



جامعة جدة
University of Jeddah

دليل

برنامج بكالوريوس اللياقة البدنية

قسم علوم الحركة والصحة

كلية علوم الرياضة

إعداد و تنفيذ

د.نجوى بنت ثابت الشعراوي

د.سهام بنت محمد خان

د.هاله بنت عبد العزيز الطرابلسي

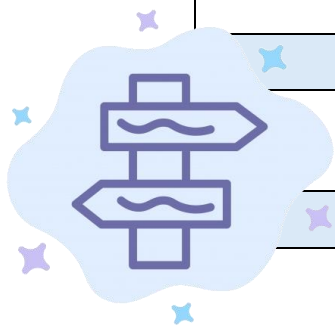
أ.د.زياد بن عيسى الزايد





الفهرس

المحتوى
أولاً: البيانات الأساسية للبرنامج
- القسم التابع له البرنامج - المؤهل العلمي - اسم البرنامج - نوع الدراسة - المقر الرئيسي للبرنامج
ثانياً: رسالة واهداف البرنامج
- رسالة البرنامج - أهداف البرنامج
ثالثاً: أسباب إنشاء البرنامج
- التطورات الوطنية - الأسباب الاقتصادية - الأسباب الثقافية - الأسباب الاجتماعية
رابعاً: نواتج تعلم البرنامج
خامساً: القبول والدعم الطلابي
- متطلبات القبول في البرنامج - برامج التوجيه والتهيئة للطلاب الجدد - خدمات الإرشاد
سادساً: مكونات البرنامج
- مكونات الخطة الدراسية - مقررات البرنامج - الوصف المختصر لمقررات البرنامج
سابعاً: مصادر التعلم والمرافق والتجهيزات التعليمية
- مصادر التعلم - المرافق والتجهيزات - تطبيق الشروط العامة لقواعد الأمن والسلامة.
ثامناً: جهات العمل والمهن والوظائف للخريجين
- جهات العمل - المهن والوظائف
تاسعاً: أعضاء هيئة التدريس



أولاً: البيانات الأساسية للبرنامج:

- القسم التابع له البرنامج: قسم علوم الحركة والصحة – كلية علوم الرياضة.
- المؤهل العلمي: بكالوريوس.
- اسم البرنامج: اللياقة البدنية.
- نوع الدراسة: نظري / عملي – حضوري
- المقر الرئيسي للبرنامج: شطر الطلاب / مقر الكليات الإنسانية الفيصلية
شطر الطالبات/ الفيصلية.

ثانياً: رسالة وأهداف البرنامج:

-  رسالة البرنامج
إعداد متخصصين متميزين من خلال البرامج الأكاديمية والأنشطة البحثية في مجال اللياقة البدنية بما يتلاءم مع احتياجات سوق العمل ، والمساهمة في تحسين المستوى الصحي لأفراد المجتمع.

-  أهداف البرنامج
 1. إعداد الطالب/ة إعداداً متميزاً علمياً و مهارياً يؤهله للعمل في تخصص اللياقة البدنية.
 2. تأهيل الطالب/ة بالمهارات والمعارف والاتجاهات المطلوبة لإيجاد الحلول للمشكلات في مجال اللياقة البدنية من خلال استخدام الأساليب والتقنيات الابتكارية.
 3. الإسهام في سد حاجة سوق العمل وتحقيق التنافسية في مجال اللياقة البدنية.
 4. تطوير قدرات الطالب/ة المهنية لمواكبة التطورات التقنية والمفاهيم والقضايا المستجدة في مجال اللياقة البدنية.
 5. تأصيل القيم المجتمعية والجمالية للمملكة من خلال تنمية المشاريع البحثية في مجال اللياقة البدنية.



ثالثاً: أسباب انشاء البرنامج:

أسست كلية علوم الرياضة بجامعة جدة وذلك بهدف توفير التعليم الجامعي في فروع علوم الرياضة المختلفة لتأهيل الطلاب والطالبات، وذلك من خلال تقديم أفضل البرامج العلمية في مجال علوم الرياضة مع تزويد الطلاب بالمهارات الوظيفية المطلوبة في بيئة العمل والتي تمكنهم من تحقيق ميزة تنافسية محلية وإقليمية وبما يحقق المواءمة بين مخرجات العملية التعليمية واحتياجات سوق العمل في إطار متطلبات الجودة المطلوبة للخريج. وتظهر الحاجة للبرنامج من خلال:

التطورات الوطنية

- تبوء جامعة جدة لدورها التنموي المجتمعي في قيادة المجتمع المحيط نحو الاهتمام بأهداف الرؤية والمساهمة في تحقيق مؤشراتها.
- دعم رؤية المملكة ٢٠٣٠ وبرامجها المختلفة، وأهمها برنامج التحول الوطني ٢٠٢٠.
- اتساع دائرة الاهتمام بالعمل الرياضي والأهلي بالمملكة العربية السعودية في الوقت الحالي وفق رؤية المملكة.
- مواكبة التوجهات الاقتصادية والاجتماعية للمملكة العربية السعودية في الوقت الحالي.
- ضعف الكوادر البشرية العاملة في القطاع الرياضي الاهلي والخاص هي المعضلة الأولى والأساسية.

الأسباب الاقتصادية

- دعم التوطين الموجه والرشيد لمختلف الوظائف العاملة في القطاع الرياضي بمنطقة جدة وغيرها من المناطق.
- إعلاء القيمة الاقتصادية للعمل الرياضي بالمملكة كهدف من أهداف رؤية المملكة ٢٠٣٠.
- تأهيل العناصر البشرية القادرة على تطوير وإدارة عمل القطاع الرياضي وزيادة أثره التنموي.
- اعداد الكوادر المساعدة في زيادة انفاق الاسرة علي الترفيه وفقاً لرؤية المملكة ٢٠٣٠ (من ٢,٩ % إلى أعلى من ٦%).

الأسباب الثقافية

- تحقيق مؤشرات التنمية المستدامة بمحور المجتمع بتصميم حزمة من البرامج العلمية التي تغطي مجالات علوم الرياضة.
- توفير بنية معرفية معلوماتية على أيدي أعضاء هيئة تدريس محترفين , لدعم العناصر البشرية المهتمة بمجالات علوم الرياضة.

الأسباب الاجتماعية

- تطوير الكوادر السعودية التي يدار بها القطاع الرياضي .
- التوفيق بين مخرجات الجامعات واحتياجات سوق العمل من الخريجين في مجالات العمل الرياضي.



رابعاً: نواتج تعلم البرنامج:

المعرفة والفهم	طرق التقويم
١٤ يحدد الطالب المفاهيم الأساسية في علوم الرياضة والعلوم المرتبطة بها.	مباشر / غير مباشر
٢٤ يشرح الجوانب الخاصة بعلوم الحركة والصحة وكيفية توظيفها في برامج اللياقة البدنية	غير مباشر
٣٤ يفسر علاقة الغذاء باللياقة البدنية وبرامج اللياقة للجميع وبرامج اللياقة للعسكريين.	مباشر / غير مباشر
المهارات	
١م يستخدم الطالب المهارات الأساسية في علوم الرياضة والعلوم المرتبطة بها.	مباشر / غير مباشر
٢م يطبق المعايير والأسس العلمية الخاصة ببرامج اللياقة البدنية	مباشر / غير مباشر
٣م ينفذ برامج لياقة بدنية امنة وفعالة	مباشر / غير مباشر
٤م يصمم برامج اللياقة البدنية والبرامج الغذائية للرياضيين	مباشر / غير مباشر
القيم والاستقلالية والمسؤولية	
١ق يسهم بممارسات نقل معارف ومعلومات علوم الرياضة وفق المعايير المهنية والأخلاقية للمهنة.	مباشر / غير مباشر
٢ق يبادر في البحث وحل المشكلات بأسلوب إبداعي وابتكاري في مجال اللياقة البدنية	مباشر / غير مباشر
٣ق يتفاعل بكفاءة وتعاون مع فريق العمل والزملاء بشكل فردي أو تعاوني و التطوير في مجال اللياقة البدنية	مباشر / غير مباشر

خامساً: خصائص الخرجين:

	مخرجات تعلم البرنامج		خصائص خريجي البرنامج	خصائص خريجي الجامعة	
	تذكر حسب موائمتها في توصيف البرنامج		تذكر حسب موائمتها في توصيف البرنامج	الرمز	الصياغة
المعارف	القدرة على الاستفسار عملياً والتفكير والتطوير من خلال محو الأمية المعلوماتية والتعلم المستقل والموجه ذاتياً والتطوير المهني والشخصي المستمر في جميع السياقات خاصة تلك التي تتطلب الإدارة الذاتية		يميز المفاهيم الأساسية لمبادئ علم الحركة البشري و تقييم الحالة الصحية و البدنية و وظائف أعضاء الجهد البدني و التغذية الرياضية و المكملات الغذائية و تخطيطو تصميم برامج اللياقة البدنية و التدريب الشخصي وتوظيفها في برامج اللياقة البدنية مع مراعاة البرامج الملائمة لكل مرحلة عند تصميم الخبرة التعليمية	K1	يحدد المفاهيم الأساسية لبرامج اللياقة البدنية و الأسس النظرية والتطبيقية لاكتساب مهارات الرياضات الفردية والجماعية وتطبيقها في برامج النشاط البدني.
	-القدرة على إظهار عمق المعرفة في مجال تخصصهم وتطوراته الحالية من خلال فهم القيم والمبادئ والنظريات والمفاهيم ومدارس الأفكار وأساليب ومحدودية مجال التخصص		يميز المفاهيم الأساسية لمبادئ علم الحركة البشري و تقييم الحالة الصحية و البدنية و وظائف أعضاء الجهد البدني و التغذية الرياضية و المكملات الغذائية و تخطيط و تصميم برامج اللياقة البدنية	K2	يشرح تاريخ وفلسفة الرياضة والعلوم الأساسية لتخصص التدريب الرياضي وتطبيقاتها بالنشاط البدني
	القدرة على تطبيق المهارات المعرفية والتحليلية والفنية لاستقصاء وتقييم وحل الأسئلة والمشكلات المعقدة واستخلاص النتائج من خلال التفكير النقدي وتطبيق مهارات البحث والاستقصاء المتقدمة		يحلل المعارف النظرية و العملية و مواكبة التطور في مجال اللياقة البدنية باستخدام المعارف المكتسبة والمهارات البحثية والخبرات الميدانية في تحليل	K3	يذكر الجوانب التشريحية لجسم الإنسان وأهم الإصابات الرياضية ومبادئ الصحة وكيفية توظيفها في برامج اللياقة البدنية
	القدرة على قياس المخاطر وتوقع النجاح والتعلم من الفشل وتطوير استجابات إبداعية		خاص بمقرر من خارج مقررات البرنامج	K4	يعرف عناصر العملية الادارية وتطبيقاتها

		واللوائح والقوانين المنظمة للمنظمات الرياضية وماهية الاتصال والتسويق والاستثمار وخطوات المنهج العلمي لحل المشكلات في المجال الرياضي عامة والمشكلات الاقتصادية والفرق بين أنواع المكاتبات والسجلات والدفاتر والمستندات واللوائح بالمنظمات الرياضية.		وفعالة للتحديات الفكرية والمهنية والاجتماعية من خلال الثقة وإمكانيات القيادة وريادة الأعمال
	k5	يدرك صفات بناء وتصميم	تقييم المشكلات التخصصية واستخلاص نتائجها وحلها مع تطبيق المهارات التحليلية وتقديم الحجج والأفكار العلمية.	القدرة على التحقيق والإجابة على سؤال أو مشكلة , وتنفيذ المهام المعقدة من خلال البحث عن المعلومات والبيانات وتفسيرها بشكل منهجي , وتطبيق المعرفة المكتسبة الجديدة في بيئات مختلفة
المهارات	S1	يستخدم أساليب مختلفة من الاستراتيجيات و الاساليب لنقل المعرفة بمجال الصحة الرياضية	يصنف الجوانب التشريعية لجسم الإنسان ووظائف أعضاء الجهد البدني وأهم الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية وكيفية توظيفها في برامج النشاط البدني من خلال توفير خبرات الممارسة تحت الاشراف.	القدرة على العمل والتعلم باستقلالية ومسؤولية عند التعامل وإدارة الأنشطة الفنية أو المهنية المعقدة ومشاريع الفريق من خلال التقييم النقدي للأفكار والأدلة والخبرات
	S2	يطبق المعايير والأسس العلمية الخاصة بتصميم برامج الاحمال البدنية.	يوظف المعارف والنظريات في مجال علوم الرياضة ومجالات النشاط البدني	القدرة على تطبيق المهارات المعرفية والتحليلية والفنية لاستقصاء وتقييم وحل الأسئلة والمشكلات المعقدة واستخلاص النتائج من خلال التفكير النقدي وتطبيق مهارات البحث والاستقصاء المتقدمة

	S3	يميز بين برامج اللياقة البدنية للرياضيين وبين برامج اللياقة البدنية للجميع.	يميز العلوم الأساسية لتخصص التعلم الحركي والنمو والتطور الحركي وعلم الحركة والميكانيكا الحيوية وأسس التهيئة واللياقة البدنية والمفاهيم الحركية والمهارات الحركية الأساسية وتوظيفها في برامج علوم الرياضة	القدرة على العمل والتعلم باستقلالية ومسؤولية عند التعامل وإدارة الأنشطة الفنية أو المهنية المعقدة ومشاريع الفريق من خلال التقييم النقدي للأفكار والأدلة والخبرات
	S4	يصمم برامج اللياقة البدنية و البرامج الغذائية للرياضيين	يقترح النظريات والممارسات بشكل إبداعي وابتكاري في البحث وحل المشكلات استناداً إلى مجال واسع من المذكرات داخل وخارج مجال دراستهم.	القدرة على استخدام الأدوات ذات الصلة بالتخصص (مثل التكنولوجيا , والبرمجيات , والآلات , والأدوات والمعدات العلمية , وأدوات المختبرات , أو أي شيء آخر) لدعم تعلمهم وتنفيذ المهام العملية والتقنية و / أو المراقبة لإيجاد الحلول.
	S1	يستخدم أساليب مختلفة من الاستراتيجيات و الاساليب لنقل المعرفة بمجال الصحة الرياضية	يصنف الجوانب التشريحية لجسم الإنسان ووظائف أعضاء الجهد البدني وأهم الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية وكيفية توظيفها في برامج النشاط البدني من خلال توفير خبرات الممارسة تحت الاشراف.	القدرة على العمل والتعلم باستقلالية ومسؤولية عند التعامل وإدارة الأنشطة الفنية أو المهنية المعقدة ومشاريع الفريق من خلال التقييم النقدي للأفكار والأدلة والخبرات
القياس	V1	يقود العمل بفعالية و بكفاءة وتعاون مع فريق العمل والزملاء بشكل فردي أو تعاوني و التطوير في مجال اللياقة البدنية	يمارس العمل بشكل فردي او تعاوني في مجال اللياقة البدنية و تحمل المسؤولية و الالتزام بالمعتقدات الإسلامية و قيم المجتمع.	القدرة على القيادة في بيئتهم لتسهيل العمل والإنجاز والقدرة على تقييم العواقب وتنفيذ التغيير من خلال استخدام مجموعة واسعة من المصادر والاستراتيجيات لاتخاذ القرارات الصحيحة في بيئات غير متوقعة
	V3	يطبق النظريات العلمية والممارسات بشكل إبداعي وابتكاري في البحث وحل المشكلات	يمارس العمل بشكل فردي او تعاوني في مجال اللياقة البدنية و تحمل المسؤولية و الالتزام بالمعتقدات الإسلامية و	القدرة على التحقيق والإجابة على سؤال أو مشكلة , وتنفيذ المهام المعقدة من خلال البحث عن المعلومات والبيانات وتفسيرها بشكل منهجي , وتطبيق المعرفة

		المكتسبة الجديدة في بيئات مختلفة	قيم المجتمع.	في مجال اللياقة البدنية
	V4	القدرة على المشاركة والالتزام والمساهمة والمساءلة تجاه الصالح الاجتماعي والوعي بالقضايا الأخلاقية والاجتماعية والثقافية والبيئية.	يختار عوامل الامن و السلامة في مجال اللياقة البدنية والمجالات المتعلقة به و الممارسة الخاضعة للاشراف.	يلتزم بالمعايير المهنية والاخلاقية بما يطور المهنة و يخدم قضايا المجتمع
	V5	القدرة على التواصل والاحترام والتعاون مع الأفراد وضمن فرق من مختلف الأحجام والأدوار المختلفة في المهنية والمجتمعية	يتخذ أهم القرارات الصائبة و قيادة الفريق وتحمل مسؤولية الآثار والعواقب للقرارات على الذات وعلى الآخرين وتسهيل العمل وتنفيذ القرارات من أجل التغيير	يقود العمل في بيئات وظروف مختلفة وتحمل الضغوط

سادساً: توصيف اختبار التخرج (اختبار نهاية البرنامج)

<https://jeddahu->

my.sharepoint.com/:b/g/personal/04103304_uj_edu_sa/EbDDA64wYVpGgvNSIYFnaucBILnKOD712qQjYhEW_eKdQw?e=6cKn4F

سابعاً: القبول والدعم الطلابي:

١. متطلبات القبول في البرنامج:

- اجتياز الفحص الطبي
- اجتياز اختبارات القبول الخاصة بكلية علوم الرياضة (الاختبارات البدنية، القياسات الجسمية).
- يعفى من الاختبارات الخاصة بكلية علوم الرياضة الطلاب الرياضيين الممثلين للمنتخبات الوطنية أو أحد المشاركين في الأندية الرياضية وحاصل على مراكز متقدمة.

٢. برامج التوجيه والتهيئة للطلاب الجدد

- اقامة يوم تعريف للطلاب الجدد.
- توجيه الطلاب الجدد للمرشد الاكاديمي الخاص به.
- جولة تعريفية للطلاب على مرافق وأقسام كلية علوم الرياضة.

٣. خدمات الإرشاد

- توزيع الطلاب على المرشدين الأكاديميين، وإعلان قوائم الإرشاد إلكترونياً وورقياً.

- إعلان الساعات المكتبية الخاصة بكل عضو هيئة تدريس.

- توجيه الطلاب إلى الاطلاع على وثيقة حقوق الطلاب المعتمدة في



للائحة الجامعة.

- تفعيل صندوق الشكاوي للطلاب، والعمل على حل مشاكلهم التعليمية والإدارية.

ثامناً: مكونات البرنامج:



١. مكونات الخطة الدراسية:

النسبة المئوية	الساعات المعتمدة	عدد المقررات	إجباري / اختياري	مكونات الخطة الدراسية
٢٠,٤٩%	٢٥	١٢	إجباري	متطلبات الجامعة
--			اختياري	
٩,٨٤%	١٢	٥	إجباري	متطلبات الكلية
--	--	--	اختياري	
٥٥,٧٣%	٦٨	٢٣	إجباري	متطلبات البرنامج
١,٥١%	٨	٣	اختياري	
٤,٠٩%	٥	٢	إجباري	مشروع التخرج
--	٠	٢	إجباري	التدريب الميداني
--	--	--	--	سنة الامتياز
٣,٢٨%	٤	٢	اختياري	أخرى (مواد حرة)
١٠٠%	١٢٢	٤٧	الإجمالي	

٢. مقررات البرنامج:

المستوى	رمز المقرر	اسم المقرر	إجباري أو اختياري	المتطلبات السابقة	الساعات المعتمدة	نوع المتطلب (جامعة / كلية / برنامج)
المستوى 1	ELPR103	اللغة الانجليزية (٣)	اجباري		٢	جامعة
	CECS100	المهارات الرقمية	اجباري		٣	جامعة
	SSHS111	مبادئ اللياقة البدنية وتطبيقاتها	اجباري		٣	كلية
	SSSC112	اخلاقيات الرياضة	اجباري		٢	كلية
	SSMS113	مهارات الاعداد المهني في علوم الرياضة	اجباري		٢	كلية
المستوى ٢	SCST111	الاحصاء للتخصصات النظرية	اجباري		٣	برنامج
	ELPR104	اللغة الانجليزية (٤)	اجباري		٢	جامعة
	SEPS110	مهارات الحياة الجامعية و سوق العمل	اجباري		٢	جامعة
	SSHS121	الاصابات الرياضية واسعافاتها	اجباري		٢	كلية
	SSSC 122	مبادئ التدريب الرياضي	اجباري		٣	كلية
المستوى ٣	SSMS123	القيادة في الرياضة	اجباري		٣	برنامج
	SSHS 124	التشريح الوصفي والوظيفي	اجباري		٣	برنامج
	ISL101	ثقافة إسلامية (١)	اجباري		٢	جامعة
	ARAB101	كفايات لغوية (١)	اجباري		٢	جامعة
	SSHS211	مبادئ علم الحركة البشري	اجباري		٣	برنامج
المستوى ٤	SSSH212	فسيولوجيا الجهد البدني	اجباري		٣	برنامج
	SSSH213	القوام والتمرينات العلاجية	اجباري		٣	برنامج
	SSHS214	التدريب الشخصي في الأنشطة الصحية	اجباري		٣	برنامج
		مادة حرة			٢	جامعة
	ELPR220	الكتابة الأكاديمية الانجليزية	اجباري		٢	جامعة
المستوى ٥	SSHS221	اساسيات التدريب الجماعي في الأنشطة الصحية	اجباري		٣	برنامج
	SSHS222	تخطيط برامج الاحمال البدنية	اجباري		٣	برنامج
	SSHS223	التغذية الرياضية	اجباري		٣	برنامج
	SSHS224	تصميم وصفات اللياقة البدنية	اجباري		٣	برنامج
	ISL102	الثقافة الإسلامية (٢)	اجباري		٢	جامعة
المستوى ٦	ARAB201	كفايات لغوية (٢)	اجباري		٢	جامعة
	SSHS311	التعلم والتحكم الحركي	اجباري		٣	برنامج
	SSHS312	تقييم الحالة الصحية والبدنية	اجباري		3	برنامج
	SSHS313	تطبيقات التدريب الجماعي في الأنشطة الصحية	اجباري		٣	برنامج
		متطلب قسم اختياري	اختياري		٣	برنامج
المستوى ٧		مادة حرة			٢	جامعة
		الثقافة القانونية	اختياري		٢	جامعة
	SSHS321	التكنولوجيا في الرياضة	اجباري		٣	برنامج
	SSHS322	الاتجاهات الحديثة في اللياقة البدنية	اجباري		٣	برنامج
	SSHS323	مصطلحات علمية في اللياقة البدنية	اجباري		٢	برنامج
المستوى ٨		(1) الممارسة المهنية	اجباري			برنامج
		(2) الممارسة المهنية	اجباري			برنامج
	ISL103	الثقافة الإسلامية ٣	اجباري		٢	جامعة
	UJ opt2	الابتكار و ريادة الاعمال	اجباري		٢	جامعة
	SSHS411	تطبيقات فسيولوجيا الجهد البدني	اجباري		٣	برنامج
المستوى ٩	SSHS412	اللياقة البدنية للعسكريين	اجباري		٣	برنامج
		متطلب قسم اختياري	اختياري		٣	برنامج
المستوى ١٠		مشروع التخرج (١)	اجباري		٢	برنامج

المستوى	SSH5421	بيولوجيا الرياضة	اجباري	٣	برنامج
٨	SSH5422	تصميم البرامج الغذائية للرياضيين	اجباري	٣	برنامج
	SSH5423	نظريات وتطبيقات التدريب بالأثقال	اجباري	٣	برنامج
	SSH5424	تدريبات القوة والتكيف	اجباري	٣	برنامج
		مشروع التخرج (2)	اجباري	٣	برنامج
		متطلب قسم اختياري	اختياري	٢	برنامج

٣. الوصف المختصر لمقررات البرنامج:

رمز المقرر	اسم المقرر	الوصف المختصر للمقرر
SSH5111	مبادئ اللياقة البدنية وتطبيقاتها	تتطرق المادة لمفهوم اللياقة البدنية و عناصرها وكيفية تنميتها وتطبيقاتها والاختبارات الخاصة بها.
SSH5121	الاصابات الرياضية واسعافاتها	يتناول هذا المقرر دراسة مفهوم الاصابات وكيفية التعامل مع الاصابة من مرحلة الوقاية حتى العلاج .
SSH5124	التشريح الوصفي والوظيفي	يتعرف الطالب على الأوضاع التشريحية الأساسية ، وعلى أهم العظام والعضلات والمفاصل ودورها في الحركة ، و تعرف على مختلف الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان و تركيباتها و مواقعها التشريحية المختلفة
SSH5211	مبادئ علم الحركة البشري	يتعرف الطالب على علم الحركة ومدى ارتباط القوانين الفيزيائية بالرياضة
SSH5212	فسيولوجيا الجهد البدني	دراسة مفهوم وظائف أجهزة الجسم البشري في وقت الراحة والنشاط البدني
SSH5213	القوام والتمرينات العلاجية	دراسة مفهوم القوام وطرق تشخيصه والتمرينات المناسبة لعلاج التشوهات القوامية حسب طبيعة ونوعية التشوهات.
SSH5214	التدريب الشخصي في الأندية الصحية	يتعرف الطالب على مفاهيم وخصائص وأهداف عملية التدريب الشخصي الفردي في الأندية الصحية
SSH5221	اساسيات التدريب الجماعي في الأندية الصحية	معرفة المبادئ الأساسية لمهامية التدريب الجماعي الخاص بالحصص الجماعية في الأندية الصحية
SSH5222	تخطيط برامج الاحمال البدنية	امتلاك القدرة على بناء وتصميم برامج اللياقة البدنية
SSH5223	التغذية الرياضية	يدرس الطالب المكونات الأساسية لعناصر الغذاء للرياضيين تخطيط الوجبات قبل واثاء وبعد التمرين أو المباراة.
SSH5224	تصميم وصفات اللياقة البدنية	تقديم وصفات للنشاط البدني لأمراض قلة الحركة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
SSH5311	التعلم والتحكم الحركي	يتعرف الطالب على المراحل التي يمر بها المتعلم أثناء تطوير و اكتساب و تصنيف المهارة الحركية، وطرق تصحيح الاخطاء بطريقه علميه
SSH5312	تقييم الحالة الصحية والبدنية	الأساليب العلمية الحديثة في تقييم الحالة الصحية والبدنية للأفراد وممارسي النشاط البدني من أجل الصحة
SSH5313	تطبيقات التدريب الجماعي في الأندية الصحية	معرفة المبادئ الأساسية لمهامية التدريب الجماعي الخاص بالحصص الجماعية في الأندية الصحية
SSH5321	التكنولوجيا في الرياضة	تزويد الدارسين بأحدث الأدوات و الأجهزة و الوسائل و التقنيات المستخدمة في الرياضة وأهميه التكنولوجيا في المجال الرياضي
SSH5322	الاتجاهات الحديثة في اللياقة البدنية	تزويد الدارسين بالاتجاهات الحديثة الخاصة في تدريب اللياقة البدنية ودفماً للنظريات والأساليب الحديثة في اللياقة البدنية
SSH5323	مصطلحات علمية في اللياقة البدنية	اعداد الطالب مهنيًا من الناحية النظرية والتطبيقية في إحدى مؤسسات العمل المختلفة
	(1) الممارسة المهنية	رفع كفاءة الطالب في النواحي التطبيقية المرتبطة بمجال التخصص وسوق العمل
	(2) الممارسة المهنية	ربط مفاهيم ونظريات فسيولوجيا الجهد البدني بالتطبيقات العملية الخاصة بها
SSH5411	تطبيقات فسيولوجيا الجهد البدني	

SSH5412	اللياقة البدنية للعسكريين	يتعرف الطالب على القدرات البدنية الخاصة بالعسكريين وطرق قياسها و تنميتها
	مشروع التخرج (1)	القيام بمراحل الاعداد والتنفيذ للمشروع البحثي في مجال التخصص
SSH5421	بيولوجيا الرياضة	دراسة مفهوم واهداف بيولوجيا الرياضة ودور وأهمية أجهزة الجسم في الرياضة والنشاط الحركي
SSH5422	تصميم البرامج الغذائية للرياضيين	تزويد الدارسين بالمعارف والمعلومات الخاصة بالتمثيل الغذائي والطاقة المصروفة للرياضيين ونظم انتاج الطاقة للرياضيين واستراتيجيات التغذية للأداء الرياضي الأمثل.
SSH5423	نظريات وتطبيقات التدريب بالأثقال	تنفيذ برامج تدريبات المقاومة بالأثقال مع الأداء الصحيح في برامج آمنة وفعالة لجميع الفئات
SSH5424	تدريبات القوة والتكيف	يتعرف الطالب على تدريبات القوة والتكيف الخاصة بالرياضيين والأسس العلمية لها وتنفيذها بشكل آمن وفعال.
	مشروع التخرج (2)	المساهمة في تطوير مهارات الطالب البحثية والتطبيقية

تاسعاً: مصادر التعلم والمرافق والتجهيزات التعليمية:

1. مصادر التعلم

- تحديد وتوفير المراجع الأساسية المحددة في توصيف المقررات الدراسية.
- تحديد المواقع الالكترونية الأساسية المتعلقة بالمقررات الدراسية وتزويد الطلبة بالقوائم الخاصة بها.
- ارشاد الطلاب إلى قواعد البيانات الالكترونية المتوفرة على موقع عمادة المكتبات بالجامعة.
- التنسيق مع عمادة تقنية المعلومات بشأن إتاحة بعض المواقع التعليمية الالكترونية على قاعدة بيانات الطلاب.



2. المرافق والتجهيزات

- توفير مكتبة علمية في كلية علوم الرياضة، تحتوي على أحدث المراجع والمصادر في مجال علوم الرياضة.
- العمل على انشاء معامل علمية متخصصة تخدم برنامج بكالوريوس اللياقة البدنية.



- يتوفر بالكلية قاعات دراسية مناسبة لاستيعاب أعداد الطلاب المتوقع قبولهم.
- العمل على تزويد القاعات الدراسية بالأجهزة الحديثة المساعدة في عمليات التعلم.

٣. تطبيق الشروط العامة لقواعد الأمن والسلامة.

- التنسيق مع الإدارة العامة للأمن والسلامة في مقر الجامعة الرئيسي لتوفير أقصى درجات الأمن والسلامة في الكلية.
- الاطلاع المستمر والتنسيق مع الجهات ذات العلاقة فيما يخص البيئة الصحية الملائمة.



عاشرًا: جهات العمل والمهن والوظائف للخريجين:

١. جهات العمل

- الأندية الصحية.
- الأندية الرياضية.
- القطاعات العسكرية والأمنية.
- مراكز التأهيل وعلاج السمنة.
- التعليم العالي (الجامعات والكليات الحكومية والأهلية)
- المرافق الترفيهية

٢. المهن والوظائف (وفقاً للدليل التصنيف السعودي الموحد للمهن)

- مدرب لياقة بدنية (٣٤٢٣٠١)
- مدرب رياضي (٣٤٢٢٠١)

اعتماد الدليل:

جهة الاعتماد	قسم علوم الحركة و الصحة بكلية علوم الرياضة	رقم الجلسة	34500	تاريخ الجلسة	2024-02-28
--------------	--	------------	-------	--------------	------------