



كۆرس بووكى بابەتى مەلەوانى بۆقوناغى سىيەم بوسالى خۆپندنى
2024 - 2023

بەش : يارييه تاكهكان

كۆليژ: پەروەردەى جەستەيى و زانستە وەرزشيەكان

زانكۆ: سەلأهەددين - هەولپەر

بابەت: مەلەوانى

پەرتووكى كورس بووك: قۆناغى سىيەم

ناوى مامۇستاي تىۋرى : م.د شەنگە سلىمان عمر

ناوى مامۇستايانى پراكتيكي: ا.د حتم صابر خۆشناو ، ا.د بحرى حسن خوشناو ،

ا.م.د شەله احمد عبدالله ، م.د شەنگە سلىمان عمر ،

م.م محمد صلاح الدين تحسين

مهله وانی	1. ناوی كۆرس
م.د شهنگه سلیمان عمر	2. ناوی ماموستای بهر پرس
كۆلیژی پهروهردی جهستهیی و زانسته وهرز شهكان / بهشی یارییه تاکهكان	3. بهش/ كۆلیژ
ئیمیل shanga.omer@su.edu.krd رقم تلفون / 07503446467	4. پهیههندی
(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 سنة ٢٠٠٧ .</p> <p>- شارکت في بطولة جامعات اقليم كوردستان في سنة ٢٠٠٧ كلاعبة في كرة اليد وحصلت معها على مركز الثالث.</p> <p>- اكلمت 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 الي سنة ٢٠١٣ ودرست مادة السباحة والجمناستك الايقاعي و جمناستك الاجهزة.</p> <p>- وفي سنة ٢٠١٤ نقلت الي 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>- اكلمت 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>- الي الان مستمر بتدريس مادة السباحة النظرية والعملية.</p>	8. پروفایهلی ماموستا
وه رزشی مه له وانی / رياضة السباحة / Swimming	9. وشه سهههکیهكان
تعلیم الطلبة على المبادئ الاساسية للمهارات السباحة ثم تعلیمهم السباحة الحرة بشكل عملي اما النظري تشمل , العوامل المؤثر في عملية التعلیم السباحة وهي العوامل النفسية والعوامل الفيسولوجية والعوامل الفيزيائية، ثم نصائح وارشادات عامة للمبتدئين ونصائح ارشادات للمعلمين، ثم اسلوب اختيار السباحين واهمية اختيار	10 . ناوهروکی گشتی کۆرس:

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 الغرق، 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 نگان دن:	
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 التمهيديّة. 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 زاكي 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
م.د شهنگه سلیمان عمر	وارشادات عامة للمبتدئين	ههفته ی 1	1

	الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الظهر	هفتهى 2	2
	الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الظهر	هفتهى 3	3
	الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الصدر	هفتهى 4	4
	الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الصدر	هفتهى 5	5
	الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الفراشة	هفتهى 6	6
	الاداء الحركي (التكنيك) لسباحة الفراشة	هفتهى 7	7
	البدء في السباحة	هفتهى 8	8
	الدوران في السباحة	هفتهى 9	9
	انقاذ الغرقى: اسباب الغرق ووسائل الامن والوقاية الادوات التى تستخدم لإنقاذ	هفتهى 10	10
	طرق الإنقاذ حالات الغريق	هفتهى 11	11
	مراحل انقاذ طرائق اخراج الغريق	هفتهى 12	12

	قانون السباحة نظري	ههفتهی 13	13	
	قانون السباحة عملي	ههفتهی 14	14	
	الامتحان 10%	ههفتهی 15	15	
<p>ماموستایانی پراکتیکی</p> <p>أ.د حتم صابر خوشناو</p> <p>أ.د بحری حسن خوشناو</p> <p>أ.م.د شعله احمد عبدالله</p> <p>م.د شهنکه سلیمان عمر</p> <p>م.م محمد صلاح الدین</p> <p>تحسین</p>	المواد العملية	الاسابيع	<p>18. بابتهی پراکتیک :</p> <p>19. تاقیکردنه و هکان:</p> <p>1- وهلامی راست لهم دهسته وازانهی خوارده وهه لیبزیره؟ (أختر الجواب الصحيح في العبارات الآتية)؟</p> <p>- کاتیک کیشی جوړی لهش به کیشی جوړی ناو پیّ ده لپن باری ناو ونندی یان هه لواسراو .</p> <p>أ = که متره ب = زیاتره ج = یه کسانه د = هه مووی هه له یه</p> <p>پ 2 / نیشانهای (/) یان (x) به رامبهر نه م دهسته وازانه دابنّی وه هه له کان راست بکه وه نه گهر هه ن ؟</p> <p>ضع علامة (/) أو (x) أمام العبارات التالية و صحح الأخطاء إن وجد؟</p> <p>- له مه له وانی پشت سی لیدانی قاچه کان نه نجام ددهات نه گهل یه ک خولی باسکه کان.</p> <p>20. تیبینی تر</p> <p>21. پینداچوونه وهی هاو هل</p>	
	1	التاقلم والتكيف مع الماء		1
	2	ضبط التنفس		2
	3	مهارة الطفو		3
	4	التمارين المساعدة في تعلم مهارة الطفو في سباحة الظهر		4
	5	مهارة الطفو/ (الطفو بمد الذراعين والرجلين)		5
	6	مهارة الانسياب الخلفي		6
	7	ضربات الرجلين		7
	8	التنفس		8
	9	ربط ضربات الرجلين مع التنفس والانسياب		9
	10	تمارين التعليمية لربط ضربات الرجلين مع التنفس		10
	11	حركات الذراعين		11
	12	حركات الذراعين		12
	13	ربط التنفس مع حركة الذراعين		13
	14	السباحة الظهر الكاملة		14
15	الامتحان نهائي 30%	15		
هنا يذكر التدريسي اية ملاحظات لم يتم التطرق اليها في هذا النموذج الخاص بكتابة المادة وخصوصا اذا كان يود اغناء الكراسة بملاحظات قيمة تفيد في المستقبل.				
أ.د حتم صابر خوشناو				

په تووکی کورس Course Book