الخطة الدراسية

برنامج ماجستير اللياقة البدنية المهني

Professional Master in Physical Fitness

نبذة عن البرنامج

أُنشأ برنامج ماجستير اللياقة البدنية في عام ١٤٣٩هـ، ويعد البرنامج المهني الأول من نوعه على مستوى الوطن العربي في مجال اللياقة البدنية، ويسعى إلى تحقيق أهداف المملكة في رؤية ٢٠٣٠ والمتعلقة بالرياضة وتنمية اللياقة البدنية، ويتيح الفرصة للعاملين في القطاعات الرياضية بمواصلة دراستهم العليا محلياً، وصقل معارفهم ومهاراتهم المختلفة.

أهداف البرنامج

١. إعداد كوادر فنية مهنية متخصصة في مجال تدريب وتنمية اللياقة البدنية.

٢. إكساب الدراسين المهارات العلمية في بناء وتصميم برامج اللياقة البدنية.

٣. تقديم برامج علمية حديثة تخدم العاملين في القطاع الرياضي في مجال اللياقة البدنية.

٤. الارتقاء بقدرات الدارسين في ربط الأسس النظرية المتعلقة باللياقة البدنية وعلوم الرياضة مع العلوم الأخرى المرتبطة بالنواحي العملية التطبيقية في مجال تدريب اللياقة البدنية.

توزيع مقررات الخطة الدراسية على الفصول الدراسية

الفصل الدراسي الأول				
Course Code	اسم المقرر	Course Title	نوع المقرر	عدد الساعات
SSSH 613	الاصابات الرياضية والإسعافات الاولية	Sports Injuries and First Aid	اجباري	٣ ساعات
SSSH 615	القياسات البدنية والجسمية في اللياقة البدنية	Physical measurements for physical fitness	اجباري	٣ ساعات
SSSH 617	التشريح وفسيولوجيا اللياقة البدنية	The Anatomy and Physiology of Fitness	اجباري	٣ ساعات
مجموع الساعات	٩ ساعات			

الفصل الدراسي الثاني				
Course Code	اسم المقرر	Course Title	نوع المقرر	عدد الساعات
SSSH 618	الاتجاهات الحديثة في تدريب اللياقة البدنية	Modern Trends in Fitness Exercise for Military	اجباري	٣ ساعات
SSSH 612	تصميم برامج اللياقة البدنية	Designing Fitness Programs for Military	اجباري	٣ ساعات
SSSH 626	دراسات متقدمة في علوم الحركة	Proposed Studies in Kinesiology	اختياري	٣ ساعات
مجموع الساعات	٩ ساعات			

الفصل الدراسي الثالث				
Course Code	اسم المقرر	Course Title	نوع المقرر	عدد الساعات
SSSH 610	البحث العلمي في علوم الرياضة	Scientific Research in Sports Sciences	اجباري	٣ ساعات
SSSH 614	التغذية للأداء البدني	Nutrition for Physical Performance	اجباري	٣ ساعات
SSSH 625	نظريات علم النفس الرياضي	Theories of Sport Psychology	اختياري	٣ ساعات
مجموع الساعات	٩ ساعات			

الفصل الدراسي الرابع				
Course Code	اسم المقرر	Course Title	نوع المقرر	عدد الساعات
SSSH 628	اللياقة البدنية وسوق العمل	Physical Fitness & Market Job	اجباري	٣ ساعات
SSSH 698	مشروع البحث	Research Project	اجباري	٦ ساعات
مجموع الساعات	٩ ساعات			