



به نام ایزدانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۴ / ۱۲ / ۴

دانشکده علوم انسانی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۰۱-۰۲

نام درس	فارسی: فیزیولوژی ورزشی و تندرستی	تعداد واحد: نظری ۲ عملی	مقطع: کارشناسی کارشناسی □ ارشد ■ دکتری □
	انگلیسی: Exercise Physiology for Health	پیش نیازها و هم نیازها: آناتومی و فیزیولوژی انسان پیشرفته	
مدرس/مدرسین: حکیمه اکبری	شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۲۱۶۵		
پست الکترونیکی: h.akbari@semnan.ac.ir	منزلگاه اینترنتی:		
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:			
اهداف درس: آشنایی با پاسخ ها و سازگاری های فیزیولوژیکی به انواع فعالیت های ورزشی			
امکانات آموزشی مورد نیاز: ویدئو پروژکتور			
نحوه ارزشیابی	فعالیت های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان میان ترم
درصد نمره	۳	۵	۱۰
منابع و مآخذ درس	۱- فارل، پیتر آ، جویئر، میکایل جی، کاپوزو، وینسنت جی (۲۰۱۲) فیزیولوژی ورزشی پیشرفته (جلد اول و دوم). ترجمه آزاد، احمد و همکاران چاپ دوم (۱۳۹۹) انتشارات سمت ۲- شارون ای پلومن، دنیس ال اسمیت (۲۰۱۴) فیزیولوژی ورزشی (ویژه تندرستی، آمادگی و عملکرد ورزشی) (جلد اول) ترجمه فرامرزی، محمد و همکاران (۱۳۹۴) نشر حتمی		

بودجه بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
۱	آشنایی با نحوه برگزاری کلاس و ارزیابی، منابع درس و مطالب اولیه در مورد درس	
۲	آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیکی سیستم عضلانی در فعالیت های ورزشی	
۳	آشنایی با سازگاریهای فیزیولوژیکی سیستم عضلانی در فعالیت های ورزشی	
۴	آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیکی سیستم عصبی در فعالیت های ورزشی	
۵	آشنایی با سازگاری های فیزیولوژیکی سیستم عصبی در فعالیت های ورزشی	
۶	آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیکی تعادل انرژی و کنترل وزن در فعالیت های ورزشی	
۷	آشنایی با سازگاری های فیزیولوژیکی کنترل وزن در فعالیت های ورزشی	
۸	آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیکی سیستم قلبی عروقی در فعالیت های ورزشی	
۹	آشنایی با سازگاری های فیزیولوژیکی سیستم قلبی عروقی در فعالیت های ورزشی	
۱۰	آشنایی با پاسخ ها و سازگاری های فیزیولوژیکی بافت و جریان خون در فعالیت های ورزشی	
۱۱	آشنایی با پاسخ ها و سازگاری های فیزیولوژیکی سیستم تنفسی در فعالیت های ورزشی	
۱۲	آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیکی سیستم هورمونی در فعالیت های ورزشی	
۱۳	آشنایی با سازگاری های فیزیولوژیکی سیستم هورمونی در فعالیت های ورزشی	
۱۴	آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیکی سیستم ایمنی در فعالیت های ورزشی	
۱۵	آشنایی با سازگاری های فیزیولوژیکی سیستم ایمنی در فعالیت های ورزشی	
۱۶	مقالات به روز در خصوص پاسخ ها و سازگاریها در فعالیت ورزشی	

