



منهاج مادة اللياقة البدنية لمرحلة الاولى لسنة الدراسية ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

بهش : ياربيه تاكهكان

كؤليژ: پهروهدهی جهستهی و زانسته وهرزشهكان

زانكو: سه لآحه ددين هه و ليژ

بابهت: لئهاتووی جهستهی

پهرتووكی كورس بووك: قوناغی يهكهم

ناوی مامؤستا: م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي

سالی خویندن : ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤

Ministry of Higher Education and Scientific research	١. ناوی کۆرس
م.د احسان الدین عثمان ماجیدی	٢. ناوی مامۆستای بهر پرس
لقی یاریه تاکهکان/ پهروهردی جهستهیی و زانسته وهرزشهکان	٣. بهش/ کۆلیژ
نیمیل mohammed.a.abdullah@su.edu.krd ٠٧٥٠٣٩٩٠٢٨٩	٤. پهیهوهندی
١٢ کاتژمیر	٥. بهکهی خویندن (به سهعات) له ههفتهیهک
١٢ کاتژمیر	٦. ژمارهی کارکردن
IG\TF	٧. کۆدی کۆرس
م.د احسان الدین عثمان ماجیدی:- هه لگهی پروانامهی به کالۆریۆس له کۆلیژی پهروهردی جهستهیی و زانسته وهرزشیهکان، زانکۆی سه لاهه دین-ههولیر له سالی ١٩٩٢، هه لگهی پروانامهی ماستهر له تایبهتمهندی (پیاوه وهه لسه نگاندن) له کۆلیژی پهروهردی جهستهیی و زانسته وهرزشیهکان، زانکۆی سه لاهه دین-ههولیر له سالی ٢٠٠٩. هه لگهی پروانامهی دکتۆرا له تایبهتمهندی (مهشقزانی) له کۆلیژی پهروهردی جهستهیی و زانسته وهرزشیهکان، زانکۆی سه لاهه دین-ههولیر له سالی ٢٠١٩.	٨. پرۆفایهلی مامۆستا
Exercise, Training, Endurance, Power, Speed, Agility.	٩. وشه سه ره کیهکان
	١٠. ناوه روکی گشتی کۆرس: لیهاتووی جهستهیی: به باریکی جیگر له ته ندروستی و لهش ساغی داده نریت. وورتر بریتیه له توانایی نه انجامدانی هه موو بوارهکانی چالاکي وهرزشی به شیوهی رۆژانه. بۆیه له م کۆرس بووکدا هه ولده دریت تیشک بخریته سه ره هه موو پیکهاتهکانی لیهاتووی جهستهیی، و تیگه یشتن له ناوه روکی هه ر پیکهاتیکی به شیوهی تیوری و پراکتیکی.
	١١. نامانجهکانی کۆرس: نامانجه له م کورسه بریتیه له وهی فیرخواز یان قوتابی بتوانیت به شیوه یکی گشتگیر له وانهی لیهاتووی جهستهیی تیبگات وه بیبهسته وه به چالاکیه وهرزشیه جۆراوجۆرهکان
	١٢. نه ره کانهی قوتابی قوتابی له بابه تی لیهاتووی جهستهیی له ماوهی نه م سالی خویندن نه م نه رکانهی له نه ستۆ ده گریت: 1 - پیاویسته له گشت وانهکان ناماده بوونی هه بیت. 2 - پیاویسته قوتابی تاقیکردنه وهی تیوری و پراکتیکی به سه ره کوه تووی نه انجام بدات. 3 - پیاویسته قوتابی ٥ راپۆرت ناماده بکات که په یوه ندیدار بیت به بابه ته که. 4 - پیاویسته قوتابی گویرایهلی مامۆستا بیت بۆ نه انجامدانی کارهکانی به تایبه تی له هه اردوو بواری پراکتیکیدا و تیوری.
	١٣. ریگهی وانه ووتنه وه: - به کارهینانی داتاشق و پاوه رپۆینت . - تهخته ی سپی . - سه ره چاوه ی جۆراوجۆر .

	<p>- راھىنانى پراكتىكى. - بەكار ھىنانى كەلۈپەلى پىويستى سەردەمىانە بۇ وانە وتتەوھى پراكتىكى.</p>
	<p>۱۴. سىستەمى ھەئسەنگاندن: - تاقىكردنەوھى پراكتىكى بۇ ھەر بابەتتەك لەسەر ۶ نمرە كۆى گشتى - تاقىكردنەوھى (۴) تاقىكردنەوھى. - تاقىكردنەوھى زارەكى لەكۆتايى وەرزی خویندن: ۱۲ نمرە - ئامادەبوون و بەشدارى كردنى قوتابيان (۴) نمرە - تاقىكردنەوھى پراكتىكى كۆتايى سال</p>
	<p>۱۵. دەرئەنجامەكانى فېرېبون - گەياندى مانا و واتاى لېھاتوويى جەستەيى لەسەر جەم تاپبەتمەندى و يارپىيە جۆراو جۆرەكان. - گرنگى لېھاتوويى جەستەيى بۇ ئەنجامدانى سەر جەم چالاككېھكان و دوور لە پېكان بۇ كەسى ئاسايى. - گرنگى بابەتەكە وەك بناغەيەك بۇ فېبونى سەر جەم كارامە وەرزشيەكان. - ئامادەكردنى قوتابى بۇ بوون بە راھىنەر لەسەر جەم چالاككېھ جۆراو جۆرەكان.</p>
	<p>۱۶. لىستى سەرچاوه سەرچاوه بنەرەتتەكان: ۱. Physical Fitness online Sources ۲. Journal (Applied Sport Physiology) ۳. للياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس ۴. اللياقة البدنية وطرق تحقيقها</p>

١٧. بابتهكان				
ناوى مامؤسنائى وانهبئز	ناونيشائى بابتهكان	L	ناوى ههفتهكان	ز
م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	General Instruction, Intro to Physical Fitness & Endurance (TH)	١	ههفتهى ١	١
	General practical instruction about the subject & Endurance (P)	٢		
م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	Endurance (P)	١	ههفتهى ٢	٢
	Practicing Endurance (P)	٢		
م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	Practical Examination (P)	١	ههفتهى ٣	٣
	Power & Strength (TH) Types, benefits, and use	٢		
م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	Power & Strength Exercise (P)	١	ههفتهى ٤	٤
	Power & Strength Exercise (P)	٢		
م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	Practical Examination (P)	١	ههفتهى ٥	٥
	Theoretical Exam (TH)	٢		
م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	Speed (P)	١	ههفتهى ٦	٦
	Speed (P)	٢		
م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	Speed Exercise (P)	١	ههفتهى ٧	٧
	Agility (P)	٢		
م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	Agility Exercise (P)	١	ههفتهى ٨	٨
	Speed Exercise & Flexibility (TH)	٢		
	Flexibility (P)	١		٩

م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	Practical Examination (P)	۲	هفتەى ۹	
م.د أحسان الدين عثمان الماجيدي	Final Exam (Practical)	۱	هفتەى ۱۰	۱۰
		۲		
			<p>۱۸. بابەتى پراكتيک :</p> <p>۱۹. تاقىکردنەومگان:</p> <p>۱. پېئاسەى ئەمانەى خوارمە بەکە: لېھاتووی جەستەى / خیرای / راھینان / وەرزش</p> <p>۲. ئەم بۆشاپیانەى خوارمە بە ووشەى گونجاو پربکەوہ: جورەکانى خیرایى بریتین لە ۱- _____ - ۲- _____</p> <p>۳. ئەم تاقىکردنەوانەى خوارمە بۆ پېوانەکردنى چى ؟</p>	
			<p>۲۰. تېپىنى تر</p> <p>سەرەراى بوونى ھەندىک کەل و پەلى وەرزشى بەلام پېويستى وانەى لېھاتووی جەستەى زۆر زیاترە لەوہى کە لەبەردەستە بۆ وانەوتنەوہ.</p>	
			<p>۲۱. پېداچوونەوہى ھاوہل</p> <p>ئەم کۆرسبووکە دەبیت لەلایەن ھاوہلکى ئەکادېمىەوہ سەیر بکرىت و ناوەرۆکى بابەتەکانى کۆرسەکە پەسەند بکات و جەند ووشەیک بنووسىت لەسەر شیاوى ناوەرۆکى کۆرسەکە و واژووی لەسەر بکات. ھاوہل ئەم کەسەیکە کە زانیارى ھەبىت لەسەر کۆرسەکە و دەبىت پلەى زانستى لە مامۇستا کەمتر نەبىت</p>	

پەرتووکى کۆرس

Course Book