية
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرحلة الأولى	اساسي	اللغة الإنكليزية
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرحلة الأولى	اساسي	حقوق الانسان
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرحلة الأولى	اساسي	العاب القوى
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرحلة الأولى	اساسي	كرة السلة
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرحلة الأولى	اساسي	رفع الاثقال/لياقة بدنية
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرحلة الأولى	اساسي	كرة القدم
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرحلة الأولى	اساسي	السباحة
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرحلة الأولى	اساسي	الكشافة والمرشدات
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	المرحلة الأولى	اساسي	الحاسوب

مخطط مهارات البرنامج - المرحلة الأولى

اسم المقرر	اساسي أم اختياري	السنة / المستوى	رمز المقرر	المعرفة (1أ)	المعرفة (2أ)	المعرفة (3أ)	المعرفة (4أ)	المهارات (1ب)	المهارات (2ب)	المهارات (3ب)	المهارات (4ب)	القيم (1ج)	القيم (2ج)	القيم (3ج)	القيم (4ج)
------------	------------------	-----------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	------------	------------	------------	------------

✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	ملاكمة/ جمناستك ايقاعي
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	كرة طائرة
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	كرة اليد
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	السباحة
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	كرة السلة
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	جمناستك في
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	علم التدريب
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	البايوميكانيك
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	الاختبار والقياس
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	الإحصاء
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	اللغة الإنكليزية
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	الحاسوب
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		المرحلة الثانية	اساسي	جرائم البعث

مخطط مهارات البرنامج – المرحلة الثانية

مخطط مهارات البرنامج – المرحلة الثالثة

اسم المقرر	اساسي أم اختياري	السنة / المستوى	رمز المقرر	المعرفة (1أ)	المعرفة (2أ)	المعرفة (3أ)	المعرفة (4)	المهارات (1ب)	المهارات (2ب)	المهارات (3ب)	المهارات (4ب)	القيم (1ج)	القيم (2ج)	القيم (3ج)	القيم (4ج)
كرة الطائرة	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
كرة القدم	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
كرة اليد	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
المبارزة	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
العاب المضرب	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
جمناستك فني	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
المصارعة / جمناستك الايقاعي	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
طرائق التدريس	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
فلسفة التدريب	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
التعلم الحركي	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
البحث العلمي	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
الإصابات والتأهيل	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
العاب القوى	اساسي	المرحلة الثالثة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

مخطط مهارات البرنامج – المرحلة الرابعة

اسم المقرر	اساسي أم اختياري	السنة / المستوى	رمز المقرر	المعرفة (1أ)	المعرفة (2أ)	المعرفة (3أ)	المعرفة (4أ)	المهارات (1ب)	المهارات (2ب)	المهارات (3ب)	المهارات (4ب)	القيم (1ج)	القيم (2ج)	القيم (3ج)	القيم (4ج)
كرة القدم	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
كرة اليد	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
كرة الطائرة	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
التطبيق الميداني	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
مشروع بحث التخرج	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
طرائق التدريس	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
علم النفس	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
علم التدريب	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
التحليل الحركي	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
الإدارة والتنظيم	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
رياضة المعاقين	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
علم الاجتماع	اساسي	المرحلة الرابعة		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

معلومات ومخرجات مقرر ألعاب القوى AT

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
عدد الساعات الكلي	2 ساعات أسبوعياً
أهداف المقرر	1. تعريف الطالب بماهية ألعاب القوى. 2. تعريف الطالب بأهم الفعاليات الخاصة بألعاب القوى. 3. تعريف الطالب بأداء التكنيك الفني الخاص بكل فعالية. 4. تعريف الطالب بالقانون الخاص لكل فعالية.
الأهداف المعرفية	- معرفة ماهية الفعاليات الخاصة بألعاب القوى. - معرفة ما هي العناصر الأساسية لفعاليات ألعاب القوى. - الاطلاع على خصائص أداء الفعاليات. - الاطلاع على قانون كل فعالية من فعاليات ألعاب القوى.
الأهداف المهاراتية	- تمكين الطالب من فهم وإدراك الفعاليات. - تمكين الطالب من معرفة مسافات ركاض 1500 م. - تعريف الطالب على التكنيك الفني لكل فعالية.
طرائق التقييم	الواجبات والمناقشات الصفية، الاختبارات اليومية والفصلية، والامتحانات العملية والنظرية.

الأسبوع	الساعات	اسم الوحدة / الموضوع	مخرجات التعلم المطلوبة	طريقة التعليم والتقييم
1	2	فعالية سباق 100م حواجز	شرح كيفية الانطلاق من البداية للحاجز الأول	تمارين خاصة
2	2	تابع فعاليات الحواجز	شرح كيفية اجتياز الحاجز للرجل القائدة	شرح وتطبيق التمارين / اختبارات عملية
3	2	تابع فعاليات الحواجز	شرح كيفية اجتياز الحاجز للرجل الناهضة	شرح وتطبيق التمارين
4	2	تابع فعاليات الحواجز	شرح كيفية اجتياز الحاجز للرجل القائدة والناهضة مع حركة الذراعين والجذع	شرح وتطبيق التمارين
5	2	تابع فعاليات الحواجز	شرح تكتيك اجتياز الحاجز	شرح وتطبيق التمارين
6	2	تابع فعاليات الحواجز	ربط جميع مراحل سباق الحواجز	تطبيق التمارين / اختبارات عملية
7			امتحان عملي ونظري	
8	2	فعالية رمي القرص	شرح مرحلة مسك وحمل القرص	شرح وتطبيق التمارين
9	2	تابع رمي القرص	شرح مرحلة المرححات وتطبيقها وربطها بالمرحلة السابقة	شرح القانون / اختبارات عملية
10	2	تابع رمي القرص	شرح مرحلة الدوران وتطبيقها وربطها بالمرحلة السابقة	شرح وتطبيق التمارين
11	2	تابع رمي القرص	شرح مرحلة الرمي أنواعها ومرحلة التغطية وتطبيقها وربطها بالمرحلة السابقة	شرح وتطبيق التمارين
12	2	تابع رمي القرص	تطبيق المهارة بشكل كلي مع القانون	شرح وتطبيق التمارين
13			امتحان عملي ونظري	
14	2	فعالية ركض 1500م	شرح الفعالية	شرح وتطبيق التمارين
15	2	تابع ركض 1500م	شرح قانون المهارة وتطبيقه	شرح وتطبيق التمارين
16	2	تابع ركض 1500م	إعطاء تمارين خاصة بالمطاوله	شرح وتطبيق التمارين / اختبارات عملية
17	2	تابع ركض 1500م	تطبيق الفعالية	شرح وتطبيق التمارين
18	2	تابع ركض 1500م	تطبيق الفعالية مع قانون الأداء	شرح وتطبيق التمارين
19			امتحان عملي ونظري	
20	2	فعالية الوثبة الثلاثية	شرح تكتيك مراحل الوثبة الثلاثية	شرح وتطبيق التمارين
21	2	تابع الوثبة الثلاثية	شرح مرحلة الارتقاء وتطبيقها	شرح وتطبيق التمارين / اختبارات عملية
22	2	تابع الوثبة الثلاثية	شرح مرحلة الطيران وتطبيقها مع ربطها بالمرحلة السابقة	شرح وتطبيق التمارين
23	2	تابع الوثبة الثلاثية	شرح مرحلة الهبوط وتطبيقها مع ربطها بالمرحلة السابقة	شرح وتطبيق التمارين
24	2	تابع الوثبة الثلاثية	تطبيق الفعالية بشكل كامل مع قانون الفعالية	تطبيق التمارين / اختبارات عملية
25			امتحان عملي ونظري	
26	2	فعالية رمي المطرقة	شرح مرحلة المسك ووضع البداية للفعالية	شرح وتطبيق التمارين
27	2	تابع رمي المطرقة	شرح مرحلة المرحجة مع ربطها بالمرحلة السابقة مع قانون الأداء	شرح وتطبيق التمارين / اختبارات عملية
28	2	تابع رمي المطرقة	شرح مرحلة الدوران مع ربطها بالمرحلة السابقة مع قانون الأداء	شرح وتطبيق التمارين
29	2	تابع رمي المطرقة	أداء مراحل رمي المطرقة بالكامل مع قانون	شرح وتطبيق التمارين
30			امتحان عملي ونظري	

12. البنية التحتية	
المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
1- الكتب المقررة المطلوبة	العاب الساحة والميدان (كتاب منهجي).
2- المراجع الرئيسية (المصادر)	القانون الدولي الخاص بالعباب الساحة والميدان. صريح عبد الكريم الفضلي
أ- الكتب والمراجع التي يوصى بها	طالب فيصل عبد الحسين. الرسائل والاطاريح.
ب- المراجع الالكترونية ومواقع الانترنت	المكتبة الرياضية الشاملة

13- خطة تطوير المقرر الدراسي	حدثة المصادر واستخدام التكنولوجيا
------------------------------	-----------------------------------

1- تقييم المقرر

نوع التقييم / الفصل	الدرجة	التفاصيل
درجة الفصل الأول	25 درجة	العملي: 15 / النظري: 10 (الدروس النظرية 25)
درجة الفصل الثاني	25 درجة	
السعي السنوي	50 درجة	مجموع الفصلين الأول والثاني
الامتحان النهائي	50 درجة	العملي: 30 درجة / النظري: 20 درجة (الدروس النظرية 50 درجة)

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
عدد الساعات الكلية	4 ساعات في الأسبوع (النظام السنوي)
أهداف المقرر	1. تعليم الطلبة المصطلحات الأساسية في التعلم الحركي. 2. تطوير الجوانب المعرفية في فهم كيفية حدوث الحركية وتطويرها. 3. تطوير المعرفة العلمية بأهمية التغذية الراجعة في المجال الرياضي. 4. تطبيق اختبارات خاصة في التعلم الحركي.
الأهداف المعرفية	- التعرف على أهم نظريات التعلم وتطبيقاتها في المجال الرياضي. - التعرف على قوانين التعلم الحركي وتطورها التاريخي وتطبيقاتها. - معرفة ما هي الصفات البدنية والحركية.
الأهداف المهاراتية	- تطوير الجوانب المعرفية للطلّاب في فهم كيفية استخدام أساليب التمرين. - بناء المعرفة العلمية للطلّبة حول كيفية تطور الأداء الحركي للمتعلم. - تطوير الجوانب المعرفية لكيفية بناء برنامج حركي في الدماغ.
طرائق التعليم والتعلم	المحاضرات، العرض والبوسترات، اعتماد البحوث والتقارير، التعلم باستخدام الوسائل المساعدة والأدوات الخاصة، واستخدام التكنولوجيا من خلال عرض الأفلام التعليمية.
طرائق التقييم	الامتحانات اليومية والشفهية والشهرية، تقييم الأداء، التقارير والأنشطة اللاصفية، الحضور والغياب، والدرجة.

بنية ومفردات المقرر الأسبوعية

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	طريقة التعليم والتقييم	اسم الوحدة / الموضوع
1	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري / امتحان يومي	مفاهيم عامة في التعليم الحركي
2	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	التعلم الحركي - التدريب الرياضي
3	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	القدرات البدنية أنواعها وقياسها
4	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	القدرات الحركية
5	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	مقارنة بين القدرات الحركية والبدنية
6	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	تصنيف المهارات حسب نوع الحركية
7	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	المهارات المغلقة والمفتوحة
8			امتحان	امتحان
9	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري / امتحان	الاختبارات والقياس في التعلم الحركي
10	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	العمليات العقلية 1
11	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	العمليات العقلية 2
12	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	العوامل المؤثرة على سرعة اتخاذ القرار
13	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	كيف تحدث الحركة
14	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	مصادر المعلومات الحسية
15			امتحان	امتحان
16	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	نظريات التعلم الحركي
17	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	نظريات التعلم الحركي
18	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	نظريات التعلم الحركي
19	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	طرق تعلم المهارات الحركية
20	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	طرق تعلم المهارات الحركية
21	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	طرق تعلم المهارات الحركية
22			امتحان	امتحان
23	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري / امتحان	التغذية الراجعة
24	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	التغذية الراجعة
25	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	نقل أثر التعلم
26	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	الفروق الفردية
27	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	العمليات العقلية عند الأطفال
28	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	الإيقاع الحيوي
29	4	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	الإيقاع الحيوي
30			امتحان	امتحان

14. البنية التحتية ومصادر المعلومات لمقرر التعلم الحركي

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
1- الكتب المقررة المطلوبة	كتاب التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق
2- المراجع الرئيسية (المصادر)	كتاب يعرب خيون
أ- الكتب والمراجع التي يوصى بها	الرسائل والاطاريح الخاصة بالتعلم الحركي المجلات العلمية، التقارير، المكتبة الرياضية الشاملة
ب- المراجع الالكترونية ومواقع الانترنت	حداثة المصادر واستخدام التكنولوجيا
خطة تطوير المقرر الدراسي	

وصف مقرر فلسجة التدريب الرياضي (PH ST)

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	فلسفة التدريب الرياضي PH ST
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	- 2026/2025 النظام السنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	2 ساعة في الاسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	- تعليم أسس ومبادئ فلسفة التدريب الرياضي. - معرفة الاتجاهات والأساليب الفسيولوجية في طرائق التدريب الرياضي الحديثة. - الاهتمام بالعلاقة ما بين الأجهزة الوظيفية للرياضي في المنهج التدريبي.
أ- الأهداف المعرفية	- المعرفة والفهم. - الإدراك والفهم في موضوع الفلسفة التدريب الرياضي والتطبيق الميداني.
ب- الأهداف المهاراتية الخاصة	1 - تعليم الأسس النظرية للمادة العلمية. 2 - تطبيق الأسس النظرية عملياً.
ج- الأهداف الوجدانية والقيمية	1 - تدريب ذهني. 2 - عصف ذهني. 3 - الاكتشاف الموجه.
د- المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	1 - يكتسب الطالب المعرفة العلمية لدور الأجهزة الفسيولوجية في التدريب الرياضي. 2 - يكتسب الطالب الجوانب المعرفية والعلمية لتطبيقات التدريب الرياضي.
طرائق التعليم والتعلم	- المحاضرات. - العرض والبوسترات. - اعتماد البحوث والتقارير. - التعلم باستخدام الوسائل المساعدة والأدوات الخاصة. - استخدام التكنولوجيا من خلال عرض الأفلام التعليمية.
طرائق التقييم	- الدرجة. - الحضور والغياب. - الامتحانات اليومية والشفهية والشهرية. - من خلال الأداء. - التقارير والأنشطة اللاصفية والنشاطات الأخرى الخاصة بالدرس.

الأسبوع	الساعات	اسم الوحدة / أو الموضوع	مخرجات التعلم المطلوبة	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	مفهوم وأهمية الفسلجة	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	الامتحان اليومي
2	2	التغذية - مفهوم وأهمية التغذية والغذاء	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
3	2	مكونات الغذاء - الكربوهيدرات	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
4	2	الدهون	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
5	2	البروتينات	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
6	2	الفيتامينات	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
7	2	الماء والأملاح المعدنية	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
8	2	تغذية الرياضي وغير الرياضي وكمية السرعات الحرارية	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
9	2	امتحان			امتحان
10	2	نظم انتاج الطاقة	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
11	2	جهاز العضلي	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
12	2	جهاز الدوري	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
13	2	امتحان			امتحان
14	2	جهاز التنفسي	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
15	2	جهاز العصبي	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
16	2	امتحان			امتحان
17	2	البيئة والتدريب الرياضي	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
18	2	التدريب في الجو البارد	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
19	2	التدريب في الجو الحار	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
20	2	التدريب في المرتفعات	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
21	2	المنشطات	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
22	2	امتحان			امتحان
23	2	الاستشفاء	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
24	2	جهاز المناعة	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
25	2	التدريب البدني والتأثير الفسلجي	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
26	2	فسلجة القلب والدم	فهم الموضوع من قبل الطالب	نظري	
27	2	إعادة للمواد السابقة		نظري	
28	2	إعادة للمواد السابقة		نظري	
29	2	تطبيق ميداني			
30	2	امتحان			امتحان

نوع المصدر / المحور	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	-كتاب تطبيقات الفسيولوجية في المجال الرياضي. -طرائق وأساليب التدريب الرياضي. -فسيولوجية التدريب الرياضي.
المراجع الرئيسية (المصادر)	-كتاب حسين علي حسن. -كتاب حسين علي حسن. -كتاب محمد حسن علاوي.
الكتب والمراجع التي يوصى بها	الرسائل والاطاريح المجلات العلمية ، التقارير
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	المكتبة الرياضية الشاملة
خطة تطوير المقرر الدراسي	حدثة المصادر واستخدام التكنولوجيا

🇸🇩 وصف مقرر كرة السلة (BB)

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	كرة السلة BB
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 النظام السنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	2 ساعات اسبوعياً
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	- التعرف على مهارات لعبة كرة السلة مع نبذة من تاريخها ونشؤها وتطورها. - التعرف على المهارات الهجومية (مسك الكرة - المحاورة - التمرير). - التعرف على كيفية أداء الرمية الثلاثية الرمية الحرة والخطوات التعليمية والقانونية. - التعرف على كيفية أداء الرمية الحرة والخطوات التعليمية والقانونية.
أ- الأهداف المعرفية	- القدرة على أداء المهارات الهجومية بكرة السلة (مسك الكرة التوقف والارتكاز). - القدرة على أداء مهارة التمرير والمحاورة بشكل جيد. - القدرة على أداء مهارتي التصويب من الثبات والتصويبة السلمية بكرة السلة.
ب- الأهداف المهاراتية الخاصة	- الاحساس والتحكم بالكرة. - المحاورة والتمرير. - التصويبة السلمية والتصويب من الثبات.
ج- الأهداف الوجدانية والقيمية	- تدريب ذهني. - عصف ذهني. - الاكتشاف الموجه.
د- المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	- أن يكون الطالب قادراً على الاتصال والتواصل التحريري والشفوي. - أن يكون الطالب قادراً على العمل في فريق. - أن يكون الطالب قادراً على حل المشاكل والعمل الجماعي. - القدرة على إدارة الوقت.
طرائق التعليم والتعلم	الطرق العرض المباشر من النموذج الحي (المدرس). الافلام والرسومات الملونة. الالعب الصغيرة التي تخدم المهارة. التعلم باستخدام الوسائل المساعدة والادوات الخاصة بالمهارة. استخدام التكنولوجيا من خلال عرض الافلام التعليمية.
طرائق التقييم	الدرجة. الحضور والغياب. الامتحانات اليومية والشفهية والشهرية. من خلال الاداء. النشاطات الاخرى الخاصة بالدرس والتقارير والانشطة اللاصفية.

🇸🇩 بنية ومفردات المقرر الأسبوعية

الأسبوع	الساعات	اسم الوحدة / أو الموضوع	مخرجات التعلم المطلوبة	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	المبادئ الأساسية للعبة كرة السلة	توضيح لمخططات الملعب	شرح وتطبيق المهارة	
2	2	الوقفة الأساسية ومهارة التوقف والارتكاز	توضيح كيفية الأداء الصحيح للمهارة	شرح وتطبيق المهارة	
3	2	تعريف لأنواع المناولات وتعليم المناولة الصدرية	توضيح ميزات المناولة والاختفاء الشائعة الخاصة بها	شرح وتطبيق المهارة	
4	2	تعليم المناولة المرتدة	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات العملية
5	2	تعليم المناولة من فوق الراس	توضيح ميزات المناولة والاختفاء الشائعة الخاصة بها	شرح وتطبيق المهارة	
6	2	تعليم المناولة من فوق الكتف	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات العملية
7	2	تعليم المناولة المذراة (الدفع البسيطة)	توضيح ميزات المناولة والاختفاء الشائعة الخاصة بها	شرح وتطبيق المهارة	
8	2	تعليم الطبطبة العالية	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات العملية
9	2	تعليم الطبطبة الواطئة	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	
10	2	تعليم الطبطبة بتغيير الاتجاه	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات العملية
11	2	تعليم الطبطبة والدوران النصفي	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	
12	2	تعليم الطبطبة والدوران الكلي	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات العملية
13	2	إعادة للمهارات السابقة مع الربط	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	
14		امتحان نظري			النصفي
15		امتحان عملي			
16	2	استرجاع المهارات السابقة	تمارين تطبيقية		
17	2	تعليم الأنواع التهديد / التهديد من الثبات	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	
18	2	تعليم التهديد السلمي	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات العملية
19	2	تعليم تهديد الرمية الحرة	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	
20	2	ربط بين المناولة والتهديد	تمارين تطبيقية		
21	2	ربط بين الطبطبة والتهديد	تمارين تطبيقية		
22	2	تعليم الحجز وأنواعه	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات العملية
23	2	تعليم الخداع	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق المهارة	
24	2	وقفة اللاعب وكيفية التحرك	تمارين تطبيقية		
25	2	تعليم التشكيلات الدفاعية			
26	2	تعليم التشكيلات الهجومية			
27	2	إعطاء معلومات حول القانون وشرح المخالفات وإشارات التحكيمية			
28	2	لعب فريقيين			
29		امتحان نظري			
30		امتحان عملي			

نوع المصدر / المحور	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	-كتاب المهارات الأساسية لكرة السلة. -قانون الدولي لكرة السلة
المراجع الرئيسية (المصادر)	كتاب رعد باقر جابر وكمال عارف.
الكتب والمراجع الموصى بها	الرسائل والاطاريح الرياضية المجلات العلمية ، التقارير
المراجع الالكترونية	المكتبة الرياضية الشاملة.
خطة تطوير المقرر الدراسي	حادثة المصادر واستخدام التكنولوجيا.

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	كرة اليد HB
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 النظام السنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	2 ساعة في الاسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	التعرف على المهارات الدفاعية والهجومية بكرة اليد. التطبيق العلمي لهذه المهارات. التعرف على النواحي البدنية والنفسية لمهارات كرة اليد.
أ- الأهداف المعرفية	- يكتسب الطلبة بعض التمرينات المهارية والمعلومات النظرية بكرة اليد. - يكتسب الطلبة المهارات الأساسية بكرة اليد. - يتعرف الطلبة على قواعد اللعب في كرة اليد.
ب- الأهداف المهاراتية الخاصة	- المهارات الهجومية بكرة اليد. - المهارات الدفاعية. - قانون اللعب بكرة اليد.
ج- الأهداف الوجدانية والقيمية	- تدريب ذهني. - عصف ذهني. - الاكتشاف الموجه. - روح التعاون بين الفريق.
د- المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	- اعداد كوادر تعليمية. - اعداد لاعبات لرقد المنتخبات الوطنية.
طرائق التعليم والتعلم	الطرق العرض المباشر من النموذج الحي (المدرس). الافلام والرسومات الملونة. الالعب الصغيرة التي تخدم المهارة. التعلم باستخدام الوسائل المساعدة والادوات الخاصة بالمهارة. استخدام التكنولوجيا من خلال عرض الافلام التعليمية.
طرائق التقييم	- الدرجة. - الحضور والغياب. - الامتحانات اليومية والشفهية والشهرية. - من خلال الاداء. - التقارير والانشطة اللاصفية والنشاطات الاخرى الخاصة بالدرس.

الأسبوع	الساعات	اسم الوحدة / أو الموضوع	مخرجات التعلم المطلوبة	طريقة التقييم	طريقة التعليم
1	2	المهارات الدفاعية بكرة اليد	تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد		شرح وتطبيق المهارة
2	2	إعادة مراجعة مواد القانون	إعادة مراجعة المهارات السابقة بكرة اليد وقانون كرة اليد		شرح وتطبيق المهارة
3	2	مراحل الدفاع	تعلم المهارات الدفاعية	اختبارات العملية	شرح وتطبيق المهارة
4	2	طرائق الدفاع ومواد القانون	تطبيق مراحل الدفاع		
5	2	تشكيل دفاعي (0-6) مزايا و عيوب	تعلم طرائق الدفاع وكيفية تطبيقها		
6	2	تشكيل دفاعي (1-5) مزايا و عيوب ومواد القانون	اختيار التشكيل الدفاعي المناسب		
7	2	تشكيل دفاعي (2-4) مزايا و عيوب ومواد القانون	اختيار التشكيل الدفاعي المناسب		
8	2	امتحان نظري و عملي	اختيار التشكيل الدفاعي المناسب		
9				امتحان نظري و عملي	
10	2	الدفاع عن المنطقة وتطبيقاتها ومواد القانون	اختبار التشكيل الدفاعي المناسب		
11	2	دفاع رجل لرجل وتطبيقاتها ومواد القانون	اختيار التشكيل الدفاعي المناسب		
12	2	دفاع المركب وتطبيقاتها ومواد القانون	اختيار التشكيل الدفاعي المناسب		
13		امتحان نظري و عملي		امتحان نظري و عملي	
14	2	الهجوم بكرة اليد	تعلم كيفية أداء المهارات الهجومية		
15	2	مراحل الهجوم الفردي ومواد القانون	تطبيق مراحل الهجوم		
16	2	الهجوم السريع الجماعي ومواد القانون	تطبيق الهجوم السريع		
17	2	الهجوم المنتظم ومواد القانون			شرح وتطبيق المهارة
18	2	انهاء الهجوم الاختراق ومواد القانون		اختبارات العملية	شرح وتطبيق المهارة
19	2	خطط الهجومية البسيطة (التقاطع) ومواد القانون	اعداد خطط هجومية		شرح وتطبيق المهارة
20	2	خطط الهجومية البسيطة (الحجز) ومواد القانون			شرح وتطبيق المهارة
21		امتحان عملي ونظري		امتحان عملي ونظري	
22	2	تطبيقات عملية للمهارات الهجومية	المهارة شرح وتطبيق		شرح وتطبيق المهارة
23	2	مواد القانون			شرح وتطبيق المهارة
24	2	تطبيقات عملية للمهارات الدفاعية			شرح وتطبيق المهارة
25	2	مواد القانون			شرح وتطبيق المهارة
26	2	خطط لعب هجوم			شرح وتطبيق المهارة
27	2	خطط لعب دفاع			شرح وتطبيق المهارة
28	2	مواد القانون		اختبارات العملية	شرح وتطبيق المهارة
29	2	لعب بين فريقين			
30		امتحان عملي ونظري		امتحان عملي ونظري	

نوع المصدر / المحور	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	-كتاب كرة اليد. -قانون الدولي بكرة اليد.
المراجع الرئيسية (المصادر)	-كتاب ضياء الخياط ونوفل الحياي. -كتاب سعد محسن.
الكتب والمراجع التي يوصى بها	الرسائل والاطاريح الرياضية المجلات العلمية ، التقارير
المراجع الالكترونية مواقع الانترنت	المكتبة الرياضية الشاملة
خطة تطوير المقرر الدراسي	حدثة المصادر واستخدام التكنولوجيا

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	كرة اليد للطالبات HB
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 النظام السنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	2 ساعة في الاسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	تعريف الطالبات بالمبادئ والمهارات الأساسية وتطبيقها عملياً. التعرف على الجوانب والخطوات التعليمية والقانون الدولي لكر اليد. إعداد مدرسات تربية رياضية وقائدات نسوية في الألعاب الرياضية وبكرة اليد خاصة.
أ- الأهداف المعرفية	- القدرة على أداء المهارات الأساسية بكرة اليد والوقوف الأساسية والتحرك والتطوير بكرة اليد. - القدرة على التمرير والاستقبال والطبقة بكرة اليد بشكل جيد. - القدرة على أداء التصويب بكرة اليد والخطط الدفاعية والهجومية وقانون التحكيم.
ب- الأهداف المهاراتية الخاصة	- الإحساس بالكرة والسيطرة عليها والتمرير الطويل والقصير السوطي والتحرك واستلام المهارة بكرة اليد. - السيطرة على الكرة أثناء الطبقة والتصويب. - كيفية الأداء الدفاعي والهجوم بكرة اليد للفتيات وإدارة الوقت وحل المشكلات.
ج- الأهداف الوجدانية والقيمية	- التفكير الذهني السريع أثناء اللعب والتحرك. - العصف الذهني واختيار الحل الأمثل للعب والمواقف الخطئية بكرة اليد للفتيات. - التعلم بالطرق الموجهة والخطوات التعليمية والتحكيمة بكرة اليد للفتيات.
د- المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	- يكتسب الطالب المعرفة المهارية والتطبيقية والقانونية لإدارة الدرس والمباريات. - إعداد الكوادر التعليمية ومدرسات تربية رياضية قادرة على إدارة درس التربية الرياضية بنجاح.
طرائق التعليم والتعلم	- الطرق العرض المباشر من النموذج الحي (المدرس). - الافلام والرسومات الملونة الملعب. - الالعب الصغيرة التي تخدم المهارة. - التعلم باستخدام الوسائل المساعدة والادوات الخاصة بالمهارة. - استخدام التكنولوجيا من خلال عرض الافلام التعليمية.
طرائق التقييم	- الدرجة والامتحانات. - الحضور والغياب للطلبة. - الامتحانات اليومية والشفهية والشهرية والنظرية والعملية. - من خلال الاداء الفني للمهارة. - التقارير والانشطة اللاصفية والواجبات المنزلية والنشاطات الاخرى الخاصة بالدرس.

الأسبوع	الساعات	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	مخرجات التعلم المطلوبة	طريقة التقييم
1	2	المبادئ الأساسية للعبة كرة اليد للفتيات ونبذة تاريخية	شرح وتطبيق المهارة	توضيح للمخططات الملعب وقانون المهارة	
2	2	الوقفة الأساسية والتحرك بدون كرة واستلام الكرة والتقاطها	شرح وتطبيق المهارة	توضيح كيفية الأداء الصحيح للمهارة	
3	2	تعريف لأنواع المناولات ومميزات المناولة السوطية من مستوى الرأس	شرح وتطبيق المهارة	توضيح ميزات المناولة والأخطاء الشائعة	
4	2	تعليم المناولة من مستوى الحوض (البنءولية) والأمامية والخلفية والجانبية	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	اختبارات عملية
5	2	تعليم المناولة الدفعة البسيطة (من الصدر) باليدين ومن فوق الرأس	شرح وتطبيق المهارة	توضيح ميزات المناولة والأخطاء الشائعة	
6	2	تعليم الطبطة (العالية والواطنة) والمستمرة والارتدادية بكرة اليد للفتيات	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	اختبارات عملية
7	2	إعطاء معلومات حول قانون اللعبة ومخالفات المشي بالكرة والـ 3 ثواني والطبطة	شرح وتطبيق المهارة	توضيح ميزات المناولة والأخطاء الشائعة	
8	2	تعليم مهارة التصويب وأنواعه (التصويب من الثبات) بكرة اليد	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	اختبارات عملية
9	2	تعليم مهارة التصويب من خطوة الارتكاز وبخطوة واحدة بكرة اليد	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	
10	2	تعليم مهارة التصويب من الركض (3 خطوات) بكرة اليد للفتيات	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	اختبارات عملية
11	2	تعليم مهارة التصويب من القفز عالياً (الوثب) بكرة اليد للفتيات	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	
12	2	تعليم مهارة التصويب من القفز أماماً (السقوط الأمامي والجانبى) بكرة اليد	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	اختبارات عملية
13	2	إعادة المهارات السابقة بكرة اليد للفتيات مع الربط والتحكيم للمباريات	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	
14		امتحان نظري			النصفي
15		امتحان عملي			
16	2	استرجاع المهارات السابقة بكرة اليد للفتيات وقانون التحكيم الدولي		تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	
17	2	تعليم مهارة الخداع البسيط (التمرير) والتصويب والتحرك بالجسم) بكرة اليد	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	
18	2	تعليم مهارة الخداع المركب بكرة اليد للفتيات وقانون اللعبة	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	اختبارات عملية
19	2	تعليم مهارة الدفاع الفردي (مواجهة المهاجم) والتحرك معه وقطع الكرة	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	
20	2	تعليم مهارة حارس المرمى (الوقفة الأساسية) والتحرك وصء الكرات السفلية والعلوية		تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	
21	2	ربط بين المناولة الفردية بكرة اليد والتصويب بأنواعه بكرة اليد		تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	
22	2	ربط بين الطبطة بأنواعها والتصويب بأنواعه بكرة اليد للفتيات	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	اختبارات عملية
23	2	تعليم الدفاع الجماعى الثانى (التغطية) والمساعدة) بكرة اليد للفتيات	شرح وتطبيق المهارة	تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	
24	2	تعليم الهجوم الخاطف الفردي والجماعي بكرة اليد للفتيات والتحرك		تمارين تطبيقية للمهارة بكرة اليد للفتيات	
25	2	تعليم التشكيلات الدفاعية (0-6) بكرة اليد للفتيات وتوزيع اللاعبين			
26	2	تعليم التشكيلات الهجومية ضد دفاع (0-6) بكرة اليد للفتيات وتوزيعهن			
27	2	إعطاء معلومات حول القانون الدولي للتحكيم وشرح المخالفات والإشارات			
28	2	لعب فريقين وتطبيق القانون الدولي والتحكيم بكرة اليد للفتيات			
29		امتحان نظري			
30		امتحان عملي			

نوع المصدر / المحور	المصادر والكتب المعتمدة
1 الكتب المقررة المطلوبة	-كتاب المهارات الأساسية بكرة اليد للفتيات. -قانون الدولي بكرة اليد للفتيات.
2المراجع الرئيسية (المصادر)	كتاب رعد باقر جابر وكمال عارف بكرة اليد.
الكتب والمراجع الموصى بها	الرسائل والاطاريح الرياضية المجالات العلمية، التقارير
المراجع الالكترونية	المكتبة الرياضية الشاملة بكرة اليد.
33. خطة تطوير المقرر الدراسي	حدثة المصادر واستخدام التكنولوجيا والمخططات الحديثة.

🚩 وصف مقرر اللياقة البدنية للبنات (FG)

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	اللياقة البدنية للبنات FG
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 النظام السنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	2 ساعة في الاسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	تعريف الطالب بمفهوم اللياقة البدنية ومكوناتها وعناصرها. تطوير صفات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء الحركي والرياضي للبنات. تعليم أساليب التدريب الحديثة لتطوير اللياقة البدنية للبنات وتطبيقها عملياً وبدنياً ومهارياً. إعداد مدربات ومدرسات مؤهلات في مجال اللياقة البدنية والصحة للمرأة والفتيات.
أ- الأهداف المعرفية	- القدرة على فهم واستيعاب مفاهيم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء للبنات. - القدرة على معرفة أسس الفسيولوجية والتشريحية لتمرين اللياقة البدنية للفتيات. - القدرة على معرفة طرائق وأساليب التدريب لتطوير عناصر اللياقة البدنية للبنات وقوانينها.
ب- الأهداف المهاراتية الخاصة	- الأداء الفني الصحيح لتمرين اللياقة البدنية والتحكم بالجسم وتنمية عناصر الرشاقة والمرونة. - القدرة على تنظيم وقيادة وحدات تدريبية للياقة البدنية للبنات وإدارة الوقت. - قياس وتقييم عناصر اللياقة البدنية والصحية وتصميم برامج تمرينات بدنية للفتيات.
ج- الأهداف الوجدانية والقيمية	التفكير الذهني في اختيار التمرينات المناسبة لكل عنصر من عناصر اللياقة والقدرة الفنية. العصف الذهني وحل المشكلات البدنية أثناء التدريب واختيار الجرعات التدريبية المناسبة للبنات. التعلم بالطرق الحديثة والموجهة لتمرين الأيروبيك والزومبا المصاحبة للموسيقى للفتيات.
د- المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	يكتسب الطالب المعرفة التطبيقية والعملية لقيادة مجموعات اللياقة البدنية للبنات بمهارة عالية. إعداد الكوادر التدريبية والتعليمية قادرة على نشر الوعي الصحي والبدني للمرأة في المجتمع.
طرائق التعليم والتعلم	- الطرق العرض المباشر من النموذج الحي (المدرس). - الاقلام والرسومات الملونة والأجهزة البدنية الرياضية للفتيات. - الالعب الصغيرة والتمرينات البدنية التي تخدم المهارة واللياقة للبنات. - التعلم باستخدام الوسائل المساعدة والادوات الخاصة باللياقة البدنية للفتيات. - استخدام التكنولوجيا من خلال عرض الاقلام التعليمية والبرامج البدنية الحديثة.
طرائق التقييم	- الدرجة والامتحانات. - الحضور والغياب للطلبة. - الامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والنظرية والعملية البدنية والمهارية. - من خلال الاداء الفني للمهارات والتمرين البدنية للياقة البنات. - التقارير والانشطة اللاصفية والواجبات المنزلية والنشاطات الاخرى الخاصة بالدرس.

بنية ومفردات المقرر الأسبوعية

الأسبوع	الساعات	اسم الوحدة / أو الموضوع	مخرجات التعلم المطلوبة	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	مفهوم اللياقة البدنية عبر التاريخ وتطورها للبنات	توضيح المفاهيم والأهداف العامة للياقة البدنية	شرح وتطبيق التمارين	
2	2	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتأثيرها على الفتيات	توضيح الأداء الصحيح للتمارين البدنية	شرح وتطبيق التمارين	
3	2	تمارين المرونة والمطاوله وأهميتها لبنات والفتيات	توضيح ميزات التمارين والأخطاء الشائعة	شرح وتطبيق التمارين	
4	2	تمارين القوة العضلية والتحمل العضلي للبنات والخطوات الفنية	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	اختبارات عملية
5	2	تمارين اللياقة القلبية التنفسية للبنات والجرعات التدريبية	توضيح ميزات التمارين والأخطاء الشائعة	شرح وتطبيق التمارين	
6	2	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (السرعة، الرشاقة، التوازن)	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	اختبارات عملية
7	2	إعطاء تمرينات خاصة بالرشاقة والتوافق الحركي وسرعة الاستجابة	توضيح ميزات التمارين والأخطاء الشائعة	شرح وتطبيق التمارين	
8	2	قياس وتقييم عناصر اللياقة البدنية للبنات (اختبارات بدنية)	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	اختبارات عملية
9	2	اللياقة الصحية وعلاقتها بالتغذية والوزن والتركيب الجسمي للمرأة	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	
10	2	تمارين الأيروبيك والزومبا المصاحبة للموسيقى للبنات الخطوات الفنية	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	اختبارات عملية
11	2	تمرينات السويدي للياقة البدنية للبنات وتشكيلاتها	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	
12	2	أساليب التدريب الحديثة للياقة البدنية (التدريب الدائري، الفكري) للبنات	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	اختبارات عملية
13	2	إعادة التمرينات السابقة للياقة البدنية للبنات مع الربط وتنظيم الوحدات	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	
14		امتحان نظري			النصفي
15		امتحان عملي			
16	2	استرجاع التمرينات البدنية السابقة للياقة البنات والبرامج الحديثة	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات		
17	2	تصميم وحدة تدريبية للياقة البدنية للبنات وقيادتها عملياً	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	
18	2	تمرينات الاسترخاء والتهنئة والمرونة العضلية بعد الجهد للبنات	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	اختبارات عملية
19	2	اللياقة البدنية الخاصة بالنساء الحوامل والتمرينات المناسبة والوقاية	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	
20	2	تمرينات باستخدام الأدوات والأجهزة البدنية للياقة البنات (الحبال، الأثقال)	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات		
21	2	ربط بين تمرينات الأيروبيك والتدريب الدائري للياقة البدنية للبنات	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات		
22	2	تمرينات البطن والظهر والخصر للبنات والرشاقة الفنية للجسم	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	اختبارات عملية
23	2	قياس مستوى التطور في اللياقة البدنية للبنات (إعادة الاختبارات)	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات	شرح وتطبيق التمارين	
24	2	الأخطاء الشائعة في تدريب اللياقة البدنية للبنات وكيفية علاجها والوقاية	تمارين تطبيقية للياقة البدنية للبنات		
25	2	تنظيم مهرجان أو مسابقة للياقة البدنية للبنات وتوزيع المهام الإدارية			
26	2	تقييم المهرجان والوحدات التدريبية المتقدمة للياقة البدنية للفتيات			
27	2	إعطاء معلومات حول الوعي البدني والصحي للمرأة والتثقيف الرياضي			
28	2	إدارة وتحكيم مسابقات اللياقة البدنية للبنات وتطبيق المعايير			
29		امتحان نظري			
30		امتحان عملي			

البنية التحتية وخطة تطوير المقرر

نوع المصدر / المحور	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	-كتاب اللياقة البدنية والصحة للبنات والفتيات. -معايير واختبارات اللياقة البدنية والصحة للمرأة.
2 المراجع الرئيسية (المصادر)	كتاب اللياقة البدنية لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
الكتب والمراجع الموصى بها	الرسائل والاطاريح الرياضية وعلم التدريب الفسيولوجي للبنات المجلات العلمية، التقارير
المراجع الالكترونية	المكتبة الرياضية الشاملة للياقة البدنية والصحة للبنات.
خطة تطوير المقرر الدراسي	حدثة المصادر واستخدام التكنولوجيا والأجهزة والأنوات البدنية الحديثة ومواكبة التطور.

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	ألعاب المضرب RG
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 النظام السنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	2 ساعة في الاسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	تعريف الطالب بتاريخ ألعاب المضرب ونشؤها وتطورها. تعريف الطالب بالمهارات الأساسية لألعاب المضرب وطرق اللعب. التعرف على الخطوات التعليمية والقانون الدولي الخاص بألعاب المضرب. إعداد مدرسين ومدربين مؤهلين في تخصص ألعاب المضرب.
أ- الأهداف المعرفية	- القدرة على فهم واستيعاب مفاهيم ألعاب المضرب وقوانينها. - القدرة على معرفة الأداء الفني الصحيح للمهارات بكرة التنس والريشة والمنضدة. - القدرة على معرفة طرائق التعليم والتدريب الخاصة بألعاب المضرب وتطبيقها.
ب- الأهداف مهارتية الخاصة	- السيطرة والتحكم بالمضرب والكرة أثناء الأداء واللعب والتحرك. - القدرة على تنظيم وقيادة دروس ووحدات تدريبية لألعاب المضرب وإدارة الوقت. - قياس وتقييم الأداء الفني والمهاري وإدارة المباريات وتحكيمها.
ج- الأهداف الوجدانية والقيمية	- التفكير الذهني السريع واتخاذ القرار المناسب للمواقف أثناء اللعب. - العصف الذهني واختيار الحل الأمثل للخطط والتحرك في ألعاب المضرب. - التعلم بالطرق الحديثة الموجهة والخطوات التعليمية للخطط الفردية والزوجية.
د- المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	- يكتسب الطالب المعرفة المهارية والتطبيقية والقانونية لإدارة المباريات. - إعداد الكوادر التعليمية ومدرسي تربية رياضية قادرين على نشر اللعبة في المدارس.
طرائق التعليم والتعلم	- الطرق العرض المباشر من النموذج الحي (المدرس). - الافلام والرسومات الملونة للملاعب والخطوات الفنية لألعاب المضرب. - الالعب الصغيرة والتمرينات المهارية التي تخدم ألعاب المضرب. - التعلم باستخدام الوسائل المساعدة والادوات الخاصة بألعاب المضرب. - استخدام التكنولوجيا من خلال عرض الافلام التعليمية واللقطات الفنية الدولية.
طرائق التقييم	- الدرجة والامتحانات. - الحضور والغياب للطلبة. - الامتحانات اليومية والشفهية والشهرية والنظرية والعملية الفنية والمهارية. - من خلال الاداء الفني للمهارات والتحرك لألعاب المضرب. - التقارير والانشطة اللاصفية والواجبات والنشاطات الاخرى الخاصة بالدرس.

بنية ومفردات المقرر الأسبوعية

الأسبوع	المساعات	اسم الوحدة / أو الموضوع	مخرجات التعلم المطلوبة	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	المبادئ الأساسية لألعاب المضرب ونبذة تاريخية وتطورها	توضيح المفاهيم والأهداف العامة لألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	
2	2	الوقفة الأساسية والتحركات بالملعب ومسكة المضرب وأنواعها	توضيح كيفية الأداء الصحيح للمهارة والوقوف	شرح وتطبيق المهارة	
3	2	قياسات ومواصفات ملاعب ألعاب المضرب وشبكاتها وقانونها	توضيح ميزات الملاعب والأبعاد القانونية	شرح وتطبيق المهارة	
4	2	تعليم الضربة الأمامية المستقيمة (Forehand drive) والخطوات	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات عملية
5	2	تعليم الضربة الخلفية المستقيمة (Backhand drive) والأخطاء	توضيح ميزات الضربة والأخطاء الشائعة	شرح وتطبيق المهارة	
6	2	تعليم مهارة الإرسال بتأوعه (العالي والقصير والساحق) ووقفته	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات عملية
7	2	إعطاء معلومات حول قانون اللعبة ومخالفات الإرسال ومكان الوقوف	توضيح ميزات الأداء والأخطاء القانونية	شرح وتطبيق المهارة	
8	2	تعليم ضربة الإبعاد الخلفية (Clear) العالية بألعاب المضرب	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات عملية
9	2	تعليم الضربة الساحقة (Smash) والخطوات الفنية والقفز والضرب	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	
10	2	تعليم ضربة المسقوط الأمامية الخفيفة (Drop shot) والتموه بالجسم	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات عملية
11	2	تعليم الضربة الدفاعية ودفع الكرة من فوق الشبكة (Net shot)	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	
12	2	تعليم مهارة الخداع والتغيير في اتجاه وسرعة الكرة بضربات المضرب	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات عملية
13	2	إعادة المهارات السابقة بألعاب المضرب مع الربط والتحكيم للمباريات	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	
14		امتحان نظري			النصفي
15		امتحان عملي			
16	2	استرجاع المهارات السابقة بألعاب المضرب وقانون التحكيم الدولي	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب		
17	2	تعليم قوانين اللعب الفردي وتوزيع اللاعبين وحساب النتيجة بالشوط	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	
18	2	تعليم قوانين اللعب الزوجي والتحركات المشتركة وحساب النتيجة	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات عملية
19	2	تعليم خطط اللعب الهجومي الفردي والتركيز على نقاط الضعف	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	
20	2	تعليم خطط اللعب الدفاعي الفردي والتغطية وحماية أرجاء الملعب	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب		
21	2	ربط بين مهارة الإرسال والضربة الأمامية والخلفية بألعاب المضرب	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب		
22	2	ربط بين الضربة الساحقة والدفاع عن الساحق والتحرك والرد الفني	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	اختبارات عملية
23	2	تعليم خطط اللعب الزوجي الهجومي والدفاعي والانسجام المشترك	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب	شرح وتطبيق المهارة	
24	2	الأخطاء الشائعة في ضربات المضرب والتحركات وكيفية علاجها	تمارين تطبيقية للمهارة بألعاب المضرب		
25	2	تنظيم بطولة داخلية لألعاب المضرب للطلاب وتوزيع المهام الإدارية			
26	2	تقييم البطولة والتحكيم الفني والخطط المتقدمة لألعاب المضرب			
27	2	إعطاء معلومات حول قانون التحكيم الدولي للمباريات ومواد الاتحاد			
28	2	لعب مباريات وتطبيق القانون الدولي والتحكيم وإشارات الحكام وعملهم			
29		امتحان نظري			
30		امتحان عملي			

البنية التحتية وخطة تطوير المقرر

نوع المصدر / المحور	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	-كتاب المهارات الأساسية في ألعاب المضرب. -قانون الدولي لألعاب المضرب (التنس، الريشة، المنضدة).
المراجع الرئيسية (المصادر)	كتاب ألعاب المضرب لطلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.
/ الكتب والمراجع الموصى بها	الرسائل والاطاريح الرياضية والكتب المتخصصة بألعاب المضرب المجلات العلمية، التقارير
المراجع الالكترونية	المكتبة الرياضية الشاملة لألعاب المضرب وقوانينها الدولية.
خطة تطوير المقرر الدراسي	حدائق المصادر واستخدام التكنولوجيا والملاعب الحديثة وأدوات العرض الفني ومواكبة التطور العالمي.

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	طرائق تدريس TM
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	- 2026/2025 النظام السنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	2 ساعة في الأسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	تعريف الطالب بماهية طرائق التدريس في التربية الرياضية وأنواعها. تعليم الطالب كيفية إعداد وكتابة خطة درس التربية الرياضية النموذجية. تدريب الطالب على أساليب قيادة وإدارة درس التربية الرياضية بنجاح وتلافي الأخطاء. إعداد مدرسين ومدرسات مؤهلين تربوياً وعلمياً للعمل في المؤسسات التعليمية.
أ- الأهداف المعرفية	- يكتسب الطلبة المعرفة التامة بمفهوم التدريس والأساليب والاتجاهات الحديثة في التعليم. - يكتسب الطلبة القدرة على فهم الأسلوب الأمثل للتعامل مع الفروق الفردية بين التلاميذ. - يتعرف الطلبة على أسس وتقنيات تقويم وتوجيه العملية التعليمية في المدارس.
ب- الأهداف المهاراتية الخاصة	- مهارة التخطيط وإعداد الدروس اليومية والسنوية لمادة التربية الرياضية. - مهارة القيادة والتطبيق الميداني للأساليب التدريسية المتنوعة (الأمر، التدريب، المتبادل). - القدرة على إدارة الصف وحل المشكلات التربوية والمواقف المفاجئة في الساحة والميدان.
ج- الأهداف الوجدانية والقيمية	- تنمية التفكير الإيجابي والتربوي في اختيار الأسلوب التدريسي الأنسب للمراحل العمرية. - تعزيز روح القيادة والمسؤولية والالتزام بالأخلاقيات التربوية للمهنة التعليمية. - تشجيع العمل الجماعي وبناء علاقات تربوية قائمة على التعاون والاحترام المتبادل.
د- المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	- تمكين الطالب من التواصل اللفظي وغير اللفظي الفعال وإيصال المعلومات بدقة للطلبة. - إعداد وتأهيل مخرجات كفوة لرفد وزارة التربية بمدرسي تربية رياضية متميزين ميدانياً.
طرائق التعليم والتعلم	- المحاضرات النظرية والمناقشات الحوارية داخل القاعة العلمية. - العروض العملية التوضيحية وتطبيق الدروس المصغرة (التعليم المصغر). - استخدام وسائل التكنولوجيا وعرض الأفلام والسيناريوهات التعليمية لمدارس حقيقية. - تكليف الطلبة بإعداد خطط دروس وتقارير دورية ومراجعتها وتصحيحها جماعياً.
طرائق التقييم	- الحضور والالتزام والمشاركة والتفاعل اليومي في المحاضرات. - الامتحانات الفصلية والشهرية واليومية (النظرية والعملية التطبيقية). - تقييم خطط الدروس المكتوبة والواجبات المنزلية والأنشطة اللاصفية. - الامتحان النهائي الشامل للمقرر الدراسي (نظري وتطبيقي).

نوع المصدر / المحور	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	كتاب طرائق تدريس التربية الرياضية. دليل مدرس التربية الرياضية في المدارس.
المراجع الرئيسية (المصادر)	كتاب طرائق وأساليب تدريس التربية البدنية (موسوعة أساليب مستن).
الكتب والمراجع الموصى بها	المجلات العلمية التربوية، الرسائل والأطاريح التخصصية في طرائق التدريس الرياضي.
المراجع الالكترونية ومواقع الانترنت	المكتبة الرياضية الشاملة، المنصات التربوية العربية والعالمية لعلوم الرياضة.
خطة تطوير المقرر الدراسي	الاعتماد على أحدث المصادر والمراجع التربوية، واستخدام استراتيجيات التعليم الرقمي والتطبيقات التكنولوجية في تخطيط الدروس ومواكبة معايير الجودة العالمية.

معلومات ومخرجات المقرر التدريب الرياضي ST

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	التدريب الرياضي ST
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	60
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	تعريف الطالب بما يلي: - تعريف الطالب بماهية التدريب الرياضي - تعريف الطالب بأهم ميزات التدريب الرياضي - تعريف الطالب بأهمية وخصائص التدريب الرياضي - تعريف الطالب بالقواعد الأساسية للتدريب الرياضي

مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم

المحور	التفاصيل والبنود
أ. الأهداف المعرفية	- معرفة ماهية التدريب الرياضي وخصائص التدريب - معرفة ما هي العناصر الأساسية في التدريب الرياضي - الاطلاع على خصائص مكونات التدريب الرياضي - معرفة نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي - الاطلاع على قوانين التدريب الرياضي
ب. الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	- تمكين الطالب من فهم وإدراك التدريب الرياضي - تمكين الطالب من معرفة خطط التدريب - تعريف الطالب على أنواع وطرق التدريب الرياضي - تعريف الطالب على الوحدات التدريبية
طرائق التعليم والتعلم	محاضرة نقاشية لمعرفة أهم الطرق التدريبية تعليم تطبيق الوحدات التدريبية استخدام مكونات حمل التدريب الشده والحجم والكثافة

طرائق التقييم والأهداف الوجدانية والمهارات العامة

المحور	التفاصيل والبنود
طرائق التقييم	الواجبات اليومية والصفية المناقشات الصفية الاختبارات اليومية والفصلية
ج. الأهداف الوجدانية والقيمية	- الاستقصاء عن طريق طرح التساؤلات - تكوين الأفكار عن طريق محاولة الاجابة عن جميع التساؤلات الممكن طرحها. - تقييم نتائج واختيار ما هو انسب لإدراجه في مخرجات الكتابة التقنية.
طرائق التعليم والتعلم	الواجبات اليومية والصفية المناقشات الصفية الامتحانات اليومية والفصلية
طرائق التقييم	التقييم باستخدام العلامات (التقويمية والنموذجية الدرجات) و/أو استخدام المقارنة والقياس بين الطلبة
د. المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي د1- تعريف الطالب بأساسيات التدريب الرياضي د2- تعريف الطالب بالعوامل النفسية التي تؤثر على لاعبي د3- تمكين الطالب من معرفة الاداء الوصفي الخاص بالاتحادات الرياضية

بنية المقرر الأسبوعية

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	مفهوم التدريب الرياضي	نبذة عن التدريب الرياضي	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
2	2	أهمية التدريب الرياضي	أهمية التدريب الرياضي	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
3	2	عناصر اللياقة البدنية الأساسية	مفهوم اللياقة البدنية	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
4	2	فوائد اللياقة البدنية	الغرض من اللياقة البدنية	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
5	2	مفهوم القوة العضلية ومفهوم المرونة	عناصر اللياقة البدنية	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
6	2	مفهوم التوافق والرشاقة	أهمية التوافق والرشاقة	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
7	2	مفهوم التوازن والتحمل	أهمية التوازن والتحمل في الالعاب الرياضية	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
8	2	مفهوم السرعة وأهميتها في التدريب الرياضي	مفهوم السرعة	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
9	2	المكونات الأساسية للتدريب الرياضي	مكونات التدريب الرياضي	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
10	2	الاعداد البدني	مفهوم الاعداد البدني وأنواعه	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
11	2	الاعداد المهاري	مراحل الاعداد المهاري	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
12	2	الاعداد النفسي والتربوي	مفهوم الاعداد التربوي والنفسي	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
13	2	الاعداد المعرفي (النظري)	مفهوم الاعداد المعرفي النظري	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
14		التدرج في الأحمال التدريبية	التدرج في الاحمال التدريبية	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
15		امتحان نظري	امتحان نظري		
16	2	حمل التدريب الرياضي	مفهوم حمل التدريب الرياضي	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
17	2	مبادئ حمل التدريب	مبادئ حمل التدريب	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
18	2	انواع حمل التدريب	انواع الحمل التدريبي	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
19	2	هدف حمل التدريب	هدف الحمل التدريبي	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
20	2	الشدة (شدة الحمل) 2- الحجم (حجم الحمل) 3- الكثافة (الراحة)	مفهوم الشدة والحجم والكثافة	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
21	2	طرق لتحديد الشدة للأحمال التدريبية المختلفة	طرق تحديد الشدة في الاحمال التدريبية	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
22	2	طرق حساب الشدة العزلية والشدة الكليه لكل تمرين والشدة الكليه في الوحدة التدريبية	طرق حساب الشدة في الوحدة التدريبية	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
23	2	التدريب الزائد	مفهوم التدريب الزائد	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
24	2	الوحدة التدريبية	كيفية كتابة الوحدة التدريبية	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
25	2	مفهوم هندسة التدريب	هندسة التدريب الرياضي	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
26	2	مفهوم الفورمة الرياضية	الفورمه الرياضية	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
27	2	الانتقاء والتأشير موهبين	مفهوم الانتقاء	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
28	2	القمة الحرجة لحمل التدريب	القمة الحرجة لحمل التدريب	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
29		اللعب المفرط في التدريب الرياضي	التعب المفرط	النقاشات الصفية	الاختبارات العملية
30		امتحان نظري	امتحان نظري		

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	اساسيات التدريب الرياضي (كتاب منهجي)
المراجع الرئيسية (المصادر)	د. ليث ابراهيم د. محمد صبحي حسنين
الكتب والمراجع التي يوصى بها المجلات العلمية، التقارير	الرسائل والاطاريح
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	المكتبة الرياضية الشاملة

✚ خطة تطوير المقرر الدراسي

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير المقرر الدراسي	استخدام التكنولوجيا وحداثة المصادر

✚ معلومات ومخرجات المقرر الملائمة

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	الملاكمة
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	60
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	تعريف الطالب بما يلي: - تعريف الطالب بماهية لعبة الملاكمة - تعريف الطالب بأهم الفعاليات الخاصة بلعبة الملاكمة - تعريف الطالب بأداء التكنيك الفني الخاص بكل فعالية - تعريف الطالب بقانون الخاص لكل فعالية

مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم

المحور	التفاصيل والبنود
مخرجات المقرر	أ- الأهداف المعرفية: - معرفة ماهية الفعاليات الخاصة بملاكمته - معرفة ما هي العناصر الأساسية في لعبة الملاكمة - الاطلاع على خصائص أداء الفعاليات - معرفة نبذة تاريخية عن الألعاب الأولمبية للملاكمة - الاطلاع على قانون كل فعالية من فعاليات الملاكمة
الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	- تمكين الطالب من فهم وإدراك الفعاليات - تمكين الطالب من معرفة المهارة الخاصة بالملاكمة - تعريف الطالب على أنواع اللكمات - تعريف الطالب على التكنيك الفني لكل فعالية
طرائق التعليم والتعلم	- محاضرة نقاشية لمعرفة الفعاليات والقوانين الخاصة بها - تعليم أداء كل فعالية والخطوات الفنية الخاصة بها - استخدام الحلبة وبدء النزلات

طرائق التقييم والأهداف الوجدانية

المحور	التفاصيل والبنود
طرائق التقييم	- الواجبات اليومية والصفية - المناقشات الصفية - الاختبارات اليومية والفصلية
الأهداف الوجدانية والقيمية	- الاستقصاء عن طريق طرح التساؤلات - تكوين الأفكار عن طريق محاولة الإجابة عن جميع التساؤلات الممكن طرحها. - تقييم الأجابات واختيار ما هو أنسب لإدراجه في مخرجات الكتابة النقدية.
طرائق التعليم والتعلم	- الواجبات اليومية والصفية - المناقشات الصفية - الاختبارات اليومية والفصلية

طرائق التقييم والمهارات العامة

المحور	التفاصيل والبنود
طرائق التقييم	التقييم باستخدام العلامات التقويمية (الدرجات) و او استخدام المقارنة والقياس بين الطلبة
د - المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	المهارات الأخرى المتعلقة بقبالية التوظيف والتطور الشخصي - تعريف الطالب بأساسيات كل فعالية - تعريف الطالب بالعوامل النفسية التي تؤثر على لاعبي الملاكمة - تمكين الطالب من معرفة الاداء الوظيفي الخاص بالاتحادات الرياضية

بنية المقرر - مادة الملاكمة

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	نبذة تاريخية عن لعبة الملاكمة في الدورات الأولمبية	تاريخ لعبة الملاكمة في الدورات الأولمبية	النداشات الصفية	الاختبارات الصفية
2	2	تأسيس الملاكمة في العراق الحديث	تأسيس الملاكمة في العراق الحديث	النداشات الصفية	الاختبارات الصفية
3	2	اهمية الاعداد البدني في الملاكمة	الاعداد البدني في لعبة الملاكمة	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
4	2	تمارين تطبيقية تحضيرية بالركض	تمارين تحضيرية خاصة بوقفه الاستعداد	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
5	2	تمارين سرعة الاستجابة و تمارين اساسية بالقفز	تمارين تطبيقية خاصة بالقفز	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
6	2	تمارين تحضيرية خاصة للذراعين	تمارين تحضيرية للذراعين	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
7	2	تمارين تحضيرية للذراعين والرجلين	تمارين تطبيقية للذراعين والرجلين	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
8	2	تمارين اساسية لوضعية الوقوف	تمارين اساسية لوضعية الوقوف	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
9	2	الاعداد المهاري	الاعداد المهاري في لعبة الملاكمة	النداشات الصفية	الاختبارات الصفية
10	2	وقفه الاستعداد	تمارين تحضيرية لوقفه الاستعداد	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
11	2	حركات القدمين	تمارين تحضيرية واساسية لحركة القدمين	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
12	2	اللكمات	تمارين اساسية لاداء للكمات	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
13	2	1- اللكم المضاد	الاداء الحركي والتمارين المساعده للكم المضاد	شرح وتطبيق الاداء	الاختبارات العملية
14		امتحان نظري	امتحان نظري		
15		امتحان عملي	امتحان عملي		الاختبارات العملية
16	2	طرائق الدفاع	تمارين تحضيرية لطرائق الدفاع	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
17	2	القبضة وشروطها	تمارين اساسية لأداء القبضه	شرح التمارين وتطبيق	الاختبارات العملية
18	2	اللكمات المستقيمة اليسارية للرأس	تمارين اساسية للكمات	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
19	2	اللكمة المستقيمة اليسرى للجذع	تمارين مساعده للكمات	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
20	2	اللكمة المستقيمة اليمنى للرأس	اداء تمارين مساعده للكمة المستقيمي اليمنى	شرح وتطبيق الفعالية بالكامل	الاختبارات العملية
21	2	اللكمة المستقيمة اليمنى للجذع	تمارين تحضيرية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
22	2	اللكمات الصاعدة (القلع)	تمارين مساعده	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
23	2	اللكم المضاد	تمارين تحضيرية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
24	2	الدفاع الايجابي والدفاع السلبي	تمارين اساسية ومساعدة	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
25	2	نزالات في الحلبة لاداء المهارات الاساسيه	لعب داخل الحلبة	شرح وتطبيق الفعالية بالكامل	الاختبارات العملية
26	2	الاتحاد الدولي للملاكمة الهواة	قانون لعبة الملاكمة	المناقشات الصفية	الاختبارات العملية
27	2	القواعد الدولية للملاكمة الفئات الوزنية وعدد الجولات	الفئات الوزنية	المناقشات الصفية التمارين	الاختبارات العملية
28	2	الحكام والقضاة	واجبات الحكام والقضاة		الاختبارات العملية
29		امتحان عملي	امتحان عملي		
30		امتحان نظري	امتحان نظري		

✚ البنية التحتية ومصادر المعلومات لمقرر الملاكمة

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
1- الكتب المقررة المطلوبة	المهارات الأساسية للملاكمة (كتاب منهجي)
2- المراجع الرئيسية (المصادر)	القانون الدولي الخاص بلعبة الملاكمة د . عباس فاضل
ا- الكتب والمراجع التي يوصى بها المجلات العلمية، التقارير	الرسائل والاطاريح
ب- المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	المكتبة الرياضية الشاملة

✚ خطة تطوير المقرر الدراسي

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير المقرر الدراسي	استخدام التكنولوجيا وحداثة المصادر

✚ وصف مقرر مادة الجمناسيك الإيقاعي RH GY

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	الجمناستك الايقاعي RH GY مرحلة ثالثة
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 سنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	2 ساعة في الاسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	-رياضة الجمناستك الايقاعي الذي يعد احد الانشطة الحركية المهمة بالمرأة فقط وذلك لانسجامه مع الخصائص الطبيعية والبيولوجية لها. -تساهم هذه الرياضة في بناء الجسم بصورة صحيحة وذلك بالحصول على قوام جيد وتنمية وتطوير اهم الصفات البدنية كالمرونة، الرشاقة، التوازن، القوة، السرعة ... غيره. -تؤدي ممارسة هذه الرياضة الى تطوير قوة الارادة والملاحظة، كما ان العمل مع الايقاع يساعد على اكتساب الالاعات قوة التحمل وقوة الشخصية والقدرة على الابداع في العمل والتذوق الموسيقي.

✚ مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم

المحور	التفاصيل والبنود
مخرجات المقرر	- الأهداف المعرفية: - المهارات الاساسية - قوانين اللعب - طريقة اللعب - المهارات التكنيكية - المهارات التكنيكية
الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	- الحبل - الكرة - الشريط - الشواخص - الطوق
طرائق التعليم والتعلم	القاعة الداخلية، الاسلوب الامري، الاسلوب المباشر
طرائق التقييم	امتحانات عملية ونظرية

المحور	التفاصيل والبنود
الأهداف الوجدانية والقيمية	- روح التعاون - التعاون بين الفريق - حب العمل - المجال المهاري
طرائق التعلم والتعلم	استخدام الصبورة ، قاعة داخلية
طرائق التقييم	امتحانات عملية ونظرية
المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	المهارات الأخرى المتعلقة بقبالية التوظيف والتطور الشخصي - لاعب - موهوب - المشاركة مع الاندية - المشاركة مع الاتحادات

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	تعليم مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
2	2	تعليم مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
3	2	تعليم مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان نظري
4	2	تعليم مهارة الكرة	الكرة	تطبيق المهارة	امتحان عملي
5	2	تعليم مهارة الكرة	الكرة	تطبيق المهارة	امتحان عملي
6	2	تعليم مهارة الكرة	الكرة	تطبيق المهارة	امتحان نظري
7	2	تعليم مسك الشريط	الشريط	تطبيق المهارة	امتحان عملي
8	2	تعليم مسك الشريط	الشريط	تطبيق المهارة	امتحان عملي
9	2	تعليم مسك الشريط	الشريط	تطبيق المهارة	امتحان نظري
10	2	تعليم استخدام الشواخص	الشواخص	تطبيق المهارة	امتحان عملي
11	2	تعليم استخدام الشواخص	الشواخص	تطبيق المهارة	امتحان عملي
12	2	تعليم استخدام الشواخص	الشواخص	تطبيق المهارة	امتحان نظري
13	2	تعليم مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
14	2	تعليم مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
15	2	تعليم مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان نظري
16	2	تعليم سلسلة في مهارة الكرة	الكرة	تطبيق المهارة	امتحان عملي
17	2	تعليم سلسلة في مهارة الكرة	الكرة	تطبيق المهارة	امتحان عملي
18	2	تعليم سلسلة في مهارة الشريط	الشريط	تطبيق المهارة	امتحان عملي
19	2	تعليم سلسلة في مهارة الشريط	الشريط	تطبيق المهارة	امتحان عملي
20	2	تعليم سلسلة في مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
21	2	تعليم سلسلة في مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
22	2	تعليم سلسلة في مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
23	2	تعليم سلسلة في مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
24	2	سلسلة عامة تشمل جميع المهارات	شامل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
25	2	تعليم سلسلة في مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
26	2	تعليم سلسلة في مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
27	2	تعليم سلسلة في مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
28	2	سلسلة عامة تشمل جميع المهارات	شامل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
29	2	سلسلة عامة تشمل جميع المهارات	شامل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
30	2	سلسلة عامة تشمل جميع المهارات	شامل	تطبيق المهارة	امتحان عملي

البنية التحتية ومصادر المعلومات لمقرر الجمناستك الإيقاعي

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	الجمناستك الإيقاعي
المراجع الرئيسية (المصادر)	الرسائل والاطاريح
الكتب والمراجع التي يوصى بها	كتاب اسس تعليم الجمناستك الإيقاعي لمؤلفه أ. د. اميره عبد الواحد منير
المجلات العلمية، التقارير	
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	أ.م.د شيماء عبد مطر التميمي

خطة تطوير المقرر الدراسي

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير المقرر الدراسي	المراجع العلمية و التكنولوجية من ضمنها الانترنت

وصف مقرر مادة الجمناستك الإيقاعي RH G للمرحلة الثانية

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	الجمناستك الإيقاعي RH G المرحلة الثانية
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 سنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	2 ساعة في الاسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	-تساعد على تقوية العضلات بشكل كبير والتي تقلل من آلام العضلات والالتهابات. -رفع سرعة ودقة الأداء الحركي تحت متطلبات ومهام المنافسة الرياضية. -هي رياضة تختبر القوة والتوازن والقدرة على ثني الجسم وأداء حركات بهلوانية. -تعتبر رياضة الجمناستك المادة الأساسية لبناء أسس صحيحة من الناحية البدنية والفنية لممارسة جميع الرياضات الأخرى.

2. مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم

المحور	التفاصيل والبنود
مخرجات المقرر	- الأهداف المعرفية: - المهارات الأساسية - طريقة اللعب - قوانين اللعب - المهارات التكتيكية - مهارات تكتيكية

الأهداف المهاراتية والوجدانية وطرائق التعليم

المحور	التفاصيل والبنود
الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	- الحبل - الكرة - الشريط - الشواخص - الطوق
طرائق التعليم والتعلم	القاعة الداخلية، الأسلوب الامري، الأسلوب المباشر
طرائق التقييم	امتحانات عملية ونظرية

الأهداف الوجدانية والمهارات العامة

المحور	التفاصيل والبنود
--------	------------------

الأهداف الوجدانية والقيمية	- روح التعاون - التعاون بين الفريق - حب العمل - المجال المهاري
طرائق التعليم والتعلم	استخدام الصبورة ، قاعة داخلية
طرائق التقييم	امتحانات عملية ونظرية
المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	المهارات الأخرى المتعلقة بقبالية التوظيف والتطور الشخصي - لاعب - موهوب د 3 - المشاركة مع الاندية د 4 - المشاركة مع الاتحادات

بنية المقرر - الجمناستك الإيقاعي / مرحلة ثانية

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	تعليم مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
2	2	تعليم مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
3	2	تعليم مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان نظري
4	2	تعليم مهارة الكرة	الكرة	تطبيق المهارة	امتحان عملي
5	2	تعليم مهارة الكرة	الكرة	تطبيق المهارة	امتحان عملي
6	2	تعليم مهارة الكرة	الكرة	تطبيق المهارة	امتحان نظري
7	2	تعليم مسك الشريط	الشريط	تطبيق المهارة	امتحان عملي
8	2	تعليم مسك الشريط	الشريط	تطبيق المهارة	امتحان عملي
9	2	تعليم مسك الشريط	الشريط	تطبيق المهارة	امتحان نظري
10	2	تعليم استخدام الشواخص	الشواخص	تطبيق المهارة	امتحان عملي
11	2	تعليم استخدام الشواخص	الشواخص	تطبيق المهارة	امتحان عملي
12	2	تعليم استخدام الشواخص	الشواخص	تطبيق المهارة	امتحان نظري
13	2	تعليم مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
14	2	تعليم مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
15	2	تعليم مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان نظري
16	2	تعليم سلسلة في مهارة الكرة	الكرة	تطبيق المهارة	امتحان عملي
17	2	تعليم سلسلة في مهارة الكرة	الكرة	تطبيق المهارة	امتحان عملي
18	2	تعليم سلسلة في مهارة الشريط	الشريط	تطبيق المهارة	امتحان عملي
19	2	تعليم سلسلة في مهارة الشريط	الشريط	تطبيق المهارة	امتحان عملي
20	2	تعليم سلسلة في مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
21	2	تعليم سلسلة في مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
22	2	تعليم سلسلة في مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
23	2	تعليم سلسلة في مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
24	2	سلسلة عامة تشمل جميع المهارات	شامل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
25	2	تعليم سلسلة في مهارة الطوق	الطوق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
26	2	تعليم سلسلة في مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
27	2	تعليم سلسلة في مهارة الحبل	الحبل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
28	2	سلسلة عامة تشمل جميع المهارات	شامل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
29	2	سلسلة عامة تشمل جميع المهارات	شامل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
30	2	سلسلة عامة تشمل جميع المهارات	شامل	تطبيق المهارة	امتحان عملي

البنية التحتية ومصادر المعلومات لمقرر الجمناستك الإيقاعي

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	الجناساتك الايقاعي
المراجع الرئيسية (المصادر)	الرسائل والاطاريح
الكتب والمراجع التي يوصى بها المجلات العلمية، التقارير	كتاب اسس تعليم الجناساتك الايقاعي لمؤلفه أ. د. اميره عبد الواحد منير
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	لا يوجد

✚ خطة تطوير المقرر الدراسي

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير المقرر الدراسي	المراجع العلمية و التكنولوجيا من ضمنها الانترنت

✚ وصف مقرر مادة الكرة الطائرة VB للمرحلة الثالثة

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	الكرة الطائرة VB المرحلة الثالثة
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 سنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	2 ساعة في الاسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	-تعتبر ممارسة رياضة كرة الطائرة بمثابة تدريب متنوع لزيادة قوة عضلات الجسم المختلفة. -تنمية قدرات الطالب التعليمية الصحيحة في مجال الكرة الطائرة فيما يعمق من ثقته بنفسه في اللعبة. -تعزيز قدرة الشخص على العمل ضمن فريق وتقليل الشعور بالأناية. -نظرياً يهدف البرنامج الى توسيع افق الطالب المعرفي في مجال قواعد التحكيم الصحيحة المتبعة وتجنب الاخطاء الشائعة. -تساعد هذه الرياضة على زيادة الثقة بالنفس؛ وذلك لأنها تمنح الجسم مظهراً بديناً جميلاً.

2. مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم

المحور	التفاصيل والبنود
مخرجات المقرر	أ- الأهداف المعرفية: 1- المهارات الاساسية 2- قوانين اللعب 3- التحكيم 4- المهارات التكتيكية 5- طريقة اللعب

الأهداف المهاراتية والوجدانية وطرائق التعليم

المحور	التفاصيل والبنود
ب - الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	- الارسال - الاستقبال - الاعداد - الدفاع عن الملعب - حائط الصد - الضرب الساحق
طرائق التعليم والتعلم	الملعب الخارجي، الاسلوب الامري، الاسلوب المباشر
طرائق التقييم	امتحانات عملية ونظرية

الأهداف الوجدانية والمهارات العامة

المحور	التفاصيل والبنود
الأهداف الوجدانية والقيمية	- روح التعاون - التعاون بين الفريق - حب العمل - المجال المهاري
طرائق التعليم والتعلم	استخدام الصبورة ، الملعب الخارجي
طرائق التقييم	امتحانات عملية ونظرية
المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي - لاعب - موهوب - المشاركة مع الاندية - المشاركة مع الاتحادات

بنية المقرر - الكرة الطائرة / مرحلة ثالث

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	تعليم الارسال	الارسال من الاسفل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
2	2	تعليم الارسال	الارسال من الاسفل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
3	2	تعليم الارسال	الارسال من الاسفل	تطبيق المهارة	امتحان نظري
4	2	تعليم الارسال	الارسال من الاعلى	تطبيق المهارة	امتحان عملي
5	2	تعليم الارسال	الارسال من الاعلى	تطبيق المهارة	امتحان عملي
6	2	تعليم الارسال	الارسال من الاعلى	تطبيق المهارة	امتحان نظري
7	2	تعليم الاستقبال	الاستقبال	تطبيق المهارة	امتحان عملي
8	2	تعليم الاستقبال	الاستقبال	تطبيق المهارة	امتحان عملي
9	2	تعليم الاستقبال	الاستقبال	تطبيق المهارة	امتحان نظري
10	2	تعليم اعداد الكرة	الاعداد	تطبيق المهارة	امتحان عملي
11	2	تعليم اعداد الكرة	الاعداد	تطبيق المهارة	امتحان عملي
12	2	تعليم اعداد الكرة	الاعداد	تطبيق المهارة	امتحان نظري
13	2	تعليم الدفاع عن الملعب	الدفاع عن الملعب	تطبيق المهارة	امتحان عملي
14	2	تعليم الدفاع عن الملعب	الدفاع عن الملعب	تطبيق المهارة	امتحان عملي
15	2	تعليم الدفاع عن الملعب	الدفاع عن الملعب	تطبيق المهارة	امتحان نظري
16	2	تعليم حائط الصد	حائط الصد	تطبيق المهارة	امتحان عملي
17	2	تعليم حائط الصد	حائط الصد	تطبيق المهارة	امتحان عملي
18	2	تعليم حائط الصد	حائط الصد	تطبيق المهارة	امتحان نظري
19	2	تعليم الضرب الساق	الضرب الساق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
20	2	تعليم الضرب الساق	الضرب الساق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
21	2	تعليم الضرب الساق	الضرب الساق	تطبيق المهارة	امتحان نظري
22	2	تعليم مراكز اللاعبين	مراكز اللاعبين	تطبيق المهارة	امتحان عملي
23	2	تعليم دورانات اللاعبين	دورانات اللاعبين	تطبيق المهارة	امتحان عملي
24	2	التحكيم	التحكيم	تطبيق المهارة	امتحان عملي

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	الكرة الطائرة

المراجع الرئيسية (المصادر)	الرسائل والمطاريح
الكتب والمراجع التي يوصى بها المجلات العلمية، التقارير	كتاب المهارات الاساسية لكرة الطائرة لمؤلفه د. حسين سبهان
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	لا يوجد

✚ خطة تطوير المقرر الدراسي

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير المقرر الدراسي	المراجع العلمية و التكنولوجيا من ضمنها الانترنت

✚ وصف مقرر مادة الكرة الطائرة للمرحلة الثانية VB

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	الكرة الطائرة VB المرحلة الثانية
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 سنوي
عدد الساعات الدراسية الكلية	2 ساعة في الاسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
120 أهداف المقرر	-تعليم وصقل مواهب الطلاب في معرفة القواعد الأساسية للعبة الريشة الطائرة. -تنمية قدرات الطالب التعليمية الصحيحة في مجال الكرة الطائرة فيما يعمق من ثقته بنفسه في اللعبة. -رفع المستوى التعليمية والمهاري للطلبة من خلال البرامج التعليمية المبتكرة. -نظرياً: يهدف البرنامج الى توسيع افق الطالب المعرفي في مجال قواعد التحكيم الصحيحة المتبعة وتجنب الاخطاء الشائعة.

2. مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم

المحور	التفاصيل والبنود
مخرجات المقرر	الأهداف المعرفية: - المهارات الأساسية - قوانين اللعب - التحكيم - المهارات التكتيكية - طريقة اللعب

الأهداف المهاراتية والوجدانية وطرائق التعليم

المحور	التفاصيل والبنود
ب - الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	- الإرسال - الاستقبال - الإعداد - الدفاع عن الملعب - حائط الصد - الضرب الساحق
طرائق التعليم والتعلم	الملعب الخارجي، الأسلوب الأمري، الأسلوب المباشر
طرائق التقييم	امتحانات عملية ونظرية

الأهداف الوجدانية والمهارات العامة

المحور	التفاصيل والبنود
الأهداف الوجدانية والقيمية	- روح التعاون - التعاون بين الفريق - حب العمل - المجال المهاري
طرائق التعليم والتعلم	استخدام الصبورة ، الملعب الخارجي
طرائق التقييم	امتحانات عملية ونظرية
المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي - لاعب - موهوب - المشاركة مع الاندية - المشاركة مع الاتحادات

بنية المقرر - الكرة الطائرة / مرحلة الثانية

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	تعليم الارسال	الارسال من الاسفل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
2	2	تعليم الارسال	الارسال من الاسفل	تطبيق المهارة	امتحان عملي
3	2	تعليم الارسال	الارسال من الاسفل	تطبيق المهارة	امتحان نظري
4	2	تعليم الارسال	الارسال من الاعلى	تطبيق المهارة	امتحان عملي
5	2	تعليم الارسال	الارسال من الاعلى	تطبيق المهارة	امتحان عملي
6	2	تعليم الارسال	الارسال من الاعلى	تطبيق المهارة	امتحان نظري
7	2	تعليم الاستقبال	الاستقبال	تطبيق المهارة	امتحان عملي
8	2	تعليم الاستقبال	الاستقبال	تطبيق المهارة	امتحان عملي
9	2	تعليم الاستقبال	الاستقبال	تطبيق المهارة	امتحان نظري
10	2	تعليم اعداد الكرة	الاعداد	تطبيق المهارة	امتحان عملي
11	2	تعليم اعداد الكرة	الاعداد	تطبيق المهارة	امتحان عملي
12	2	تعليم اعداد الكرة	الاعداد	تطبيق المهارة	امتحان نظري
13	2	تعليم الدفاع عن الملعب	الدفاع عن الملعب	تطبيق المهارة	امتحان عملي
14	2	تعليم الدفاع عن الملعب	الدفاع عن الملعب	تطبيق المهارة	امتحان عملي
15	2	تعليم الدفاع عن الملعب	الدفاع عن الملعب	تطبيق المهارة	امتحان نظري
16	2	تعليم حائط الصد	حائط الصد	تطبيق المهارة	امتحان عملي
17	2	تعليم حائط الصد	حائط الصد	تطبيق المهارة	امتحان عملي
18	2	تعليم حائط الصد	حائط الصد	تطبيق المهارة	امتحان نظري
19	2	تعليم الضرب الساق	الضرب الساق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
20	2	تعليم الضرب الساق	الضرب الساق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
21	2	تعليم الضرب الساق	الضرب الساق	تطبيق المهارة	امتحان نظري
22	2	تعليم مراكز اللاعبين	مراكز اللاعبين	تطبيق المهارة	امتحان عملي
23	2	تعليم دورانات اللاعبين	دورانات اللاعبين	تطبيق المهارة	امتحان عملي
24	2	التحكيم	التحكيم	تطبيق المهارة	امتحان عملي

البنية التحتية ومصادر المعلومات

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	الكرة الطائرة
المراجع الرئيسية (المصادر)	الرسائل والاطاريح
الكتب والمراجع التي يوصى بها المجلات العلمية، التقارير	كتاب المهارات الاساسية لكرة الطائرة لمؤلفه د. حسين سبهان
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	لا يوجد

✚ خطة تطوير المقرر الدراسي - الكرة الطائرة

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير المقرر الدراسي	المراجع العلمية و التكنولوجيا من ضمنها الانترنت

✚ معلومات ومخرجات مقرر الكشفية S

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	الكشفة S
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 سنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	2 ساعة في الاسبوع
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	-تتمثل مهمة الكشفة في المساهمة في تربية الشباب من خلال نظام القيم القائم على أساس وعد وقانون الكشفة، وذلك للمساعدة في بناء عالم أفضل حيث يستطيع الأشخاص تحقيق ذاتهم كأفراد فاعلين يلعبون دوراً هاماً في بناء المجتمع. -ينبغي أن يشارك كل كشف من الكشافين في أحد مشروعات خدمة المجتمع، بحيث يتبادلوا خبراتهم لإلهام الآخرين. ومن خلال الأنشطة والمشاريع المتنوعة، يسهم الكشافون في تنمية مجتمعاتهم ويصبحوا قادة للتغيير الإيجابي -يجب أن تمنح الكشفة الشباب الفرصة لتطوير المهارات والمعرفة لتمكينهم من القيام بدور فعال في الحركة الكشفية وفي مجتمعاتهم.

2. مخرجات المقرر والأهداف المعرفة

المحور	التفاصيل والبنود
مخرجات المقرر	الأهداف المعرفية: - أهداف الكشفة - قوانين الكشفة - صفات الكشفة

الأهداف المهاراتية والوجدانية وطرائق التعليم

المحور	التفاصيل والبنود
ب - الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	- الخيم الكشفية - إيقاد النار - الحبال - إشارات الطريق
طرائق التعليم والتعلم	الملعب الخارجي، الأسلوب الأمري، الأسلوب المباشر
طرائق التقييم	امتحانات عملية ونظرية

الأهداف الوجدانية والمهارات العامة

المحور	التفاصيل والبنود
الأهداف الوجدانية والقيمية	- روح التعاون - التعاون بين الفريق - حب العمل - المجال المهاري
طرائق التعليم والتعلم	استخدام الصبورة ، الملعب الخارجي
طرائق التقييم	امتحانات عملية ونظرية
- المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	- المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي - لاعب - موهوب - المشاركة مع الاندية - المشاركة مع الاتحادات

بنية المقرر - مادة الكشفة

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	تعلم الخيم الكشفية	الخيم الكشفية	تطبيق المهارة	امتحان عملي
2	2	تعلم الخيم الكشفية	الخيم الكشفية	تطبيق المهارة	امتحان عملي
3	2	تعلم الخيم الكشفية	الخيم الكشفية	تطبيق المهارة	امتحان نظري
4	2	تعلم إيقاد النار	إيقاد النار	تطبيق المهارة	امتحان عملي
5	2	تعلم إيقاد النار	إيقاد النار	تطبيق المهارة	امتحان عملي
6	2	تعلم إيقاد النار	إيقاد النار	تطبيق المهارة	امتحان نظري
7	2	تعلم الحبال	الحبال	تطبيق المهارة	امتحان عملي
8	2	تعلم الحبال	الحبال	تطبيق المهارة	امتحان عملي
9	2	تعلم الحبال	الحبال	تطبيق المهارة	امتحان نظري
10	2	تعلم إشارات الطريق	إشارات الطريق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
11	2	تعلم إشارات الطريق	إشارات الطريق	تطبيق المهارة	امتحان عملي
12	2	تعلم إشارات الطريق	إشارات الطريق	تطبيق المهارة	امتحان نظري
13	2	تعلم قراءة البوصلة	البوصلة	تطبيق المهارة	امتحان عملي
14	2	تعلم قراءة البوصلة	البوصلة	تطبيق المهارة	امتحان عملي
15	2	تعلم قراءة البوصلة	البوصلة	تطبيق المهارة	امتحان نظري
16	2	تعلم تتبع الاثر	تتبع الاثر	تطبيق المهارة	امتحان عملي
17	2	تعلم تتبع الاثر	تتبع الاثر	تطبيق المهارة	امتحان عملي
18	2	تعلم تتبع الاثر	تتبع الاثر	تطبيق المهارة	امتحان نظري
19	2	تعلم العقد الكشفية	الحبال	تطبيق المهارة	امتحان عملي
20	2	تعلم العقد الكشفية	الحبال	تطبيق المهارة	امتحان عملي
21	2	تعلم العقد الكشفية	الحبال	تطبيق المهارة	امتحان نظري
22	2	تعلم استخدام جهاز GPS	GPS	تطبيق المهارة	امتحان عملي
23	2	تعلم استخدام جهاز GPS	GPS	تطبيق المهارة	امتحان عملي
24	2	تعلم استخدام جهاز GPS	GPS	تطبيق المهارة	امتحان نظري
25	2	تعلم العقد الكشفية	الحبال	تطبيق المهارة	امتحان عملي
26	2	تعلم العقد الكشفية	الحبال	تطبيق المهارة	امتحان نظري

البنية التحتية ومصادر المعلومات لمقرر الكشفة

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	الكشاف
المراجع الرئيسية (المصادر)	الرسائل والاطاريح
الكتب والمراجع التي يوصى بها المجلات العلمية، التقارير	كتاب الكشفية للجميع لمؤلفه جواد دعيه
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	لا يوجد

✚ خطة تطوير المقرر الدراسي

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير المقرر الدراسي	المراجع العلمية و التكنولوجيا من ضمنها الانترنت

✚ وصف مقرر مادة رفع الأثقال WL

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	رفع الأثقال WL
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 النظام السنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	4 ساعات اسبوعيا
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	تعريف الطالب بما يلي: - تعريف الطالب على النبذة التاريخية على لعبة رفع الأثقال - تعريف الطالب بالمهارات الأساسية بلعبة رفع الأثقال - تعريف الطالب على بعض بنود قانون لعبة رفع الأثقال. - تعريف الطالب على تعلم رفعة النتر.

مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم

المحور	التفاصيل والبنود
مخرجات المقرر	- الأهداف المعرفية: - معرفة ما هي المهارات الأساسية بلعبة رفع الأثقال - الاطلاع على طرق تدريب رفع الأثقال وكيفية تطويرها. - معرفة ما هي البنود الأساسية الخاصة في رياضته رفع الأثقال - الاطلاع على طرق تعلم مهارة الخطف والنتر في رفع الأثقال - معرفة نبذة تاريخية مقتضبة عن لعبة رفع الأثقال
الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	- تمكين الطالب من فهم وإدراك الأهداف والغرض من التدريب على رفع الأثقال - تمكين الطالب من التمييز بين أنواع الرفعات في رياضته رفع الأثقال. - تعريف الطالب بالبنود الأساسية الخاصة بلعبة رفع الأثقال
طرائق التعليم والتعلم	-الحلقات النقاشية -دراسة مفاهيم المهارات الأساسية بلعبة رفع الأثقال -معرفة طرق رفعة الخطف والنتر. -استخدام الوسائل التدريسية كالمسبورة الذكية ووسائل الايضاح وعرض المهارات الأساسية بلعبة رفع الأثقال
طرائق التقييم	-الواجبات اليومية والصفية -اداء المهارات الاساسيه في رياضته رفع الأثقال -الاختبارات اليومية والفصلية في اداء المهارة

المهارات العامة والتأهيلية المنقولة

المحور	التفاصيل والبنود
المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي - تعريف الطالب بالمهارات الأساسية بلعبة رياضة رفع الأثقال. - تعريف الطالب بقانون الدولي لعبة رفع الأثقال. - تعريف الطالب بطرق انواع الرفعات في رياضة رفع الأثقال.

بنية المقرر - مادة رفع الأثقال

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	4	محاضره تعريفية عن رياضه رفع الأثقال ونبذه تاريخيه عن رياضه رفع الأثقال	محاضره تعريفية عن اللعبة	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
2	4	القواعد العامه التي يعتمد عليها الاداء الفني لرفع الأثقال والفئات والأوزان	القواعد العامه التي يعتمد عليها الاداء	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
3	4	قانون رياضه رفع الأثقال وبعض الحالات التحكيمه برياضه رفع الأثقال	قانون لعبة رفع الأثقال	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
4	4	والملابس الخاصة والمتطلبات الاساسية للرباع	تجهيزات الرباع	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
5	4	الاداء الفني لرفعة الخطف	تطبيق المهارة رفعة الخطف	اداء المهارة	تطبيق المهارة
6	4	التسلسل الحركي لرفعة الخطف	تسلسل الحركي رفعة الخطف	اداء المهارة	تطبيق المهارة
7	4	التمارين المساعده الخاصه برفعة الخطف	تمارين مساعده	اداء المهارة	تطبيق المهارة
8		امتحان نظري	امتحان نظري		الاجابه في الامتحان
9		امتحان عملي	امتحان عملي		اداء المهارة
10	4	الايخطاء القانونيه العامه والايخطاء الشائعه لرفعة الخطف وطرق تصحيح الايخطاء	الايخطاء الشائعه	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفويه
11	4	الاداء الفني لرفعة الكلين الجزء الاول لرفعة النتر	الاداء الفني لرفعة الكلين	اداء المهارة	تطبيق المهارة
12	4	اعطاء تمارين مساعده لرفعة الكلين	تمارين مساعده	اداء المهارة	تطبيق المهارة
13	4	التسلسل الحركي لرفعة الكلين واعطاء تمارين مساعده	التسلسل الحركي الرفعة الكلين	اداء المهارة	تطبيق المهارة
14	4	التسلسل الحركي للجيرك	امتحان نظري		الاجابه في الامتحان
15	4	الاداء الفني الكامل للنتر الكلين والجيرك	رفعة النتر	اداء المهارة	تطبيق المهارة
16	4	التمارين المساعده الخاصه برفعة النتر وتصحيح الايخطاء الشائعه	تمرين مساعده لرفعة النتر	اداء المهارة	تطبيق المهارة
17	4	مسؤوليات الحكام والمراقب الفني	مسؤوليات الحكام	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
18	4	شرح مفصل عن لجنة الجوري	لجنة الجوري	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
19	4	الايخطاء القانونيه العامه	الايخطاء العامه برفع الأثقال	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
20	4	بعض اللوائح القانونيه الخاصه في البطولات العالميه للاعبين	اللوائح القانونيه برفع الأثقال	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
21	4	شرح قياسات الطبله الخاصه للرباعين	قياسات الطبله والوزن	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
22		امتحان نظري	امتحان نظري		
23		امتحان عملي	امتحان عملي		
24	4	تسلسل تنظيم بطولات الاتحاد الدولي	تنظيم البطولات	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
25	4	شروط الترقية الى حكم دولي فئة 1	ترقية الحكام 1	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
26	4	شروط الترقية الى حكم دولي فئة 2	ترقية الحكام 2	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
27	4	النماذج الرسميه المستخدمه في المسابقات	نماذج المسابقات	النقاشات الصفية	الاختبارات الشفوية
28	4	إجراء مسابقة بين اللاعبين حسب الأوزان	مسابقة بين الطلبة	اللاعب الفائز	
29		امتحان نظري	امتحان نظري		
30		امتحان عملي	امتحان عملي		

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال - تأليف الدكتور منصور جميل
المراجع الرئيسية (المصادر)	رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات - تأليف الدكتور وديع ياسين والدكتور صادق فرج نياي
المراجع الإلكترونية، مواقع الإنترنت	- الأكاديمية الرياضية العراقية - المكتبة الافتراضية لعلوم الرياضة

✚ خطة تطوير المقرر الدراسي

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير المقرر الدراسي	توفير العديد من المصادر النقدية ووسائل الإيضاح والعروض الوثائقية الخاصة بهذا المقرر لتمكين الطالب من تقبل مفردات المقرر وإتقانها بصورة مبسطة ومفيدة.

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	العاب القوى AT مرحلة أولى
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	سنوي 2025/2026
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	120
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	تعريف الطالب بما يلي: - تعريف الطالب بماهية العاب القوى - تعريف الطالب باهم الفعاليات الخاصة بالعاب القوى - تعريف الطالب باداء التكنيك الفني الخاص بكل فعالية - تعريف الطالب بقانون الخاص لكل فعالية

مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم

المحور	التفاصيل والبنود
مخرجات المقرر	مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم والتقييم

الأهداف المخرجات وطرائق التعليم

المحور	التفاصيل والبنود
الأهداف المعرفية	- معرفة ماهية الفعاليات الخاصة بالعاب القوى. - معرفة ما هي العناصر الاساسية لفعاليات العاب القوى. - الاطلاع على خصائص اداء الفعاليات. - معرفة نبذة تاريخية عن الالعاب الأولمبية لالعاب القوى. - الاطلاع على قانون كل فعالية من فعاليات العاب القوى.
الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	- تمكين الطالب من فهم وادراك الفعاليات. - تمكين الطالب من معرفة المسافات الخاصة بالاركان. - تعريف الطالب على انواع البدء من الوقوف ومن الجلوس الخاصة بالاركان. - تعريف الطالب على التكنيك الفني لكل فعالية.
طرائق التعليم والتعلم	-محاضرة نقاشية لمعرفة الفعاليات والقوانين الخاصة بها. -تعليم اداء كل فعالية والخطوات الفنية الخاصة بها. -استخدام المجال الخاص بفعاليات العاب القوى.
طرائق التقييم	-الواجبات اليومية والصفية. -المناقشات الصفية. -الاختبارات اليومية والفصلية.

الأهداف الوجدانية والمهارات العامة

المحور	التفاصيل والبنود
الأهداف الوجدانية والقيمية	- الاستقصاء عن طريق طرح التساؤلات. - تكوين الأفكار عن طريق محاولة الاجابة عن جميع التساؤلات الممكن طرحها. - تقييم الاجابات واختيار ما هو انسب لادراجه في مخرجات الكتابة النقدية.
طرائق التعلم والتعليم	- الواجبات اليومية والصفية. - المناقشات الصفية. - الاختبارات اليومية والفصلية.
طرائق التقييم	التقييم باستخدام العلامات التقويمية (الدرجات و / أو استخدام المقارنة والقياس بين الطلبة.
المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي - تعريف الطالب بأساسيات كل فعالية. - تعريف الطالب بالعوامل النفسية التي تؤثر على لاعبي الساحة والميدان. - تمكين الطالب من معرفة الاداء الوظيفي الخاص بالاتحادات الرياضية.

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	4	نبذة تاريخية عن ألعاب القوى في الدورات الأولمبية	تاريخ ألعاب القوى في الدورات الأولمبية	النقاشات الصفية	الاختبارات الصفية
2	4	تمارين توافقية و تمارين abc	التمارين التوافقية التطبيقية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
3	4	تمارين تحضيرية والجمع ما بين المشي والركض	تمارين تحضيرية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
4	4	تمارين تحضيرية خاصة بالركض	تمارين تطبيقية تحضيرية بالركض	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
5	4	تمارين سرعة الاستجابة و تمارين اساسية للركض	تمارين تطبيقية خاصة بالركض	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
6	4	تمارين تحضيرية خاصة بالبداية	تمارين تحضيرية للركض	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
7	4	البداية من الوقوف و البداية من الجلوس	تمارين تطبيقية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
8	4	تمارين اساسية للبداية من الجلوس لركض 100م	تمارين اساسية لركض 100م	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
9	4	شرح مفصل لقانون ركض 100م	قانون ركض 100م	شرح القانون	الاختبارات العملية
10	4	تمارين تحضيرية عامة للوثب الطويل	تمارين تحضيرية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
11	4	تمارين تحضيرية خاصة للوثب الطويل بالإضافة الى تمارين اساسية للوثب الطويل	تمارين تحضيرية و اساسية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
12	4	تمارين اساسية لمرحلة الوثب الطويل	تمارين اساسية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
13	4	الاداء الكامل للحركة بجميع المراحل الفنية بالإضافة الى القانون الخاص بالوثب الطويل	الاداء الحركي	شرح وتطبيق الاداء	الاختبارات العملية
14		امتحان نظري	امتحان نظري		
15		امتحان عملي	امتحان عملي		
16	4	تمارين تحضيرية لفعالية قذف النّقل بالإضافة الى تمارين تقوية العضلات الذراعين والرجلين	تمارين تحضيرية لرمي النّقل	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
17	4	تمارين اساسية لفعالية قذف النّقل والمراحل الخاصة بها	تمارين اساسية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
18	4	تمارين مساعدة لمرحلة الاداء الفني	تمارين اساسية لربط جميع المراحل الفنية مع بعض	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
19	4	تمارين مساعدة اداء مرحلة قذف النّقل	تمارين اساسية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
20	4	اداء مراحل قذف النّقل بالكامل بالإضافة الى شرح قانون الفعالية	اداء مرحلة قذف النّقل	شرح وتطبيق الفعالية بالكامل	الاختبارات العملية
21	4	تمارين تحضيرية و اساسية خاصة بركض 4×100 م بريد	تمارين تحضيرية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
22	4	تمارين مساعدة الركض 4×100م بريد ، الاداء الفني الكامل للركض بالإضافة الى شرح القانون الخاص	تمارين مساعدة	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
23	4	تمارين تحضيرية خاصة لفعالية رمي الرمح بالإضافة الى تمارين تقوية عضلات الذراعين	تمارين تحضيرية	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
24	4	تمارين خاصة اساسية ومساعدة لفعالية رمي الرمح	تمارين اساسية ومساعدة	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
25	4	اداء مراحل رمي الرمح بالكامل بالإضافة الى شرح القانون الخاص بها	اداء مراحل رمي الرمح والقانون الخاص	شرح وتطبيق الفعالية بالكامل	الاختبارات العملية
26	4	تمارين تحضيرية خاصة لمرحلة الركض لفعالية القفز العالي و تمارين خاصة للطيران واجتياز العارضة	تمارين تحضيرية وخاصة	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
27	4	تمارين خاصة ومساعدة للهبوط لفعالية القفز العالي	تمارين خاصة ومساعدة	شرح وتطبيق التمارين	الاختبارات العملية
28	4	تمارين اساسية من خطوتين وثلاث خطوات واداء فعالية القفز العالي بالكامل وشرح القانون الخاص بها	اداء الفعالية بالكامل	شرح وتطبيق التمارين	
29		امتحان عملي	امتحان عملي		
30		امتحان نظري	امتحان نظري		

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	-العاب الساحة والميدان (كتاب منهجي) -القانون الدولي الخاص بالعباب الساحة والميدان
المراجع الرئيسية (المصادر)	-صريح عبد الكريم الفضلي -طالب فيصل عبد الحسين
الكتب والمراجع التي يوصى بها المجلات العلمية، التقارير	الرسائل والاطاريح
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	المكتبة الرياضية الشاملة

✚ خطة تطوير المقرر الدراسي

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير المقرر الدراسي	استخدام التكنولوجيا وحداثة المصادر

✚ وصف مقرر مادة إدارة وتنظيم AO

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	إدارة وتنظيم AO
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	سنوي 2025/2026
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	120
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	تعريف الطالب بما يلي: تزويد طلبة بمبادئ الإدارة الرياضية. يتعلم الطلبة كيفية إدارة البطولات الرياضية. يتعلم الطلبة إدارة المواهب الرياضية. يتعلم طلبة كيفية قيادة فريق العمل.

مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم

المحور	التفاصيل والبنود
مخرجات المقرر	الأهداف المعرفية: - معرفة الإدارة الرياضية. - أنواع التخطيط والتنظيم. - القرعة. - البطولات والتنظيم. - الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر: - تنظيم القرعة. - تنظيم البطولات. محاضرة نقاشية لمعرفة الإدارة والتنظيم.
طرائق التعليم والتعلم	مخرجات التقييم

وصف مقرر مادة إدارة وتنظيم AO

1. طرائق التقييم والأهداف الوجدانية

المحور	التفاصيل والبنود
طرائق التقييم	-الواجبات اليومية والصفية. -المناقشات الصفية. -الاختبارات اليومية والفصلية.
الأهداف الوجدانية والقيمية	- الاستقصاء عن طريق طرح التساؤلات. - تكوين الافكار عن طريق محاولة الاجابة عن جميع التساؤلات الممكن طرحها. - تقييم الاجابات واختيار ما هو انسب لادراجه في مخرجات الكتابة النقدية.
طرائق التعليم والتعلم	-الواجبات اليومية والصفية. -المناقشات الصفية. -الاختبارات اليومية والفصلية.

طرائق التقييم والمهارات العامة

المحور	التفاصيل والبنود
طرائق التقييم	التقييم باستخدام العلامات التقويمية (الدرجات) و او استخدام المقارنة والقياس بين الطلبة.
المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي معرفة كيفية الإدارة الرياضية والتخطيط لها.

بنية المقرر الأسبوعية لمادة الإدارة والتنظيم

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	مفهوم الإدارة وأهميتها		النقاشات الصفية	الاختبارات الصفية
2	2	تعلم وظائف الإدارة			الاختبارات
3	2	مفهوم التنظيم			
4	2	أنواع التنظيم	أنواع التنظيم		الاختبارات
5	2	مفهوم القرار			
6	2	مفهوم التنسيق			الاختبارات
7		الامتحان			
8	2	مفهوم الاتصال			الاختبارات
9	2	مفهوم العلاقات العامة			
10	2	مفهوم الرقابة			الاختبارات
11	2	مفهوم التقييم			الاختبارات
12	2	مفهوم القيادة الإدارية	مفهوم القيادة الإدارية		
13	2	مفهوم نظريات القيادة			الاختبارات
14		الامتحان			
15	2	الأساليب القيادية			
16	2	المنافسات الرياضية			الاختبارات
17	2	إدارة المنافسات			
18		الامتحان			الاختبارات
19	2	السحب			
20	2	التسقط الفردي	التسقط الفردي		الاختبارات
21	2	التسقط الزوجي			
22	2	السحب الدورية			الاختبارات
23	2	السحب بالطريقة المركبة			الاختبارات
24		الامتحان			
25	2	الاعلام الرياضي			الاختبارات
26	2	التسويق الرياضي	التسويق الرياضي		
27	2	الاستثمار الرياضي			الاختبارات
28	2	الاعلام			
29	2	التسويق			
30		الامتحان			

البنية التحتية

نوع المصدر	المراجع والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	- نعمان عبد الغني؛ الادارة الرياضية . - فائق حسن ابو حكمة؛ الحديث في الادارة الرياضية.

المراجع الرئيسية لمقرر إدارة وتنظيم

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
المراجع الرئيسية (المصادر)	- عدي غانم الكواز . رياض احمد الشرف ؛ نظرة متقدمة في الادارة الرياضية (الموصل، دار كشكول للطباعة والنشر) . -حسن حريم، إدارة المنظمات منظور.
الكتب والمراجع التي يوصى بها المجلات العلمية، التقارير	الرسائل والاطاريح
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	المكتبة الرياضية الشاملة

✚ خطة تطوير المقرر الدراسي

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير المقرر الدراسي	استخدام التكنولوجيا وحداثة المصادر

✚ وصف مقرر مادة علم النفس P

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	علم النفس P
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 سنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	120
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	تعريف الطالب بأهمية علم النفس الرياضي

مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم

المحور	التفاصيل والبنود
مخرجات المقرر	الأهداف المعرفية: - تعريف الطلبة بأهمية علم النفس الرياضي. - تعليم الطلبة أساليب الاختبارات النفسية في المجال الرياضي. - تعريف الطلبة بطرائق التعامل النفسي مع الفرق الرياضية لغرض التحفيز والدافعية وتطوير الانجاز.
الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	- اكتساب الطلبة المعرفة الكاملة بعلم النفس. - اكتساب الطلبة القابلية على التعامل النفسي مع اللاعبين.
طرائق التعليم والتعلم	محاضرة نقاشية لمعرفة علم النفس الرياضي.
طرائق التقييم	- الواجبات اليومية والصفية. - المناقشات الصفية. - الاختبارات اليومية والفصلية.

الأهداف الوجدانية وقيم المقرر

المحور	التفاصيل والبنود
الأهداف الوجدانية والقيمية	- الاستقصاء عن طريق طرح التساؤلات. - تكوين الأفكار عن طريق محاولة الاجابة عن جميع التساؤلات الممكن طرحها. - تقييم الاجابات واختيار ما هو انسب لادراجه في مخرجات الكتابة النقدية.
طرائق التعليم والتعلم	- الواجبات اليومية والصفية. - المناقشات الصفية. - الاختبارات اليومية والفصلية.

طرائق التقييم والمهارات العامة

المحور	التفاصيل والبنود
طرائق التقييم	التقييم باستخدام العلامات التقويمية (الدرجات) و / أو استخدام المقارنة والقياس بين الطلبة.
المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	المهارات الأخرى المتعلقة بقبالية التوظيف والتطور الشخصي معرفة كيفية السيطرة على حالة اللاعب في المنافسات الرياضية.

بنية المقرر الأسبوعية لمادة علم النفس P

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	مجالات علم النفس		النقاشات الصفية	الاختبارات الصفية
2	2	مهام علم النفس			الاختبارات
3	2	التعلم والتعلم الحركي			
4	2	التذكر والنسيان			الاختبارات
5	2	الشخصية			
6	2	انواع الشخصية			الاختبارات
7	2	الحوافز والدوافع	الحوافز والدوافع		
8		الامتحان			
9	2	تشكيل الدوافع			الاختبارات
10	2	الحاجات			
11	2	الاتجاه النفسي			الاختبارات
12	2	القابلية الموضوعية الاستعداد			
13		الامتحان			الاختبارات
14	2	العمليات الذهنية	العمليات الذهنية		
15	2	الذكاء			
16	2	الجماعة			الاختبارات
17	2	الجماعة			
18		الامتحان			
19	2	القلق			الاختبارات
20	2	الصدمة النفسية	الصدمة النفسية		
21	2	الشجاعة			
22	2	المشكلات النفسية			الاختبارات
23	2	الاعداد النفسية			الاختبارات
24	2	الاعداد النفسية			
25	2	النجاح			الاختبارات
26	2	الفشل			
27	2	العوامل الاجتماعية	العوامل الاجتماعية		الاختبارات
28	2	الحالات النفسية			
29	2	الحالات النفسية			
30		الامتحان			

البنية التحتية

نوع المصدر	المراجع والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	كتب منهجية

المراجع الرئيسية والكتب الموصى بها لمقرر علم النفس

المحور / نوع المصدر	المصادر والكتب المعتمدة
المراجع الرئيسية (المصادر)	مواضيع معدة من قبل المدرس
الكتب والمراجع التي يوصى بها	الرسائل والاطاريح
المراجع الالكترونية، مواقع الانترنت	المكتبة الرياضية الشاملة

خطة تطوير المقرر الدراسي

المحور	خطة التطوير
خطة تطوير المقرر الدراسي	استخدام التكنولوجيا وحداثة المصادر

وصف مقرر مادة رياضة المعاقين DS

المحور	التفاصيل والبنود
المؤسسة التعليمية	جامعة التراث
القسم العلمي / المركز	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اسم / رمز المقرر	رياضة المعاقين DS
أشكال الحضور المتاحة	ورقي يومي
الفصل / السنة	2026/2025 سنوي
عدد الساعات الدراسية (الكلية)	120
تاريخ إعداد هذا الوصف	2025/9/1
أهداف المقرر	تعريف الطالب بفئات أمراض المعاقين

مخرجات المقرر وطرائق التعليم والتعلم

المحور	التفاصيل والبنود
مخرجات المقرر	- الأهداف المعرفية: تستكمل التفاصيل في الجداول الأسبوعية
الأهداف المهاراتية الخاصة بالمقرر	تُستكمل التفاصيل في الجداول الأسبوعية
طرائق التعليم والتعلم	محاضرة نقاشية لمعرفة فئات أمراض المعاقين.
طرائق التقييم	- الواجبات اليومية والصفية. - المناقشات الصفية. - الاختبارات اليومية والفصلية.

الأهداف الوجدانية وقيم المقرر

المحور	التفاصيل والبنود
الأهداف الوجدانية والقيمية	- الاستقصاء عن طريق طرح التساؤلات. - تكوين الافكار عن طريق محاولة الاجابة عن جميع التساؤلات الممكن طرحها. - تقييم الاجابات واختيار ما هو انسب لإدراجه في مخرجات الكتابة النقدية.
طرائق التعليم والتعلم	- الواجبات اليومية والصفية. - المناقشات الصفية. - الاختبارات اليومية والفصلية.

طرائق التقييم والمهارات العامة

المحور	التفاصيل والبنود
طرائق التقييم	التقييم باستخدام العلامات التقويمية (الدرجات) و / أو استخدام المقارنة والقياس بين الطلبة.
المهارات العامة والتأهيلية المنقولة	المهارات الأخرى المتعلقة بقابلية التوظيف والتطور الشخصي معرفة كيفية السيطرة على حالة اللاعب في المنافسات الرياضية.

بنية المقرر الأسبوعية والبنية التحتية لمادة رياضة المعاقين DS

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
1	2	تاريخ رياضة المعاقين		النقاشات الصفية	الاختبارات الصفية
2	2	الإعاقة			الاختبارات
3	2	الأنشطة الرياضية			
4	2	الإعاقة الحسية			الاختبارات
5	2	المكفوفين			
6	2	الإعاقة الحسية			الاختبارات
7	2	الإعاقة الجسمية			
8		الإعاقة الجسمية	الإعاقة الجسمية		الاختبارات
9	2	الأنشطة الرياضية للمصابين			
10	2	إعاقة البتر			الاختبارات
11	2	شلل الأطفال			الاختبارات
12	2	الأنشطة الرياضية			
13		الامتحان			الاختبارات
14	2	الضمور العضلي			
15	2	التأهيل			
16	2	برنامج تأهيل			الاختبارات
17	2	برنامج تأهيل للمعاقين	برنامج تأهيل للمعاقين		
18	2	الإعاقة العقلية			الاختبارات
19		الامتحان			
20	2	التوحد			الاختبارات
21	2	انواع الإعاقات			
22	2	انواع التوحد			الاختبارات
23	2	الأنشطة الرياضية			الاختبارات
24	2	برنامج تأهيل	برنامج تأهيل		
25	2	انواع برنامج تأهيلي			الاختبارات
26	2	الأنشطة الرياضية			
27	2	تمارين تأهيلية			الاختبارات
28	2	تمارين تأهيلية	تمارين تأهيلية		
29	2	تمارين تأهيلية			
30		الامتحان			

البنية التحتية

نوع المصدر	المراجع والكتب المعتمدة
الكتب المقررة المطلوبة	رياضة الخواص . د. علاء خلف.