

مختصر توصيف المقرر Module Short Description

Course Name:	Methods of Fitness Instructions	اسم المقرر:	أساليب التوجيه في تمارين اللياقة البدنية
Course Code:	EP 321	رقم المقرر ورمزه:	فجب ٣٢١
Pre-requisites:	- Exercise Physiology (EP 211) - Function Anatomy and basic physiology (BMB 204)	المتطلب السابق للمقرر:	- فسيولوجيا الجهد البدني فجب ٢١١ - التشريح الوظيفي ومبادئ الفسيولوجي مسك ٢٠٤
Course language:	Mainly Arabic language and English language only for introducing the course terminologies.	لغة تدريس المقرر:	اللغة العربية مع تقديم مصطلحات المقرر بالانجليزية
Course level:	5 th level	مستوى المقرر:	اختياري
Credit hours:	2 hours	الساعات المعتمدة:	٢ ساعة

Module Description

وصف المقرر :

This course is designed to help students to understand the important of the methods of fitness instructions for group exercise as well as for personal training. It considers the principles of training. In addition, this course aims to enhance students' ability of evaluating participants' performance. The course confirms the importance of vocation ethics, rules and regulations as well as to take into account safety and security factors.	يهدف هذا المقرر إلى أن يلم الطالب بأهم الأساليب الموصى بها في تمارين اللياقة البدنية للمجموعات وكذلك في حالات التمرين الشخصي للأفراد؛ والإلمام بأحدث طرق تصنيف وتطوير عناصر اللياقة البدنية. كما يركز على مراعاة المبادئ الأساسية في التدريب سواء على مستوى المجموعات أو الأفراد، مع الإلمام بطرق تقييم وتقويم أداء المشاركين بغرض تحسين أدائهم. كما يؤكد المقرر على أهمية مراعاة أخلاقيات المهنة والأنظمة واللوائح ذات العلاقة، بالإضافة إلى مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تقديم تمارين اللياقة البدنية للمشاركين.
---	---

Module Aims

أهداف المقرر :

Understand and apply appropriate methods of physical fitness according to the ability and objectives of the trained people (in both group and personal training); with considering the principle of individual differences.	فهم وتطبيق الأساليب الصحيحة والمناسبة عند إعطاء تمارين اللياقة البدنية وفقاً لقدرات وأهداف المستفيدين منها (سواء كانوا مجموعة أو فرد).
Demonstrate the fundamental principles of sports training, especially when the implementation of special programs such as the development of physical fitness, weight control programs and programs for games preparation.	الإلمام بالمبادئ الأساسية للتدريب الرياضي وخاصة عند تنفيذ البرامج الخاصة مثل تنمية عناصر اللياقة البدنية وبرامج التحكم في الوزن وبرامج الإعداد للألعاب.
Prepare and manage the training programs for both group exercise and personal training including assessment and development in order to improve training outputs.	إعداد وإدارة برامج التمارين للمشاركين سواء كانوا مجموعات تدريبية أو تدريب شخصي للأفراد والقدرة على تقييمها وتطويرها لتحسين مخرجات التدريب.
Comprehensive knowledge of vocation ethical aspects and an understanding of the rules and regulations relating to vocation (during both group and personal exercise); taking into account the safety and security factors.	الإلمام الشامل بأخلاقيات العمل عند تقديم تمارين اللياقة البدنية وفهم الأنظمة واللوائح المتعلقة بها مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

Learning outcomes:

مخرجات التعليم: (الفهم والمعرفة والمهارات الذهنية والعملية):

On successful completion of this course, student should be able to:

يفترض بالطالب بعد دراسته لهذه المقرر أن يكون قادراً على:

Apply the most appropriate methods of fitness instructions considering participants' training objectives.	تطبيق الأساليب الصحيحة والمناسبة عند تقديم تمارين اللياقة البدنية وفقاً لقدرات وأهداف المستفيدين منها (سواء كانوا مجموعة أو فرد).
Utilize the fundamental principles of exercise training taking in to account as the principle of individual differences (age, fitness level, body composition ..etc).	توظيف المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي عند تنفيذ برامج اللياقة البدنية مراعاةً في ذلك الفروق الفردية بين المشتركين (العمر، مستوى اللياقة، الوزن ... الخ).
Design and manage training programs for groups including methods of instructions at the level of group exercise as well as personal exercise .	تصميم وإدارة برامج اللياقة البدنية متضمنة أساليب التوجيه المناسبة عند تنفيذها سواء عند تقديم تمارين اللياقة للمجموعات أو التمرين الشخصي للأفراد .
Consider moral and ethical aspects as well as the rules and regulations related to exercise and fitness program taking into account health and safety factors.	مراعاة أخلاقيات المهنة أثناء استخدام أساليب التوجيه في تمارين اللياقة البدنية بما في ذلك تطبيق الأنظمة واللوائح المتعلقة بها بالإضافة إلى مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

Text books & Resources

الكتاب المقرر والمراجع المساندة:

سنة النشر (Pub. year)	اسم الناشر (Pub. Name)	اسم المؤلف (Author Name)	اسم الكتاب (Book name)
2005	Human Kinetics	Carol A. Kennedy, Mary M. Yoke	Methods of Group Exercise Instruction.
2010	جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع	أ.د. هزاع الهزاع	موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والأداء البدني

