

بسمه تعالی

طرح درس جهت ارائه در نیمسال دوم

فیزیوتراپی	گروه	علوم پزشکی	دانشکده
کارشناسی ارشد	مقطع	فیزیوتراپی	گرایش
نظری ☒	پایه	فیزیولوژی تمرین	نام درس
عملی	تخصصی ☒		
نظری-عملی	اختیاری		
دکتر گیتی ترکمان - دکتر صدیقه کهریزی-	نام استاد	۲ واحد	تعداد واحد
۸۲۸۸۵۰۵۳ - ۸۲۸۸۴۵۱۱ - ۸۲۸۸۴۵۰۹	تلفن دفتر کار	ندارد	دروس پیش نیاز
torkamg@modares.ac.ir , kaahrizis@modares.ac.ir	پست الکترونیک	ندارد	دروس هم نیاز

✓ اهداف درس:

در این درس دانشجو با منابع تامین انرژی در تمرینات مختلف و اثر تمرینات بر سیستم های قلبی-عروقی-تنفسی و عصبی-عضلانی-اسکلتی آشنا می شود.

✓ رئوس مطالب و برنامه ارائه در کلاس: (در صورتی که واحد عملی یا نظری-عملی بود، نوع آموزش در توضیحات بیان شود).

شماره جلسه	موضوع جلسه درس	توضیحات
جلسه اول	تمرینات هوازی و بی هوازی و مقایسه آن ها در تامین انرژی فعالیت ها	
جلسه دوم	متابولیسم تمرین - از حالت استراحت به تمرین	
جلسه سوم	ریکاوری از تمرین	
جلسه چهارم	روند مصرف اکسیژن در تمرین هوازی	
جلسه پنجم	محاسبه حداکثر اکسیژن مصرفی و کاربرد آن در عملکرد سیستم قلبی-عروقی-تنفسی	
جلسه ششم	بررسی عملکرد و سازگاری های سیستم قلبی-عروقی-تنفسی و سیستم عضلانی در تمرینات مختلف استاتیک، دینامیک، تحملی	
جلسه هفتم	بررسی شرایط محیطی بر پاسخ های کوتاه مدت و دراز مدت فیزیولوژیکی	
جلسه هشتم	اثر هورمون ها در تمرینات هوازی و بی هوازی	
جلسه نهم	محاسبه انرژی و کار انجام شده در تمرین	

جلسه دهم	اثر تغییرات فیزیولوژیکی هنگام گرم کردن و برگشت به حالت اولیه	
جلسه یازدهم	اصول تمرین و Physical performance	
جلسه دوازدهم	اثر برنامه های تمرینی بر کنترل وزن، افزایش توانمندی و کارایی فیزیکی بدن	
جلسه سیزدهم	کاربرد تمرینات هوازی و بی هوازی در بیماریهای خاص مانند قلبی-تیرئوئید و	
جلسه چهاردهم	کاربرد تمرینات تحملی و قدرتی در گروه های مختلف سنی و جنسی	
جلسه پانزدهم	بررسی شواهد بالینی در ارتباط با اثر تمرین های مختلف بر عملکرد سیستم های عضلانی-اسکلتی و قلبی-تنفسی در بیماری های مختلف	
جلسه شانزدهم	بررسی شواهد بالینی در ارتباط با اثر تمرین های مختلف بر عملکرد سیستم های عضلانی-اسکلتی و قلبی-تنفسی در بیماری های مختلف	

✓ روش ارزیابی

شرکت فعال در کلاس (۲۰٪)، ارائه کلاسی (۲۰٪)، آزمون پایان ترم (۶۰٪)

✓ منابع

- 1-Essential of Exercise Physiology by McArdle
- 2-Exercise Physiology by K.Powers & ET. Howley
- 3-Clinical Exercise Physiology by L. Lemura
- 4- Related articles and evidence based researches