



(برای یک دوره درس کامل، برای مثال: ۱۷ جلسه ی ۲ ساعتی برای یک درس ۲ واحدی)

دانشکده: علوم توان بخشی

گروه آموزشی: علوم پایه توان بخشی

مقطع و رشته‌ی تحصیلی: کارشناسی ارشد - فیزیوتراپی

نام درس: فیزیولوژی ورزش	تعداد واحد: ۲	نوع واحد: نظری	پیش نیاز: ندارد
زمان برگزاری کلاس: روز: ----- ساعت: -----		مکان برگزاری: مجازی	
تعداد دانشجوین:	مسئول درس: دکتر وثاقي		
مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): دکتر عزیزی - دکتر وثاقي			

شرح دوره: (لطفا شرح دهید)

در این درس به مطالعه عملی چگونگی پاسخ ها و سازگاری های بدنی بخصوص سیستم قلب وعروق، تنفس و سیستم عضلانی نسبت به تمرینات گوناگون ورزشی در محیط های مختلف ورزشی (محیط های خشک و مرطوب و ... بصورت نظری و عملی پرداخته می شود.

هدف کلی: (لطفا شرح دهید)

آشنایی دانشجویان با فیزیولوژی سیستم های مختلف بدن در ارتباط با ورزش

اهداف بینابینی: (در واقع همان اهداف کلی طرح درس است)

(منظورشکستن هدف کلی به اجزای تخصصی است که نسبت به اهداف کلی روشن تر و شفاف تر است و محورهای اصلی برنامه را نشان می دهد. اهداف بینابینی قابل تقسیم شدن به اجزای اختصاصی تری به نام اهداف ویژه است که در واقع همان اهداف رفتاری اند.)

- آشنایی با فیزیولوژی سیستم عضلانی استخوانی در ارتباط با فعالیت های ورزشی
- آشنایی با فیزیولوژی سیستم قلب و عروق در ارتباط با فعالیت های ورزشی
- آشنایی با فیزیولوژی سیستم تنفسی در ارتباط با فعالیت های ورزشی
- آشنایی با منابع تامین کننده انرژی
- آشنایی با اثرات تمرینات هوازی (ایروبیک)
- آشنایی با اثرات تمرینات بی هوازی (قدرتی)
- آشنایی با حداکثر حجم اکسیژن مصرفی و محاسبه مصرف آن
- آشنایی با اثرات انقباضات
- آشنایی با اثرات عوامل محیطی در ورزش
- آشنایی با اثرات تمرینات قدرتی و تحملی
- آشنایی با تیپ بدنی، ترکیب بدنی، تعیین میزان چربی زیر جلدی
- آشنایی با اثرات ورزش بر سیستم هورمونی بدن
- آشنایی با ورزشکاران زن
- آشنایی با ورزش در افراد مسن
- آشنایی با روش های بدنسازی در ورزش های مختلف
- آشنایی با آزمایشگاه علوم ورزشی

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی درسی و آموزشی
طرح دوره (Course Plan)

شیوه‌های تدریس:

- سخنرانی
- سخنرانی برنامه ریزی شده
- پرسش و پاسخ
- یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)
- یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید): ارائه بصورت مجازی از طریق سامانه یاد دانشگاه علوم پزشکی ایران (LMS)، تشکیل کلاس های آنلاین

وظایف و تکالیف دانشجوی: (لطفاً شرح دهید)

وسایل کمک آموزشی:

- وایت برد
- تخته و گچ
- پروژکتور اسلاید
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید): استفاده از امکانات مجازی مدیاهای مختلف دانشگاهی و غیر دانشگاهی

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

- آزمون میان ترم ----- درصد نمره
- آزمون پایان ترم ----- درصد نمره
- انجام تکالیف ----- درصد نمره
- شرکت فعال در کلاس ----- درصد نمره
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

نوع آزمون

- تشریحی
- پاسخ کوتاه
- چندگزینه‌ای
- جور کردنی
- صحیح- غلط
- سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفاً نام ببرید):

-منابع انگلیسی:

✓ چاپی

✓ اینترنتی

منابع فارسی:

✓ چاپی

✓ فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی (ترجمه معینی، رحمانی نیا)

✓ فیزیولوژی ورزش (تدوین گائینی)

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی درسی و آموزشی

طرح دوره (Course Plan)

✓ اینترنتی

جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس

جلسه	عنوان مطالب	استاد مربوط
۱	مقدمات (آشنایی با ساختمان پروتئین‌ها، اسکلت سلولی و سیگنالینگ)	دکتر وثاقی
۲	سیستم عضلانی استخوانی	دکتر عزیزی
۳	فیزیولوژی سیستم تنفسی در ارتباط با فعالیت‌های ورزشی	دکتر وثاقی
۴	منابع تامین کننده انرژی	دکتر عزیزی
۵	با اثرات تمرینات هوازی (ایروبیک)	دکتر وثاقی
۶	اثرات تمرینات بی‌هوازی (قدرتی)	دکتر وثاقی
۷	حداکثر حجم اکسیژن مصرفی و محاسبه مصرف آن	دکتر وثاقی
۸	آشنایی با اثرات انقباضات بر سیستم قلبی عروقی	دکتر وثاقی
	اثرات عوامل محیطی در ورزش	دکتر عزیزی
۱۰	تیپ بدنی، ترکیب بدنی، تعیین میزان چربی زیر جلدی	دکتر عزیزی
۱۱	آشنایی با اثرات ورزش بر سیستم هورمونی بدن	دکتر وثاقی
۱۲	ورزش در افراد مسن	دکتر عزیزی
۱۳	روش‌های بدنسازی در ورزش‌های مختلف	دکتر وثاقی
۱۴	آشنایی با آزمایشگاه علوم ورزشی	دکتر وثاقی
۱۵	کنفرانس‌های دانشجویی	دکتر وثاقی – دکتر عزیزی