

**پرۆگرامی وانه‌ی بایۆمیكانیكی وه‌رزشی قۆناغی دووه‌م بۆ سالی خوێندنی**

**2022-2023**

**به‌شی: لقی زانستی یارییه‌ تاكه‌كان**

**كۆلێژی : په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌ی و زانسته‌ وه‌رزشیه‌كان**

**زانكۆ: سه‌لاحه‌ددین – هه‌ولێر**

**بابةت: بايؤ ميكانيك وه‌رزشی**

**په‌رتوكی كۆرس بوك:**

**ناوی مامۆستا : د. فریدون حسن عوسمان**

**سالَي خويَندن : 2022 - 2023**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **كۆرسی یه‌كه‌م بایو میكانیك** | | |  | **1. ناوى كۆرس** | |
| **د .فریدون حسن عوسمان** | | |  | **2. ناوى مامۆستاى بەر پرس** | |
| **كؤليژی په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌یی و زانسته‌ وه‌رزشیه‌كان** | | |  | **3. بەش/ کۆلێژ** | |
| **ئیمێل: Fraidoon.othman@su.edu.krd**  **07504554963** | | |  | **4. پەیوەندی** | |
| **(4) كاژمير** | | |  | **5. یەکەى خوێندن (بە كاژێر لە هەفتەیەک** | |
| **(8) كاژمير** | | |  | **6. ژمارەی کارکردن** | |
|  | | |  | **7. کۆدی کۆرس** | |
| أ.م.د.فريدون حسن عوسمان مامؤستام له‌ كۆلێژی په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌ی و زانسته‌ وه‌رزشیه‌كان پسپۆریم بایۆمیكانیكی وه‌رزشی و یاریه‌كانی گۆره‌پان و مه‌یدان (یارییه‌ به‌هێزه‌كان) له‌ سالی 2002 له‌ كۆلێژ وانه‌ ده‌لێمه‌وه‌ وه‌ توانیتم چه‌ندین توێژینه‌وه‌ له‌ پسپۆریه‌كی خوم ئه‌ندام بده‌م . | | |  | **8. پرۆفایەلی مامۆستا** | |
|  | | |  | **9. وشە سەرەکیەکان** | |
|  | | **10 . ناوەرۆکی گشتی کۆرس:ناوه‌رۆكی گشتی وانه‌ی بایۆمیكانیك فێركردنی قوتابیه‌ له‌سه‌ر جێبه‌جی كردنی یاساكانی میكانیكی له‌سه‌ر جووله‌ی وه‌رزشه‌وان له‌ كاتی ئه‌نجام دانی جووله‌ی وه‌رزشی وه‌ك یاسا میكانیكیه‌كان وه‌ك ( گۆر و خێرایی ، تاودان ، خێرایی چیوه‌ی لێكه‌وته‌ خێرایی و تاودانی گوشه‌ی ،هاوێژه‌رو ، یاساكانی دۆزینه‌وه‌ هێز و هێزی كێش كردنی زه‌ویی و پال و ته‌وژم ) كه‌ كارگه‌ری هه‌موو ئه‌م یاسا میكانیكیانه‌ له‌سه‌ر جووله‌ی وه‌رزشی فێری قوتابی ده‌كه‌ین بۆ پێشخستنی وه‌رزش و جووله‌ی وه‌رزشی .** | | | |
|  | | **11. ئامانجەکانی کۆرس:**   **بایۆمیكانیكی وه‌رزشی یه‌كێكه‌ له‌ بابه‌ته‌ زانسیه‌یه‌ پێویسته‌كان بۆ كۆلێژی په‌روه‌رده‌ی جه‌سته‌ی و زاسته‌ وه‌رزشیه‌كان چونكه‌ قوتابی به‌ هۆی ئه‌م زانسته‌ له‌ پێشكه‌وتنه‌ زانسیه‌كانی وه‌رزش تێده‌گات هه‌ستیان پێده‌كات چونكه‌ ئه‌م زاسته‌ باسی هه‌موو ئه‌و یاسا میكانیكیان ده‌كات كه‌ جێبه‌جێ له‌سه‌ر جووله‌ی وه‌رزشی، ئه‌م زانسته‌ پێویستی به‌ تاقیگه‌ی تایبه‌ت هه‌یه‌ بۆ وانه‌ ووتنه‌وه‌ و هه‌روها پێویستی به‌ پرۆگرامی تایبه‌ت هه‌یه‌ بۆ شیكردنه‌وه‌ی جووله‌ی وه‌رزشی .** | | | |
|  | | **12. ئەرکەکانی قوتابی:**  **قوتابى لە بابەتى بایومیكانیكی وه‌رزشی لە ماوەى ئەم كورسةي خويندن ئەم ئەركانەى لە ئەستۆ دەگريت:**   1. **بيويستە قوتابی ئاماده‌بیت له‌ وانه‌كان به‌بی پچران.** 2. **بيويستە قوتابى تاقيكردنەوەى تيۆرى بە سەركەوتووي ئەنجام بدات.** 3. **بيويستە قوتابى بە لايەنى كەم دوو راپۆرت ئامادە بكات كە پەيوەنديدار بيت به‌ بابەتەكە.** 4. **بيسوتە قوتابى گويرايەلى مامۆستا بيت بۆ جیبه‌جی كردنی ئه‌و ئه‌ركانه‌ی كه‌ مامۆستای پێ راده‌سپێرێت.** | | | |
|  | | **13. ڕێگه‌ی وانه‌‌ ووتنه‌وه: 1- بەكارهينانى داتاشۆ و پاوه‌رپۆینت،2- ته‌خته‌ی سپی، 3- سەرچاوەى جۆراوجۆ، 4- فلیمی زانستی نۆی بۆ تێگه‌یشتنی قوتابی له‌ بابه‌ته‌ زانستیه‌كان و شیكردنه‌وه‌ جووله‌ی وه‌رزشی .**  **5- بەكارهينانى كەلوپەلى پيويستى سەردەميانە بۆ وانەوتنەوەى.6-فێربوونی پرۆگرامی شیكردنه‌وه‌ی وه‌رزشی.** | | | |
|  | | **14. سیستەمی هه‌ڵسه‌نگاندن:**  **تاقيكردنەوەى تیۆری كه‌ دوو تاقیكردنه‌وه‌ ئونجام ده‌دین بۆ هه‌ریه‌كێكیان 15 نمرە كۆی ده‌كاته‌ 30 نمره‌.**  **- هه‌لسه‌نگاندنی رۆژانه‌ بۆ قوتابی (10نمره‌).**  **- ره‌نجی سمتسته‌ر ده‌كاته‌ 40%**  **تاقيكردنەوەى كۆتايى سال (تیۆری): 60 نمرە ده‌كاته‌ 60% .**   * **كۆی گشتی : 100%** | | | |
|  | | **15. ده‌رئه‌نجامه‌کانی فێربوون : وانه‌ی بایۆمیكانیكی وه‌رزشی زور سوود و گرنگی هه‌یه‌ له‌ بواری وه‌رزش وه‌ قوتابی ده‌توانیت له‌ رێگای ئه‌م زانسته‌ فێری جێبه‌جی كردنی یاسا میكانیكیان بێت له‌سه‌ر جووله‌ی وه‌رزشی كه‌ به‌ هۆیه‌وه‌ ده‌توانێت به‌بێته‌ ڕاهێنه‌ریكی شاره‌زا له‌ هه‌موو جووله‌ وه‌رزشیه‌كان له‌ هه‌ر یاریه‌ك كه‌ خۆی پیخۆش بێت ، یان دهتواتێت به‌بێته‌ شیكره‌وه‌ی یارییه‌ وه‌رزشیه‌كان كه‌ ئیستا له‌ جیهان دا زۆر گرنگی پێده‌ردرێت هه‌موو پێشكه‌وتنه‌ وه‌رزشیه‌كان له‌ شیكردنه‌وه‌كه‌یتی وه‌ك له‌ یارییه‌ نیوده‌وله‌تیه‌كان ده‌یبینین چه‌ند گرنگی پێده‌درێت له‌ هه‌موو یارییه‌كان وه‌ك یاری پۆپی پێ یاری تۆپی باسكه‌ و تۆپی باله‌ و تۆپی ده‌ست و یارییه‌كانی گۆره‌پان و مه‌یدان و هه‌موو یارییه‌ وه‌رزشیه‌كان به‌ گشتی .** | | | |
|  | | **16 . لیستی سەرچاوە:-**   * **د. سمیر مسلط الهاشمي ،بايوميكانك الرياضي 1999** * **قاسم حسن حسين و ايمان شاكر مبادى الاسس الميكانيك للحركات الرياضية،** * **كتاب بايوميكانيكية الاداء الرياضي (2010) للمؤلف(نجاح مهدي شلش ) .** * **مصادر من الانترنيت والحركات الرياضية للالعاب الرياضية .** * **فوزی زكی هه‌ناری بنه‌مانی میكانیك 2014** | | | |
|  | | **17. بابەتەکان** | | | |
| **ناوی مامۆستای وانەبێژ** | **ناونيشانى بابەتەكان** | | **ناوى هەفتەكان** | | ژ |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **البايوميكانيك مفهومه واقسامه -1**  **2-** **نسبية الحركة ونظام الاحداثي** | | هەفتەى 1 | | 1 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **المحاور والمسطحات**  **المحاور والمسطحات** | | هەفتەى 2 | | 2 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **المتجهات**  **الكميات القياسية والكميات المتجهة** | | هەفتەى 3 | | 3 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **أنواع الحركات**  **لعتلات** | | هەفتەى 4 | | 4 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **الكينماتك المستقيم**  **المسافةوالإزاحة** | | هەفتەى 5 | | 5 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **السرعة – التعجيل –**  **حركة المقذوفات** | | هەفتەى 6 | | 6 |
|  | **الامتحان الفصلی (الفصل الاول )** | | هەفتەى 7 | | 7 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **الكينماتك الزاوي**  **المسافة الزاوية والإزاحة الزاوية** | | هەفتەى 8 | | 8 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **السرعة المحيطية والسرعة الزاوية**  **التعجيل الزاوي** | | هەفتەى 9 | | 9 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **الكينتك المستقيم**  **قوانين النيوتن قوانين (نيوتن)** | | هەفتەى 10 | | 10 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **لقوة**  **الوزن والكتلة** | | هەفتەى 11 | | 11 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **القوة المركزية والقوة الطاردة عن المركز**  **الدفع وكمية الحركة** | | هەفتەى12 | | 12 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **الاحتكاك**  **الشغل والقدرة والطاقة** | | هەفتەى13 | | 13 |
|  | **الامتحان الفصلی (الفصل الثاني)** | | هەفتەى14 | | 14 |
| المحاضرة الاولى  المحاضرة الثانية | **مركز ثقل الجسم**  **عزم القصور الذاتي** | | هەفتەى15 | | 15 |
|  | | **18. بابةتي ثراكتيك :**  **19. تاقيكردنةوةكان:**  **1- تاقیكردنه‌وه‌ی وه‌رزی یه‌كه‌م له‌ هه‌فته‌ی حه‌وته‌م.**  **2- تاقیكردنه‌ه‌ وه‌رزی دووه‌م له‌ هه‌فته‌ی چوارده‌م.**   1. **دارشتن: لەم جۆرە تاقیکردنەوەیە پرسیارەکان زۆربەی بە وشەی وەک روون بکەوە چۆن...؟ هۆکارەکان چی بوون...؟ بۆچی...؟ چۆن...؟ پێناسه‌ی چه‌مكه‌كان 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.هة بژاردەی وةلامي راست : لەم جۆرە تاقیکردنەوەیە ژمارەیەک دەستەواژە دەستەبەردەکرێت لە ژێر رستەیەک وپاشان قوتابیان دەستەواژەی راست هەڵدەبژێرێت. نموونە دەبێت دەستەبەربکرێت.** | | | |
|  | | **20. تێبینی تر** | | | |
| **د.صمد محمد رزا** | | **21. پێداچوونه‌وه‌ی هاوه‌ پێداچوونه‌وه‌ كراوه‌ له‌ لایه‌ن** | | | |

**پەرتووکی کۆرس**

**Course Book**