



برنامه‌ی خودآزمایی

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به‌روز رسانی: ۱۴۰۰/۱۱/۰۵

دانشکده علوم انسانی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۰۱-۰۰

نام درس	فارسی: استرس محیطی در تمرین و فعالیت ورزشی لاتین: Environmental stress in exercise and sports activities	تعداد واحد: نظری ۲	مقطع: کارشناسی ارشد
مدرس/مدرسین:	دکتر سید محسن آوندی	شماره تلفن اتاق: ۰۲۳۳۳۶۵۳۴۸۴	
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	فعالیت های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان میان ترم
درصد نمره	۱۰ درصد	۲۰	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.	

بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	هفته
	مفاهیم اساسی تنظیم دما، روش های تولید گرما و دفع گرما در بدن انسان	۱
	مفاهیم اساسی محاسبه گرمای تولیدی، دفع گرما و سیستم های فیزیولوژیکی درگیر در تنظیم دما	۲
	استرس های گرمایی بر سیستم قلبی تنفسی و توان هوازی	۳
	استرس های گرمایی بر سیستم های عصبی و درون ریز	۴
	قرار گرفتن در محیط سرد و غوطه وری در آب سرد و پاسخ های فیزیولوژیک	۵
	سازگاری و اثرات مواجهه با محیط سرد و واکنش سیستم های فیزیولوژیکی بدن انسان	۶
	ریتم های کرونوبیولوژیک و تاثیر آن بر ظرفیت تمرین و فعالیت ورزشی	۷
	امتحان میان ترم از مباحث تدریس شده	۸
	مفاهیم اساسی محیط های کم فشار و ارتفاع	۹
	اثرات مواجهه با ارتفاع بر سیستم قلبی تنفسی	۱۰
	اثرات مواجهه با ارتفاع بر سیستم متابولیکی	۱۱
	اثرات مواجهه با ارتفاع بر سیستم عصبی - درون ریز	۱۲
	سازگاری با ارتفاع و انواع تمرین در محیط های کم فشار بارومتریک و نورموباریک	۱۳
	انواع آلاینده های هوایی و اثرات فیزیولوژیکی آن	۱۴
	آلودگی هوا و تاثیر آن بر ظرفیت فعالیت ورزشی و تمرین و مضرات آن	۱۵
	اثرات jet lag بر سیستم های فیزیولوژیکی بدن انسان	۱۶