

نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر					
فلسجة التدريب الرياضي / المرحلة الثالثة					
2. رمز المقرر					
21PHS					
3. الفصل / السنة					
سنوي					
4. تاريخ إعداد هذا الوصف					
2025\9\1					
5. أشكال الحضور المتاحة					
حضور					
6. عدد الساعات الدراسية (الكلية)/ عدد الوحدات (الكلية)					
عدد الساعات الكلية (60) ساعة، عدد الوحدات (4)					
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي (إذا أكثر من اسم يذكر)					
الاسم: م.د سهى طارق نعوش الأيميل: Suha.tareq@muc.edu.iq					
8. اهداف المقرر					
اهداف المادة الدراسية			1- التعرف على أهمية فلسجة التدريب في المجال الرياضي. 2- التعرف على العلاقة بين الجهد البدني والتغيرات الفسيولوجية والكيميائية. 3- شرح أجهزة الجسم ووظائفها المختلفة. 4- التعرف على تأثير التدريب الرياضي في أجهزة الجسم. 5- التعرف على الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة للتدريب الرياضي، الدائمة والمؤقتة.		
9. استراتيجيات التعليم والتعلم					
الاستراتيجية			1- استخدام طريقة العصف الذهني للتذكر والتعلم. 2- استخدام طريقة التعلم التعاوني للوصول إلى الإجابة عن التساؤلات. 3- استخدام طريقة العرض والحوار والمناقشة. 4- استخدام الطريقة التفاعلية بالتواصل مع الطلاب في القاعات الدراسية.		
10. بنية المقرر					
الأسبوع	الساعات	مخرجات التعلم المطلوبة	اسم الوحدة او الموضوع	طريقة التعلم	طريقة التقييم
الأول	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على أن يعرف المفاهيم العامة عن فسيولوجيا الرياضة	مفاهيم عامة عن فسيولوجيا الرياضة	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الثاني	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على أن يشرح مكونات الجهاز العصبي	فسيولوجيا الجهاز العصبي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الثالث	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على أن يحلل تأثير التدريب الرياضي على الجهاز العصبي	تأثير التدريب الرياضي على الجهاز العصبي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الرابع	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على أن يفهم مكونات الجهاز العضلي	فسيولوجيا الجهاز العضلي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الخامس	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على أن يحلل تأثير التدريب الرياضي على الجهاز العضلي	تأثير التدريب الرياضي على الجهاز العضلي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي

السادس	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم الأسئلة وتذكر المادة التعليمية	امتحان نظري للفصل الأول	-----	امتحان تحريري
السابع	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على أن يفهم مكونات الجهاز التنفسي	فسيولوجيا الجهاز التنفسي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الثامن	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على تحليل تأثير التدريب الرياضي على الجهاز التنفسي	تأثير التدريب الرياضي على الجهاز التنفسي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
التاسع	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على أن يفهم جهاز الدوران	فسيولوجيا القلب وجهاز الدوران	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
العاشر	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على تفسير تأثير التدريب الرياضي على جهاز الدوران	تأثير التدريب الرياضي على القلب وجهاز الدوران	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الحادي عشر	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم تأثير التدريب الرياضي على الدم ومكوناته	الدم ومكوناته والتدريب الرياضي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الثاني عشر	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم مصادر الطاقة وتمثيلها في النشاط الرياضي	أنظمة الطاقة وتمثيلها في النشاط الرياضي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الثالث عشر	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم الأسئلة وتذكر المادة التعليمية	الامتحان النظري للفصل الاول	-----	الامتحان اليومي الشفهي
الرابع عشر	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على التعرف على مفهوم الهرمونات	مفهوم الهرمونات	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الخامس عشر	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على استرجاع وتحليل المحاضرات السابقة	إعادة للمحاضرات ومناقشة المحاضرات السابقة	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
السادس عشر	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم الغدد الصماء وهرمونها والجهد البدني	الغدد الصماء وهرمونها والجهد البدني	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
السابع عشر	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم الغذاء وعناصره الأكثر أهمية في التدريب الرياضي	التغذية وعناصر الغذاء	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي

الثامن عشر	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم معنى الاستشفاء ودور الغذاء في تسريع الاستشفاء	التغذية نحو الأداء الفائق ودورها في الاستشفاء	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
التاسع عشر	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على تحليل دور السوائل وأنواعها في التدريب الرياضي	السوائل والمشروبات الرياضية	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
العشرون	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم وتذكر المادة التعليمية	امتحان نظري	-----	امتحان تحريري
الحادي والعشرون	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم الإنزيمات ونظرياتها وخصائصها	الإنزيمات ونظرياتها وخصائصها	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الثاني والعشرون	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم دور الإنزيمات في النشاط الرياضي واستجاباتها	الإنزيمات والنشاط الرياضي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الثالث والعشرون	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على التعرف على أنواع البيئات	البيئة والنشاط الرياضي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الرابع والعشرون	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للتدريب في البيئات المختلفة	التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للتدريب في البيئات المختلفة	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الخامس والعشرون	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم الخصائص المميزة لجسم الرياضي	الخصائص الفسيولوجية لجسم الرياضي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
السادس والعشرون	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على فهم وتذكر المادة التعليمية	امتحان نظري	-----	امتحان تحريري
السابع والعشرون	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على تحليل فسيولوجيا التعب ونظرياته	مفهوم التعب فسيولوجياً وفسيولوجيا التعب ونظرياته	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
الثامن والعشرون	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على تحليل ومعرفة المنشطات الرياضية	مفهوم المنشطات الرياضية	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي
التاسع والعشرون	ساعتان	أن يكون الطالب قادراً على استيعاب وفهم	مناقشات حول محاضرات الفصل الثاني السابقة	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	الامتحان اليومي الشفهي

			الموضوعات التي تم طرحها		
الامتحان اليومي الشفهي	المناقشة والشرح والعرض التقديمي والتحليل	مناقشات حول محاضرات الفصل الثاني السابقة	أن يكون الطالب قادرًا على استيعاب وفهم الموضوعات التي تم طرحها	ساعتان	الثلاثون
11. تقييم المقرر					
توزيع الدرجة من 100 على وفق المهام المكلف بها الطالب مثل التحضير اليومي والامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية والتقارير الخ					
توزع الدرجة كالاتي (10) درجات امتحان شهري و(10) درجات امتحان يومي ومشاركات يومية شفوية يكون المجموع (20) درجة لكل فصل، يكون السعي (40) درجة، والامتحان النهائي (60) لتكون الدرجة من (100)					
12. مصادر التعلم والتدريس					
فسيولوجيا الجهد البدني / د. بهاء الدين إبراهيم. التغذية الذكية للرياضيين / أ.د. حسين مناجي ساجي.			الكتب المقررة المطلوبة (المنهجية أن وجدت)		
https://iasj.rdd.edu.iq/journals/ الاكاديمية العلمية العراقية			المراجع الإلكترونية، مواقع الانترنت		