

الف) عنوان درس به فارسی: تغذیه ورزشی و کنترل وزن
عنوان درس به انگلیسی: Sport Nutrition and Weight Control

دروس هم‌نیاز:	دروس پیش‌نیاز: فیزیولوژی ورزشی	نوع واحد		تعداد واحد: ۲
		<input type="checkbox"/> انتخابی	<input checked="" type="checkbox"/> تخصصی	تعداد ساعت: ۳۲
<input type="checkbox"/> عملی	<input checked="" type="checkbox"/> نظری	آموزش تکمیلی عملی: دارد <input type="checkbox"/> ندارد <input checked="" type="checkbox"/>		
سفر علمی <input type="checkbox"/> آزمایشگاه <input type="checkbox"/> سمینار <input type="checkbox"/> کارگاه <input type="checkbox"/>				

ب) هدف کلی:

مطالعه مبانی تغذیه و راهکارهای کنترل وزن با استفاده از ورزش و تغذیه

اهداف ویژه:

- آشنایی دانشجویان با مبانی تغذیه
- آشنایی دانشجویان با تغذیه در ورزش
- آشنایی دانشجویان با راهکارهای کنترل وزن

پ) سرفصل:

۱. ساختمان دستگاه گوارش و فرایند هضم و جذب غذا
۲. درشت مغذی ها و ریزمغذی ها
۳. مفاهیم، اهداف و اهمیت کنترل وزن و انرژی
۴. رژیم غذایی متعادل و اصلاح رفتار برای حفظ وزن بدن
۵. طراحی برنامه های تمرینی و رژیم های غذایی برای کاهش وزن چربی
۶. طراحی برنامه های تمرینی و رژیم غذایی برای افزایش وزن بدون چربی
۷. عوامل موثر در انرژی دریافتی و انرژی مصرفی
۸. روش های متداول در ارزیابی انرژی مصرفی و انرژی دریافتی
۹. روش های متداول در ارزیابی ترکیب بدن، اضافه وزن و چاقی



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

ث) روش ارزشیابی:

فعالیت‌های کلاسی در طول ترم

آزمون پایان ترم

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

چ) فهرست منابع:

۱. برونس، فرد، کارگیل، سرستار. مبانی تغذیه ورزشی، ترجمه: محبی، حمید، فرامرزی، محمد (۱۳۹۴). چاپ هشتم، انتشارات سمت، تهران.
۲. جاکندروب آسکر ای، گلیسون مایکل (۱۳۹۵). تغذیه ورزشی: مقدمه ای بر تولید انرژی و عملکرد ورزشی، ترجمه: محبی، حمید، نوری، رضا، روحانی، هادی (۱۳۹۵). چاپ سوم، انتشارات حتمی، تهران.
۳. گالینی، عباسعلی (۱۳۹۶). راهبردهای تغذیه ای در فعالیت های ورزشی و کنترل وزن، انتشارات بامداد کتاب، چاپ نهم، تهران.
۴. بین، آنیثا. راهنمای کامل تغذیه ورزشی، ترجمه: گابینی، عباسعلی، شقیعی نیک، لیلا، رضائی، نسرن (۱۳۹۶). چاپ دوم، انتشارات سمت، تهران.