****

**كۆليژ: پەروەردەی جەستەی و زانستە وەرزشیەکان**

**بەش: یارییە تاکەکان**

**زانكۆ: سەلاحەددين**

**بابەت: گۆرەپان و ميدان**

**پەرتووکی کۆرس**

**ناوى مامۆستا: د.فریدون حسن عوسمان**

**ساڵى خوێندن:2022/2023**

**پەرتووکی کۆرس**

**Course Book**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **گۆرەپان و ميدان** | | **1. ناوى كۆرس** | |
| **د,فريدون حسن** | | **2. ناوى مامۆستاى بەر پرس** | |
| **یاریە تاکەکان** | | **3. بەش/ کۆلێژ** | |
| **ئیمێل:** faridoon.othman@su.edu.krd  **009647504554963** | | **4. پەیوەندی** | |
| **١٦كاتژمير**  **١٦ كاتژمير** | | **5. یەکەى خوێندن (بە سەعات) لە هەفتەیەک** | |
| **١٦ کاتژمیر** | | **6. ژمارەی کارکردن** | |
|  | | **7. کۆدی کۆرس** | |
| **پ.ی.د.فریدون حسن عوسمان ، مامۆستام له‌ كۆلێژی په‌روه‌ردی جسته‌ی و زانسته‌ وه‌رزشیه‌كان له‌ زانكۆی سه‌لاحه‌دین پسیۆریه‌كه‌م گوره‌پان مه‌یدان ‌ بۆ 20 سال زیاتره‌ وانه‌ گۆره‌پان و مه‌یدان ده‌لێمه‌وه‌ له‌ كۆلێژ په‌روه‌ردوی وه‌رزشی** | | **8. پرۆفایەلی مامۆستا** | |
| **گۆرەپان و مەيدان، ڕاكردنی به‌ربه‌ست ،هاویشتنی رم ، رۆیشتنی وه‌رزشی ، یه‌ك باز، سێ باز ، خۆهه‌لدانی به‌رز ، هاویشتنی قورسایی ،هاویشتنی دسك، 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 كارامكاني 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 كارامةي 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 تةواويان هةبيت 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 دووةم تةواوكردنى 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 هەر وەرزيك: ١٥ نمرە.  - تاقيكيكردنەوەى تيۆرى بۆ هەر وەرزيك: ٥ نمرە  تاقيكردنەوەى كۆتايى سال (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:**   * موسوعة العاب القوي : محمد عثمان , 1990 * حسين عبد الجواد، ألعاب القوى، سباقات الجري،  1998 * شبيب السعدون، موسوعة ألعاب القوى العالميه، 2009 * أ.د. احمد بهاءالدين، القانون الدولي- قواعد المنافسات، 2018   **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.فريدون | محاضرة نظرية حول العاب القوى | هه‌فته‌ی 1 | 1 |
| د.فريدون | لياقة البدنية | هەفتەى 2 | 1 |
| د.فريدون | ركض الحواجز | هەفتەى 3 | 2 |
| د.فريدون | ركض الحواجز | هەفتەى 4 | 3 |
| د.فريدون | رمي الرمح | هەفتەى 5 | 4 |
| د.فريدون | رمي الرمح | هه‌فته‌ی 6 | 5 |
| د.فريدون | شرح قانون ركض الحواجز ورمي الرمح | هەفتەى 7 | 6 |
| د.فريدون | مشي الرياضي | هەفتەى 8 | 7 |
| د.فريدون | الامتحان العملي لركض الحوجز و رمي الرمح | هەفتەى 9 | 8 |
| د.فريدون | محاضرة نظرية حول تنطيم سباق لفعالية رمي الرمح | هەفتەى 10 | 9 |
| د.فريدون | القفز العريض | هەفتەى 11 | 10 |
| د.فريدون  . | الامتحان العملي لقفز العريض | هەفتەى 12 | 11 |
| د.فريدون | القفزة الثلاثية | هەفتەى 13 | 12 |
| د.فريدون | شرح قانون القفو الثلاثية | هەفتەى14 | 13 |
| د.فريدون | امتحان عملي لقفز الثلاثي | هەفتەى 15 | 14 |
| د.فريدون | القفز العالي | هەفتەى 16 | 15 |
| د.فريدون | شرح قانون قفزالعالي | هەفتەى 17 | 16 |
| د.فريدون | امتحان عملي لقفز العالي | هەفتەى 18 | 17 |
| د.فريدون | قذف الثقل | هەفتەى 19 | 18 |
| د.فريدون | امتحان عملي لقذف ثقل | هەفتەى 20 | 19 |
| د.فريدون | شرح قانون قذف الثقل | هەفتەى21 | 20 |
| د.فريدون | رمي القرص | هەفتەى22 | 21 |
| د.فريدون | امتحان عملي لرمي القرص | هەفتەى23 | 22 |
| د.فريدون | محاضرة نظرية حول تنطيم سباق لفعالية رمي القرص | هەفتەى24 | 23 |
| د.فريدون | الامتحانات العملية النهائية | هەفتەى25 | 24 |
| د.فريدون | الامتحانات العملية النهائية | هەفتەى26 | 25 |
| **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. | | | |