**بنام خدا**

**راهنمای واحد درسی بیوشیمی ورزشی در نیمسال اول سال تحصیلی 1404-1403**

بخش مربوط به دکتر ابراهیم زاده

مربوط به دکتر ابراهیم زاده

**مدرس / مدرسین: دکتر بهرام پورقاسم گرگری- دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری**

**پیش نیاز یا واحد همزمان:** تغذیه ورزشی مقدماتی- فیزیولوژی ورزشی

**تعداد واحد** : 1 از 2 واحد **نوع واحد :**  نظری **مقطع** : **کارشناسی ارشد تغذیه ورزشی**

**تعداد جلسات** : 8 جلسه

**زمان برگزاری جلسات در هفته :** روزهای یک شنبه ساعت 10-8

**تاریخ شروع و پایان کلاسها:** 2/7/1403- 16/10/1403

**مکان برگزاری جلسات حضوری :** دانشکده تغذیه و علوم غذایی- کلاس دکتری 2

**تاریخ امتحان**: 2/11/1403- ساعت 11

**هدف کلی و معرفی واحد درسی** :

**آشنایی دانشجویان با تغییرات بیوشیمیایی و فرایندهای متابولیکی حین ورزش های مختلف و تاثیر آنها بر سلامتی و عملکرد ورزشی و نیازهای تغذیه ای ورزشکاران**

**اهداف آموزشی واحد درسی**

 **انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :**

1. **با انواع ورزش و تفاوتهای آنها آشنا شوند.**
2. **با چرخه متابولیسم تولید انرژی و تغییرات آن طی ورزش آشنا شوند.**
3. **با تغییرات فرایندهای متابولیکی و بیوشیمیایی حین ورزش آشنا شوند و اهمیت آن را بداند.**
4. **تغییرات متابولیسم چربیها را در ورزشهای متنوع بداند.**
5. **با تاثیر هورمونهای مختلف در عملکرد ورزشی آشنا شود.**
6. **تاثیر ورزش بر بیان ژن ها را بداند.**
7. **تاثیر فعالیت ورزشی بر نیازهای تغذیه ای را بیان کند.**

**شیوه ارائه آموزش**

سخنرانی، بحث دو طرفه، بارش افکار، ارائه سمینار

**شیوه ارزیابی دانشجو**

* **حضور منظم و مطالعه قبل جلسات (1)**
* **فعالیت کلاسی (مشارکت در بحث گروهی ، ارائه سمینار) (2)**
* **امتحان پایان ترم (7 نمره)**

**حداقل نمره قبولي برای این درس : 12**

**تعداد ساعات مجاز غيبت برای این واحد درسی : دو جلسه غیبت موجه**

**منابع آموزشی**

1. Vassilis Mougios. Exercise biochemistry. Second edition. | Champaign, IL : Human Kinetics, 2020.
2. Donald MacLaren, James Morton. Biochemistry for sport and exercise Metabolism. 2012
3. Recent articles....

**منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر**

* جدیدترین مقالات در موضوعات مورد نظر

**فرصت های یادگیری**

امکان یادگیری مباحث مختلف با ارتباط بین علوم بیوشیمی، فیزیولوژی، تغذیه، ژنتیک

**اطلاعات تماس**

**مدرس / مدرسین دوره ( تلفن ، ایمیل و ....): دکتر وحیده ابراهیم زاده**

**دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری؛ تلفن: 33357580 داخلی 219**

 **کارشناس آموزشی ( تلفن ، ایمیل و ....): خانم مظاهری داخلی**