



به نام ایزدانا

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۴/۱۲/۱

(کاربرک طرح درس)

نیمسال دوم سال تحصیلی ۰۵-۰۴

دانشکده علوم انسانی

فارسی: فیزیولوژی ورزشی	تعداد واحد: نظری ۲ عملی	مقطع: کارشناسی ■ کارشناسی ارشد □ دکتری □
نام درس	لاتین: Exercise physiology	پیشنیازها و همیازها: فیزیولوژی فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان
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 عملکرد سیستم های مختلف بدنی در ارتباط با فعالیت بدنی و ورزش		
امکانات آموزشی مورد نیاز:		
نحوه ارزشیابی	فعالتهای کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)
درصد نمره	۳	۱۰
مصادر و مآخذ درس	۱- ویلمور و کاستیل؛ فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی ۱؛ گائینی، اسد و حدادی (۱۳۹۸)، چاپ سوم نشر حتمی	
امتحان میانترم	امتحان پایانترم	۵
۲		

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	عدد 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	

	سازگاریهای ناشی از فعالیت مقاومتی	۱۵
	سازگاریهای ناشی از تمرینات هوازی و بی هوازی	۱۶