

الجامعة : الكوفة
الكلية : التربية للبنات
القسم : التربية الرياضية
المرحلة : الثالثة
اسم المحاضر الثلاثي : محمد ناجي شاكر
اللقب العلمي : أستاذ
المؤهل العلمي : دكتوراه
مكان العمل : جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات -
قسم التربية الرياضية



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الاشراف والتقويم العلمي

جدول الدروس الاسبوعي

الاسم	أ.د. محمد ناجي شاكر				
البريد الالكتروني	Mohammedn.shaker@uokufa.edu.iq				
اسم المادة	الفلسفة الرياضية				
مقرر الفصل	الفصل الاول / الفصل الثاني				
اهداف المادة	تعريف الطالبات بالمبادئ الاساسية للفلسفة الرياضية (فسيولوجيا التدريب)				
التفاصيل الاساسية للمادة	التعرف على مفهوم الفلسفة الرياضية وفسيولوجيا بعض أجهزة الجسم (العصبي والقلب والعضلي والتنفسي) والدم والهرمونات والسوائل والانزيمات وأنظمة الطاقة والمرأة والرياضة والتدخين والعقاقير والانشطو الرياضية				
الكتب المنهجية	الفلسفة الرياضية لطلاب كلية التربية الرياضية (طارق الامين وقيس الدوري)				
المصادر الخارجية	التدريب الرياضي ، الاسس الفسيولوجية (أبو العلا أحمد عبد الفتاح) شبكة الانترنت الدولية				
تقديرات الفصل	الفصل الدراسي الاول	الفصل الدراسي الثاني	السعي السنوي	-	الامتحان النهائي
	% ٢٥	% ٢٥	% ٥٠	-	% ٥٠
معلومات اضافية					

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الاشراف والتقويم العلمي



الجامعة : الكوفة
الكلية : التربية للبنات
القسم : التربية الرياضية
المرحلة : الثالثة
اسم المحاضر الثلاثي : محمد ناجي شاكر
اللقب العلمي : أستاذ
المؤهل العلمي : دكتوراه
مكان العمل : جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات
قسم التربية الرياضية

جدول الدروس الاسبوعي

الاسبوع	التاريخ	المادة النظرية	المادة العلمية	الملاحظات
١	٩/٢٤	مفهوم الفسلجة الرياضية-تكوين الخلية-وصفها أنواعها ووظائفها- التغيرات الخلوية بالرياضة		
٢	٩/٣١	فسلجة الجهاز العصبي-أجزائه-وظائفه-تركيب الخلية العصبية-تأثير التدريب على وظائفه		
٣	١٠/٧	فسلجة العضلات - التركيب النسيجي للعضلات (الإرادية-اللاارادية- القلبية)		
٤	١٠/١٤	أنواع العضلات الإرادية وتركيبها والتجهيز العصبي		
٥	١٠/٢٢	العضلات اللاارادية والسيطرة العصبية - العضلية ، التقلص العضلي والعمل العضلي الارادي واللاارادي والتغيرات الحاصلة بالتقلص		
٦	١٠/٢٩	مراحل التقلص - التعب العضلي وأنواعه ،		
٧	١١/٥	التغيرات البنائية والبيوكيميائية في العضلات نتيجة التدريب الرياضي		
٨	١١/١٢	أمتحان (الاول) الفصل الاول		
٩	١١/١٩	فسلجة القلب والجهاز الوعائي-أجزائه ووظائفه - الدورة القلبية الجهازية والرئوية		
١٠	١١/٢٦	التغذية الدموية القلبية والعصبية للقلب - الناتج القلبي والعوامل المؤثرة والتنظيم القلبي		
١١	١٢/٣	النبض وضغط الدم والعوامل المؤثرة - تأثير التمرين على جهاز القلب والاوعية الدموية		
١٢	١٢/١٠	السوائل أنواعها - التبادل بين سوائل الجسم والعناصر المعدنية وتأثير التمرين		
١٣	١٢/١٧	الدم (مكوناته الخلوية ، البلازما، ووظائفه)		
١٤	١٢/٢٤	الجهاز التنفسي - تركيبه - وظائفه - الحجم والسعات الرئوية-التبادل الغازي والتهوية الرئوية-تأثير النشاطات الرياضية على الحجم والسعات الرئوية		
١٥	١٢/٣٠	أنظمة الطاقة-		
١٦	١/٧	الطاقة اللاهوائية الفوسفاجينية ومصادر ها-		
١٧	١/١٣	الطاقة اللاهوائية اللاكتيكية ومصادر ها		
١٨	١/٢١	الامتحان (الثاني) الفصل الاول		
١٩	١/٢٨	الطاقة الهوائية ومصادر ها		
		نصف السنة		
٢٠	٢/١٨	١- أنظمة الطاقة والفعاليات الرياضية-النفص والدين الاكسجيني -تداخل أنظمة الطاقة في الانشطة الرياضية		
٢١	٢/٢٥	الاستشفاء - إعادة خزن مصادر الطاقة		
٢٢	٣/٤	أزالة حامض اللاكتيك من الدم والعضلات - تأثير التمرين على سرعة أزالة اللاكتات والاستشفاء		
٢٣	٣/١١	الغدد الصم والهرمونات (أنواعها ووظائفها)		
٢٤	٣/١٨	تأثير التمرين على الغدد والهرمونات		
٢٥	٣/٢٥	الانزيمات ووظائفها		
٢٦	٤/١	تأثير التمرين على الانزيمات		
٢٧	٤/٨	الامتحان (الاول) الفصل الثاني		
٢٨	٤/١٥	التأثير الفسيولوجي للتدريب في البيئات المختلفة - التدريب في المرتفعات والمنخفضات		
٢٩	٤/٢٢	التدريب في الاجواء الحارة والباردة- التدريب في الاعماق (الغوص)		

		الغذاء والسيطرة على الوزن- أنواع الاغذية (تغذية الرياضي في مراحل التدريب المختلفة)	٤/٢٩	٣٠
		التوازن الطاقي- السيطرة على الوزن-تأثير البرامج الرياضية والغذائية على الوزن	٥/٦	٣١
		المرأة والرياضة - تأثير النشاطات الرياضية الفسيولوجية على الوظائف الجسمية للمرأة	٥/١٣	٣٢
		مشاركة المرأة وعلاقة الجنسين بالرياضة- علاقة التدخين والعقاقير بالتمارين الرياضية	٥/٢٠	٣٣
		الامتحان (الثاني) الفصل الثاني	٥/٢٧	٣٤

أ.م.د أيمن عبد المالك الحلو

العميد

أ.د محمد ناجي شاكر

مدرس المادة