



به نام ایزدوانا

(کاربرگ طرح درس)

تاریخ به روز رسانی: ۱۳۹۷/۱۱/۷

دانشگاه علوم انسانی

نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۷-۹۸

نام درس	فارسی: تغذیه ورزشی پیشرفته لاتین: Advance Sport Nutrition	تعداد واحد: نظری ۲ واحد	مقطع: کارشناسی □ کارشناسی ارشد ■ دکتری □
مدرس/مدرسین:	دکتر محسن ابراهیمی	شماره تلفن اتاق: ۳۴۹۴	پیش نیازها و هم نیازها: متابولیسم فعالیت ورزشی و تمرین
پست الکترونیکی:	mehrahimi@semnan.ac.ir	منزلگاه اینترنتی: http://mebrahimi.profile.semnan.ac.ir/#home	
برنامه تدریس در هفته و شماره کلاس:			
اهداف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم تغذیه ورزشی و نحوه برنامه نویسی تغذیه ورزشی برای رشته های مختلف ورزشی			
امکانات آموزشی مورد نیاز: ویدئو پروژکتور			
نحوه ارزشیابی	فعالیت های کلاسی و آموزشی	ارزشیابی مستمر (کوئیز)	امتحان میان ترم
درصد نمره	۵۰ درصد (معادل ۱۰ نمره)	-	۵۰ درصد (معادل ۱۰ نمره)
منابع و مآخذ درس			
<ul style="list-style-type: none"> • کتاب تغذیه ورزشی (مقدمه ای بر تولید انرژی و عملکرد ورزشی) نویسندگان: آسکر ای جاکندروپ و مایکل گلیسون، ترجمه: محبی و همکاران • کتاب تغذیه ورزشی، نویسندگان: سوزان لانهام و همکاران، ترجمه: رنجبر و همکاران 			

بودجه بندی درس

توضیحات	مبحث	هفته
	منابع سوختی در ورزش	اول
	مصرف کربوهیدرات در تمرینات	دوم
	کربوهیدرات در روزهای قبل از مسابقه	سوم
	کربوهیدرات در ساعت های قبل از مسابقه، هنگام و پس از مسابقه	چهارم
	چربی ها و ورزش	پنجم
	اهمیت و زمان بندی مصرف پروتئین در تمرینات	ششم
	ملاحظات تغذیه ای در روز مسابقه	هفتم
	تغذیه برای رشته های وزنی	هشتم
	آشنایی با مکمل های غذایی حجم دهنده عضله	نهم
	آشنایی با مکمل های غذایی چربی سوز	دهم
	مصرف آب و الکترولیت ها در ورزش	یازدهم
	ویتامین ها در ورزش	دوازدهم
	مواد معدنی در ورزش	سیزدهم
	تغذیه برای مصدومیت های ورزشی	چهاردهم
	آموزش برنامه نویسی تغذیه ورزشی با نرم افزار	پانزدهم
	آموزش برنامه نویسی تغذیه ورزشی با نرم افزار (ادامه)	شانزدهم