**بسمه تعالی**

**دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی- گروه فیزیولوژی ورزش**

**برنامه هفتگی تدریس درس: فیزیولوژِی ورزش 1 نام استاد : خانم آرزو اسکندری**

**نیمسال: اول سال تحصیلی: 99-1398**

|  |
| --- |
| **مشخصات درس: فیزیولوژِی ورزش 1** **تعداد واحد: 2واحد نظری مقطع: دانشجویان کارشناسی نوع درس:**  |
| **اهداف کلی و جزئی درس: آشنایی با پاسخ و سازگاری دستگاه بدن به فعالیت ورزشی****اهداف جزئی:** آشنایی با عملکرد دستگاه های بدن در پاسخ تمرینات استقامتی و مقاوتی آشنایی با عملکرد دستگاه های بدن در پاسخ به فعالیت بدنی در محیط های مختلف |
| **روش تدریس و نحوه ارزیابی دانشجو:**آموزش توسط استاد با اسلاید، فیلم اموزشی ، شرکت فعال دانشجو در کلاس16 نمره امتحان نهایی / 4 نمره شرکت فعال دانشجویان در مباحث کلاسی و ارائه کلاسی |
| **منابع درس**فیزیولوژی ورزش تالیف ویلمور و کاستیل |
| **موضوعات هر جلسه:*** **فیزیولوژی عضله و عصب(ساختار حرکتی) (2 جلسه)**
* **سازگاری های عصبی عضلانی به تمرینات استقامتی (2 جلسه)**
* **سازگاری های عصبی عضلانی به تمرینات مقاومتی (2 جلسه)**
* **ورزش و سیستم های انرژی هوازی و بی هوازی (2 جلسه)**
* **سازگاری های هورمونی به ورزش و فعالیت بدنی (2 جلسه)**
* **نقش دستگاه قلبی عروقی در ورزش و فعالیت بدنی (2 جلسه)**
* **ورزش و دستگاه تنفسی (2 جلسه)**
* **فعالیت ورزشی در محیط های متفاوت (2 جلسه)**
 |

**امضا استاد**

**دکتر آرزو اسکندری**