



وزارة التعليم العالي  
جامعة الملك سعود  
عمادة الدراسات العليا  
كلية علوم الرياضة والنشاط البدني  
قسم فسيولوجيا الجهد البدني

## برنامج ماجستير العلوم في علوم الحركة

١٤٣٥ / ١٤٣٤ هـ

٢٠١٤ / ٢٠١٣ م

اسم الكلية: كلية علوم الرياضة والنشاط البدني

اسم القسم: قسم فسيولوجيا الجهد البدني

مقدمة:

أنشئ قسم فسيولوجيا الجهد البدني بناءً على قرار مجلس التعليم العالي في جلسته الخامسة عشرة والذي إنعقد بتاريخ ١٥/٧/١٤٢٩هـ، وأستمرراً لمسار علوم الحركة في قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية جامعة الملك سعود، والذي أنشئ بموافقة المجلس الأعلى للجامعة في جلسته الثانية بتاريخ ١/٣/١٣٩٧هـ الموافق ١٩/٢/١٩٧٧م ونُقل إلى كلية علوم الرياضة والنشاط البدني بجامعة الملك سعود (وحصل برنامج الماجستير في قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بمساربه على الاعتراف الأكاديمي الدولي IRTE).

وإستمرراً لمسار علوم الحركة بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية. والذي بدأت الدراسة فيه عام ١٤١٨/١/١٤١٩ هـ وبلغ عدد خريجي القسم (٧٢) خريج في مرحلة الماجستير وحتى عام ١٤٣١/١/١٤٣٣ هـ ، وقد اشتملت مجالات البحث في رسائل الماجستير على موضوعات (علوم الحركة، الصحة واللياقة البدنية ، وظائف أعضاء الجهد البدني، التغذية والأداء البدني ، ... إلخ). فسوف يتبنى قسم فسيولوجيا الجهد البدني بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني مفهوم التعليم الاحترافي المنبثق من رؤية ورسالة الكلية الجديدة في تحقيق الريادة والتميز في علوم الرياضة والنشاط البدني وذلك على المستويين الوطني والعالمي.

اسم الدرجة العلمية:

ماجستير العلوم في علوم الحركة M.S. in Exercise Sciences

أهمية تعديل البرنامج: (مبررات التعديل)

- ١- مواكبة التطورات والتغيرات في مجال علوم الحركة على المستوى العالمي.
- ٢- الاستفادة من الإمكانيات الكبيرة من المختبرات العلمية والتجهيزات الجديدة بكلية علوم الرياضة والنشاط البدني في تأهيل المتخصصين والباحثين في مجال علوم الحركة.
- ٣- تلبية حاجة سوق العمل، وسد احتياجات القطاعات والمؤسسات المستفيدة (وزارة التربية والتعليم - الاتحادات الرياضية - القطاعات العسكرية والأمنية - مراكز اللياقة البدنية) من البرنامج بما يواكب تطوراتهم.

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

## رؤية البرنامج:

تحقيق التميز والريادة في مجال علوم الحركة لبناء مجتمع المعرفة على المستوى الوطني والعالمي.

## رسالة البرنامج:

إعداد مختصين وباحثين يساهمون في بناء مجتمع المعرفة وقادرين على المنافسة العالمية في مجال علوم الحركة.

## أهداف البرنامج:

١. تزويد الطلاب بالفهم الناقد للتطور المعرفي في علوم الرياضة والنشاط البدني والمجالات المرتبطة بها.
٢. تزويد الطلاب بالأساليب المختلفة للقياسات الميدانية للأنشطة الحركية المرتبطة باللياقة البدنية وكيفية استخدام الأدوات والأجهزة التي تتناسب مع كل مرحلة عمرية.
٣. الاسهام في إثراء المعرفة الإنسانية عن طريق الدراسات المتخصصة في مجال علوم الحركة.

## مخرجات البرنامج:

### أ. المعرفة والفهم:

١. الالمام بالمعارف والمعلومات الحديثة في مجال علوم الحركة.
٢. الالمام بالطرق الحديثة في البحث وإجراء الأختبارات الفسيولوجية والتي تحقق الأهداف المرجوة من علوم الحركة.
٣. الفهم العميق لكيفية تطبيق النظريات والأسس العلمية في المجال التطبيقي ليخدم المجتمع الوطني والعالمي.

### ب. المهارات الذهنية:

١. القدرة على توظيف المنهج العلمي لحل المشكلات التي تواجه طالب الدراسات العليا في تخصص علوم الحركة.

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

٢. القدرة على التحليل والنقد والأبداع في تطبيق الأسس العلمية في البحوث الرياضية.

٣. ربط النظرية بالتطبيق في مجال علوم الحركة.

### ج. المهارات المهنية والعملية:

١. تحمل مسؤولية التعلم الذاتي والاستمرار في تنمية المهارات الشخصية والمهنية.

٢. القدرة على القيادة والمشاركة في العمل الجماعي.

٣. القدرة على التصرف بمسؤولية في المهام المهنية والعلاقات الشخصية.

### د. المهارات العامة:

١. القدرة على استخدام مهارات التفاعل مع الآخرين وتقبل وجهات النظر المختلفة.

٢. القدرة على تقييم الذات وتوظيف ذلك عملياً.

٣. القدرة على الاستخدام الأمثل لتوظيف تقنية المعلومات في الحصول على المعارف

المرتبطة بمجال علوم الحركة.

### المستفيدون من البرنامج:

١. معلمو ومشرفو التربية البدنية في مراحل التعليم العام.

٢. المهتمون بمجال الصحة وعلوم الحركة في المؤسسات التعليمية والخدمية ذات العلاقة.

٣. مسؤولو الأنشطة البدنية في القطاعات العسكرية والأمنية.

٤. مسؤولو الأتحادات الرياضية ورعاية الشباب.

### فرص التوظيف المتاحة:

١. أخصائي لياقة بدنية في القطاعات العسكرية والأمنية.

٢. معلم ومشرف تربوي بوزارة التربية والتعليم.

٣. باحثون في مجال علوم الحركة.

٤. مدربي لياقة بدنية في الأتحادات الرياضية ومراكز اللياقة البدنية.

### شروط القبول:

\* جميع شروط القبول الواردة في اللائحة الموحدة للدراسات العليا في الجامعات السعودية.

\* شروط إضافية للقبول من الكلية أو القسم:

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

١. أن يكون المتقدم حاصلاً على درجة البكالوريوس في التربية البدنية، ويمكن قبول الحاصلين على درجة البكالوريوس في التخصصات الصحية الأخرى ذات العلاقة مشروطة بموافقة مجلس القسم.
٢. ألا يقل التقدير العام للمتقدم عن (جيد جداً) في المقررات التخصصية.
٣. أن يجتاز المقابلة الشخصية التي تعقدها لجنة الدراسات العليا بالقسم.

### متطلبات الحصول على الدرجة:

- خيار المقررات والرسالة:
- أ- أن يجتاز الطالب (٢٩) وحدة دراسية من مقررات الماجستير.
- ب- إتمام الرسالة الماجستير بنجاح.

### مسارات البرنامج: (إن وجدت)

- لا يوجد مسارات حالياً

### الهيكل العام للبرنامج

عدد الوحدات المطلوبة (٢٩) وحدة دراسية إضافة إلى الرسالة على النحو التالي:

عدد الوحدات المطلوبة	عدد المقررات	نوع المقررات
٩	٣	مقررات إجبارية عامة
١٤	٥	مقررات إجبارية تخصصية
٦	٢	مقررات إختيارية تخصصية
٢٩		المجموع

### الخطة الدراسية للبرنامج:

#### المستوى الأول:

م	رقم المقرر ورمزه	مسمى المقرر	عدد الوحدات الدراسية
١	٥٠٠ مسك	طرق البحث في علوم الرياضة والنشاط البدني	٣
٢	٥٠١ تنب	الفلسفة والاتجاهات الحديثة في علوم الرياضة	٣

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

	والنشاط البدني		
٣	الجهاز العصبي العضلي والجهد البدني	٥٥٢ فجب	٣
٩	المجموع		

### المستوى الثاني:

م	رقم المقرر ورمزه	مسمى المقرر	عدد الوحدات الدراسية
١	٥١١ مسك	الإحصاء في علوم الرياضة والنشاط البدني	٣
٢	٥٥٠ فجب	إجراءات معملية في فسيولوجيا الجهد البدني	٣
٣	٥٥٣ فجب	الجهاز الدوري التنفسي والجهد البدني	٣
	المجموع		
			٩

### المستوى الثالث:

م	رقم المقرر ورمزه	مسمى المقرر	عدد الوحدات الدراسية
١	٥٩١ فجب	دراسة مستقلة في علوم الحركة	٢
٢		يختار القسم مقرر دراسي اختياري (١) بمعدل (٣) ساعات دراسية من المقررات الاختيارية بقسم فسيولوجيا الجهد البدني كما هو موضح في الجدول أدناه.	
٣		يختار القسم مقرر دراسي اختياري (٢) بمعدل (٣) ساعات دراسية من المقررات الاختيارية بقسم فسيولوجيا الجهد البدني كما هو موضح في الجدول أدناه.	
	المجموع		
			٨

### المستوى الرابع:

م	رقم المقرر ورمزه	مسمى المقرر	عدد الوحدات الدراسية
١	٥٦٠ فجب	حلقة بحث في الصحة واللياقة البدنية	٣
٢	٦٠٠ فجب	الرسالة	
	المجموع		
			٣

### المقررات الاختيارية بقسم فسيولوجيا الجهد البدني:

م	رقم المقرر ورمزه	مسمى المقرر	عدد الوحدات الدراسية
١	٥٣٦ فجب	حلقة بحث في التغذية والأداء البدني	٣
٢	٥٤٥ فجب	التركيب الجسمي والقياسات البدنية	٣
٣	٥٥٦ فجب	اختبار الجهد البدني ووصفته	٣
٤	٥٣٥ فجب	حلقة بحث في اللياقة البدنية والأداء في العمل	٣
	المجموع		
			١٢

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

## وصف مقررات البرنامج:

عدد الوحدات (النظرية + العملية)	اسم المقرر طرق البحث في علوم الرياضة والنشاط البدني	رقم المقرر ورمزه (٥٠٠ مسك)
٣ (٠+٣)		
<p>طرق البحث المختلفة في مجال علوم الرياضة والنشاط البدني من حيث مفهومها وخصائصها واستخداماتها وخطواتها ومناهجها وأدواتها، وتحليل البيانات، وأنواع البحوث الكمية والكيفية، وبحث التقويم، ومرحل تصميم البحث، والفرضيات، والعينات، وطرق اختيارها، وبناء أدوات جمع البيانات.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية)	اسم المقرر الفلسفة والاتجاهات الحديثة في علوم الرياضة والنشاط البدني	رقم المقرر ورمزه (٥٠١ تتب)
٣ (٠+٣)		
<p>الامام بمعنى ومفهوم واهمية علوم الرياضة والنشاط البدني وماهية الاتجاهات الحديثة فيها ونظريات اللعب بالإضافة إلى دراسة الأصول الفلسفية لعلوم الرياضة والنشاط البدني ومفهومها ووظيفتها وعلاقة التربية العامة بالتربية البدنية مع التركيز على القيم و الأهداف التربوية والجوانب التطبيقية المختلفة في مجالات علوم الرياضة والنشاط البدني.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية)	اسم المقرر الاحصاء في علوم الرياضة والنشاط البدني	رقم المقرر ورمزه (٥١١ مسك)
٣ (٠+٣)		
<p>دراسة أهم العمليات والإجراءات الاحصائية المتقدمة المتعلقة بعلوم الرياضة والنشاط البدني من حيث توصيف البيانات والتعريف بأهم الاساليب الاحصائية البارامترية واللابارامترية، والتدريب على تطبيقها في الدراسات والبحوث بما في ذلك استخدام الحزم الاحصائية (SPSS)، ويتضمن المقرر مستويات القياس والمتغيرات وانواعها والاختبار الاحصائي للفرضيات ومفهوم الدلالة الاحصائية وخطأ النوع الأول والثاني وقوة الاختبار الاحصائي وتطبيقات بعض الاختبارات الاحصائية.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية)	اسم المقرر إجراءات معملية في فسيولوجيا الجهد البدني	رقم المقرر ورمزه (٥٥٠ فجب)
٣ (٠+٣)		
<p>إكساب الدارس المهارات الأساسية لإجراء التجارب المعملية في وظائف أعضاء الجهد البدني ويشمل المحتوى تجارب في القدرة الهوائية واللاهوائية، والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والتركيب الجسمي بالإضافة إلى الجهاز الدوري التنفسي وأيضاً الجهد البدني وكيموحيوية الجهد البدني.</p>		

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)	اسم المقرر الجهاز العصبي العضلي والجهد البدني	رقم المقرر ورمزه (٥٥٢ فجب)
<p>دراسة الجهاز العصبي العضلي وخاصة فيما يتعلق بالجهد البدني والتدريب، ويشمل المقرر دراسة الأعصاب الحركية ونقل الإشارات العصبية، والوحدة الحركية، والمستقبلات الذاتية، والتحكم العصبي للحركة، وخواص العضلات والانقباض العضلي، والألياف العضلية ودورها في الأداء البدني، والقوة العضلية والتحمل العضلي، وتضخم العضلات، والتعب العضلي، والطاقة الكيموحيوية للعضلات، والتكيف العصبي العضلي في التدريب البدني.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)	اسم المقرر الجهاز الدوري التنفسي والجهد البدني	رقم المقرر ورمزه (٥٥٣ فجب)
<p>التعرف على استجابة كل من الجهازين القلبي الوعائي، والتنفسي الرئوي، وتكيفهما نتيجة للجهد البدني والتدريب، ويتطرق المقرر إلى دراسة العضلة القلبية وجريان الدم وضغطه ومقاومته أثناء الجهد البدني، والتحكم في الدورة الدموية أثناء الجهد، والقلب الرياضي، وآلية التنفس أثناء الجهد والعوامل المؤثرة عليها، والتهوية الرئوية أثناء الجهد، والتهوية والتشبع، والتبادل الغازي.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)	اسم المقرر اختبار الجهد البدني ووصفته	رقم المقرر ورمزه (٥٥٦ فجب)
<p>إكساب الدارس المهارات الضرورية لإجراء الاختبار التدريجي للجهد البدني، والاحتياط الواجب إتباعها في هذا الصدد مع التطرق إلى مميزات أنظمة الاختبارات المتعددة وعيوبها، وكيفية إعطاء وصفة للجهد البدني لأغراض الصحة واللياقة البدنية لشرائح متعددة من المجتمع مع التعرف على الوسائل الضرورية لمراقبة شدة التدريب البدني.</p>		

عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٢ (٠+٢)	اسم المقرر دراسة مستقلة في علوم الحركة	رقم المقرر ورمزه (٥٩١ فجب)
<p>دراسة موضوع متقدم في إحدى مجالات علوم الحركة ويتضمن هذا المقرر قيام الطالب بإعداد دراسة نظرية أو بحث تطبيقي على موضوع يختاره الطالب بين اهتماماته.</p>		
عدد الوحدات	اسم المقرر	رقم المقرر

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.



ورمزه (٥٣٥ فجب)	حلقة بحث في اللياقة البدنية والأداء في العمل	(النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)
إكساب الطالب المبادئ العامة والأساليب الفنية المتقدمة لتطوير الأداء أثناء العمل في المهن المختلفة ويتضمن المقرر تطبيق وتطوير بعض القياسات الخاصة باللياقة البدنية والتي تتناسب مع المهن المختلفة.		

رقم المقرر ورمزه (٥٣٦ فجب)	اسم المقرر حلقة بحث في التغذية والأداء البدني	عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)
إكساب الطالب المعارف المتقدمة في التغذية والأداء البدني من خلال التطرق لموضوعات في التغذية للرياضيين مثل وجبات ما قبل وأثناء وبعد المنافسة أو التدريب، وعلاقة المغذيات الكبيرة والصغيرة بالنشاط البدني، والمنتشطات والعوامل المساعدة لتوليد طاقة الأداء وعلاقتها بالرياضة.		

رقم المقرر ورمزه (٥٤٥ فجب)	اسم المقرر التركيب الجسمي والقياسات البدنية	عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)
تعليم وتدريب الدارسين على الطرق المختلفة لقياسات التركيب الجسمي والتطور التاريخي لها مع توضيح المعايير المثالية والغير شائعة، كما يهدف إلى تدريب وتعليم الدارسين بطرق القياسات الأنثروبومترية في المناطق الشائعة بالجسم وعلاقتها ببعضها، ويشمل المقرر استعراض الدراسات والبحوث في طرق قياس التركيب الجسمي والقياسات الأنثروبومترية وتحديد كيفية الوصول بهذه المقاييس للتتناسب مع الرياضات المختلفة.		

رقم المقرر ورمزه (٥٦٠ فجب)	اسم المقرر حلقة بحث في الصحة واللياقة البدنية	عدد الوحدات (النظرية + العملية) ٣ (٠+٣)
دراسة موضوعات متقدمة في الصحة واللياقة البدنية بما في ذلك ماهية اللياقة البدنية وأهميتها والفوائد الصحية للنشاط البدني، والنشاط البدني وأمراض العصر، والسمنة وضبط الوزن، وبرامج اللياقة البدنية.		

رقم المقرر ورمزه (٦٠٠ فجب)	اسم المقرر الرسالة	
يكتب الطالب رسالة في أحد موضوعات التخصص.		

ماجستير العلوم في علوم الحركة - قسم فسيولوجيا الجهد البدني - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ١٤٣٤هـ.

الجدول المختصر لبرنامج ماجستير العلوم في علوم الحركة (خيار المقررات + الرسالة)

توزيع الساعات				عدد الساعات الكلية	الكلية أو الجامعة	البلد	م	
الرسالة	متطلبات أخرى	مقررات اختيارية ٦ ساعات	متطلبات تخصصية ١٤ ساعة					مقررات أساسية ٩ ساعات
رسالة الماجستير		١- اختبار الجهد البدني ووصفته ٢- حلقة بحث في اللياقة البدنية والأداء في العمل ٣- حلقة بحث في التغذية والأداء البدني ٤- التركيب الجسمي والقياسات البدنية	١- إجراءات عملية في فسيولوجيا الجهد البدني ٢- الجهاز العصبي العضلي والجهد البدني ٣- الجهاز الدوري التنفسي والجهد البدني ٤- دراسة مستقلة في علوم الحركة ٥- حلقة بحث في الصحة واللياقة البدنية	١- الفلسفة والاتجاهات الحديثة في علوم الرياضة والنشاط البدني ٢- طرق البحث في علوم الرياضة والنشاط البدني ٣- الإحصاء في علوم الرياضة والنشاط البدني	٢٩ ساعة	جامعة الملك سعود - كلية علوم الرياضة والنشاط البدني	المملكة العربية السعودية	١

**Ministry of Higher Education  
King Saud University  
Deanship of Graduate Studies  
College: Sport Sciences and Physical Activity  
Department: Exercise Physiology**



## **Master of Science in Exercise Sciences**

**(Thesis Option)**

**1435 / 1434 AH**

**2014 / 2013 G.**

- **Introduction:**

Department of Exercise Physiology has been established based on the decision of the Higher Education Council at its fifteenth session, which was held on 07/15/1429 AH, continuation of the path of Movement Science at the Department of Physical Education and Movement Sciences, Faculty of Education at King Saud University, which was established with the approval of the Supreme Council of the University at its second meeting on 01/03/1397 corresponding to 19/02/1977 AD and transferred to the Faculty of sport Science and physical Activity at King Saud University. (Master's program in the Department of Physical Education and Movement Sciences has earned recognition of the international academic IRTE).

A continuation of the path of Master degree in the Movement Science at the Department of Physical Education and Movement Sciences, Faculty of Education. Which began in the year 1418/1419 AH and graduate a number of (72) up to the year 1431/1433 AH, the areas of research have included in graduated theses (ex: Exercise Sciences, health and fitness, physiology of physical effort, nutrition and performance, etc.). Department of Exercise Physiology, Faculty of Sports Science and Physical Activity concept will adopt of professional education emanating from the vision and mission of the new college for achieving leadership and excellence in sports science, physical activity for the national and global levels.

- **Degree Name:**

Master of Science in Exercise Sciences

- **Significance and Justifications of Program Creation / Amendment**

1. Keep up in line with the developments and changes in the field of Exercise Sciences at the global level.
2. Take advantage of the great potential of scientific laboratories and the new equipment at the Faculty of Sport Science and Physical activity in preparing specialists and researchers in the field of Exercise Sciences.
3. Meet the needs of the labor market, and fill the needs of sectors and beneficiary institutions (Ministry of Education - sports federations - military and security sectors - fitness centers) from the program in line with expectations.

- **Program Vision**

Achieving excellence and leadership in the field of Exercise Sciences to build a knowledge society at the national and global level.

.....

- **Program Mission**

Preparation of specialists and researchers contribute to building a knowledge society that able to compete in Exercise Sciences globally.

- **Program Objectives**

1. Provide students with a critical understanding to the evolution of knowledge in the sport sciences and physical activity, and its related fields.
2. Provide students with the various methods for measurements of activities field associated with the kinetic fitness and how to use tools and equipment to suit every age group.
3. Contribute to the enrichment of human knowledge through specialized studies in the field of Exercise Sciences.

- **Program Outcomes**

**A- Knowledge and Comprehension:**

1. Understanding of modern information and knowledge in the field of Exercise Sciences.
2. Knowledge of modern research methods and physiological testing that ensure the desired objectives of the Exercise Sciences program.
3. Deep understanding of how to apply the theories and scientific foundations in the applied field to serve the national and global community.

**B- Mental Skills:**

1. The ability to employ the scientific methods to solve problems faced by graduate student in Exercise Sciences program.
2. The ability to analysis, criticism and creativity in the application of the scientific foundations in the field of sports research.
3. Linking theories to practice in the field of Exercise Sciences.

**C- Professional and Practical Skills:**

1. Take responsibility for self-learning and continue to develop personal and professional skills.
2. The ability to participate in leadership and teamwork.
3. The ability to act responsibly in professional tasks and personal relationships.

**D- General Skills:**

1. The ability to use skills to interact with others and accept different points of view.
2. The ability to self- evaluates and employs it in practice.

3. The ability to use technology for access the knowledge in the fields associated with Exercise Sciences.

- **Program Beneficiaries:**

1. Teachers and supervisors of physical education in the field of general education.
2. Who are Interested in the field of Health and Exercise Sciences in the educational institutions and service related.
3. Physical activities officials in the military and security sectors.
4. Sports federations officials and for the youth care.

- **Employment Opportunities Available:**

1. Fitness specialist in the military and security sectors.
2. Teachers and supervisor at the Ministry of Education.
3. Researchers in the field of Exercise Sciences.
4. Fitness trainers in sports federations and fitness centers.

- **Admission Requirements**

- ❖ **Admission requirements enumerated in the Unified Law Organizing Graduate Studies at Saudi Universities**

.....

- ❖ **Additional admission requirements stipulated by college/ department (if any):**

1. The applicant should have a bachelor's degree in physical education, and can accept a bachelor's degree in the health disciplines with other relevant conditional approval of the department.
  2. Not less than (Very Good) in the general assessment of the applicant in specialized courses.
  3. Passing the personal interview held by the Committee of the Graduate Studies department.
- .....

- **Requirements for obtaining the Degree:**

- **Thesis Option**

A- Passing ...29... study units of master's courses

B- Successful completion of master's dissertation

• **Program Tracks (if any):**

There is currently no other tracks.

.....

• **Program General Structure:**

○ **Thesis Option**

Number of required units is...29... in addition to thesis as follows:

Type of Courses	No. of Courses	No. of Units Required
General Core	3	9
Special Core	5	14
Elective (if any)	2	6
Thesis		
Total		29

• **Program Study Plan:**

**First Level:**

#	Course Code	Name	No. of Study Units
1	500 BMB	Methods in Sports Science and Physical Activity	3
2	501 PHE	Philosophy and trends of sports Science	3
3	552 EP	Nervous system, muscular and physical effort	3
Total			9

**Second Level:**

#	Course Code	Name	No. of Study Units
1	511 BMB	Statistics analysis in Sport Science and Physical Activity	3
2	550 EP	Laboratory procedures in exercise physiology	3

3	553 EP	Respiratory and circulatory system of physical effort	3
Total			9

**Third Level:**

#	Course Code	Name	No. of Study Units
1	591 EP	Independent Study in Exercise Sciences	2
2	Exercise Physiology Department picks (3) credit hours of elective (1) courses as shown in the table below.		
3	Exercise Physiology Department picks (3) credit hours of elective (2) courses as shown in the table below.		
Total			8

**Fourth Level:**

#	Course Code	Name	No. of Study Units
1	560 EP	Seminar in Health and Fitness	3
2	600 EP	Thesis	
Total			3

**Elective Courses:**

#	Course Code	Name	No. of Study Units
1	536 EP	Seminar in nutrition and physical performance	3
2	545 EP	physical measurements and composition	3
3	556 EP	Exercise Testing and Prescription	3
4	535 EP	Seminar in fitness and performance at work	3
Total			12



- **Description of Courses:**

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
500 BMB	Methods in Sports Science and Physical Activity	3 (3+0)
<p>Varied research methods in Sports Science and Physical Activity such as concept and its properties, uses, steps, methods and tools, also its data analysis, types of qualitative and quantitative research, research calendar, and the stages of research design, Educational research assumptions, samples, methods selected, and building data collection tools.</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
501 BMB	Philosophy and trends of sports Science	3 (3+0)
<p>Knowledge of the sense, concepts and the importance of sports sciences and physical activity. The nature of the recent trends in which the theories of sports and physical activity, in addition to the study of sports science philosophical, concepts, function and relationship of public education in physical education with an emphasis on values and educational goals and practical aspects of the various fields of sports sciences and physical activity.</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
552 EP	Nervous system, muscular and physical effort	3 (3+0)
<p>Study of the neuromuscular system, especially with regard to the effort of physical training, and the course includes the study of motor nerves and the transfer of nerve signals, motor unit, self receptors, neural control of movement, and the properties of the muscles and defibrillation, and the muscle fiber with its role in physical performance and muscle strength, muscular endurance, and muscle hypertrophy, muscle fatigue, and biochemical energy for muscles and neuromuscular adaptation in physical training .</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
511 BMB	Statistics analysis in Sport Science and Physical Activity	3 (3+0)
<p>The study of the most important processes and statistical procedures developed in Sports Science and Physical Activity such as the characterization of the data and the definition of the most important methods of statistical parametric and nonparametric, and training on the application for studies and research, including the use of statistical packages (SPSS), and the course includes levels of measurement variables and types, and testing the statistical assumptions and the concept of statistical significance and error type I, II and strength test Statistical and applications of some statistical tests .</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
550 EP	Laboratory procedures in exercise physiology	3 (3+0)
<p>Give the students the basic skills to perform laboratory experiments in the physiology of physical effort includes content experiences in aerobic and anaerobic capacity, muscular strength, muscular endurance, and physical installation as well as respiratory and circulatory system also the biochemical physical effort and physical effort.</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
553 EP	Respiratory and circulatory system of physical effort	3 (3+0)
<p>Identify the response of each of the two systems cardiovascular and respiratory systems with its adjustment as a result of physical effort and training. Study the heart muscle, blood flow, pressure and resistance during physical effort and the control of the circulation during the effort, athlete heart, and mechanism of breathing during the effort and the factors influencing them, pulmonary ventilation during the effort, saturation, and gas exchange.</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
591 EP	Independent Study in Exercise Sciences	2 (2+0)
<p>Advanced study for student in one of the areas of Exercise Sciences and includes preparing a theoretical study or applied research proposal on a topic chosen by the student among his interests.</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
560 EP	Seminar in Health and Fitness	3 (3+0)
<p>Study advanced topics in health and fitness, including the nature and importance of fitness and health benefits for physical activity, and the relationship between physical activity and diseases for age group, obesity and weight control, and fitness programs.</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
536 EP	Seminar in nutrition and physical performance	3 (3+0)
<p>Give the student the knowledge developed in nutrition and physical performance through addressing topics in nutrition for athletes such as meals before, during and after competition or training , and the relationship of nutrients, physical activity , and steroids and cofactors to generate energy performance and its relationship with the sport.</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
545 EP	physical measurements and composition	3 (3+0)
<p>Educate and train students to the different ways of measurements composition and historical development that surrounding standards idealism and uncommon, also train and educate students in ways for anthropometric measurements in common body areas and their relationship to each other, and includes a review of studies and research topics in the methods of measuring physical and anthropometric measurements to determine how to access these standards to suit the different sports.</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
556 EP	Exercise Testing and Prescription	3 (3+0)
<p>This course aims to make the student get the necessary skills for performing the systematical stress test with its precautions. It also includes studying the advantages of multi-testing system and its disadvantages, as well as how to put the exercise prescription for the health and physical fitness promotion to all the purpose different population of society. It contains in addition, identifying the necessary methods of observing the physical training intensity.</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
535 EP	Seminar in fitness and performance at work	3 (3+0)
<p>Providing students with the general principles and techniques developed to improve performance while working in different professions and includes a scheduled application and development of some of the measurements and fitness to suit different professions.</p>		

<b>Course Code</b>	<b>Name</b>	<b>No. of Units (Theoretical &amp; Practical)</b>
600 EP	Thesis	
<p>The student writes a message in the subjects of specialization.</p>		

### Master of Science in Exercise Sciences (courses and Thesis)

S	Country	College or University	Total Hours	Credit Hours Distribution				
				Main Courses	Specialized Courses	Elective	Other Requirements	Thesis
				9 hours	14 hours	6 hours		
1	Kingdom of Saudi Arabia	King Saud University - College of Sport Science and Physical Activity	29 hours	1- philosophy and modern trends in the science of sport and physical activity  2- Research Methods in Sport science and physical activity  3- Statistics in Sports Science and Physical Activity	1- Laboratory procedures in Exercise physiology  2- Neuromuscular system and physical effort  3- cardiorespiratory system and physical effort  4- An independent study in Exercise Sciences  5- Seminar in Health and physical Fitness	1- Exercise Testing and Prescription  2- Seminar in physical fitness and performance in work  3- Seminar in nutrition and physical performance  4- Body Composition and Anthropometry.		Master Thesis