



ساختار طرح درس روزانه

سال تحصیلی : ۹۳-۹۲	تاریخ ارائه درس :
دانشکده : علوم توانبخشی	نوع درس : ۲ واحد نظری-عملی
مقطع / رشته: ارشد/فیزیوتراپی ورزشی	نام مدرس : دکتر ثالثی
نام درس (واحد): فیزیولوژی ورزش	تعداد دانشجو : ۷ نفر
ترم :	مدت کلاس : ۹۰ دقیقه

منبع درس :

- ❖ *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (8th ed.). (2010) Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- ❖ *Physiology of Sport and Exercise* W. Larry Kenney Jack H. Wilmore و David L. Costill, 2011
- ❖ *Clinical Exercise Physiology-3rd Edition*. Jonathan Ehrman, Paul Gordon, Paul Visich and Steven Keteyian (2013)
Applied Exercise & Sport Physiology, Terry J. Housh, Dona Housh and Herbert A. deVries (2011)

امکانات آموزشی : سالن کنفرانس و ویدئو پروژکتور

عنوان درس : فیزیولوژی ورزش

هدف کلی درس :

- آشنایی با سیستم های انرژی و نقش آن در ورزش های مختلف
- معرفی نحوه کار عضلات در فعالیت های ورزشی و راه های افزایش توانایی سیستم عضلانی
- آشنایی با تغییرات سیستم قلبی عروقی در حین ورزش و سازگاری های بلند مدت این سیستم با فعالیت ورزشی
- آشنایی با تغییرات سیستم تنفسی در حین ورزش و سازگاری های بلند مدت این سیستم با فعالیت ورزشی

اهداف جزئی :

دانشجو در پایان ترم باید بتواند موارد زیر را توضیح دهد:

- سیستم های انرژی در ورزش و مقایسه رشته های مختلف ورزشی
- فیزیولوژی عضلات در فرایند انقباض و روش های افزایش حجم و قدرت عضلات
- تغییرات کوتاه مدت ورزش بر سیستم قلبی عروقی
- سازگاری های بلند مدت فعالیت ورزشی بر سیستم قلبی عروقی
- تغییرات کوتاه مدت ورزش بر سیستم تنفسی
- سازگاری های بلند مدت فعالیت ورزشی بر سیستم تنفسی
- تغییرات ایجاد شده در بدن در هنگام قرارگیری در شرایط محیطی خاص (سرما، گرما، ارتفاع)
- مکانیزم های ایجاد سازگاری در بدن در هنگام ورزش در شرایط محیطی خاص (سرما، گرما، ارتفاع)



<ul style="list-style-type: none">• تغییرات هورمونی ایجاد شده در حین فعالیت ورزشی• سازگاری های هورمونی ایجاد شده پس از شرکت طولانی مدت فرد در فعالیت های ورزشی	
<p>روش آموزش : آموزش به روش سخنرانی و با بهره گیری از وسائل کمک آموزشی (پاورپوینت و ...) انجام میگیرد. بمنظور اثر بخشی آموزش و نیز انگیزه در دانشجویان ، هر بحث با بیان سوال و بررسی دیدگاه ها آغاز می گردد</p>	
<p>اجزا و شیوه اجرای درس :</p> <ul style="list-style-type: none">• امکانات آموزشی بخش• سالن سخنرانی• وسایل و تسهیلات کمک آموزشی• آزمایشگاه دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شیراز	
مدت زمان : ۱۰ دقیقه	<ul style="list-style-type: none">• مقدمه
مدت زمان : ۲۵ دقیقه مدت زمان : ۱۵ دقیقه مدت زمان : ۲۵ دقیقه	<ul style="list-style-type: none">• کلیات درس<ul style="list-style-type: none">▪ بخش اول درس▪ پرسش و پاسخ و استراحت▪ بخش دوم درس
مدت زمان : ۵ دقیقه	<ul style="list-style-type: none">• جمع بندی و نتیجه گیری
مدت زمان : ۲۰ دقیقه	<ul style="list-style-type: none">• ارزشیابی درس : آزمون کتبی