



منهاج مادة السباحة لمرحلة الثالثة لسنة الدراسية
2023 - 2022

بهش : یارییه تاکه کان

کۆلیژ: پهروه دهی جهستهیی و زانسته وهرزشیه کان

زانکۆ: سه لآحه ددین - ههولیر

بابهت: مهله وانى

په رتووکی کورس بووک: قۆناغی سییه م

ناوی مامۆستای تیۆری : ا.م.د شهله احمد عبدالله

ناوی مامۆستایانی پراکتیکی: ا.د عارف ابراهیم الحساوی , ا.د بحری حسن خوشناو ،

ا.م.د شهله احمد عبدالله ، م.د شهنگه سلیمان عمر

سالی خویندن : 2023 - 2022

مهله وانی	1. ناوی کۆرس
م.د شهنگه سلیمان عمر	2. ناوی ماموستای بهر پرس
کۆلیژی پهروهردی جهستهیی و زانسته وهرزهکان / بهشی یارییه تاکهکان	3. بهش/ کۆلیژ
ئیمیل shanga.omer@su.edu.krd رقم تلفون / 07503446467	4. پهیهندی
(4)	5. بهکهی خویندن (به سهعات) له ههفتهیهک
(16)	6. ژماره ی کارکردن
	7. کۆدی کۆرس
<p>م.د شهنگه سلیمان عمر</p> <p>- من الموالید ١٩٨١</p> <p>- انهیت الدراسة الابتدائية والثانوية في محافظة أربيل .</p> <p>- شارکت في البطولات المدرسية في أغلب الالعاب في المدارس الابتدائية والثانوية.</p> <p>- استمرت مسيرتي الرياضية في قبولي في كلية التربية الرياضية_جامعة صلاح الدين _ اربيل سنة ٢٠٠٠_٢٠٠١.</p> <p>- شارکت في المرحلة الجامعية في الكثير من البطولات الجامعة منها كلاعبة ساحة والميدان في المسافات القصيرة تحت إشراف المدربين د.صفاء طه و د.حسين سعدي .</p> <p>- شارکت في بطولة جامعات اقليم كوردستان في سنة ٢٠٠١_٢٠٠٢ كلاعبة في كرة السلة .</p> <p>- مثلت منتخب جامعة صلاح الدين بكرة الطائرة والمشارك في بطولة جامعات اقليم كوردستان وحصلت معها على مركز الأول في سنة٢٠٠٧ .</p> <p>- شارکت في بطولة جامعات اقليم كوردستان في سنة ٢٠٠٧ كلاعبة في كرة اليد وحصلت معها على مركز الثالث.</p> <p>-اكملت دراسة ماجستير في كلية التربية الرياضية _ جامعة صلاح الدين _ أربيل سنة ٢٠٠٦ وانهت دراستي بتفوق.</p> <p>- قومت بتدريس في قسم التربية الرياضية بكلية التربية الاساس في جامعة سوران الى سنة٢٠١٣ ودرست مادة السباحةوالجمناستك الايقاعي و جمناستك الاجهزة.</p> <p>- وفي سنة ٢٠١٤ نقلت الى كلية التربية الرياضية بجامعة صلاح الدين ودرست المواد السباحة والساحة والميدان، وجمناستك الايقاعي .</p> <p>- تم قبولي في دراسة دكتوراه في سنة ٢٠١٥_٢٠١٦</p> <p>- اكملت دراسة دكتوراه سنة 2019-2020 بدرجة امتياز في اختصاص علم النفس الرياضي.</p> <p>- وفي سنة 2019-2020 قومت بتدريس مادة التربية الحركية في قسم رياض الاطفال في كلية التربية الاساس في جامعة صلاح الدين – اربيل .</p> <p>- الى الان مستمر بتدريس مادة السباحة النظرية والعملية.</p>	8. پروفایهلی ماموستا
وه رزشی مه له وانی / رياضة السباحة / Swimming	9. وشه سهههکیهکان
<p>تعليم الطلبة على المبادئ الاساسية للمهارات السباحة ثم تعليمهم السباحة الحرة بشكل عملي اما النظري تشمل , العوامل المؤثر في عملية التعليم السباحة وهي العوامل النفسية والعوامل الفيسولوجية والعوامل الفيزيائية، ثم نصائح وارشادات عامة للمبتدئين ونصائح ارشادات للمعلمين، ثم اسلوب اختيار السباحين واهمية</p>	10 . ناوهروکی گشتی کۆرس:

اختيار السباحين والعوامل التي تؤثر في القياسات الجسمية، ثم الاداء الحركي (التكنيك) للسباحة الحرة والاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الظهر والاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الفراشة والاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الصدر، ثم عرض افلام تعليمية لطرق السباحة، ثم انقاذ الغرقى واسباب الغرق ووسائل الامن والوقاية والادوات التي تستخدم للانقاذ وطرق الانقاذ وحالات الغرق ومرحل انقاذ وطرائق اخراج الغريق، ثم قانون السباحة.			
تعليم الطلبة على المبادئ الاساسية لمهارات السباحة ثم تعليمهم السباحة الحرة بشكل عملي		11. <u>نامانجه كاني كورس:</u>	
التزامهم بحضور المحاضرات العملية والنظرية لكي يتم تعليمهم السباحة وفي المحاضرات النظرية يتم تحضير محاضرة من قبل كل طالب لكل اسبوع.		12. نهر كه كاني قوتابي	
الداتاشو والباوربوينت واللوح الابيض او الاسود والمسبح والادوات والوسائل التعليمية الخاصة بالسباحة مثل طوق النجاة وكبات والواح الطفو.		13. ريگه ي وانه ووتنه وه:	
درجات السعي 40% ويقسم الى : الفصل الاول : 30% درجات العملي و10% درجات النظري اما الدرجات النهائي 60% ويكون: 40% درجات العملي و20% درجات النظري		14. سيسته مي هه لسه نگاندن:	
1- يتم تعليم الطلبة للسباحة الحرة بشكل عملي. 2- يتعلم الطالب المواد القانونية للسباحة وكيفية التحكم. 3- تتضمن السباحة التعليمية اكتساب الفرد مهارات السباحة وطرقها المختلفة بدءا بالمهارات الاساسية، والمهارات التمهيدية. 4- إكتساب المتعلم طرق السباحة المختلفة (الاربع) وذلك في اطار تحقيق مبادئ هامين هما الترويج وتحقيق الامن والسلامة.		15. دهر نه نجامه كاني فيربون نهمه له 100 وشه كه متر نه بيت	
1- مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر (2006) السباحة الاولمبية الحديثة، بغداد، مكتبة زكي للطباعة. 2- محمد علي القط (1999) المبادئ العلمية للسباحة، جامعة الزقازيق. 3- فيصل رشيد عياش (1989) رياضة السباحة، جامعة بغداد، بيت الحكمة. 4- محمد السيد علي رحيم وناهدة رسن سكر (1988) السباحة لطلاب كليات التربية الرياضية، البصرة، دار الحكمة. 5- دريد مجيد حميد الحمداني (2016): الاسس والمفاهيم العلمية الحديثة في تعليم وتدريب السباحة، الطبعة الاولى، دار الكتب، بغداد.		16. ليستي سهر چاوه سهر چاوه بنهر هتیه كان:	
		17. بابته كان	
ناوی ماموستای وانه بیژر	ناونیشانی بابته كان	ناوی ههفته كان	ژ
أ.م.د شعله احمد عبدالله	العوامل المؤثر في عملية التعليم السباحة 1- العوامل النفسية 2- العوامل الفيسيولوجية	ههفته ي 1	1

	3- العوامل الفيزيائية	هفتهى 2	2
	نصائح وارشادات عامة للمتدنين	هفتهى 3	3
	نصائح ارشادات للمعلمين	هفتهى 4	4
	اسلوب اختيار السباحين: اهمية اختيار السباحين العوامل التي تؤثر في القياسات الجسمية	هفتهى 5	5
	الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الحرة	هفتهى 6	6
	الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الظهر	هفتهى 7	7
	الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الصدر	هفتهى 8	8
	الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الفراشة	هفتهى 9	9
	عرض افلام تعليمية لطرق السباحة	هفتهى 10	10
	انقاذ الغرقى: اسباب الغرق ووسائل الامن والوقاية الادوات التي تستخدم لانقاذ	هفتهى 11	11
	طرق الانقاذ حالات الغريق	هفتهى 12	12

پەرتووكى كۆرس
Course Book