به نام ایزد دانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به‌روز رسانی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

دانشکده علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۰۶-۰۵

نام درس	فارسی: **استرس محیطی در تمرین و فعالیت ورزشی**	تعداد واحد: نظری۲	مقطع: کارشناسی
	لاتین: **Environmental stress in exercise and sports activities**	پیش‌نیازها و هم‌نیازها:	
مدرس/مدرسین: دکتر سید محسن آوندی		شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۱۵۳۲۱۶۶	
پست الکترونیکی: m.avandi@semnan.ac.ir		منزلگاه اینترنتی: http://mavandi.profile.semnan.ac.ir	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:			
اهداف درس: **آشنایی با استرس های محیطی و اثرات آن بر سیستم های فیزیولوژیکی بدن انسان**			
امکانات آموزشی مورد نیاز: **استفاده از ویدئو پروژکتور و تخته وایت بورد**			

نحوه ارزشیابی	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر(کوئیز)	امتحان میان‌ترم	امتحان پایان‌ترم
درصد نمره	۱۰ درصد	۰	۴۰ درصد	۵۰ درصد

منابع و مآخذ درس:

۱. فعالیت بدنی و فیزیولوژی محیط، ترجمه دکتر سید محسن آوندی، انتشارات علم و حرکت. تهران..

۲. By Stephen S. Cheung (2010): Advanced environmental exercise physiology. 1th Edition. Human Kinetics, Illinois.

بودجه‌بندی درس

هفته	مبحث	توضیحات
۱	مفاهیم اساسی تنظیم دما، روش های تولید گرما و دفع گرما در بدن انسان	
۲	مفاهیم اساسی محاسبه گرمای تولیدی، دفع گرما و سیستم های فیزیولوزیکی درگیر در تنظیم دما	
۳	استرس های گرمایی بر سیستم قلبی تنفسی و توان هوازی	
٤	استرس های گرمایی بر سیستم های عصبی و درون ریز	
٥	قرار گرفتن در محیط سرد و غوطه وری در آب سرد و پاسخ های فیزیولوژیک	
٦	سازگاری و اثرات مواجهه با محیط سرد و واکنش سیستم های فیزیولوژیکی بدن انسان	
۷	ریتم های کرونوبیولوژیک و تاثیر آن بر ظرفیت تمرین و فعالیت ورزشی	
۸	**امتحان میان ترم از مباحث تدریس شده**	
۹	مفاهیم اساسی محیط های کم فشار و ارتفاع	
۱۰	اثرات مواجهه با ارتفاع بر سیستم قلبی تنفسی	
۱۱	اثرات مواجهه با ارتفاع بر سیستم متابولیکی	
۱۲	اثرات مواجهه با ارتفاع بر سیستم عصبی- درون ریز	
۱۳	سازگاری با ارتفاع و انواع تمرین در محیط های کم فشار بارومتریک و نورموباریک	
۱٤	انواع آلاینده های هوایی و اثرات فیزیولوژیکی آن	
۱٥	آلودگی هوا و تاثیر آن بر ظرفیت فعالیت ورزشی و تمرین و مضرات آن	
۱٦	اثرات jet lag بر سیستم های فیزیولوژیکی بدن انسان	