

اسم المحاضر: م.م احمد عناد جرجيس
اللقب العلمي: م.م
المؤهل العلمي: مدرس مساعد



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الحمدانية
كلية التربية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

أهداف المادة		تعليم رياضة رفع الأثقال والأداء الفني للرفعات الخطف والنتر		
التفاصيل الأساسية للمادة		شرح نظري للرفعات المشمولة بمنهج المرحلة الأولى مع التطبيقات العملية والقانون الخاص برياضة		
الكتب المنهجية		القانون الدولي لرفع الأثقال النظرية والتطبيق في رفع الثقال		
المصادر الخارجية		كتب رفع الثقال ، والقانون الدولي لرياضة رفع الأثقال		
التقديرات وتقسيم الدرجات	الامتحان الفصلي			
	السعي السنوي		الفصل الثاني	الفصل الاول
عملية	نظري	%50	%25	%25
%30	%20			

جدول الدروس

الملاحظات	المادة العملية	المادة النظرية	التاريخ	الاسبوع
	نظري	نبذة تاريخية ،التعريف بمادة الأثقال		الاول
	نظري	برنامج المسابقات ، الفئات الوزنية ، اللياقة البدنية		الثاني
	تعليم وتطبيق رفعة الخطف ، أنواع القبضات ،وضع الجلوس في الخطف	شرح رفعة الخطف ، أنواع القبضات ،وضع الجلوس في الخطف		الثالث
	تطبيق لجميع الرفعات ، السحب من الوقوف	أحكام عامة لجميع الرفعات ، السحب من الوقوف		الرابع
	تعليم الحركات والأوضاع الخاطئة لجميع الرفعات ، ربط سحب من الوقوف مع الجلوس	الحركات والأوضاع الخاطئة لجميع الرفعات ، ربط سحب من الوقوف مع الجلوس		الخامس
	الممارسة على الأجهزة والأدوات المستخدمة في الأثقال تطبيق السحب مع الجلوس بالأوزان	الأجهزة والأدوات المستخدمة في الأثقال تطبيق السحب مع الجلوس بالأوزان		السادس
	التمرين لتطوير عضلات الأكتاف ، السحب من الركبتين الى وضع الامتداد الكامل	التمرين البدنية لتطوير عضلات الأكتاف ، السحب من الركبتين الى وضع الامتداد الكامل		السابع

	ممارسة تمارين الذراعين ربط السحب من الركبتين الى وضع الجلوس	تمارين الذراعين ربط السحب من الركبتين الى وضع الجلوس		الثامن
	ممارسة تمارين تطوير عضلات البطن والظهر، وضع الجلوس في رفعة الخطف	تطوير عضلات البطن والظهر، وضع الجلوس في رفعة الخطف		التاسع
	تطبيق ربط الحركة كاملة (جلوس، وقوف، جلوس) خطف كامل	ربط الحركة كاملة (جلوس، وقوف، جلوس) خطف كامل		العاشر
	تكرار حركة الخطف بدون أوزان	تكرار حركة الخطف بدون أوزان		الحادي عشر
	تطبيق تمارين تطوير السرعة، رفعة الخطف مع تمارين مساعدة	تمارين تطوير السرعة، رفعة الخطف مع تمارين مساعدة		الثاني عشر
	اداء رفعة الخطف كاملة	التدريب على رفعة الخطف كاملة		الثالث عشر
		امتحان نظري		الرابع عشر
	امتحان عملي			الخامس عشر

رئيس القسم

د. عدنان هادي موسى

مدرس المادة

م.م احمد عناد جرجيس