

الخطة الدراسية لمرحلة الدرجة الجامعية المتوسطة  
في تخصص التربية البدنية والصحية  
(رمز التخصص: L61101)

(تم الموافقة على تعديل هذه الخطة بموجب قرار لجنة الخطة الدراسية رقم 2025/2024/11/11 بتاريخ 2025/8/2025، وتطبق اعتباراً من بداية العام الجامعي 2025/2026).

ت تكون الخطة الدراسية للدرجة الجامعية المتوسطة في تخصص (التربية البدنية والصحية) من 72 ساعة معتمدة موزعة على النحو الآتي:-

الرقم	المتطلبات	عدد الساعات المعتمدة
أولاً	متطلبات الثقافة العامة	6
ثانياً	متطلبات مهارات التشغيل	12-9
ثالثاً	متطلبات العلوم الأساسية للمؤهل	9-6
رابعاً	متطلبات المسار	45-39
خامساً	الممارسة المهنية	6
المجموع		72

بيانات المسار/ التخصص:

التربيـة الـبدـنية والـصـحـية	اسم التخصص (باللغة العربية)	.1
Physical and Health Education	اسم التخصص (باللغة الإنجليزية)	.2
ال المستوى 6: الدرجة الجامعية المتوسطة <input checked="" type="checkbox"/> المستوى 5: الشهادة الجامعية المتوسطة <input type="checkbox"/> المستوى 4: الدبلوم الفني أو التدرسي <input type="checkbox"/> أخرى (تذكر):	مستوى البرنامج في الاطار الوطني الاردني للمؤهلات	.3
دبلوم متوسط <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> أخرى (تذكر):	الدرجة العلمية للبرنامج	.4
كليات جامعة البلقاء التطبيقية والكليات الخاصة التابعة لها	الكلية او الكليات الموطن بها البرنامج	.5
	القسم الاكاديمي التابع له البرنامج	.6
	الأقسام الأخرى المشتركة في تدريس البرنامج	.7
72 ساعة معتمدة (سنتان دراسيتان)	تاريخ بداية البرنامج (قرار الترخيص)	.8
اللغة العربية + اللغة الانجليزية	مدة الدراسة في التخصص	.9
تحدد شروط القبول في ضوء لائحة الدراسة للمرحلة الجامعية المتوسطة والتعليمات الخاصة بها في جامعة البلقاء التطبيقية، بالإضافة إلى ما يصدر من مجلس التعليم العالي من قرارات بهذا الخصوص .	لغة التدريس	.10
أكاديمي <input type="checkbox"/> تطبيقي <input type="checkbox"/> تقني <input checked="" type="checkbox"/> ثانوي <input type="checkbox"/>	شروط القبول في البرنامج	.11
	نوع البرنامج	.12

## هدف البرنامج

يهدف البرنامج إلى إعداد مدرب للياقة بدنية وفقاً لمتطلبات ومواصفات المستوى السادس في الإطار الوطني الأردني للمؤهلات للعمل في الأندية الرياضية وأندية اللياقة البدنية.

### الأهداف العامة التي يحققها البرنامج :

1. التدريب في مجال اللياقة البدنية
2. إدارة المنشآت الرياضية والأنشطة الرياضية
3. إسعاف الإصابات الرياضية
4. تدريس التربية الرياضية

### ثانياً: مصفوفة مخرجات التعلم للتخصص PLOs

الكفايات	المهارات	المعرفة	مخرج التعلم
<p>أن يعمل على:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تصميم برامج في التدريب الرياضي مواكبة وتشخيص المعرف المتقندة في مجال علم نفس التدريب الرياضي والتربية الصحية والغذائية والإصابات والتكنولوجيا الحديثة</li> </ul>	<p>أن يطبق ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• المهارات التي تعلمها في مبادئ وفسيولوجيا التدريب الرياضي والتشريف الوظيفي توظيف مبادئ علم نفس التدريب الرياضي توظيف ما تعلمته في التربية الصحية والإصابات الرياضية مقارنة بين التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي تحليل عناصر التغذية الرياضية والصحية</li> </ul>	<p>أن يظهر القدرة على:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ذكر النظريات والمعارف في مبادئ وفسيولوجيا التدريب الرياضي تسمية أساسيات ومبادئ علم التشريف وصف أساسيات علم نفس التدريب الرياضي شرح ما تعلمته في التربية الصحية والإصابات الرياضية تسمية التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي تبيان متطلبات التغذية الرياضية والصحية</li> </ul>	<p>علوم التدريب الرياضي</p>
<p>أن يعمل على:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• توظيف المهارات المكتسبة في مجال الإدارة الرياضية والتسويق الرياضي وإدارة الاتحادات والأندية والمنشآت الرياضية</li> </ul>	<p>أن يطبق ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عملية تحليل مبادئ في الإدارة الرياضية والتسويق الرياضي تصميم خطط في إدارة التحالفات والأندية</li> </ul>	<p>أن يظهر القدرة على:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• شرح مبادئ الإدارة الرياضية والتسويق الرياضي تعداد خطوات إدارة الأحداث والأندية الرياضية والمنشآت الرياضية</li> </ul>	<p>2. علوم الإدارة الرياضية</p>

<p>والمنشآت الرياضية</p> <p>تصميم مشاريع إدارية</p> <p>رياضية بسيطة</p>	<p>●</p>		
<p>أن يعمل على:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● تطوير القدرات البدنية</li> <li>● تصميم تدريبات في اللياقة البدنية والصحية</li> <li>● تشخيص الإصابات واسعافها</li> </ul>	<p>أن يطبق ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ما تعلمه من عناصر اللياقة البدنية والإعداد البدني</li> <li>● ما تعلمه في تدريبات اللياقة البدنية والصحية الهوائية واللامهوائية</li> <li>● تمييز طرق الإسعافات الأولية</li> <li>● فحص القوام والعلاج الطبيعي والترويحي</li> <li>● تصميم برنامج في تدريبات الأجهزة والأثقال</li> <li>● تصميم بحث علمي أو مشروع بسيط في المجال الرياضي</li> </ul>	<p>أن يظهر القدرة على:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● تعداد عناصر الإعداد البدني</li> <li>● تبيان طرق التدريبات في اللياقة البدنية والصحية الهوائية واللامهوائية</li> <li>● شرح طرق الإسعافات الأولية</li> <li>● وصف القوام الجيد والعلاج الطبيعي والترويحي</li> <li>● تسمية المقاييس والاختبارات الصحية</li> <li>● تصنيف التدريبات الخاصة بالأجهزة والأثقال</li> <li>● تعداد طرق التدريب</li> <li>● تمييز أساليب البحث والقياس العلمي في المجال الرياضي</li> </ul>	<p>3. التربية البدنية/ الصحية</p>

المجالات المعرفية لمتطلبات الثقافة العامة :

المساقات التعليمية	الساعات الأسبوعية			الساعات المعتمدة	المجال المعرفي
	تطبيقي	عملي	نظري		
تربية وطنية	1 ندوة	0	1	2	1. الثقافة العامة
علوم عسكرية	0	0	1	1	
الثقافة الإسلامية	0	0	3	3	
	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>المجموع (ساعة معتمدة)</b>

المجالات المعرفية لمتطلبات مهارات التشغيل :

المساقات التعليمية	الساعات الأسبوعية			الساعات المعتمدة	المجال المعرفي
	تطبيقي	عملي	نظري		
اللغة الإنجليزية التطبيقية	1 تطبيقات وتمارين	0	2	3	2. مهارات التشغيل
تطبيقات الذكاء الاصطناعي	1 تطبيقات عملية	0	2	3	
الريادة والابتكار	1 ندوة / مشروع	0	1	2	
مهارات الحياة والعمل	1 ندوة	0	1	2	
مهارات رقمية	0	4 مختبر حاسوب	0	2	
	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>المجموع (ساعة معتمدة)</b>

المجالات المعرفية لمتطلبات العلوم الأساسية للمؤهل :

المساقات التعليمية	الساعات الأسبوعية			الساعات المعتمدة	المجال المعرفي
	تطبيقي	عملي	نظري		
النشاط البدني ونمط الحياة والصحة	1 ندوة	0	1	2	3. العلوم الأساسية للمؤهل
ادارة المشاريع والمؤسسات الرياضية	1 مشروع	0	2	3	
الرياضة الريادية	1 تطبيقات عملية	0	1	2	
الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة	1 تطبيقات عملية	0	1	2	
	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>المجموع (ساعة معتمدة)</b>

المجالات المعرفية للمسار:

المساقات التعليمية	الساعات الاسبوعية			الساعات المعتمدة	المجال المعرفي
	تطبيقي	عملي/ تطبيقي	نظري		
فسيولوجيا التدريب الرياضي	1 تطبيقات عملية	0	2	3	4. علوم التدريب الرياضي
مبادئ التشريح الوظيفي	1 تطبيقات عملية	0	2	3	
التغذية والصحة للرياضة	1 مشروع	0	2	3	
علم النفس الرياضي	1 ندوة	0	2	3	
مبادئ التدريب الرياضي	1 تقارير	0	2	3	
	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>المجموع (ساعة معتمدة)</b>
تدريبات الأوزان والأجهزة	2 تطبيقات عملية	0	1	3	5. علوم الإدارة الرياضية
الاختبارات والمقياس في المجال الصحي والرياضي	2 تطبيقات عملية	0	1	3	
برامج اللياقة البدنية الخاصة بالصحة والإنجاز	2 تطبيقات عملية	0	1	3	
تكنولوجيا التدريب الرياضي والذكاء الاصطناعي	1 تطبيقات عملية	0	2	3	
الألعاب الفردية والجماعية	2 تطبيقات عملية	0	1	3	
	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>15</b>	<b>المجموع (ساعة معتمدة)</b>
الإعداد البدني	2 تطبيقات عملية	0	1	3	6. التربية البدنية/ الصحية
الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية	2 تطبيقات عملية	0	1	3	
تطبيقات عملية في المجال الصحي والرياضي	3 تطبيقات عملية	0	0	3	
	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>المجموع (ساعة معتمدة)</b>
الممارسة المهنية 1	0	10	0	3	7. الممارسة المهنية
الممارسة المهنية 2	0	10	0	3	
	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>المجموع (ساعة معتمدة)</b>

### الخطة الدراسية

أولاً: متطلبات الثقافة العامة (6) ساعة معتمدة موزعة على النحو التالي:-

المطلب السابق	الساعات الأسبوعية			الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة
	تطبيقي	عملي	نظري			
لا يوجد	1 ندوة	0	1	2	التربية وطنية	L60000114
لا يوجد	0	0	1	1	علوم عسكرية	L60000112
لا يوجد	0	0	3	3	الثقافة الإسلامية	L60000111
	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>المجموع (ساعة معتمدة)</b>	

ثانياً: متطلبات مهارات التشغيل (9-12) ساعة معتمدة، وهي كالتالي:-

المطلب السابق	الساعات الأسبوعية			الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة
	تطبيقي	عملي	نظري			
*اللغة الإنجليزية 99	1 تطبيقات وتمارين	0	2	3	اللغة الإنجليزية التطبيقية	L60000122
-	1 تطبيقات عملية	0	2	3	تطبيقات الذكاء الاصطناعي	L60000124
-	1 ندوة/مشروع	0	1	2	الريادة والابتكار	L60000121
-	1 ندوة	0	1	2	مهارات الحياة والعمل	L60000123
**مهارات الحاسوب 99	0	4 مختبر حاسوب	0	2	مهارات رقمية	L60000125
	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>المجموع (ساعة معتمدة)</b>	

\*النجاح في امتحان مستوى اللغة الإنجليزية يعفى الطالب من مادة اللغة الإنجليزية .99

\*\* النجاح في امتحان مستوى مهارات الحاسوب، يعفى الطالب من مهارات الحاسوب 99

ثالثاً: متطلبات العلوم الأساسية للمؤهل (الرياضة) (9-6) ساعة معتمدة، وهي كالتالي :-

المطلب السابق	الساعات الأسبوعية			الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة
	تطبيقي	عملي	نظري			
	1 ندوة	0	1	2	النشاط البدني ونمط الحياة والصحة	L61100131
	1 مشروع	0	2	3	إدارة المشاريع والمؤسسات الرياضية	L61100132
	1 تطبيقات عملية	0	1	2	الرياضة الريادية	L61100133
	1 تطبيقات عملية	0	1	2	الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة	L61100135
	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>المجموع (س.م)</b>	

رابعاً: متطلبات المسار للمؤهل (39-45) ساعة معتمدة، وهي كالتالي :-

المطلب السابق	الساعات الأسبوعية			الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة
	تطبيقي	عملي	نظري			
	1 تطبيقات عملية	0	2	3	فسيولوجيا التدريب الرياضي	L61101141
	1 تطبيقات عملية	0	2	3	مبادئ التسريح الوظيفي	L61101241
	1 مشروع		2	3	التغذية والصحة للرياضة	L61101242
	2 تطبيقات عملية		1	3	الإعداد البدني	L61101162
	2 تطبيقات عملية		1	3	تدريبات الأوزان والأجهزة	L61101251
	2 تطبيقات عملية		1	3	الاختبارات والمقاييس في المجال الصحي والرياضي	L61101255
	2 تطبيقات ومشاريع	0	1	3	برامج اللياقة البدنية الخاصة بالصحة والإنجاز	L61101253
	1 تطبيقات عملية	0	2	3	تكنولوجيا التدريب الرياضي والذكاء الاصطناعي	L61101254
	2 تطبيقات عملية	0	1	3	الإصابات الرياضية والاسعافات الأولية	L61101262
	1 ندوة	0	2	3	علم النفس الرياضي	L61101243
L61101162	2 تطبيقات عملية	0	1	3	الألعاب الفردية والجماعية	L61101252
	1 تقارير وأبحاث	0	2	3	مبادئ التدريب الرياضي	L61101142
	3 تطبيقات عملية	0	0	3	تطبيقات عملية في المجال الصحي والرياضي	L61101264
	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>39</b>	<b>المجموع (ساعة معتمدة)</b>	

خامساً: متطلبات الممارسة المهنية وهي (6) ساعات معتمدة موزعة على النحو الآتي :

المطلب السابق	الساعات الأسبوعية		الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة
	* عملي	نظري			
فصل ثالث	2*5=10	0	3	الممارسة المهنية 1	L61101271
فصل رابع	2*5=10	0	3	الممارسة المهنية 2	L61101272
	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>المجموع (ساعة معتمدة)</b>	

### الخطة الاسترشادية

السنة الاولى					
الفصل الدراسي الثاني			الفصل الدراسي الاول		
الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة	الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة
1	علوم عسكرية	L60000112	3	الثقافة الإسلامية	L60000111
3	اللغة الإنجليزية التطبيقية	L60000122	2	مهارات الحياة والعمل	L60000123
3	تطبيقات الذكاء الاصطناعي	L60000124	2	مهارات رقمية	L60000125
2	التربية وطنية	L60000114	2	الريادة والابتكار	L60000121
3	إدارة المشاريع والمؤسسات الرياضية	L61100132	2	النشاط البدني ونمط الحياة	L61100131
3	مبادئ التدريب الرياضي	L61101142	2	الرياضة الرياضية	L61100133
3	إعداد بدني	L61101162	2	الرياضة لنزوي الاحتياجات الخاصة	L61100135
			3	فسيولوجيا التدريب الرياضي	L61101141
18	المجموع		18	المجموع	

  

السنة الثانية					
الفصل الدراسي الثاني			الفصل الدراسي الاول		
الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة	الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة
3	الألعاب الفردية والجماعية	L61101252	3	مبادئ التسريح الوظيفي	L61101241
3	الاصابات الرياضية والإسعافات الأولية	L61101262	3	تدريبات الأوزان والأجهزة	L61101251
3	التغذية والصحة ل الرياضيين	L61101242	3	برامج اللياقة البدنية الخاصة بالصحة والإنجاز	L61101253
3	تكنولوجيا التدريب الرياضي والذكاء الاصطناعي	L61101254	3	علم النفس الرياضي	L61101243
3	تطبيقات عملية في المجال الرياضي والصحي	L61101264	3	الاختبارات والمقاييس في المجال الصحي والرياضي	L61101255
3	الممارسة المهنية 2	L61101272	3	الممارسة المهنية 1	L61101271
18	المجموع		18	المجموع	

الوصف المختصر لمواد الخطة الدراسية لتخصص التربية البدنية والصحية

(0-1)1

علوم عسكرية

L60000112

يحدد ويحدث المحتوى وكذلك المرجع المعتمد من قبل مديرية التربية والتعليم والثقافة العسكرية

(0-2)2

التربية وطنية

L60000114

مجموعة الثوابت الوطنية الأردنية وعلى رأسها العقيدة الإسلامية السمحاء، ومبادئ الثورة العربية الكبرى والدستور الأردني والميثاق الوطني وفكر القيادة الهاشمية المستنير، بأبعاد العربية والاسلامية والانسانية وتجربة الامة التاريخية بالشكل الذي ينسجم مع الاستراتيجية الوطنية الأردنية للتعليم العالي تأصيل روح المواطنة الفاعلة عند الطالب بصورة حضارية متوازنة بعيداً عن التطرف والتعصب، وبما يمكنه من مواجهة التحديات القائمة ومواكبة التطورات العصرية.

(0-3)3

الثقافة الإسلامية

L60000111

الثقافة الإسلامية وبيان معانها وموضوعاتها والنظم المتعلقة بها – وظائفها وأهدافها، مصادر ومقومات الثقافة الإسلامية والأركان والأسس التي تقوم عليها، خصائص الثقافة الإسلامية، الإسلام والعلم، والعلاقة بين العلم والإيمان، التحديات التي تواجه الثقافة الإسلامية، رد الشبهات التي تثار حول الإسلام، الأخلاق الإسلامية والأداب الشرعية في إطار الثقافة الإسلامية، النظم الإسلامية.

(1-2)3

اللغة الإنجليزية التطبيقية

L60000122

Introduction to communication, Verbal communication skills, Interpersonal communication, Public speaking, Written communication & Presentation Skills, how to be brilliant in a job interview.

Common technical genres including emails, memos, agendas and minutes, and reports. Contemporary technologies, applications and Artificial Intelligence in technical writing.

المتطلب السابق النجاح في امتحان مستوى اللغة الإنجليزية أو دراسة مادة اللغة الإنجليزية 99

(1-2)3

تطبيقات الذكاء الاصطناعي

L60000124

مفهوم الذكاء الاصطناعي وأدواته، تطبيقات الذكاء الاصطناعي: التعرف على الكلام، الترجمة، الرؤية الحاسوبية، التشخيص، التجارة والأعمال الإلكترونية، الأمان السيبراني، الروبوتات الذكية، تحليل البيانات، الألعاب الإلكترونية.

(1-1)2

الريادة والابتكار

L60000121

المبادئ الأساسية لريادة الأعمال. المفاهيم المرتبطة بريادة الأعمال، تطوير الأفكار المبتكرة والإبداعية وتحويلها إلى مشاريع قابلة للتنفيذ. الأدوات الضرورية لتقدير السوق والمنافسة، وبناء وتطوير الفرق، وإعداد خطط العمل والتمويل.

(1-1)2

مهارات الحياة والعمل

L60000123

مفهوم المهارات الحياتية وتصنيفها، الكفايات والمهارات التي يحتاجها الطالبة والمطلوبة لاحتياجات سوق العمل سواءً أكانت ادارية أم الكترونية للانخراط والنجاح في سعهم للحصول على تعليم افضل ونتائج ايجابية في العمل وبما يسهم في بناء المجتمع ، من خلال بناء المعرفة في موضوعات الحياة العملية، وتشمل المهارات الآتية: مهارات الوعي الذاتي، مهارات تحديد الهدف، مهارات إدارة الوقت، مهارات حل المشكلات، مهارات التواصل، مهارات اتخاذ القرار، مهارات التفكير النقدي، مهارات

(4-0)2

مهارات رقمية

L60000125

مفهوم المهارات الرقمية وأهميتها في سوق العمل، مهارات استخدام الأجهزة والتقنيات الرقمية، مهارات إنشاء المحتوى الرقمي، مهارات إنشاء خدمة رقمية، مهارات تسويق الخدمات الرقمية. أمثلة وتطبيقات عملية وتشمل تنظيم وإدارة قواعد البيانات، تصميم الواقع الإلكتروني، تحليل البيانات، التسويق الإلكتروني للسلع والخدمات.

المتطلب السابق: النجاح في امتحان مستوى مهارات الحاسوب، أو دراسة مادة مهارات الحاسوب

(1-2)3

النشاط البدني ونمط الحياة والصحة

L61100131

أهمية النشاط البدني ودوره في تحسين نوعية الحياة والصحة العامة. العلاقة بين السلوكيات الحركية اليومية ومفاهيم اللياقة البدنية والوقاية من الأمراض المزمنة، مع التركيز على تبني أنماط حياة صحية مستدامة. تأثير قلة النشاط البدني على الصحة النفسية والجسدية. تتضمن الندوات أنشطة تحليلية ونقاشات جماعية تهدف إلى ربط المفاهيم النظرية بالتطبيق العملي، وتشجيع الطلبة على تقييم سلوكياتهم الصحية وتطوير خطط لتحسينها.

(1-2)3

إدارة المشاريع والمؤسسات الرياضية

L61100132

المعارف والمهارات الأساسية في مجال إدارة المشاريع والمؤسسات الرياضية، مفاهيم التخطيط والتنظيم والتمويل والتسويق والتقييم في السياق الرياضي. أسس القيادة والإشراف الإداري، وطرق إعداد الخطط التسغيلية وتطوير البرامج الرياضية. يُطلب من الطلبة تفزيذ مشروع تطبيقي يعزز الجوانب العملية من خلال تصميم مشروع رياضي متكامل أو إدارة فعالية رياضية، مما يسهم في إعدادهم للعمل بكفاءة في البيئة الرياضية المحلية

(1-1)2

الرياضة الريادية

L61100133

مفاهيم الريادة وأسس إنشاء المشاريع الرياضية الصغيرة والمتوسطة، واستكشاف الفرص في سوق العمل الرياضي. مهارات التخطيط، وتحليل الجدوى، والتسويق، والتمويل للمشاريع الرياضية، نماذج وتجارب ريادية ناجحة. يتضمن الجزء العملي تفزيذ تطبيقات ومشاريع مصغرة تُحقق الطلبة على التفكير الريادي وتطوير أفكار قابلة للتطبيق في البيئة الرياضية.

(1-1)2

الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة

L61100135

مفاهيم الإعاقة وأنواعها، وخصائص الأفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة، مع التركيز على أهمية النشاط البدني والتكييفي في تعزيز الصحة النفسية والجسدية لهذه الفئة. مبادئ وأساليب تدريب وتأهيل ذوي الإعاقات المختلفة (الحركية، السمعية، البصرية، العقلية). يشمل الجزء العملي تطبيقات ميدانية على تصميم أنشطة رياضية وتعديلها بما يتناسب مع قدرات الأفراد واحتياجاتهم، بالإضافة إلى زيارات أو محاكاة لحصص تدريبية واقعية عند الإمكان.

(1-2)3

فسيولوجيا التدريب الرياضي

L61101141

يتناول هذا المساق مجموعة من المعرف والمعلومات المتعلقة بأثر الجهد البدنى على وظائف أجهزة جسم الإنسان (العضلات، العظام، المفاصل، الجهاز العصبى، الجهاز الهرمونى، الجهاز التنفسى)، إضافة لمعرفة الاختبارات الفسيولوجية الازمة في المجال الرياضي والتي تساعده في تقييم الحالة الصحية للمشتركون في المراكز والأندية الصحية قبل البدء في البرنامج التدريسي.

(1-2)3

مبادئ التشريح الوظيفي

L61101241

يتناول هذا المساق أهم المعلومات الضرورية التي تبحث في البناء والتركيب التشريحي لأجهزة الجسم، من خلال التركيز على الجهاز العظمي (المفاصل وأنواعها وتركيبها ومداها الحركي)، والجهاز العضلي (أسماء العضلات ووظيفتها الحركية ضمن أمثلة على الحركات الرياضية في مهارات الألعاب الجماعية والفردية والتمرينات لكل عضلة) والجهاز القلبي الوعائي (القلب وما يتصل به من شرايين وأوردة)، والجهاز التنفسى من حيث التركيب إضافة إلى أعضاء لمحه عن الجهاز العصبى والغدد الصماء.

(1-2)3

التغذية والصحة للرياضة

L61101242

يعد مساق الصحة وتغذية الرياضيين الطلاب بمعلومات عن الصحة واللياقة ومعرفة عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة والأداء الرياضيين ومعرفة العوامل الصحية المرتبطة بممارسة النشاط البدنى، كما يسهم المنساق في التعرف على العناصر الأساسية للغذاء والية هضم وامتصاص المواد الغذائية، ودور كل من الكربوهيدرات والدهون والبروتين في بناء الأنسجة وإنتاج الطاقة، وكيفية إعداد البرامج الغذائية لممارسي الأنشطة البدنية والتعرف على المشططات وإخطارها وأهمية استخدام المكملات الغذائية.

(2-1)3

الإعداد البدنى

L61101162

يتناول هذا المساق الإعداد البدنى الشامل والمتكامل للطلبة من خلال رفع وتطوير اللياقة البدنية لديهم، إضافة إلى تزويدهم بالمعرف والمعلومات الضرورية المتعلقة بالإعداد البدنى وكيفية تنميته وتطويرها وكيفية اختبارها وتقييمها، بالإضافة إلى كيفية استخدام أجهزة التدريب والطرق المناسبة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة

(2-1)3

تدريبات الأوزان والأجهزة

L61101251

تركز هذه المادة على إكساب الطلبة المعلومات الخاصة بالأسس العملية التطبيقية لتمارين القوة العضلية داخل مراكز اللياقة البدنية، وطرق استخدام الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريبات عناصر اللياقة البدنية وطرق تنميته وطرق ممارستها عملياً سواء بالأثقال الحرة، أو بالأجهزة. إضافة إلى إكسابهم المعلومات الخاصة بالأسس العلمية التطبيقية للتعامل مع الأجهزة الخاصة بتمارين التحمل القلبي الوعائي (أجهزة السير المتحرك، الدراجة الثابتة.....الخ)،

(2-1)3

الاختبارات والمقاييس في المجال الصحي والرياضي

L61101255

يركز هذا المنساق إلى إكساب الطلبة مجموعة من المعرف الخاصة بالاختبارات الفسيولوجية الازمة في المجال الرياضي والصحي والتي تساعده مساعدة كبيرة في تقييم الحالة الصحية للمشتركون في المراكز الرياضية والصحية قبل البدء في التدريب البدنى ، وبما يمكنه من بناء برنامج رياضي وصحي للمشتركون في ضوء تلك الاختبارات

(2-1)3

برامج اللياقة البدنية الخاصة بالصحة والإنجاز

L61101253

يقدم هذا المقرر نظرة شاملة على كيفية تصميم وتنفيذ برامج اللياقة البدنية التي تعزز الصحة العامة وتدعم الوقاية من الأمراض وإدارة الحالات الصحية المزمنة. سيركز المقرر على التمارين البدنية المناسبة لتعزيز اللياقة والصحة العامة. وكذلك فهم العلاقة بين اللياقة البدنية والصحة العامة. وتعلم كيفية تقييم مستويات اللياقة البدنية والصحة. والقدرة على تصميم برامج للياقة بدنية تلبي احتياجات الأفراد المختلفة.

(1-2)3

تكنولوجيا التدريب الرياضي والذكاء الاصطناعي

L61101254

يتناول هذا المسايق مجموعة من المواضيع المتعلقة بالتقنيات الحديثة في تكنولوجيا علوم الرياضة كالذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا القابلة للارتداء والمليافيرس وانترنت الأشياء والتدريب العصبي للرياضيين والاندماج المستقبلي بين علوم النانو-التكنولوجيا في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي والاطلاع ومعرفة التطبيقات التكنولوجية المستخدمة حاليا في الرياضة

(2-1)3

الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية

L61101262

يتناول هذا المسايق معلومات عن التغيرات التشريحية التي تطرأ على أجهزة الجسم المختلفة نتيجة الإصابة، كما يتعرف الطالب على أعضاء الجسم الأكثر عرضة للإصابة وكيفية الوقاية منها وكيفية القيام بالإسعافات الأولية لها. كذلك إلمام الطالب بالاختبارات التشخيصية للإصابة مع طرق التعامل معها.

(1-2)3

علم النفس الرياضي

L61101243

يوضح هذا المسايق المفاهيم والنظريات المرتبطة بوضع الأهداف ونظريات علم النفس الرياضي والدافعية وسيكولوجية الشخصية الرياضية، كما يعمل على تعديل السلوك الرياضي وحسب المراحل العمرية للأفراد ونظريات علم النفس الرياضي الحافز والدافع وكيفية وضع بناء دافعي لتحقيق الإنجازات المجتمعية لدى أفراد المجتمع من واقع المفاهيم والمعرف المكونة للإنجاز وكذلك نظريات التعليل السببي والعزوه وكيفية التعامل مع الاحتياجات النفسية لدى المرتادين لأنشطة الحركة والتدريب، والتعرف على البرامج والاحتياجات المرتبطة بالنمو والفرق الفردية.

(2-1)3

الألعاب الفردية والجماعية

L61101252

يوضح في هذا المسايق إلى الطالب مجموعة الألعاب الفردية والجماعية والمهارات الأساسية لها ولملحة عن قوانين هذه الألعاب وتطبيقات وتعليم هذه المهارات.

(1-2)3

مبادئ التدريب الرياضي

L61101142

تهدف هذه المادة إلى تعريف الطالب بأسس ومفاهيم التدريب الرياضي الحديثة، من خلال تناول المبادئ العلمية التي يقوم عليها الإعداد البدني، المهاري، الخططي، والذهني للرياضيين. كما تتناول المادة مكونات الحمل التدريسي، وطرق تنظيمه، وأشكال التكيف الفسيولوجي الناتج عن التدريب. وتركز على القواعد العامة لوضع البرامج التدريبية، والتخطيط للموسم الرياضي، مع تقديم تطبيقات عملية تساعد الطلبة على الربط بين الجانب النظري والعملي في ميدان التدريب الرياضي.

(3-0)3

تطبيقات عملية في المجال الصحي والرياضي

L61101264

تركز هذه المادة على إكساب الطلبة المعلومات الخاصة بالأسس العملية التطبيقية لتمارين القوة العضلية داخل مراكز اللياقة البدنية وبناء الأجسام من خلال التعرف على التدريبات وممارستها عمليا سواء بالإثقال الحرجة أو الأجهزة إضافة إلى إكسابهم المعلومات الخاصة بالأسس العلمية التطبيقية للتعامل مع الأجهزة الخاصة بالتمارين الرياضية المختلفة.

(140-0)3

الممارسة المهنية 1

L61101271



تأسست عام 1997

التدريب العملي في الأندية والمنشآت الرياضية ذات العلاقة بموجب اتفاقيات ومذكرات تفاهم.

الممارسة المهنية 2 L61101272

(140-0)3

التدريب العملي في الأندية والمنشآت الرياضية ذات العلاقة بموجب اتفاقيات ومذكرات تفاهم.