

الف) عنوان درس به فارسی: تغذیه، تندرستی و عملکرد ورزشی

عنوان درس به انگلیسی: Nutrition, Health and Sport Performance

تعداد واحد: ۲	نوع واحد			تعداد ساعت: ۳۲
	اختیاری <input type="checkbox"/>	تخصصی <input checked="" type="checkbox"/>	پایان نامه <input type="checkbox"/>	
	عملی <input type="checkbox"/>	نظری <input checked="" type="checkbox"/>		
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 تغذیه در تندرستی و عملکرد ورزشی ورزشکاران

اهداف ویژه:

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

پ) سرفصل‌ها:

۱. انواع سیستم‌های تقسیم بندی مواد مغذی در تندرستی و ورزش
۲. نقش تغذیه قبل، در هنگام و پس از فعالیت‌های ورزشی افراد سالم در سرتاسر عمر
۳. نقش تغذیه قبل، در هنگام و پس از فعالیت‌های ورزشی با هدف کاهش یا افزایش وزن
۴. نقش تغذیه قبل، در هنگام و پس از فعالیت‌های ورزشی افراد با بیماری‌های خاص (دیابت، سرطان، پرفشارخونی و..)
۵. نقش درشت مغذی‌ها در عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی
۶. نقش ریز مغذی‌ها در عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی
۷. نقش الکترولیت‌ها در عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی
۸. نقش مکمل‌های ورزشی در عملکرد ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی
۹. ملاحظات تغذیه‌ای ویژه در فعالیت ورزشی زنان
۱۰. برنامه‌ریزی تغذیه‌ای در دوران مختلف تمرین (آماده سازی، تیپر، مسابقه).

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. بین، آنتیبارهنمای کامل تغذیه ورزشی. ترجمه: گایینی، عباسعلی، شفیعی نیک، لیلا، رضانی، نسرین (۱۳۹۸). چاپ دوم. انتشارات سمت.
۲. بروسن، فرد، کارگیل، سرستار. مبانی تغذیه ورزشی. ترجمه: محبی، حمید، فرامرز، محمد (۱۳۹۸). چاپ یازدهم. انتشارات سمت.
۳. راوسون، اریک اس، والپ، استدلوسیا. تغذیه برای ورزشکاران نخبه. ترجمه: روحانی، هادی، جهان‌دیده، علی اکبر، سیاوشی، حجت الله، رستگار، مصیب، جوانی، محسن، ایلدرابادی، آرزو (۱۳۹۶). انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
۴. بناردوت، دن، تغذیه ورزشی پیشرفته (۲۰۰۶). ترجمه: باسامی، مینو، رنجبر، روح الله، کاظمی، عبدالرضا، اکبری، جواد، ضیاء الحق (۱۳۹۱). انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

