



به نام ایزدوانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۳۹۸/۰۶/۲۵

دانشگاه علوم انسانی

نیمسال اول سال تحصیلی ۹۸-۹۹

نام درس	فارسی: تغذیه ورزشی و کنترل وزن لاتین: Sport nutrition and weight control	تعداد واحد: نظری ۲ واحد پیش نیازها و هم نیازها:	مقطع: کارشناسی ■ کارشناسی ارشد □ دکتری □
مدرس/مدرسين:	دکتر محسن ابراهیمی	شماره تلفن اتاق: ۲۱۹۴	
پست الکترونیکی:	mehrahimi@semnan.ac.ir	منزلگاه اینترنتی: http://mehrahimi.profile.semnan.ac.ir/#home	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:			
اهداف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم تغذیه ورزشی و کنترل وزن و کاربردهای آن در ورزش			
امکانات آموزشی مورد نیاز: ویدئو پروژکتور			
نحوه ارزشیابی	فعالیت‌های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان میان ترم
درصد نمره	-	-	۱۰۰ درصد (معادل ۲۰ نمره)
منابع و مآخذ درس	تغذیه ورزشی. مولف: جاکندروپ، گلايسون. مترجمان: محبی و همکاران فصل ۶ تا ۸ کتاب فیزیولوژی ورزشی. مولف: پلومن، اسمیت. مترجمان: ابراهیمی و همکاران		

بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	هفته
	آشنایی با اهداف درس، نحوه ارزیابی و تکالیف درسی	اول
	بیوشیمی کربوهیدرات	دوم
	نقش کربوهیدرات در ورزش	سوم
	بیوشیمی چربی	چهارم
	نقش چربی در ورزش	پنجم
	بیوشیمی پروتئین	ششم
	نقش پروتئین در ورزش	هفتم
	ویتامین ها و مواد معدنی در ورزش	هشتم
	روش های ارزیابی ترکیب بدن	نهم
	معیار های اضافه وزنی و چاقی	دهم
	تغذیه مناسب برای کاهش وزن	یازدهم
	ورزشهای مناسب برای کاهش وزن	دوازدهم
	اصول وزن کشی در ورزش های وزنی	سیزدهم
	مکمل های ورزشی و کنترل وزن	چهاردهم
	عوارض تغذیه نا سالم و استفاده از مکمل ها برای ورزشکاران و غیر ورزشکاران	پانزدهم
	مرور مطالب	شانزدهم