



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جهاز الاشراف والتقويم العلمي  
دائرة ضمان الجودة والاعتماد الأكاديمي  
قسم الاعتماد

دليل وصف البرنامج الأكاديمي

2026/2025

## نموذج وصف البرنامج الأكاديمي

اسم الجامعة: جامعة ديالى

الكلية/ المعهد: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

القسم العلمي: فرع العلوم النظرية

اسم البرنامج الأكاديمي او المهني: بكالوريوس التربية البدنية وعلوم الرياضة.....

أسم الشهادة النهائية: بكالوريوس في التربية البدنية وعلوم الرياضة..... ..

النظام الدراسي. سنوي

تاريخ اعداد الوصف: 2025/10/2

تاريخ ملء الملف: 2025/10/2

  
- 1/13

التوقيع :

اسم المعاون العلمي: أ.د محمد وليد شهاب

التاريخ :



اسم رئيس الفرع : أ.د نصير قاسم خلف

التاريخ :



دقق الملف من قبل

شعبة ضمان الجودة والأداء الجامعي

اسم مدير شعبة ضمان الجودة والأداء الجامعي: أ.م.د رياض عبد الرضا فرحان



التاريخ

التوقيع

مصادقة السيد الععيد

الإستاذ الدكتور  
عبد الرضا فرحان

## نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر : علم التدريب الرياضي/ المرحلة الرابعة
2. رمز المقرر
3. الفصل / السنة: سنوي
4. تاريخ اعداد هذا الوصف 1 / 2025/9/
5. اشكال الحضور المتاحة: 2 ساعة اسبوعيا والحضور يومي
6. عدد الساعات الدراسية (الكلي) / عدد الوحدات (الكلي) 60 ساعة / 60 وحدة
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي ( اذا اكثر من اسم يذكر)
1 - أ. د حسام محمد هيدان رئيس المجموعة العلمية 2 - أ. د ليث ابراهيم جاسم 3 - أ. د ضياء حمود مولود 4 - أ. د شروق كاظم مهدي 5- أ. د احمد محمد فرحان 6- أ. م. د قصي حاتم خلف

8. اهداف المقرر	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● - مساعدة الطلبة لمعرفة طرائق التدريب الرياضي المستخدمة للتأكد من حصول الطلبة على مخرجات التعلم المستهدفة</li> <li>● التعرف على اهمية التدريب الرياضي وعلاقته بالتوجيه والتشخيص والتصنيف والبحث العلمي</li> <li>● التعرف على الاسس العلمية لبناء وتنفيذ المناهج التدريبية</li> <li>● التعرف على افضل الطرائق والاساليب التدريبية لتدريب الصفات البدنية والمهارات الحركية للاعبين.</li> </ul>	اهداف المادة الدراسية
9. استراتيجيات التعليم والتعلم	
<p>1- تفعيل دور المتعلم في المواقف التعليمية</p> <p>2- تحفيز المتعلمين على توليد الأفكار الإبداعية حول موضوع معين، من خلال البحث عن إجابات صحيحة، أو حلول ممكنة للقضايا التي تعرض عليهم</p> <p>3- أن يعتاد الطلاب على احترام وتقدير آراء الآخرين</p> <p>4- أن يعتاد الطلاب على الاستفادة من أفكار الآخرين، من خلال تطويرها والبناء عليها</p>	استراتيجية

بنية المقرر (علم التدريب الرياضي/ المرحلة الرابعة) -1-

الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة / أو الموضوع	طريقة التعليم	طريقة التقييم
الأول	2	التعرف على كيفية الوصول بالرياضي الى المستويات العليا	الاحتمالات التي تساعد في الوصول الى المستويات العليا:	الإلقاء / حل المشكلات	اختبارات تحريرية - شفوية -
الثاني	2	التعرف على مفهوم الانسجام الرياضي وفوائده	الانسجام الرياضي	الإلقاء / حل المشكلات	اختبارات تحريرية - شفوية
	2	التعرف على مفاهيم عناصر اللياقة البدنية	مفهوم ومكونات اللياقة البدنية	الإلقاء / حل المشكلات	اختبارات تحريرية- شفوية

					الثالث
اختبارات تحريرية - شفوية -	الإلقاء / حل المشكلات	القوة العضلية	التعرف على مفهوم القوة العضلية	2	الرابع
اختبارات تحريرية - شفوية -	الإلقاء / حل المشكلات	اشكال وأنواع القوة العضلية	التعرف على انواع القوة العضلية واشكالها	2	الخامس
اختبارات تحريرية - شفوية	اللقاء / العصف الذهني	العلاقة بين القوة والوزن والعوامل الانثروبومترية الاخرى	التعرف على علاقة القوة بالقياسات الجسمية	2	السادس
اختبارات تحريرية - شفوية - عملي	اللقاء / العصف الذهني	العوامل المؤثرة في القوة العضلية:	التعرف على العوامل المثرة في القوة العضلية	2	السابع

اختبارات تحريرية - شفوية.	اللقاء / التعلم التعاوني	طرائق ووسائل تدريب القوة	كيف تدرب القوة العضلية	2	الثامن
اختبار تحريري	-----	امتحان شهر اول		2	التاسع
اختبارات تحريرية - شفوية.	اللقاء / التعلم بالنمذجة	نظم انتاج الطاقة العاملة في التحمل العام والخاص	التعرف على انواع الطاقة العاملة في التحمل	2	العاشر
اختبارات تحريرية - شفوية.	اللقاء / ردود الفعل في الوقت الحقيقي	التحمل تعاريفه واهميته وانواعه	التعرف على مفهوم وانواع التحمل	2	الحادي عشر
اختبارات تحريرية - شفوية - عملي	اللقاء / حل المشكلات	العوامل المؤثرة على التحمل	التعرف على العوامل المؤثرة في	2	الثاني عشر

			التحمل		
الثالث عشر	2	كيف تدرب صفة التحمل	طرائق ووسائل تدريب التحمل	اللقاء/ العصف الذهني	اختبارات تحريرية -شفوية - عملي
الرابع عشر	2	التعرف على مفهوم السرعة وانواعها	السرعة ، تعريفها واهميتها، أنواع السرعة	اللقاء/ حل المشكلات	اختبارات تحريرية -شفوية.
الخامس عشر	2		امتحان شهر ثاني	-----	اختبار تحريري
السادس عشر	2	كيف تدرب السرعة	وطرائق واساليب تطوير السرعة العوامل المؤثرة في السرعة	اللقاء/ التعليم التعاوني	اختبارات تحريرية -شفوية -
السابع عشر	2	التعرف على مفهوم المرونة وانواعها	المرونة تعريفها واهميتها وانواعها	اللقاء/ حل المشكلات	اختبارات تحريرية -شفوية.
الثامن عشر	2	التعرف على العوامل المؤثرة في المرونة	العوامل المؤثرة على المرونة	اللقاء/ العصف الذهني	اختبارات تحريرية -شفوية.
التاسع عشر	2	التعرف على مفهوم الرشاقة	الرشاقة ، تعريفها واهميتها	اللقاء/ التعليم التعاوني	اختبارات تحريرية -شفوية - عملي
عشرون	2	كيف تدرب الرشاقة	أنواع الرشاقة طرائق تنمية الرشاقة	اللقاء/ التعلم بالنمذجة	اختبارات تحريرية - شفوية.
واحد وعشرون	2		امتحان شهر اول	-----	اختبار تحريري
اثنان وعشرون	2	التعرف على مفهوم التخطيط الرياضي	تخطيط عمليات التدريب الرياضي	اللقاء/ التعلم بالنمذجة	اختبارات تحريرية -شفوية - عملي
ثلاثة وعشرون	2	التعرف على مراحل الخطة السنية	الخطة السنوية ومراحلها	اللقاء/ التعلم بالنمذجة	اختبارات تحريرية - شفوية.

أربعة وعشرون	2	التعرف على خطة التدريب المتوسطة	خطة التدريب المتوسطة	الإلقاء/ التعلم بالتمنجة	اختبارات شفوية
خمس وعشرون	2	التعرف على الخطة التدريبية الصغيرة	الخطة التدريبية الصغيرة	الإلقاء/ التعلم بالتمنجة	اختبارات شفوية.
ستة وعشرون	2	التعرف على كيفية بناء الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية، بناء الوحدات التدريبية:	الإلقاء/ التعلم بالتمنجة	اختبارات شفوية.
سبعة وعشرون	2	التعرف على أنواع الخطط التدريبية	أنواع وأشكال الوحدة التدريبية	الإلقاء/ التعلم بالتمنجة	اختبارات شفوية -
ثمانية وعشرون	2	التعرف على مفهوم أنظمة الطاقة	أنظمة الطاقة والتدريب الرياضي	الإلقاء/ العصف الذهني	اختبارات شفوية
تسعة وعشرون	2	التعرف على كيفية تدريب أنظمة الطاقة	تطبيقات أنظمة الطاقة مع الحمل التدريبي	الإلقاء/ التعليم التعاوني	اختبارات شفوية
ثلاثون	2		امتحان شهر ثاني	-----	امتحان تحريري

١١- تقييم المقرر	
توزيع الدرجة من ١٠٠ على وفق المهام المكلف بها الطالب مثل التحضير اليومي والامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية والتقارير .... الخ الكورس الأول 25 والكورس الثاني 25 والامتحان النهائي 50	
١٢- مصادر التعلم والتدريس	
الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)	علم التدريب الرياضي/ د ليث ابراهيم جاسم
المراجع الرئيسة (المصادر)	1- علم التدريب الرياضي/ نوال العبيدي و فاطمة عبد مالح
الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير .. )	اتجاهات مستقبلية في التدريب الرياضي/ اياد حميد رشيد و حسام محمد هيدان
المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت	<a href="https://alkutcollege.edu.iq/wp-content/uploads/2022/12/%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A7%D9%85%D9%84-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A.pdf">https://alkutcollege.edu.iq/wp-content/uploads/2022/12/%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%A7%D9%85%D9%84-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%AF%D8%B1%D9%8A%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A.pdf</a>