به نام ایزد دانا

(کاربرگ طرح درس) تاریخ به­روز رسانی: زمستان 97

دانشکده علوم انسانی نیمسال دوم سال تحصیلی 98-1397

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| مقطع: کارشناسی🞏کارشناسی ارشد◼ دکتری□ | | | تعداد واحد: نظری2 عملی... | | فارسی: موضوعات پیشرفته در فیزیولوژی ورزش | | نام درس |
| پیش­نیازها و هم­نیازها: فیزیولوژی انسان پیشرفته | | | | | لاتین: | |
| شماره تلفن اتاق: 217 | | | | مدرس/مدرسین: روح الله حق شناس | | | |
| منزلگاه اینترنتی: | | | | پست الکترونیکی: rhm@semnan.ac.ir | | | |
| برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس: | | | | | | | |
| اهداف درس: آشنایی با مبانی فیزیولوژیکی انواع تمرینات ورزشی و همچنین سازگاری های ساختاری و عملکردی دستگاه های مختلف بدنبال انواع فعالیت های ورزشی قهرمانی، بررسی موضوعات مقالات روز فیزیولوژی ورزش | | | | | | | |
| امکانات آموزشی مورد نیاز: کلاس درس مجهز به ویدئو پرژکتور، وایت برد و ماژیک | | | | | | | |
| امتحان پایان­ترم | امتحان میان­ترم | ارزشیابی مستمر(کوئیز) | | فعالیت­های کلاسی و آموزشی | | نحوه ارزشیابی | |
| 12 | 2 | 2 | | 4 | | درصد نمره | |
| رول، لورنیک ب، شفرد، جان ت، سازگاری عضلانی در تمرین و فعالیت بدنی، ترجمه دکتر رضا قراخانلو و دکتر احمد آزاد، انتشارات پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، 1381.  ACSM advanced exercise physiology, (2011), American College of Sports Medicine , Peter A. Farrell PhD, FACSM, Michael J. Joyner MD, FACSM, Vincent J. Caiozzo PhD, FACSM,  جزوه درسی استاد، اسلاید ها و مباحث مطرح شده استاد در کلاس | | | | | | منابع و مآخذ درس | |

**بودجه­بندی درس**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **توضیحات** | **مبحث** | **شماره هفته آموزشی** |
|  | آشنایی با کلید واژه های تخصصی فیزیولوژی ورزش، معرفی انواع تمرینات ورزشی | **1** |
|  | آشنایی با موتورهای جستجو، سایت ها و مجلات تخصصی فیزیولوژی ورزش | **2** |
|  | تغییرات و سازگاری های انواع تارهای عضلانی متعاقب انواع فعالیت های ورزشی | **3** |
|  | تغییرات و سازگاری های سیناپس ها و محل اتصال عصبی عضلانی بر اثر انواع فعالیت های ورزشی | **4** |
|  | مطالعه تحریک الکتریکی، بی حرکتی، عدم استفاده، بی وزنی و سایر مدل های افزایش و کاهش فعالیت بر دستگاه عصبی عضلانی | **5** |
|  | پاسخ های حاد و سازگاری های غدد درون ریز و برون ریز با انواع تمرینات ورزشی | **6** |
|  | بررسی تغییرات فیزیولوژیک بدن در رسیدن به اوج عملکرد ورزشی و عواقب ناشی از بیش تمرینی | **7** |
|  | امتحان میان ترم، مروری بر سایر بحث های جلسات قبل | **8** |
|  | تغییرات و سازگاری های نواحی مختلف دستگاه عصبی مرکزی بر انواع فعالیت های ورزشی | **9** |
|  | بررسی نقش هیپوتالاموس و هیپوکامپ در کنترل دریافت و مصرف انرژی در طول برنامه های ورزشی | **10** |
|  | بررسی سیستم های تولید انرژی در بدن و مدیریت انرژی در حین فعالیت های ورزشی | **11** |
|  | پاسخ های فیزیولوژی به خستگی و بیش تمرینی در ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی | **12** |
|  | سازگاری های ساختاری و عملکردی تنفسی نسبت به انواع تمرینات ورزشی | **13** |
|  | سازگاری های ساختاری و عملکردی قلب و عروق نسبت به انواع تمرینات ورزشی | **14** |
|  | مرور بحث های گذشته و جمع بندی | **15** |
|  | پرسش و پاسخ و رفع اشکال | **16** |