



به نام ایزدانا

(کاربرک طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۴۰۴/۱۱/۲۰

دانشکده علوم انسانی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۰۵-۰۴

نام درس	فارسی: سازگاری های قلبی عروقی و تنفسی با فعالیت ورزشی	تعداد واحد: نظری ۲		مقطع: کارشناسی □ کارشناسی □ ارشد □ دکتری ■	
	انگلیسی: Cardiovascular and respiratory adaptations to exercise	پیش نیازها و هم نیازها: ----			
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 سیستم قلبی تنفسی به شرایط مختلف و فعالیت های ورزشی					
امکانات آموزشی مورد نیاز: ویدئو پروژکتور					
نحوه ارزشیابی	فعالیت های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر(کوئیز)	امتحان میان ترم	امتحان پایان ترم	
درصد نمره	۵	۵	۲	۸	
منابع و مأخذ درس	۱- اسمیت دنیس ال. (۲۰۱۱) فیزیولوژی قلبی عروقی پیشرفته. ترجمه گایینی عباسعلی، چوبینه سیروس(۱۴۰۱) چاپ هفتم.نشر سمت				
	۲- شارون ای پلومن، دنیس ال اسمیت (۲۰۱۴) فیزیولوژی ورزشی (ویژه تندرستی، آمادگی و عملکرد ورزشی) (جلد اول) ترجمه فرامرز، محمد و همکاران (۱۳۹۴) نشر حتمی				
	۳- تامپسون پائول دی، آنتونیو بی فرناندز، (۲۰۱۸) کاردیولوژی تمرین و فعالیت ورزشی (جلد ۱-۳) چاپ اول. نشر دانشگاه مازندران				

بودجه بندی درس

شماره هفته آموزشی	مبحث	توضیحات
۱	آشنایی با نحوه برگزاری کلاس و ارزیابی، منابع درس، مرور مباحث قلبی عروقی	
۲	آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیکی سیستم قلبی عروقی در فعالیت های ورزشی	
۳	آشنایی با سازگاری های فیزیولوژیکی سیستم قلبی عروقی در فعالیت های ورزشی	
۴	آشنایی با تغییرات ساختاری قلب در فعالیتهای ورزشی مختلف	
۵	مرگ ناگهانی در ورزش و علل آن	
۶	آشنایی با پاسخ های فیزیولوژیکی سیستم تنفسی در فعالیت های ورزشی	
۷	آشنایی با سازگاری های فیزیولوژیکی سیستم تنفسی در فعالیت های ورزشی	
۸	تأثیر ورزش بر سلول های خونی	
۹	آشنایی با الکتروکاردیوگرام	
۱۰	ادامه مبحث الکتروکاردیوگرام و ورزش	
۱۱		

۱۲	پاسخ ها و سازگاری های فیزیولوژیکی بافت و جریان خون در فعالیت های ورزشی
۱۳	تغییرات عملکردی سیستم تنفسی در فعالیت های ورزشی در پاسخ به هایپوکسی
۱۴	آنژیوژنز و عوامل مؤثر بر آن در فعالیت ورزشی
۱۵	اثرات هورمون ها بر سیستم قلبی و تنفسی در فعالیت های ورزشی
۱۶	مقالات به روز در خصوص پاسخ ها و سازگاریها در فعالیت ورزشی