

## نموذج وصف المقرر

1. اسم المقرر	
الاتقال	
2. رمز المقرر	
MU1211010	
3. الفصل / السنة 2026-2025	
سنوي	
4. تاريخ إعداد هذا الوصف	
2025/9/17	
5. أشكال الحضور المتاحة	
عملي – نظري	
6. عدد الساعات الدراسية (الكلية)/ عدد الوحدات (الكلية)	
2 ساعة	
7. اسم مسؤول المقرر الدراسي ( إذا اكثر من اسم يذكر)	
الاسم: م.م. جعفر حمزة كاظم م.م. ابراهيم الأيمل : <a href="mailto:jaafar.hamza.kadhumi@uomus.edu.iq">jaafar.hamza.kadhumi@uomus.edu.iq</a>	
8. اهداف المقرر	
اهداف المادة الدراسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بناء قاعدة فكرية حول فعالية الجمناستك الايقاعي .</li> <li>• التعريف بتاريخ الجمناستك الايقاعي .</li> <li>• بناء الاسس البدنية للمتعلمين .</li> <li>• بناء الاسس المهارية والمعرفية للمتعلمين ..</li> </ul>
9. استراتيجيات التعليم والتعلم	
الاستراتيجية	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الشرح والتوضيح</li> <li>2. طريقة عرض نموذج</li> <li>3. طريقة المحاضرة .</li> <li>4. طريقة المناقشة .</li> </ol>

## 10. بنية المقرر

طريقة التقييم	طريقة التعليم	اسم الوحدة / أو الموضوع	مخرجات التعلم المطلوبة	الساعات	الأسبوع
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	الأجهزة والأدوات		2	الاول
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	التجهيزات		2	الثاني
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	تعلم وقفة الاستعداد رفع الانتقال		2	الثالث
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	والمسكات		2	الرابع
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	تمارين العصا		2	الخامس
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	تعلم رفعة الكلين		2	السادس
الامتحان		امتحان عملي		2	السابع
الامتحان		الامتحان النظري		2	الثامن
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	اخطائها القانونية		2	التاسع
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	تعلم رفعة الجبرك		2	العاشر
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	اخطائها القانونية رفع الانتقال		2	الحادي عشر
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	اداء رفعة النتر مقسمه باستخدام البار		2	الثاني عشر
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	رفع النتر بشكل كامل		2	الثالث عشر
الامتحان		الامتحان النظري		2	الرابع عشر
		امتحان الفصل الاول		2	الخامس عشر

		عطلة نصف السنة			السادس عشر
الامتحان	المحاضرة والمناقشة	شرح رفعة الخطف	2		السابع عشر
الامتحان	المحاضرة والمناقشة	تعلم وقفة الاستعداد	2		الثامن عشر
الامتحان	المحاضرة والمناقشة	تعلم السحب الأولي للخطف	2		التاسع عشر
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	تعليم مرحلة السقوط تحت الثقل	2		عشرون
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	تعليم مرحلة النهوض مع الثقل	2		واحد وعشرون
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	اداء رفعة الخطف كاملة	2		اثنان وعشرون
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	امتحان نظري	2		الثالث وعشرون
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	شرح الاخطاء القانونية	2		الرابع وعشرون
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	شرح لطبلة الرفع والبار	2		الخامس وعشرون
الامتحان	الشرح والمحاضرة والمناقشة	مراجعة عامة للقانون ورفعة الخطف	2		السادس وعشرون
	امتحان نظري- عملي	امتحان الفصل الثاني	2		السابع وعشرون

### 1. تقييم المقرر

توزيع الدرجة من 100 على وفق المهام المكلف بها الطالب مثل التحضير اليومي والامتحانات اليومية والشفوية والشهرية والتحريرية والتقارير .... الخ

امتحان نظري فصل اول 10%

امتحان عملي فصل اول 15%

امتحان نظري فصل اول 10%

امتحان عملي فصل ثاني 15%

امتحان نهائي نظري 20%

امتحان عملي نهائي 30%

الدرجة النهائية 100%

### 2. مصادر التعلم والتدريس

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ودى ع ياسين التكريتي: النظرية والتطبيق في رفع الاثقال، ج1، مطبعة الموصل، 1985 .</li> <li>▪ = منصور جميل العنكي: الأسس النظرية والعملية في رفع الاثقال مطبع</li> <li>▪ جامع بغداد، 2010 . تاماس ايان ولازارباروكا رياضة رفع الاثقال اللياقة البدنية لجميع الرياضات (ترجمة وديع ياسين التكريتي )، ط1، دار الوفاء 2011</li> </ul>	<p>الكتب المقررة المطلوبة ( المنهجية أن وجدت )</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>	<p>المراجع الرئيسية ( المصادر )</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>	<p>الكتب والمراجع الساندة التي يوصى بها (المجلات العلمية، التقارير .... )</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>	<p>المراجع الإلكترونية ، مواقع الانترنت</p>

## Course description form

11.	Course Name
Weight-lifting	
12.	Course Code
J1211010	
13.	Semester/ year 2025-2026
annual	
14.	Date this description was prepared
2025/17/9	

<b>15.A. Available attendance forms</b>	
Practical – theoretical	
<b>16.Number of study hours (total)/number of units (total)</b>	
hours 2	
<b>17. Name of the course administrator (if more than one name is mentioned)</b>	
Name: Msc :- Jaafar Hamza Kadhum jaafar.hamza.kadhum@uomus.edu.iq	
<b>18. objectives Course</b>	
<b>Objectives of the study subject</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Building an intellectual base about the .effectiveness of rhythmic gymnastics</li> <li>• Introducing the history of rhythmic .gymnastics</li> <li>• Building physical foundations for .learners</li> <li>• Building the skill and cognit . foundations for learners</li> </ul>
<b>19. Teaching and learning strategies</b>	
<b>The strategy</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Explanation and clarification</li> <li>6. Model view</li> <li>7. .Lecture method</li> <li>8. .Discussion method</li> </ol>

20. Course structure					
Evaluation method	Teaching method	Name of the unit/topic	Required learning outcomes	hours	the week
the exam	Explanation, lecture and discussion	Devices and tools		2	the first
the exam	Explanation, lecture and discussion	Equipment		2	the second
the exam	Explanation, lecture and discussion	Learn to pause Weight lifting		2	the third
the exam	Explanation, lecture and discussion	And the catches		2	the fourth
the exam	Explanation, lecture and discussion	Stick exercises		2	Fifth
the exam	Explanation, lecture and discussion	Learn to lift the kleen		2	VI
the exam		A practical exam for the previous practical lectures		2	Seventh
the exam		Theoretical exam		2	VIII
the exam	Explanation, lecture and discussion	Its legal mistakes		2	Ninth
the exam	Explanation, lecture and discussion	Learn to lift the jerk		2	The tenth

the exam	Explanation, lecture and discussion	Its legal errors Weight lifting		2	eleventh
the exam	Explanation, lecture and discussion	Performing a split split using the bar		2	twelveth
the exam	Explanation, lecture and discussion	Completely raise the nitrate		2	Thirteenth
the exam		Theoretical exam		2	fourteenth
		Exam Chapter one		2	Fifteenth
		Half year holiday			sixteen
the exam	Lecture and discussion	Explanation of the snatch lift		2	seventeenth
the exam	Lecture and discussion	Learn to pause		2	eighteen
the exam	Lecture and discussion	Learn the initial pull of the snatch		2	nineteenth
the exam	Explanation, lecture and discussion	Teaching the stage of falling under weight		2	twenty
the exam	Explanation, lecture and discussion	Teaching the stage of getting up with weight		2	twenty one
the exam	Explanation, lecture and discussion	Performing the complete snatch lift		2	twenty two
the exam	Explanation, lecture and discussion	Theoretical exam		2	Twenty-third

the exam	Explanation, lecture and discussion	Explaining legal errors		2	Twenty-fourth
the exam	Explanation, lecture and discussion	Explanation of the drum lift and barbell		2	Twenty-fifth
the exam	Explanation, lecture and discussion	A general review of the law and the lifting of kidnapping		2	Twenty-sixth-
	Theoretical-practical exam	Second semester exam		2	Twenty-seventh

### 3. Course evaluation

Distribution of the grade out of 100 according to the tasks assigned to the student, such as daily preparation, .daily, oral, monthly, written exams, reports, etc

Theoretical exam first semester 10%

Practical exam first semester 15%

Theoretical exam first semester 10%

Practical exam, second semester, 15%

Theoretical final exam 20%

Final practical exam 30%

Final grade 100%

### 4. Learning and teaching resources

TMosque Baghdad , 2010 . Tamas lan And Lazarbaroka sports to lift Weights fitness Physical For all Sports ( translation Meek Yasin Al-Tikriti ) , 1st edition , Dar: house Al-Wafa 2011	Required textbooks (methodology, if any)
▪	Main references (sources)
▪	Recommended supporting books and references (scientific journals, reports....)
▪	Electronic references, Internet sites