

الف) عنوان درس به فارسی: گیاهان دارویی و عملکرد ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Medicinal Plants and Sport Performance

دروس هم‌نیاز: -	دروس پیش‌نیاز: اصول و ارزیابی تغذیه	نوع واحد			تعداد واحد: ۲
		<input checked="" type="checkbox"/> اختیاری	<input type="checkbox"/> تخصصی	پایان نامه <input type="checkbox"/>	تعداد ساعت: ۳۲
		<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> نظری		
آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>					
نوع آموزش تکمیلی: سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>					

ب) هدف کلی:

آشنایی با نقش گیاهان دارویی در تندرستی، ریکاوری و عملکرد ورزشی ورزشکاران

اهداف ویژه:

۱. آشنایی با نقش گیاهان دارویی در سلامت دستگاههای مختلف بدن
۲. آشنایی با نقش گیاهان دارویی در عملکرد ورزشی

پ) سرفصل‌ها:

۱. انواع سیستم‌های تقسیم بندی گیاهان دارویی در تندرستی و ورزش
۲. نقش کلی گیاهان دارویی قبل، در هنگام و پس از فعالیت‌های ورزشی افراد سالم در سرتاسر عمر
۳. نقش گیاهان دارویی قبل، در هنگام و پس از فعالیت‌های ورزشی با هدف کاهش یا افزایش وزن
۴. نقش گیاهان دارویی ضد التهاب، آنتی‌اکسیدانت و ضد عفونت در ورزش و ریکاوری
۵. نقش گیاهان دارویی تقویت کننده قلب، گردش خون و تنفس در عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی
۶. نقش گیاهان دارویی نیروبخش و تحریک کننده عصبی در عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی
۷. نقش گیاهان دارویی تقویت کننده سیستم ایمنی در عملکرد ورزشی
۸. نقش گیاهان دارویی تقویت متابولیسم در عملکرد ورزشی
۹. نقش گیاهان دارویی با خواص ویتامینی در عملکرد ورزشی

ت) روش یاددهی - یادگیری متناسب با محتوا و هدف:

ث) روش ارزشیابی:

- ارزیابی کلاسی در طول ترم ۴۰ درصد
ارزیابی پایان ترم ۶۰ درصد

ج) ملزومات، تجهیزات و امکانات مورد نیاز برای ارائه:

چ) فهرست منابع:

۱. فیلیپس، بیل. دائرة المعارف مکمل‌های غذایی ورزش. ترجمه: پرفکری، محسن (۱۳۹۸). چاپ دوم. انتشارات علم و ورزش
- ۲- آنتونیو، خوزه، استوت، جفری آر. مکمل‌های ورزشی (ورزش‌های قدرتی و سرعتی همراه با توصیه‌های غذایی برای انواع تمرینات ورزشی و روش‌های کاهش وزن. ترجمه: امیرساسان، رامین، اسماعیلی، وحدت. (۱۳۹۶). انتشارات آبیژ
- ۳- گرین، وود، مایک، کالمن، اس داگلاس، آنتونیو، ژوزه. مکمل‌های غذایی ویژه ورزش و فعالیت ورزشی. ترجمه: امیرساسان، رامین، پوررضی، حسن (۱۳۹۴) انتشارات دانشگاه تبریز

