

جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جهاز الإشراف والتقويم العلمي

اسم الكلية : كلية بلاد الرافدين الجامعة

القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم المحاضر : وليد عطا الله عيسى عبيد

اللقب العلمي : مدرس الدكتور

المؤهل العلمي : دكتور

استمارة الخطة السنوية

اسم التدريسي : م. د. وليد عطا الله عيسى عبيد

البريد الالكتروني : wlyd33647@gmail.com

اسم المادة : رفع الأثقال / المرحلة الأولى

أهداف المادة : التعرف على رياضة رفع الأثقال ورفع عين الخفة والسر.

التفاصيل الأساسية للمادة : تصفح حساب الخفة والسر

الكتب المنهجية : رفع الأثقال

الامتحان النهائي

%٥٠

الفصل الدراسي الثاني

%٢٥

الفصل الدراسي الاول : الفصل

%٢٥

توقيع الأستاذ

توقيع الأستاذ

اسم الكلية : كلية بلاد الرافدين الجامعة

القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم المحاضر : وليد طاهر التميمي

اللقب العلمي : دكتور

المؤهل العلمي : دكتور

الفصل الدراسي الأول / للعام الدراسي -

جدول الدروس الأسبوعي لمادة

الأسبوع	المادة النظرية	الملاحظات
الأسبوع الأول	المدخل إلى رفع الأثقال	
الأسبوع الثاني	استدكار تأريخ	
الأسبوع الثالث	حانون رقابوني	
الأسبوع الرابع	الصفات البدنية التي يجب أن يمتلكها الرياضي	
الأسبوع الخامس	بعض المصطلحات المتداولة في رفع الأثقال	
الأسبوع السادس	المستويات النظامية + الممارسات	
الأسبوع السابع	مراحل الأداء الفني لرفع الأثقال	
الأسبوع الثامن	مراحل الإدارة الفنية لرفع الأثقال	
الأسبوع التاسع	مراحل الإدارة الإدارية لرفع الأثقال	
الأسبوع العاشر	رفع الأثقال كإحدى	
الأسبوع الحادي عشر	لغات التعليم والتعلم	
الأسبوع الثاني عشر	الاضطرابات النفسية وتقويمها	
الأسبوع الثالث عشر	الاضطرابات القانونية	
الأسبوع الرابع عشر	بعض الخصائص النفسية في رفع الأثقال	
الأسبوع الخامس عشر	إمساك قضبان	

توقيع الأستاذ  
 وليد طاهر التميمي

توقيع رئيس المجموعة العلمية

توقيع الأستاذ  
 وليد طاهر التميمي

اسم الكلية : كلية بلاد الرافدين الجامعة

القسم : التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسم المحاضر : وليد طاهر محمد عيسى

اللقب العلمي : مدرس كينور

المؤهل العلمي : دكتور

جدول الدروس الأسبوعي لمادة

/ الفصل الدراسي الثاني/ للعام الدراسي -

الأسبوع المادة النظرية الملاحظات

الأسبوع الأول	التحركات النظامية	
الأسبوع الثاني	التحركات السريعة نظامية	المكات
الأسبوع الثالث	المراحل النفسية لرفع الشد	
الأسبوع الرابع	مراحل الاداء النفسى لرفع الشد	التدرج
الأسبوع الخامس	مراحل الاداء النفسى لرفع الشد	التدرج
الأسبوع السادس	مراحل الاداء النفسى لرفع الشد	التدرج
الأسبوع السابع	مراحل الاداء النفسى لرفع الشد	التدرج
الأسبوع الثامن	التسلل المركزى لرفع الشد	التدرج
الأسبوع التاسع	مبادئ التعلم والتعلم	
الأسبوع العاشر	الاطفاء النفسية وتصويبها	
الأسبوع الحادي عشر	الاطفاء القانونية	
الأسبوع الثاني عشر	بعض الخصائص النفسية في رفع الأثقال	
الأسبوع الثالث عشر	الاعداد النفسى في رفع الأثقال	
الأسبوع الرابع عشر	الخطا النفسية في	
الأسبوع الخامس عشر	افتتاح فصول	

توقيع الأستاذ

م. د. وليد طاهر محمد عيسى

توقيع رئيس المجموعة العلمية