


باسمه تعالی
دانشگاه سیستان و بلوچستان
گروه علوم ورزشی
طرح درس ترمی (Course Plan)

نام درس: اصول تغذیه ورزشکاران	زمان و مکان ارائه درس: طبق برنامه تنظیمی
مقطع: کارشناسی	مدت کلاس: ۹۰ دقیقه
تعداد واحد: ۲	امکانات آموزشی: کامپیوتر، ویدیوپروژکتور و وایت برد
زمان برگزاری: نیمسال تحصیلی	

اهداف کلی درس: آشنائی دانشجو با مفاهیم اصلی ویژه تغذیه ورزشکاران و تغذیه ویژه مراحل آمادگی برای مسابقه
اهداف جزئی در هفته جلسه کلاس:

سرفصل ها:

- اصول تغذیه ورزشی (خوردن غذاهای متنوع، خوردن نوع و مقدار صحیح چربی ها و روغن ها، خوردن نوع و مقدار غذایی کربوهیدراتی مغذی، جایگزینی مایعات در طی روز، نقش الکترولیت ها)
- آشنایی با مواد غذایی (درشت مغذی ها و ریز مغذی ها)
- دوره بندی برنامه تغذیه ای
- دست یابی به وزن ایده آل (به سر وزن رسیدن در ورزش های وزنی)
- تغذیه ویژه مسابقات (مروری بر عوامل خستگی، آمادگی کل ویژه مسابقات، بارگیری کربوهیدرات ویژه مسابقات استقامتی، تغذیه پیش از مسابقه، کربوهیدرات ها و قند با GI پایین، خوردن مایعات هنگام مسابقه)
- تغذیه ورزشکاران استقامتی
- تغذیه ورزشکاران قدرتی - توانی
- تغذیه ورزشکاران ورزش های تیمی
- آشنایی با مکمل های غذایی و خطوط راهنمایی استفاده از آنها



شیوه(های) تدریس: لکچر، پرسش و پاسخ و بحث گروهی کلاسی

اجزاء و شیوه اجرای درس در هر جلسه:

مدت زمان: ۱۰ دقیقه	★ مقدمه:
	★ کلیات درس:
مدت زمان: ۲۵ دقیقه	★ بخش اول درس
مدت زمان: ۱۰ دقیقه	★ پرسش و پاسخ و استراحت
مدت زمان: ۲۵ دقیقه	★ بخش دوم درس
مدت زمان: ۵ دقیقه	★ جمع بندی و نتیجه گیری:
	★ ارزشیابی درس:
مدت زمان: ۱۵ دقیقه	★ سؤال شفاهی از دانشجویان

روش‌ها و زمان سنجش و ارزشیابی دانشجو

ساعت	تاریخ	نمره	روش
	هر جلسه	۱ نمره	بحث گروهی و مشارکت
	هر جلسه	۱ نمره	حضور منظم در کلاس
	با توافق با دانشجویان	۵ نمره	ارائه لکچر و امتحان میان ترم
	بر اساس برنامه آموزشی	۱۳ نمره	امتحان پایان ترم

مقررات درس و انتظارات از دانشجویان:

از دانشجویان انتظار می‌رود قبل از هر جلسه از کلاس مطالعه داشته، تمرینات مطرح و ارائه شده را درک نموده و انجام دهند.

منابع و مواد آموزشی مورد استفاده:

1. FIMS handbook of sports medicine. FIMS. Latest Edition.
- 2.

Burke, L. & Cox, G(2010). The complete guide to food for sports performance, Allen& unwin publishing.

۳.

گائینی، عباسعلی (۱۳۹۰). راهبردهای تغذیه ای در فعالیت های ورزشی و کنترل وزن، چاپ پنجم، انتشارات بامداد کتاب، تهران.