



به نام ایزدوانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۳۹۸/۰۶/۲۵

دانشگاه علوم پزشکی

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۹۹

نام درس	فارسی: آزمون، تجویز و نظارت بر آمادگی بدنی لاتین: Test, prescribe and monitor physical fitness	تعداد واحد: نظری-عملی ۲ واحد	مقطع: کارشناسی □ کارشناسی ارشد ■ دکتری □
مدرس/مدرسين: دکتر محسن ابراهیمی	شماره تلفن اتاق: ۲۱۹۴	پیش نیازها و هم نیازها:	
پست الکترونیکی: mebrahimi@semnan.ac.ir	منزلگاه اینترنتی: http://mebrahimi.profile.semnan.ac.ir/#home		
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:			
اهداف درس: آشنایی دانشجویان با اصول آزمون و سنجش فعالیت بدنی، تفسیر نتایج آزمون ها، آزمون های سنجش عوامل آمادگی جسمانی و تجویز فعالیت بدنی و ورزشی برای بهبود هر یک از این عوامل			
امکانات آموزشی مورد نیاز: ویدئو پروژکتور- آزمایشگاه فیزیولوژی ورزشی			
نحوه ارزشیابی	فعالیت های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان پایان ترم
درصد نمره	۵۰ درصد (معادل ۱۰ نمره)	-	۵۰ درصد (معادل ۱۰ نمره)
منابع و مأخذ درس خطوط راهنمای ACSM ویژه آزمون و تجویز فعالیت ورزشی. ویراستار: لیندا اس پسکاتلو. مترجمان: گائینی و همکاران			

بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	هفته
نظری	آشنایی با اهداف درس، نحوه ارزیابی و تکالیف درسی	اول
نظری	آموزش نکات ایمنی در استفاده از آزمایشگاه	دوم
نظری	آشنایی با مفاهیم آزمون، فعالیت بدنی، فعالیت ورزشی و تمرین، همچنین اجزای آمادگی و مزایای آن	سوم
نظری	اصول اساسی آزمون و ملاحظات مهم در سنجش میزان فعالیت بدنی و ورزشی و انتخاب آزمون ها	چهارم
نظری	نحوه انجام غربالگری و سطح بندی خطر پیش از آزمون و طرز استفاده از ابزارهای غربالگری و تفسیر نتایج مربوطه	پنجم
نظری	اصول اساسی تجویز فعالیت بدنی و ورزشی و شیوه های تعیین بار کار هنگام فعالیت های مختلف	ششم
نظری	آشنایی با مفاهیم کم وزنی، اضافه وزن، چاقی، وزن مطلوب و چگونگی تجویز فعالیت بدنی برای دستیابی به وزن مطلوب	هفتم
نظری	آشنایی با متغیرهای خونی و دامنه طبیعی آنها و نحوه بررسی و تفسیر نتایج آزمایش های خونی	هشتم
عملی	خطوط قرمز در تجویز ورزش برای اقسار و بیماران مختلف	نهم
عملی	آزمون های مربوط به سنجش ترکیب بدنی و انعطاف پذیری و نحوه تجویز فعالیت برای بهبود این عوامل	دهم
عملی	نحوه اجرای تست ورزش و متغیر های آن	یازدهم
عملی	آزمون های مربوط به قدرت و استقامت عضلانی و نحوه تجویز فعالیت برای بهبود این عوامل	دوازدهم
عملی	آزمون های مربوط به آمادگی قلبی تنفسی و نحوه تجویز فعالیت برای بهبود آن با استفاده از ابزار ورزشی مختلف	سیزدهم
عملی	آزمون های مربوط به تعادل پویا و ایستا و نحوه تجویز فعالیت برای بهبود آن با استفاده از ابزار ورزشی مختلف	چهاردهم
عملی	کالیبراسیون دستگاه گاز آنالایزر و اندازه گیری حجم های ریوی	پانزدهم
عملی	اجرای آزمون ها با دستگاه گاز آنالایزر	شانزدهم