**بنام خدا**

**راهنمای واحد درسی مباحث جاری تغذیه ورزشی درنیمسال دوم سال تحصیلی 1404-1403**

بخش مربوط به دکتر ابراهیم زاده

**مدرس / مدرسین: دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری- دکتر حسین حقایی**

**پیش نیاز یا واحد همزمان:** تغذیه ورزشی مقدماتی- مهارت بکارگیری و ابزار در تغذیه ورزشی

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

**تعداد جلسات** : 8 جلسه

**تاریخ شروع و پایان جلسات :** 26/11/1403 – 10/3/1404

**زمان برگزاری جلسات در هفته :** روزهای شنبه ساعت 12-10

**مکان برگزاری جلسات حضوری :** دانشکده تغذیه و علوم غذایی- کلاس کارشناسی ارشد

**هدف کلی و معرفی واحد درسی** :

**آشنایی دانشجویان با موضوعات جدید در حوزه تغذیه ورزشی و بحث و بررسی چالش های موجود و کسب مهارت تفکر انتقادی و توان بررسی چالش ها**

**اهداف آموزشی واحد درسی**

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

1. **استرس اکسیداتیو و تغییرات آن در طی ورزش های مختلف را توضیح دهند.**
2. **با ترکیبات مختلف آنتی اکسیدان جدید در ورزشکاران آشنا شوند و نقش آنها را در بهبود عملکرد ورزشی بیان نمایند.**
3. **با ترکیبات ضد التهابی جدید در ورزشکاران آشنا شوند و نقش آنها را در بهبود عملکرد ورزشی بررسی نمایند.**
4. **نقش میکروبیوم روده و دیس بیوزیز را در عملکرد ورزشی بدانند و توضیح دهند.**
5. **بحث و بررسی موضوعات تغذیه ای پر چالش دیگر به انتخاب دانشجویان**

**شیوه ارائه آموزش**

سخنرانی، بحث دو طرفه، ارائه سمینار

**شیوه ارزیابی دانشجو**

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

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

**تعداد ساعات مجاز غيبت برای این واحد درسی : 17/4**

**منابع آموزشی**

1. Louise Burke, Greg Cox and Nathan Deakes; The Complete Guide to Food for Sports Performance: Peak Nutrition for Your Sport, Allen & Unwin Press
2. Susan A. Lanham-New, Samantha Stear, Susan Shirreffs, Adam Collins; Sport and Exercise Nutrition. Wiley-Blackwell Press
3. Maughan R., Rogozkin V.A.; Cunent Research in Sports Sciences, Springer press
4. Sports nutrition for youth, a handbook for coaches, Alberta health services.
5. Rimmer J. Guidelines for Disability Inclusion in Physical Activity, Nutrition, & Obesity Programs and Policies, National Center on Health, Physical Activity and Disability
6. Simopoulos A, Pavlou K. Nutrition and Fitness: Diet, Genes, Physical Activity and Health.

**منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر**

* جدیدترین مقالات در موضوعات مورد نظر

**فرصت های یادگیری**

هماهنگی لازم در راستای معرفی دانشجویان به هیات پزشکی ورزشی استان آذربایجان شرقی

**اطلاعات تماس**

**مدرس / مدرسین دوره ( تلفن ، ایمیل و ....):**

**دکتر وحیده ابراهیم زاده عطاری؛ تلفن: 33357580 داخلی 402**

**کارشناس آموزشی ( تلفن ، ایمیل و ....): خانم مظاهری داخلی 305**