



به نام ایزدانا

تاریخ به روز رسانی:

### (کاربرگ طرح درس)

دانشکده علوم انسانی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۹-۰۰

نام درس		فارسی: فیزیولوژی ورزشی لاتین: <b>Exercise physiology</b>		تعداد واحد: نظری ۲ عملی		مقطع: کارشناسی ■ کارشناسی ارشد □ دکتری □	
مدرس/مدرسین: حکیمه اکبری		پست الکترونیکی: <b>h.akbari@semnan.ac.ir</b>		پیش نیازها و هم نیازها: فیزیولوژی فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان		شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۲۱۳۹	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:		منزلگاه اینترنتی:		اهداف درس: آشنایی با عملکرد سیستم های مختلف بدنی در ارتباط با فعالیت بدنی و ورزش			
امکانات آموزشی مورد نیاز:				نحوه ارزشیابی			
درصد نمره		فعالیت های کلاسی و آموزشی		ارزشیابی مستمر (کوئیز)		امتحان میان ترم	
۳		۱۰		۲		۵	
مصادر و مآخذ درس		۱- ویلمور و کاستیل؛ فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی ۱؛ گائینی، اسد و حدادی (۱۳۹۸)، چاپ سوم نشر حتمی					

### بودجه بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
۱	آشنایی با تاریخچه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی	
۲	ساختار و عملکرد عضلات اسکلتی	
۳	عضلات اسکلتی در فعالیت ورزشی	
۴	آشنایی با مسیرهای سوخت و ساز سلولی	
۵	سوخت و ساز در ارتباط با فعالیت بدنی	
۶	آشنایی با ساختار و عملکرد سیستم عصبی و فعالیت بدنی	
۷	ادامه مبحث سیستم عصبی	
۸	غدد درون ریز و ورزش	
۹	ادامه مبحث کنترل هورمونی	
۱۰	خستگی و فعالیت ورزشی	
۱۱	مطالعات مرتبط با انرژی مصرفی و خستگی	
۱۲	دستگاه قلبی و عروقی و فعالیت بدنی	
۱۳	دستگاه تنفسی و فعالیت بدنی	
۱۴	سازگاریهای سیستم قلبی و عروقی و تنفسی با فعالیت ورزشی	
۱۵	سازگاریهای ناشی از فعالیت مقاومتی	
۱۶	سازگاریهای ناشی از تمرینات هوازی و بی هوازی	