****

**بەش: لقي ياريە تاكەكان و زانستە وەرزشيەكان**

**كۆليژ: پەروەردەى جەستەي و زانستە وةرزشيەكان**

**زانكۆ: سەلاحەددين**

**بابەت: گۆرەپان و ميدان**

**پەرتووکی کۆرس: – (ساڵى 1)**

**ناوى مامۆستا: دكتور/ ئارام خضر محمد**

**ساڵى خوێندن: 2022/2023**

**پەرتووکی کۆرس**

**Course Book**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **گۆرەپان و ميدان** | | **1. ناوى كۆرس** | |
| **ئارام خضر محمد** | | **2. ناوى مامۆستاى بەر پرس** | |
| **لقي ياريە تاكەكان و زانستە وەرزشيەكان/ پەروەردەىجوستەي و زانسە وەرزشيەكان** | | **3. بەش/ کۆلێژ** | |
| **ئیمێل:** [**aram.mohammed@su.edu.krd**](mailto:aram.mohammed@su.edu.krd)  [**aram.mohammed@gmail.com**](mailto:aram.mohammed@gmail.com)  **009647504548844** | | **4. پەیوەندی** | |
| **16 كاتژمير** | | **5. یەکەى خوێندن (بە سەعات) لە هەفتەیەک** | |
| **18 كاتژمير** | | **6. ژمارەی کارکردن** | |
| **IG1TF** | | **7. کۆدی کۆرس** | |
| **دكتۆرا لە بوارى (مەشقزانى) لە زانكۆى سەلاحەددين و هەلگرى بروانامەى ماستەر لە بوارى (مەشقزانى-گۆرەپان و مەيدان) لە ولاتى فەرەنسا لە سالى (٢٠١٢)، هەلگرى بروانامەى بەگكالۆريۆس لە بوارى (پەروەردەى وەرزش) لە زانكۆى سەلاحەددين لە سالى (٢٠٠٨)، لە سالى ٢٠١٢ەوە لە كۆليژى پەروەردەى وەرزش لە زانكۆى سەلاحەددين بابەتى (گۆرەپان و مەيدان- تيۆرى و پراكتيكى) دەليمەوە.** | | **8. پرۆفایەلی مامۆستا** | |
| **مەشقزانى- گۆرەپان و مەيدان، بەريد- عصا- پيشبركيى نيودەولەتى- ماراسون- پالەوانيەتى- ياساى نيودەولەتى گۆرەپان و مەيدان** | | **9. وشە سەرەکیەکان** | |
| **10. ناوەرۆکی گشتی کۆرس:**  طورةثان و ميدان وةك يةكيَك لةو بابةتة زيندووانةى كة ثةيوةندارة بة ميَذووى وةرزشي طؤرةثان و ميدان ثيَويستيةكى هةنووكةيى و طرنطة بؤ ئةوةى قوتابى لة كاتى خويَندنى لة زانكؤدا زانيارييةكى ثيَويست بةدةست بهيَنيَت دةربارةى طشت لايةنةكانى ميَذوو و مةهارات و ناوبذيواني، ديارة طؤرةثان و ميدانيش لةم لايةنانة دةولَةمةند و بةرفراوانة و بةضةندين قوناغى جياجيادا تيَثةريوة، بؤية هةولَ دةدةين لةم بابةتةدا زؤرينةى ئةو لايةنانةى كة ثةيوةنديدارن بة ميَذوو و مةهارات و ناوبذواني و ياساكانى ياري طؤرةثان و ميدان بة شيَوةيةكى زانستى و ئةكاديمى سةردةميانة بة قوتابى ئاشنا بكةين تاوةكو ببيَتة رِيَنيشاندةر بؤ ئةوةى قوتابيان دواى دةرضوونيان لة زانكؤ زانيارييةكى ئةوتويان دةربارةى ئةو لايةنانةى لة سةرةوة باس كراون بةدةست بهيَنن. | | | |
| **11. ئامانجەکانی کۆرس**  ديارة وتنةوةى هةر بابةتيَك ئامانجى زانستى خؤى هةية، طؤرةثان و ميدانيش بة يةكيَك لةو بابةتة ثيَويست و طرنطانة دادةنريَت هاوشانى وانةكانى تر، ئةميش ثةيام ء ئامانجى تايبةتى خؤى هةيةء لةثيَناو ئةوةدا كاردةكات، كة قوتابى قؤناغى يةكةم دواى تةواوكردنى قؤناغى يةكةم بةسوودوةرطرتن لة وانةكانى ئةم بابةتة، بتوان ئةم زانيارييانةى كة لةوانةكانى ترياندا فيَرى بوون بةشيَوازيَكى شارستانيانة بةكارى بهيَنن، بتوانيَت لة قوتابخانة و ظيستفالة وةرزشيةكان و ثالَةوانيةتيةكان ئاشناي تاكة تاكةي قوتابيان بكات. | | | |
| **12. ئەرکەکانی قوتابی**  **قوتابى لە بابەتى گۆرەپان و مەيدان لە ماوەى ئەمسالى خويندن ئەم ئەركانەى لە ئەستۆ دەگريت:**   1. **پيويستە لە گشت وانەكان ئامادەبوونى هەبيت.** 2. **پيويستە قوتابى تاقيكردنەوەى تيۆرى و پراكتيكى بە سەركەوتووي ئەنجام بدات.** 3. **پيويستە قوتابى بە لايەنى كەم دوو راپۆرت ئامادە بكات كە پەيوەنديدار بيت ب بابەتەكە.** 4. **پيسوتە قوتابى گويرايەلى مامۆستا بيت بۆ ئەنجامدانى كارەكانى بە تايبەتى لە بوارى پراكتيكيدا.** | | | |
| **13. ڕێگه‌ی وانه‌‌ ووتنه‌وه‌ :**  **١- بەكارهينانى داتاشۆ و پاوه‌رپۆینت، ٢- ته‌خته‌ی سپی، ٣- سەرچاوەى جۆراوجۆ، راهينانى پراكتيكى.**  **٥- بەكارهينانى كەلوپەلى پيويستى سەردەميانە بۆ وانەوتنەوەى پراكتيكى.** | | | |
| **14. سیستەمی هه‌ڵسه‌نگاندن**  - تاقيكردنەوەى پراكتيكى بۆ وەرزيك: ١٥ نمرە.  - تاقيكيكردنەوەى تيۆرى بۆ وەرزيك: ٥ نمرە  تاقيكردنەوەى كۆتايى (پراكتيكى): ٤٠ نمرە | | | |
| **15. ده‌رئه‌نجامه‌کانی فێربوون**  پڕکردنه‌وه‌ی ئه‌م خانه‌یه‌ زۆر گرنگه‌، مامۆستا ده‌رئه‌نجامه‌کانی فێربوون ده‌نووسێت. بۆ نموونه‌: ڕوونی ئامانجه‌ سه‌ره‌کیه‌کانی کۆرسه‌که‌ (بابه‌ته‌که‌) بۆ خوێندکار‌  گونجاندنی ناوه‌ڕۆکی کۆرسه‌که‌ به‌ پێویستی ده‌ره‌وه‌ و بازاڕی کار  قوتابی چی نوێ فێرده‌بێت له‌ ڕێگه‌ی پێدانی ئه‌م کۆرسه‌وه‌؟  ئەمە لە ١٠٠ وشە کەمتر نەبێت | | | |
| **16. لیستی سەرچاوە**  **سەرچاوە بنەڕەتیەکان:**   * د. محمد أمين رمضان ،تدريب ألعاب القوى، 1977 * حسين عبد الجواد، ألعاب القوى، سباقات الجري،  1998 * شبيب السعدون، موسوعة ألعاب القوى العالميه، 2009 * أ.د. صرح الفضلي، القانون الدولي- قواعد المنافسات، 2010   **سەرچاوەی سوودبەخش:**  د.عاصي فاتح وةيسي، طؤرةثان و ميدان لة نيَوان فيَربون و فيركردندا. | | | |
| **17. بابەتەکان** | | | |
| **ناوی مامۆستای وانەبێژ** | **ناونيشانى بابەتەكان** | **ناوى هەفتەكان** | ژ |
| د.ئارام خضر | لياقة البدنية | هەفتەى ١ | ١ |
| د.ئارام خضر | أنواع البيداية | هەفتەى ٢ | ٢ |
| د.ئارام خضر | البدء المنخفض | هەفتەى ٣ | ٣ |
| د.ئارام خضر | البدء العالي | هەفتەى ٤ | ٤ |
| د.ئارام خضر | البدء الطائر | هەفتەى ٥ | ٥ |
| د.ئارام خضر | أركاض قصيرة | هەفتەى ٦ | ٦ |
| د.ئارام خضر | سباق 100متر عدو | هەفتەى ٧ | ٧ |
| د.ئارام خضر | سباق 200متر عدو | هەفتەى ٨ | ٨ |
| د.ئارام خضر | سباق 400متر عدو | هەفتەى ٩ | ٩ |
| د.ئارام خضر | تكنيك الاداء في سباقات العدو | هەفتەى ١٠ | ١٠ |
| د.ئارام خضر | سباقات التتابع في العاب القوى | هەفتەى ١١ | ١١ |
| د.ئارام خضر | سباق M100ₓ4 | هەفتەى ١٢ | ١٢ |
| د.ئارام خضر | سباق M400ₓ4 | هەفتەى ١٣ | ١٣ |
| د.ئارام خضر | أركاض متوسطة | هەفتەى ١٤ | ١٤ |
| د.ئارام خضر | سباقات المشي | هەفتەى ١٥ | ١٥ |
| د.ئارام خضر | مسابقة دفع الجلة | هەفتەى ١٦ | ١٦ |
| د.ئارام خضر | مسابقة الوثب الطويل | هەفتەى ١٧ | ١٧ |
| **19. تاقیکردنەوەکان**  **1. دارشتن:** لەم جۆرەتاقیکردنەوەیە پرسیارەکان زۆربەی بە وشەی وەک روون بکەوە چۆن...؟ هۆکارەکان چی بوون...؟ بۆچی...؟ چۆن...؟ دەستپێدەکات.  لەگەڵ وەڵامی نموونەییان  نموونە دەبێت دەستەبەربکرێت  **2. راست وچەوت:** لەم جۆرە تاقیکردنەوەیە رستەیەکی کورت دەربارەی بابەتێک دەستەبەردەکرێت وپاشان قوتابی بە ڕاست یان چەوت دادەنێت. نموونە دەبێت دەستەبەربکرێت.  **3. بژاردەی زۆر:** لەم جۆرە تاقیکردنەوەیە ژمارەیەک دەستەواژە دەستەبەردەکرێت لە ژێر رستەیەک وپاشان قوتابیان دەستەواژەی راست هەڵدەبژێرێت. نموونە دەبێت دەستەبەربکرێت. | | | |
| **20. تێبینی تر**  نەبوونى ياريگايەكى تارتاني هيلبۆكيشراو و نەبوونى كۆگايەك بۆ دانانى كەلوپەلى وەرزشي تايبەت بە گۆرەپان ومەيدان و نەبوونى يارى گۆرەيان و مەيدان گرفتى تەكنيكين لەبەردەم وتنەوەى بابەتەكە. | | | |
| **21. پێداچوونه‌وه‌ی هاوه‌ڵ**  ئەم كۆرسبوكە دەولمەندە و چەندين شيواز و تەكنيكى نويى تيدايە و هەروەها مفرداتى بابەتەكان چر و پرن و زانيارى باش دەدات بە قوتابيان بۆيە پشتگيرى لەم كۆرسبووكە دەكەين و پەسەندي دەكەين.  پ.د.حسين سعدي ابراهيم  مامۆستا و پسپۆر لە بوارى ريگاكانى وانەوتنەوەى گۆرەپان و مەيدان | | | |