



جمهوری اسلامی ایران

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

مشخصات کلی، برنامه و سرفصل دروس
دوره کارشناسی حرفه ای
تغذیه ورزشی

به روش اجرای نیمسالی



گروه مدیریت و خدمات اجتماعی

این برنامه به پیشنهاد گروه مدیریت و خدمات اجتماعی در جلسه ۲۰۶ مورخ ۱۳۹۱/۷/۱۶ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی مطرح شد و با اکثریت آراء به تصویب رسید. این برنامه از تاریخ ابلاغ برای موسسات و مراکز آموزشی علمی - کاربردی که مجوز اجرای آن را دارند قابل اجرا است.

بسمه تعالی

برنامه آموزشی و درسی دوره کارشناسی حرفه ای

تغذیه ورزشی

مصوبه جلسه ۲۰۶ مورخ ۱۳۹۱/۷/۱۶ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی

علمی - کاربردی

شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی در جلسه ۲۰۶ مورخ ۱۳۹۱/۷/۱۶ براساس پیشنهاد گروه مدیریت و خدمات اجتماعی برنامه آموزشی و درسی دوره تغذیه ورزشی را مطرح و تصویب کرد. این برنامه از تاریخ ابلاغ در موسسات و مراکز آموزشی علمی - کاربردی که مجوز اجرای آن را از دانشگاه جامع علمی - کاربردی اخذ نموده‌اند، قابل اجراست.

رای صادره جلسه ۲۰۶ مورخ ۱۳۹۱/۷/۱۶ شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی در

خصوص برنامه آموزشی و درسی کارشناسی حرفه ای

تغذیه ورزشی

صحیح است. به واحدهای مجری ابلاغ شود.



عبدالرسول پور عباس

رئیس شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

رونوشت:

معاون محترم آموزشی دانشگاه جامع علمی - کاربردی جهت ابلاغ به واحدهای مجری.

مورد تأیید است:

علیرضا جمالزاده

دبیر شورای

برنامه ریزی آموزشی و درسی علمی - کاربردی

عیسی کشاورز

سرپرست دفتر

برنامه ریزی آموزشی مهارتی

رجبعلی بزرگونی

نایب رئیس

شورای برنامه ریزی آموزشی و درسی

فصل اول
 مشخصات کلی برنامه آموزشی.....
 مقدمه.....
 تعریف و هدف.....
 ضرورت و اهمیت.....
 قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک فارغ‌التحصیلان
 قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه ای فارغ‌التحصیلان.....
 مشاغل قابل احراز.....
 ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو.....
 طول و ساختار دوره.....
 جدول مقایسه‌ای جهت‌گیری نظری و مهارتی دروس بر حسب ساعت.....
 جدول استاندارد تعداد واحدهای درسی.....
 فصل دوم.....
 جداول دروس.....
 جداول دروس عمومی.....
 جدول دروس مهارت‌های مشترک.....
 جدول دروس پایه.....
 جدول دروس اصلی.....
 جدول دروس تخصصی.....
 جداول «گروه دروس» اختیاری.....
 جدول دروس آموزش در محیط کار.....
 جدول ترم‌بندی.....
 جدول مشخصات بودمان.....
 جدول نحوه اجرای بودمان.....
 فصل سوم.....
 سرفصل دروس، ریز محتوا و استانداردهای آموزشی در مرکز مجری.....
 فصل چهارم.....
 سرفصل دروس و استانداردهای اجرای آموزش در محیط کار.....
 کاربرینی.....
 کارورزی ۱.....
 کارورزی ۲.....
 ضمیمه:
 مشخصات تدوین کنندگان.....



فصل اول

مشخصات کلی برنامه آموزشی



مقدمه:

امروزه دانش تغذیه ورزشی نقش بسیار مهمی را در ارتقای سلامت و عملکرد ورزشکاران ایفا می‌کند. ارتقای توان و عملکرد ورزشی، پیشگیری از بروز آسیب‌های ورزشی، تسریع در بازگشت به حالت اولیه و درمان و بازتوانی آسیب‌های ورزشی و ارتقای روحیه ورزشی، همه در راستای تغذیه علمی ورزشی محقق می‌گردد. به جهت فراهم ساختن این هدف دانشگاه علمی - کاربردی کشور می‌کوشد با تربیت افراد زبده علمی و حرفه‌ای گامی محکم در این خصوص در جهت موفقیت‌های بیشتر در عرصه علم و ورزشی بردارد.

تعریف و هدف:

کارشناس حرفه‌ای تغذیه ورزشی به فردی گفته می‌شود که پس از گذراندن این دوره توانایی انجام خدمات تغذیه ورزشی را به ورزشکاران رشته‌های ورزشی متفاوت داشته باشد و بتواند در کادر پزشکی خدمات تخصصی خود را ارائه نماید. هدف از تربیت کارشناسان حرفه‌ای تغذیه ورزشی آن است که با کسب مهارت‌های علمی و عملی تخصصی بتوانند در کنار سایر تخصص‌های پزشکی ورزشی در کنار ورزشکاران به انجام خدمات تخصصی مشاوره و تنظیم و ارائه برنامه‌های غذایی خاص و متناسب با هر فرد و هر رشته ورزشی مبادرت ورزیده و نقش بی‌بدیل خویش را در سلامتی و ارتقای اجرا و عملکرد ورزشی ایفا نمایند.

ضرورت و اهمیت:

متأسفانه با توجه به جایگاه بارز تغذیه ورزشی و نیز وجود دانشکده‌های متعدد در سطح کشور و توجه به این زمینه تخصصی در حوزه تخصصی، ولیکن زمینه عملی و حرفه‌ای و اشتغال دانشجویان رشته تغذیه در زمینه ورود و حضور در کنار ورزشکاران و تیم‌های ورزشی محقق و اجرایی نشده است. متأسفانه دانشجویان علوم تغذیه حتی در سطوح تحصیلات تکمیلی تنها از دانش علمی برخوردار بوده و هیچ‌گاه ابعاد حرفه‌ای دانش خود را نیاموخته‌اند و در زمینه برخورداری از اعتماد به نفس و مهارت‌های لازم در نحوه پاسخگویی، مدیریت و مشاوره با ورزشکاران، آموزش ندیده‌اند. لذا ضرورت تربیت کارشناسان حرفه‌ای تغذیه ورزشی بسیار محسوس و ملموس است.

قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک فارغ‌التحصیلان:

- الف - تجزیه و تحلیل رخدادهای و ارائه راه حل بهینه
- ب - برنامه‌ریزی انجام کار و هدایت کار گروهی
- پ - مدیریت و آموزش افراد تحت سرپرستی و انتقال اطلاعات فنی
- ت - بهبود و مستندسازی فرایندهای انجام کار و ارائه گزارش نتایج فعالیت‌ها
- ث - کارآفرینی، خلق و راه‌اندازی عرصه‌های جدید کسب و کار
- ج - برقراری ارتباط موثر در محیط کار
- چ - برنامه‌ریزی به منظور رعایت الزامات بهداشت، ایمنی و محیط زیست (HSE)
- ح - برنامه‌ریزی به منظور رعایت اخلاق حرفه‌ای
- خ - تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری بخردانه
- د - تفکر نقادانه و اقتضایی
- ذ - خلاقیت و نوآوری



قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه‌ای فارغ‌التحصیلان :

- ارائه خدمات تخصصی تغذیه ورزشی به ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی
- ارائه مشاوره تخصصی در حوزه ارتقای سلامت و عملکرد ورزشی
- ارائه و تنظیم برنامه‌های غذایی و مکمل‌های غذایی
- مدیریت و کنترل وزن ورزشکاران
- همکاری در تیم‌های ورزشی و مشارکت با کادر فنی و پزشکی

مشاغل قابل احراز:

- کارشناس تغذیه ورزشی

ضوابط و شرایط پذیرش دانشجو: (رشته تحصیلی کاردانی - گواهی سلامت...):

- رشته تحصیلی مرتبط (کاردانی‌های تغذیه در گرایش‌های مختلف)
- سایر کاردانی‌ها با گذراندن دروس جبرانی
- داشتن ضوابط پذیرش در دانشگاه علمی-کاربردی

طول و ساختار دوره :

دوره کارشناسی حرفه‌ای مبتنی بر نظام واحدی و متشکل از مجموعه‌ای از دروس نظری و مهارتی است و با توجه به قابلیت‌ها و مهارت‌های مشترک و حرفه‌ای به ۲ بخش «آموزش در مرکز مجری» و «آموزش در محیط کار» تقسیم می‌شود. مجموع واحدهای هر دوره بین ۶۵ تا ۷۰ واحد و مجموع ساعات آن ۱۷۰۰ تا ۲۰۰۰ ساعت می‌باشد که در طول حداقل ۲ و حداکثر ۳ سال قابل اجرا است. این دوره به دو روش نیمسال و پودمانی اجرا می‌شود.

۱. آموزش در مرکز مجری :

بخش آموزش در مرکز مجری شامل ۶۰ تا ۶۵ واحد، معادل ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ ساعت است. هر واحد نظری معادل ۱۶ ساعت، هر واحد آزمایشگاهی معادل ۳۲ ساعت، هر واحد کارگاهی و پروژه معادل ۴۸ ساعت است. در موارد خاص دروس آزمایشگاهی و کارگاهی یک واحدی را می‌توان به ترتیب ۴۸ و ۶۴ ساعت در نظر گرفت.

۲. آموزش در محیط کار:

این بخش از آموزش عبارت است از مجموعه فعالیت‌هایی که دانشجو به منظور تسلط عملی و درک کاربردی از آموخته‌های خود در آغاز، حین و پایان دوره تحصیلی، در محیط کار واقعی انجام می‌دهد. این بخش شامل یک درس کاربرینی و ۲ درس کارورزی در مجموع به میزان ۵ واحد، معادل ۵۱۲ ساعت است. هر واحد کاربرینی معادل ۳۲ ساعت و هر واحد کارورزی معادل ۱۲۰ ساعت می‌باشد.



دوره کارشناسی حرفه‌ای تغذیه ورزشی

جدول مقایسه‌ای جهت گیری نظری و مهارتی دروس بر حسب ساعت (بدون احتساب دروس عمومی):

درصد استاندارد	درصد	جمع ساعت	نوع درس
حداکثر ۴۰	۴۴	۷۳۶	نظری
حداقل ۶۰	۵۶	۹۱۲	مهارتی
	۱۰۰	۱۶۴۸	جمع

جدول استاندارد تعداد واحدهای درسی:

برنامه مورد نظر	استاندارد (تعداد واحد)	دروس
۹	۹	عمومی (مصوب شورای عالی انقلاب فرهنگی)
۶	۶	مهارت‌های مشترک
۶	۴-۸	پایه
۱۹	۱۴-۲۰	* اصلی
۲۵	۲۲-۳۰	* تخصصی
-	حداکثر ۶ واحد از دروس تخصصی	اختیاری (در صورت لزوم)
۱	۱	کاربینی
۲	۲	کارورزی ۱
۲	۲	کارورزی ۲
۷۰	۶۵-۷۰	جمع کل

* از مجموع دروس اصلی و تخصصی حداقل ۱۰ واحد باید به صورت عملی تعریف شود دروس عملی شامل آزمایشگاه، کارگاه و پروژه است.



فصل دوم

جداول دروس



جدول دروس عمومی:

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	شماره درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری				
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام» ^۱		۱
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « انقلاب اسلامی» ^۲		۲
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « تاریخ تمدن اسلامی» ^۳		۳
تربیت بدنی ۱	۳۲	۳۲	-	۱	تربیت بدنی ۲		۴
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « آشنایی با منابع اسلامی» ^۴		۵
-	۳۲	-	۳۲	۲	یک درس از گروه درس « مبانی نظری اسلام» ^۱		۶
-	۱۶۰	۳۲	۱۲۸	۹	جمع		

۱. گروه درس « مبانی نظری اسلام» شامل دروس (۱- اندیشه اسلامی (۱) ۲- اندیشه اسلامی (۲) ۳- انسان در اسلام ۴- حقوق اجتماعی و سیاسی در اسلام) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
۲. گروه درس « انقلاب اسلامی» شامل دروس (۱- انقلاب اسلامی ایران ۲- آشنایی با قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران ۳- اندیشه سیاسی امام خمینی (ره)) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
۳. گروه درس « تاریخ تمدن اسلامی» شامل دروس (۱- تاریخ فرهنگ و تمدن اسلامی ۲- تاریخ تحلیلی صدر اسلام ۳- تاریخ امامت) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
۴. گروه درس « آشنایی با منابع اسلامی» شامل دروس (۱- تفسیر موضوعی قرآن ۲- تفسیر موضوعی نهج البلاغه) مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
۵. دانشجویان اقلیت های دینی می توانند دروس مورد نظر خود را بدون هیچ محدودیتی از بین کلیه دروس معارف اسلامی انتخاب کرده و بگذرانند. مطابق مصوبه جلسه ۵۴۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی است.
۶. مصوبه مجلس شورای اسلامی است.



جدول دروس مهارت‌های مشترک :

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	شماره درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری				
-	۳۲	-	۳۲	۲	اصول و فنون مذاکره		۱
-	۳۲	-	۳۲	۲	مدیریت کسب و کار و بهره‌وری		۲
-	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی کار		۳
	۹۶	-	۹۶	۶	جمع		

جدول دروس پایه:

هم‌نیاز	پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	شماره درس	ردیف
		جمع	عملی	نظری				
	-	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی عمومی		۱
	-	۳۲	-	۳۲	۲	بررسی وضع تغذیه		۲
	-	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی		۳
		۹۶	-	۹۶	۶	جمع		

جدول دروس اصلی:

هم‌نیاز	پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس	شماره درس	ردیف
		جمع	عملی	نظری				
	-	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه سنتی		۱
	-	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه اساسی		۲
	روانشناسی عمومی	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی ورزشی		۳
	بررسی وضع تغذیه	۴۸	۳۲	۱۶	۲	سنجش و اندازه‌گیری		۴
	فیزیولوژی ورزشی	۴۸	۳۲	۱۶	۲	ترکیب بدنی و کنترل وزن		۵
	تغذیه اساسی	۴۸	-	۴۸	۳	تغذیه ورزشی ۱		۶
	-	۳۲	-	۳۲	۲	بهداشت و مسمومیت غذایی		۷
	-	۳۲	-	۳۲	۲	فارماکولوژی عمومی		۸
	-	۴۸	۳۲	۱۶	۲	انفورماتیک و زبان بین‌المللی		۹
	-	۳۵۲	۹۶	۲۵۶	۱۹	جمع		



جدول دروس تخصصی:

ردیف	شماره درس	نام درس	تعداد واحد	ساعت			هم‌نیاز
				نظری	عملی	جمع	
۱		زبان تخصصی	۲	۳۲	-	۳۲	-
۲		تنظیم برنامه غذایی ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	-
۳		تنظیم برنامه غذایی ورزشی قدرتی	۱	-	۴۸	۴۸	تنظیم برنامه غذایی ورزش
۴		تنظیم برنامه غذایی ورزشی سرعتی	۱	-	۴۸	۴۸	تنظیم برنامه غذایی ورزش
۵		تنظیم برنامه غذایی ورزشی استقامتی	۱	-	۴۸	۴۸	تنظیم برنامه غذایی ورزش
۶		پیکر سنجی ورزشی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	بررسی وضع تغذیه
۷		رژیم درمانی ورزشی ۱	۳	۴۸	-	۴۸	تنظیم برنامه غذایی ورزشی
۸		محاسبه انرژی در تغذیه ورزشی	۲	۳۲	-	۳۲	ترکیب بدنی و کنترل وزن
۹		سمینار	۱	-	۳۲	۳۲	ترم آخر
۱۰		تغذیه ورزشی ۲	۳	۴۸	-	۴۸	تغذیه ورزشی ۱
۱۱		رژیم درمانی ورزشی ۲	۲	۳۲	-	۳۲	رژیم درمانی ورزشی ۱
۱۲		مکمل ها و دوپینگ	۳	۳۲	۳۲	۶۴	فارماکولوژی عمومی
۱۳		شناخت سازمانها و نهادهای داخل و بین المللی تغذیه ورزشی	۲	۱۶	۳۲	۴۸	انفورماتیک و زبان بین المللی
جمع			۲۵	۲۸۸	۲۷۲	۵۶۰	

جدول دروس آموزش در محیط کار:

ردیف	نام دوره	تعداد واحد		زمان اجرا
		واحد	ساعت	
۱	کاربینی (بازدید)	۱	۳۲	ابتدای دوره (از ثبت نام دانشجو تا پیش از پایان نیمسال اول)
۲	کارورزی ۱	۲	۲۴۰	پایان نیمسال دوم
۳	کارورزی ۲	۲	۲۴۰	پایان دوره



ترم اول

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
	۳۲	-	۳۲	۲	*عمومی
	۳۲	-	۳۲	۲	*عمومی
	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی عمومی
فیزیولوژی انسانی	۳۲	-	۳۲	۲	فیزیولوژی ورزشی
بیوشیمی عمومی	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه اساسی
	۳۲	-	۳۲	۲	بهداشت و مسمومیت غذایی
بیوشیمی عمومی	۳۲	-	۳۲	۲	فارماکولوژی عمومی
زبان عمومی	۳۲	-	۳۲	۲	زبان تخصصی
آناتومی عمومی	۳۲	-	۳۲	۲	بررسی وضع تغذیه
	۳۲	۳۲	-	۱	کاربینی (بازدید)
	۳۲۰	۳۲	۲۸۸	۱۹	جمع

ترم دوم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
	۳۲	۳۲	-	۱	*تربیت بدنی ۲
	۳۲	-	۳۲	۲	*اصول و فنون مذاکره
فیزیولوژی ورزشی	۴۸	۳۲	۱۶	۱+۱	ترکیب بدنی و کنترل وزن
	۳۲	-	۳۲	۲	تغذیه سنتی
روانشناسی عمومی	۳۲	-	۳۲	۲	روانشناسی ورزشی
تغذیه اساسی	۴۸	-	۴۸	۳	تغذیه ورزشی ۱
	۳۲	-	۳۲	۲	انفورماتیک و زبان بین المللی
	۳۲	-	۳۲	۲	تنظیم برنامه غذایی ورزشی
	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۱
	۵۲۸	۳۰۴	۲۲۴	۱۸	جمع



دوره کارشناسی حرفه‌ای تغذیه ورزشی

ترم سوم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
	۳۲	-	۳۲	۲	**عمومی
	۳۲	-	۳۲	۲	**مدیریت کسب و کار و بهره‌وری
	۳۲	-	۳۲	۲	**روانشناسی کار
بررسی وضع تغذیه	۳۲	-	۳۲	۲	سنجش و اندازه‌گیری
بررسی وضع تغذیه	۶۴	۶۴	-	۲	پیکرسنجی ورزشی
تنظیم برنامه غذایی ورزشی	۴۸	-	۴۸	۳	رژیم درمانی ورزشی ۱
تغذیه ورزشی ۱	۴۸	-	۴۸	۳	تغذیه ورزشی ۲
ترکیب بدنی و کنترل وزن	۳۲	-	۳۲	۲	محاسبه انرژی در تغذیه ورزشی
	۳۲۰	۶۴	۲۵۶	۱۸	جمع

ترم چهارم

پیش‌نیاز	ساعت			تعداد واحد	نام درس
	جمع	عملی	نظری		
	۳۲	-	۳۲	۲	**عمومی
رژیم درمانی ورزشی ۱	۳۲	-	۳۲	۲	رژیم درمانی ورزشی ۲
	۳۲	۳۲	-	۱	سمینار
فارماکولوژی عمومی	۶۴	۳۲	۳۲	۳	مکمل‌ها و دوپینگ
انفورماتیک و زبان بین‌المللی	۴۸	۳۲	۱۶	۲	شناخت سازمان‌ها و نهادهای داخلی و بین‌المللی تغذیه ورزشی
	۴۸	۴۸	-	۱	تنظیم برنامه غذایی ورزشی قدرتی
	۴۸	۴۸	-	۱	تنظیم برنامه غذایی ورزشی سرعتی
	۴۸	۴۸	-	۱	تنظیم برنامه غذایی ورزشی استقامتی
	۲۴۰	۲۴۰	-	۲	کارورزی ۲
	۵۹۲	۴۸۰	۱۱۲	۱۵	جمع



فصل سوم

سرفصل دروس، ریز محتوا و استانداردهای آموزشی
(آموزش در مرکز مجری)



عملی		نظری		نام درس: روانشناسی عمومی	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز:-	
-		۳۲	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم روانشناسی عمومی	
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۱۲	تعریف، تاریخچه، شاخه‌ها و اهمیت روانشناسی تعریف انگیزش و طبقه‌بندی انگیزه‌ها تعریف، جلوه و نظریه‌های مربوط به هیجان توارث و محیط، تفاوت‌های فردی	روانشناسی، انگیزش و هیجان، عوامل مؤثر بر رفتار	۱	
-	۱۰	تعریف یادگیری و انواع آن شرطی شدن (کلاسیک و عامل) انواع تقویت‌کننده‌ها و برنامه‌های تقویت یادگیری‌های شناختی	یادگیری	۲	
-	۱۰	تعریف و انواع حافظه تعاریف رفتار اجتماعی، گروه و طبقه‌بندی گروه‌ها نگرش، پیشداوری، اثر تقدم و تأخر هم‌رنگی و عوامل مؤثر بر آن	حافظه، رفتار اجتماعی	۳	
ج: منبع درسی:					
۱- دکتر حمزه گنجی، مبانی روانشناسی عمومی، انتشارات روان، ۱۳۸۷					
۲- دکتر کارل هافمن، مارک ورنوی، جودیت ورنوی، ترجمه سیامک نقشبندی و همکاران، روانشناسی عمومی از نظریه تا کاربرد، ارسباران، ۱۳۸۳					
۳- Ernest Hilgard, Richard C. Atkinson and Rita L. Atkinson, Atkinson & Hilgard's Introduction to Psychology. This book has been published in ۱۵ editions, the first in ۱۹۵۳ and the last in the year ۲۰۰۹.					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: روانشناسی عمومی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس - حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، کارشناس ارشد روانشناسی ورزش

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال (از سال ۱۳۸۸)

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۲ سال مشاوره

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی □ خوب *

- میزان تسلط به رایانه: عالی □ خوب *

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه □ مترمربع، ۳- کارگاه □ مترمربع، ۴- عرصه □ مترمربع، ۵- مزرعه □ مترمربع و سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴- ۷-

۲- ویدئو پروژکتور ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی*، مباحثه ای*، تمرین و تکرار□، آزمایشگاهی□، کارگاهی*، پژوهشی گروهی□، مطالعه

موردی□، بازدید□، فیلم و اسلاید* و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی*، آزمون عملی□، آزمون شفاهی*، رایانه پروژه*، رایانه نمونه

کار□ و..... سایر روشها با ذکر مورد...



عملی		نظری		نام درس: بررسی وضع تغذیه	
-		۲	واحد	پیش نیاز /هم‌نیاز:-	
-		۳۲	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم بررسی وضع تغذیه	
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۱۸	ارزیابی وضعیت تغذیه ارزشیابی وضعیت تغذیه ارزیابی بیوشیمیایی وضعیت تغذیه ارزیابی کلینیکی وضعیت تغذیه	روش های بررسی وضع تغذیه و مصرف مواد غذایی	۱	
-	۸	روش های ثبت یادامد غذایی روش های ثبت بسامد غذایی	یادامد و بسامد مواد غذایی	۲	
-	۶	نمودارهای رشد NCHS انواع سوء تغذیه	نمودارهای رشد	۳	
ج: منبع درسی:					
۱- بررسی وضع تغذیه-دکتر وحیدی نیا و صمدی					
۲-Clinical Sports Nutrition/Louise Burke					
۳-Krause/Food ,Nutriton & Diet Therapy					
۴-Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch					
۵-Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A.Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: بررسی وضع تغذیه

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر

موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- مولازهای مختلف ۶-۹

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی*، مباحثه ای ، تمرین و تکرار*، آزمایشگاهی ، کارگاهی*، پژوهشی گروهی*، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید* و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: *آزمون کتبی ، *آزمون عملی ، *آزمون شفاهی ، *ارایه پروژه ،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: فیزیولوژی ورزشی	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز:	
-		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: : مطالعه چگونگی تغییرات ساختاری و کارکردی بدن به هنگام فعالیت های کوتاه مدت و دراز مدت					
ب: سر فصل آموزشی:					
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا		زمان آموزش (ساعت)		
	عملی	نظری			
	رئوس مطالب		ریز محتوا		
۱	مفاهیم پایه در فیزیولوژی ورزش		واکنش های کوتاه مدت و بلند مدت کارسنج ها		
۲	ساختمان و کار عضله		آناتومی عملکرد انقباض انواع تار و فراخوانی		
۳	متابولیسم و کنترل هورمونی		منابع انرژی و سیستم های تولید انرژی غدد درون ریز و تنظیم متابولیسم هنگام ورزش تنظیم هورمونی آب و الکترولیت ها هنگام ورزش		
۴	پاسخ های قلبی تنفسی به ورزش		پاسخ های قلبی به ورزش حاد پاسخ های تنفسی به ورزش حاد		
۵	اصول تمرین ورزشی		برنامه تمرین مقاومتی برنامه تمرین هوازی و بی هوازی		
ج: منبع درسی:					
۱- Wilmore, J.H & Costill, D.A. Physiology of sport and exercise. ۲۰۰۸					
۲- ضیا معینی، فرهاد رحمانی نیا، حمید رجبی، حمید آقا علی نژاد، فاطمه سلامی، فیزیولوژی ورزش و فعالیت بدنی جلد ۱، مبتکران، ۱۳۹۲					
۳- عباسعلی گائینی، ولی الله دبیدی روشن، اصول بنیادی فیزیولوژی ورزش جلد ۱، سمت، ۱۳۸۷					
۴- فرهاد دریانوش، عباسعلی گائینی، فیزیولوژی ورزش تلفیق نظر و عمل جلد اول، انتشارات حتمی، ۱۳۹۲					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: فیزیولوژی ورزشی

- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: پزشکی، دکتری و کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۱ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۱ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- ۶-۹

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی * ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی * ، پژوهشی گروهی * ، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی * ، آزمون عملی، آزمون شفاهی * ، ارایه پروژه * ،

ارایه نمونه کار..... سایر روشها با ذکر مورد.....



نام درس: تغذیه سنتی		
پیش نیاز/هم‌نیاز:-		
عملی	نظری	
-	۲	واحد
-	۳۲	ساعت
الف: هدف درس: آموزش تدابیر غذا در طب سنتی ایرانی		
ب: سر فصل آموزشی:		
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا	
	نظری	عملی
۱	۶	رئوس مطالب
		ریز محتوا
		ارکان
		امزاج
		اخلاط
		ارواح
		قوا
۲	۱۰	امور طبیعی
		تقسیم بندی بیماری ها
		اسباب و علل
۳	۱۶	اسباب و علل
		دانش نگهداشت سلامتی
		تدابیر درمانی با غذا
		قوانین منع غذا
		قوانین کاهش غذا
		تدابیر سو مزاج
ج: منبع درسی:		
۱. دکتر محسن ناصری، دکتر حسین رضایی زاده، دکتر رسول چوپانی، دکتر مجید انوشیروانی، مروری بر کلیات طب سنتی ایران، نشر شهر، ۱۳۹۰		
۲. دکتر غلامرضا کرد افشاری، دکتر حوریه محمدی کناری، سعید اسماعیلی، تغذیه در طب ایرانی اسلامی، نسل نیاکان، ۱۳۹۰		
۳. دکتر شهلا شادزی، فرح تاج نواب اکبری، پیشگیری و کنترل بیماریهای به روش های طبیعی، جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۸		



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: تغذیه سنتی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۲ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته ارشته های تحصیلی متجانس: پزشکی، دکتری و کارشناسی تغذیه، متخصص طب سنتی

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۲ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۲ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی □ خوب *

- میزان تسلط به رایانه: عالی □ خوب *

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه □ مترمربع، ۳- کارگاه □ مترمربع، ۴- عرصه □ مترمربع، ۵- مزرعه □ مترمربع و سایر

موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴- ۷-

۲- ویدئو پروژکتور ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی*، مباحثه ای □، تمرین و تکرار*، آزمایشگاهی □، کارگاهی*، پژوهشی گروهی*، مطالعه

موردی □، بازدید □، فیلم و اسلاید* و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی*، آزمون عملی □، آزمون شفاهی*، ارائه پروژه*، ارائه نمونه کار □ و.....

سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: تغذیه اساسی	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز:	
-		۳۲	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم تغذیه اساسی	
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۱۲	تاریخچه و تعاریف اجرای کل انرژی مصرفی روزانه، استراحت، اثر گرما زایی غذا، انرژی مصرفی فعالیت روش های اندازه گیری انرژی مصرفی منابع انرژی مورد نیاز	انرژی	۱	
-	۱۰	ساختمان، طبقه بندی، هضم جذب و متابولیسم تقش در بدن میزان توصیه شده و منابع غذایی	درشت مغذی ها و ریز مغذی ها	۲	
-	۱۰	ساختمان، طبقه بندی، هضم جذب و متابولیسم تقش در بدن میزان توصیه شده و منابع غذایی	آب و الکترولیت ها	۳	
ج: منبع درسی:					
۱. صابری منصور و همکاران، تغذیه اساسی مدرن، رویان پژوه، ۱۳۹۱					
۲. شیدفر فزاد، خلقی ناهید، اصول کلی تغذیه کراوس، سلمی جامعه نگر، ۱۳۸۸					
۳- L. Kathleen Mahan , Sylvia Escott-Stump & Janice L Raymond . Krause's Food & Nutrition Therapy. ۲۰۱۴.					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: تغذیه اساسی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب*

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب*

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

- | | | |
|-------------------|----|----|
| ۱- کامپیوتر | ۴- | ۷- |
| ۲- ویدئو پروژکتور | ۵- | ۸- |
| ۳- | ۶- | ۹- |

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی*، مباحثه ای*، تمرین و تکرار*، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی*، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید* و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی*، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارایه پروژه*،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد...



نام درس: روانشناسی ورزشی			
پیش نیاز / هم‌نیاز: روانشناسی عمومی			
عملی	نظری	واحد	
-	۲	۱	
-	۳۲	ساعت	
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با روانشناسی ورزشی			
ب: سر فصل آموزشی:			
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
	عملی	نظری	
		ریز محتوا	رئوس مطالب
-	۴	تعریف و تاریخچه روانشناسی ورزشی تکامل روانشناسی ورزشی ویژگی های روانشناسی ورزشی مخاطبین روانشناسی ورزشی	۱ تعریف و تاریخچه و روانشناسی ورزش، موارد استفاده
-	۲۰	اهمیت و سودمندی مهارت های روانی هدف گزینی، انگیزش تصویر سازی تمرکز و توجه، مدیریت استرس و هیجانات، اعتماد به نفس	۲ آشنایی با روش های روانشناسی ورزشی و مهارت های روانی
-	۸	ارتباطات رهبری و مربیگری پرخاشگری در ورزش همبستگی گروهی	۳ مهارت های تعاملی
ج: منبع درسی:			
۱- دکتر واعظ موسوی و دکتر مسیبی، روانشناسی ورزشی، سمت، ۱۳۸۶			
۲- ریتر مارتنز، ترجمه دکتر خبیری، روانشناسی ورزشی راهنمای مربیان، بامداد کتاب، چاپ هفتم ۱۳۹۲			
۳- Jean M. Williams, <i>Applied sport psychology</i>			
۴- Gershon Tenenbaum, Robert C. Eklund, <i>Handbook of Sport Psychology</i>			



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: روانشناسی ورزشی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس - حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد روانشناسی، دکتری و کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی.

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

گذراندن دوره های تخصصی روانشناسی ورزش در آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک و کارورزی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۳ سال روانشناس

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب*

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب*

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- ۶-۹

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی*، مباحثه ای*، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی*، پژوهشی گروهی ، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید* و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی*، آزمون عملی*، آزمون شفاهی*، ارایه پروژه*، ارایه نمونه

کار و..... سایر روشها با ذکر مورد



عملی		نظری		نام درس: سنجش و اندازه گیری پیش نیاز/هم‌نیاز: بررسی وضع تغذیه	
۱		۱	واحد		
۳۲		۱۶	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با اصول و مفاهیم سنجش و اندازه گیری					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۴	تعاریف و مفاهیم، اهداف و ضرورت ها اندازه گیری فعالیت جسمانی در سنسن مختلف اندازه گیری توانایی های جسمانی آشنایی با توانایی های جسمانی پایه	سنجش و اندازه گیری	۱	
۲۴	۸	آزمون قدرت و اندازه گیری آن آزمون سرعت و اندازه گیری آن آزمون چابکی و اندازه گیری آن آزمون انعطاف پذیری و اندازه گیری آن آزمون توان و اندازه گیری آن آزمون تعادل و اندازه گیری آن	آزمون های سنجش و اندازه گیری	۲	
۸	۴	آزمون های هوازی-میدانی-قلبی عروقی-تنفسی-حرکتی و ... و اندازه گیری آن آزمون های کودکان-جوانان-سالمنندان و ... و اندازه گیری آن مهارت های ورزشی تفاوت بین اندازه گیری و ارزشیابی	ارزیابی، ارزشیابی و آمادگی ها	۳	
ج: منبع درسی:					
۱- اندازه گیری برای ارزشیابی در تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱ و ۲-تدای بوام گارتنر-دکتر حسین سپاسی-انتشارات سمت					
۲- سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی-دکتر مهرعلی همتی نژاد-دکتر فرهاد رحمانی نیا-انتشارات پیام نور					
۳- سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و علوم ورزشی-دکتر محمود شیخ-انتشارات بامداد کتاب					
۴- <i>Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription, Vivian H. Heyward ۲۰۱۰</i>					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: سنجش و اندازه گیری

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: پزشکی، دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه و تربیت بدنی

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز:مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال):۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال):۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر

موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- ۶-۹

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: *سخنرانی، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، *آزمایشگاهی، *کارگاهی ، *پژوهشی گروهی، مطالعه

موردی ، *بازدید، *فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: *آزمون کتبی، آزمون عملی، آزمون شفاهی ، *ارایه پروژه،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: ترکیب بدنی و کنترل وزن پیش نیاز/هم‌نیاز: فیزیولوژی ورزشی	
۱		۱	واحد		
۳۲		۱۶	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم ترکیب بدنی و کنترل وزن					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۱۲	۴	فرم های مختلف بدنی	اصول ترکیب بدنی	۱	
		ساختارهای شیمیایی بدن			
		روش های سنجش ترکیب بدن			
		و رژیم غذایی متعادل			
-	۴	وزن ایده ال	اصول مدیریت وزن	۲	
		تغییرات وزن بر عملکرد ورزشی و اثرات آن			
		روش های مناسب افزایش و کاهش وزن و مدیریت انرژی			
		تعادل کالری، وزن چربی و روش های سوزن رسیدن			
۲۰	۸	تمرینات هوازی	اصول تمرینات در مدیریت وزن	۳	
		تمرینات مقاومتی			
		اختلالات غذایی در ورزشکاران			
		و کاربردهای کالپیر و لند مارک ها			
ج: منبع درسی:					
۱- راهبردهای تغذیه ای در فعالیت های ورزشی و کنترل وزن-دکتر عباسعلی گائینی-انتشارات بامداد کتاب					
۲-Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch					
۳-Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A.Burgoon					
۴-Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription, Vivian H. Heyward ۲۰۱۰					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: ترکیب بدنی و کنترل وزن

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی □ خوب *

- میزان تسلط به رایانه: عالی □ خوب *

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کارعملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه □ مترمربع، ۳- کارگاه □ مترمربع، ۴- عرصه □ مترمربع، ۵- مزرعه □ مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴- ۷-

۲- ویدئو پروژکتور ۵- ۸-

۳- مولد های مختلف ۶- ۹-

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنران *، مباحثه ای *، تمرین و تکرار *، آزمایشگاهی □، کارگاهی *، پژوهشی گروهی *، مطالعه

موردی □، بازدید □، فیلم و اسلاید * و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی *، آزمون عملی *، آزمون شفاهی □، ارایه پروژه *،

ارایه نمونه کار □ و..... سایر روشها با ذکر مورد...



دوره کارشناسی حرفه‌ای تغذیه ورزشی

عملی		نظری		نام درس: تغذیه ورزشی ۱	
-		۳	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: تغذیه اساسی	
-		۴۸	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم تغذیه ورزشی	
				ب: سر فصل آموزشی:	
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۱۸	اصول تغذیه ورزشی (کربوهیدرات ها) اصول تغذیه ورزشی (پروتئین ها) اصول تغذیه ورزشی (چربی ها) و ارتباط درشت مغذی ها و اثر آن ها بر یکدیگر در ورزش	اصول تغذیه ورزشی (درشت مغذی ها)	۱	
-	۲۰	ویتامین ها املاح معدنی و عناصر کمیاب الکترولیت ها آب و نوشیدنی های ورزشی	اصول تغذیه ورزشی (ریز مغذی ها)	۲	
-	۱۰	عوامل آنتی اکسیدان رادیکال های آزاد در ورزش جایگاه آنتی اکسیدان ها و نقش آن ها در سلامت و ورزش و اثر عوامل آنتی اکسیدان و متابولیسم آن ها در بدن	آنتی اکسیدان ها و رادیکال های آزاد و سیستم های ایمنی بدن	۳	
ج: منبع درسی:					
۱-مبانی تغذیه ورزشی - فرد برونس- دکتر حمید محبی-انتشارات سمت					
۲-Clinical Sports Nutrition/Louise Burke					
۳-Krause/Food ,Nutrition & Diet Therapy					
۴-Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch					
۵-Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A.Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: تغذیه ورزشی ۱

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- ۶-۹

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: *سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، *کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، *فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی*، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارایه پروژه*،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: بهداشت و مسمومیت های غذایی پیش نیاز /هم‌نیاز:-	
-		۲	واحد		
-		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم بهداشت و مسمومیت های غذایی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۸	تعریف بهداشت بهداشت مواد غذایی آلودگی های مواد غذایی بهداشت و بیماری ها	اصول بهداشت عمومی	۱	
-	۱۲	تعریف مسمومیت غذایی تاثیر سموم مواد غذایی بر سلامت مسمومیت های غذایی و بیماری ها	انواع مسمومیت های غذایی	۲	
-	۱۲	بهداشت و مسمومیت های غذایی در اماکن عمومی بهداشت و مسمومیت های غذایی و روش های پیشگیری از آن ها بهداشت و مسمومیت های غذایی در سفرهای ورزشی	ارتباط بهداشت و مسمومیت های غذایی و تاثیر آن ها بر سلامت ورزشکاران	۳	
ج: منبع درسی:					
۱-Clinical Sports Nutrition/Louise Burke					
۲-Krause/Food ,Nutrition & Diet Therapy					
۳-Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch					
۴-Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A.Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: بهداشت و مسمومیت های غذایی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: پزشکی، دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی نامه ها و یا دوره های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب*

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب*

- سایر ویژگی ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروه های آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر

موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴- ۷-

۲- ویدئو پروژکتور ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی*، مباحثه ای*، تمرین و تکرار*، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی*، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید* و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی*، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارائه پروژه*،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد...



عملی		نظری		نام درس: فارماکولوژی عمومی	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز:-	
-		۳۲	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی با مقدمات و اصول فارماکولوژی و کاربرد بالینی آن	
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۸	تعاریف و اصطلاحات فارماکولوژی اشکال دارویی مکانیزم های عمل دارو (فارماکودینامیک و فارماکوکینتیک) راههای تجویز دارو	تعریف و مقدمات فارماکولوژی	۱	
-	۱۲	آشنایی با انواع دیابت و داروهای پایین آورنده قند خون آشنایی با انواع انسولین و کاربرد های آنها معرفی داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و کورتونها و تداخلات غذا-دارو	دارو درمانی در دیابت-داروهای ضد درد و مسکن	۲	
-	۱۲	آشنایی با گروههای دارویی مصرفی در درمان فشار خون بالا مکانیزم و عملکرد داروها در درمان فشار خون مکانیزم و عملکرد داروها در درمان بیماریهای قلبی و تداخلات غذا-دارو	دارو درمانی در بیماریهای قلب و فشار خون	۳	
ج: منبع درسی:					
۱- فارماکولوژی پایه و بالینی کاتزونگ ۲۰۱۳ جلد اول و دوم					
۲- فارماکولوژی عمومی و بالینی.تالیف دکتر سبحانی					
۳-Martindale: The Complete Drug Reference, ۳۷th Edition					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: فارماکولوژی عمومی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: پزشکی، دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب*

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب*

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر

موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴- ۷-

۲- ویدئو پروژکتور ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی*، مباحثه ای*، تمرین و تکرار*، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی*، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید* و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی*، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارایه پروژه*،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد...



عملی		نظری		نام درس: انفورماتیک و زبان بین المللی	
۱		۱	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: زبان تخصصی	
۳۲		۱۶	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با مفاهیم زبان بین الملل	
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا			ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا		رئوس مطالب	
۳۲	۴	office ICDL		اصول انفورماتیک	۱
-	۱۲	Sport Nutrition language Sport Nutrition Coach		International Language	۲
ج: منبع درسی:					
<p>۱-Clinical Sports Nutrition/Louise Burke</p> <p>۲-Krause/Food ,Nutrition & Diet Therapy</p> <p>۳-Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch</p> <p>۴-Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A.Burgoon</p>					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: انفورماتیک و زبان بین المللی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه و زبان

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی □ *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی □ *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه □ مترمربع، ۳- کارگاه □ مترمربع، ۴- عرصه □ مترمربع، ۵- مزرعه □ مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- ۶-۹

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی*، مباحثه ای □، تمرین و تکرار □، آزمایشگاهی □، کارگاهی *، پژوهشی گروهی*، مطالعه

موردی □، بازدید □، فیلم و اسلاید* و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی*، آزمون عملی □، آزمون شفاهی □، رایانه پروژه*،

ارایه نمونه کار □ و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



نام درس: زبان تخصصی				
پیش نیاز/هم‌نیاز:-				
عملی	نظری			
-	۲	واحد		
-	۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با متون انگلیسی تخصصی تغذیه ورزشی و تسلط نسبی آنها با ترجمه این متون				
ب: سر فصل آموزشی:				
ردیف	رئوس مطالب و ریز محتوا	زمان آموزش (ساعت)		
		عملی		
		نظری		
	رئوس مطالب	ریز محتوا		
۱	تغذیه اساسی و ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> ▪ کربوهیدراتها ▪ کربوهیدراتها در ورزش ▪ چربیها ▪ چربیها در ورزش ▪ پروتئینها ▪ پروتئینها در ورزش ▪ آب و الکترولیتها ▪ انرژی در ورزش 	۱۸	-
۲	ارزیابی وضع تغذیه	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ارزیابی دریافت غذا ▪ آنترپومتری 	۴	-
۳	تغذیه ورزشی در ورزشها و شرایط خاص	<ul style="list-style-type: none"> ▪ تغذیه ورزشی برای ورزشکاران قدرتی ▪ تغذیه ورزشی برای ورزشکاران استقامتی ▪ تغذیه ورزشی برای ورزشکاران دیابتی ▪ تغذیه ورزشی برای زنان ورزشکار 	۱۰	-
ج: منبع درسی:				
۱- Louise Burke and Vicki Deakin. Clinical Sport Nutrition, ۱۰th edition. Mc Grow Hill ۲۰۱۰				
۲- L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump and Janice L Raymond. Krause's Food & the Nutrition Care Process, ۱۳th Edition. Elsevier ۲۰۱۲				
۳-William McArdle, Frank Katch and Victor Katch. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins ۲۰۰۹.				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: زبان تخصصی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی خوب*

- میزان تسلط به رایانه: عالی خوب*

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴- ۷-

۲- ویدئو پروژکتور ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی*، مباحثه ای*، تمرین و تکرار*، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی*، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید* و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی*، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، ارایه پروژه*،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد...



عملی		نظری		نام درس: تنظیم برنامه غذایی ورزشی	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز:-	
-		۳۲	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با اصول تنظیم برنامه غذایی ورزشی	
				ب: سر فصل آموزشی:	
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۱۶	تعیین مواد مغذی مورد نیاز مقادیر مجاز خوراکی توصیه شده محاسبه انرژی مصرفی زمان استراحت و تمرین و <i>RDA</i> کاربرد و محدودیت ها	اصول تنظیم برنامه غذایی	۱	
-	۸	تعریف و شرح گروه های غذایی هرم و محدودیت های آن تنظیم رژیم با کمک هرم راهنمای غذایی فهرست جانشینی مواد غذایی و گروه های غذایی فهرست جانشینی -مزایا و محدودیت های آن	هرم غذایی و راهنمای غذای روزانه	۲	
-	۸	تعیین شاخص های انرژی مصرفی برچسب گذاری تغذیه ای دریافت های مرجع روزانه و مقادیر آن ها و توصیه های تغذیه ای سازمان جهانی بهداشت	جدول ترکیبات مواد غذایی	۳	
ج: منبع درسی:					
۱- اصول تنظیم برنامه های غذایی- پروین میر میران					
۲- <i>Clinical Sports Nutrition/Louise Burke</i>					
۳- <i>Krause/Food, Nutrition & Diet Therapy</i>					
۴- <i>Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch</i>					
۵- <i>Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A. Burgoon</i>					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: تنظیم برنامه غذایی ورزشی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-

۲- ویدئو پروژکتور ۵-

۳- ۶-

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی*، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی*، مطالعه

موردی ، بازدید ، فیلم و اسلاید* و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی*، آزمون عملی ، *آزمون شفاهی ، ارایه پروژه*،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کارشناسی حرفه‌ای تغذیه ورزشی

عملی		نظری			
۱		-	واحد	نام درس: تنظیم برنامه غذایی ورزشی قدرتی	
۴۸		-	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: تنظیم برنامه غذایی ورزشی	
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با اصول تنظیم برنامه های غذایی در ورزش های قدرتی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۱۶	-	تعاریف	ویژگی های ورزش های قدرتی	۱	
		تفاوت ها			
		نوع سیستم های انرژی به کار رفته در ورزش های قدرتی			
۸	-	کیفیت و کمیت تغذیه در ریکاوری ورزش های قدرتی	جایگاه و اهمیت درشت مغذی ها در ورزش های قدرتی	۲	
		جایگاه و اهمیت کربوهیدرات ها در ورزش های قدرتی			
		جایگاه و اهمیت پروتئین ها در ورزش های قدرتی			
		جایگاه و اهمیت چربی ها در ورزش های قدرتی			
۸	-	و تفاوت کاربردی درشت مغذی ها در ورزشکاران قدرتی	جایگاه و اهمیت ریز مغذی ها در ورزش های قدرتی	۳	
		جایگاه و اهمیت ویتامین ها در ورزش های قدرتی			
		جایگاه و اهمیت مینرال ها در ورزش های قدرتی			
		جایگاه و اهمیت آب در ورزش های قدرتی			
۱۶	-	و جایگاه و اهمیت طراحی برنامه های غذایی در طی فعالیت های مختلف قدرتی	تنظیم برنامه غذایی برای ورزشکاران قدرتی	۴	
ج: منبع درسی:					
۱- اهربردهای تغذیه ای در فعالیت های ورزشی - دکتر عباسعلی گائینی - بامداد کتاب					
۲- Clinical Sports Nutrition/Louise Burke					
۳- Krause/Food, Nutrition & Diet Therapy					
۴- Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch					
۵- Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A. Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: تنظیم برنامه غذایی ورزشی قدرتی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی □ *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی □ *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه □ مترمربع، ۳- کارگاه □ مترمربع، ۴- عرصه □ مترمربع، ۵- مزرعه □ مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴- ۷-

۲- ویدئو پروژکتور ۵- ۸-

۳- مولاژهای مختلف ۶- ۹-

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: *سخنرانی □، مباحثه ای □، تمرین و تکرار □، *آزمایشگاهی □، *کارگاهی □، *پژوهشی گروهی، مطالعه

موردی □، بازدید □، *فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی □، *آزمون عملی، آزمون شفاهی □، *ارایه پروژه،

ارایه نمونه کار □ و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری			
۱		-	واحد	نام درس: تنظیم برنامه غذایی ورزشی سرعتی	
۴۸		-	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: تنظیم برنامه غذایی ورزشی	
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با اصول تنظیم برنامه های غذایی در ورزش های سرعتی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۱۶	-	تعاریف	ویژگی های ورزش های سرعتی	۱	
		تفاوت ها			
		نوع سیستم های انرژی به کار رفته در ورزش های سرعتی			
		کیفیت و کمیت تغذیه در ریکاوری ورزش های سرعتی			
۸	-	جایگاه و اهمیت کربوهیدرات ها در ورزش های ق سرعتی	جایگاه و اهمیت درشت مغذی ها در ورزش های سرعتی	۲	
		جایگاه و اهمیت پروتئین ها در ورزش های سرعتی			
		جایگاه و اهمیت چربی ها در ورزش های سرعتی			
		وتفاوت کاربردی درشت مغذی ها در ورزشکاران سرعتی			
۸	-	جایگاه و اهمیت ویتامین ها در ورزش های سرعتی	جایگاه و اهمیت ریز مغذی ها در ورزش های سرعتی	۳	
		جایگاه و اهمیت مینرال ها در ورزش های سرعتی			
		جایگاه و اهمیت آب در ورزش های سرعتی			
		و جایگاه و اهمیت طراحی برنامه های غذایی در طی فعالیت های مختلف سرعتی			
۱۶	-	تنظیم برنامه غذایی برای ورزشکاران قدرتی			۴
ج: منبع درسی:					
۱- راهبردهای تغذیه ای در فعالیت های ورزشی - دکتر عباسعلی گائینی - بامداد کتاب					
۲- Clinical Sports Nutrition/Louise Burke					
۳- Krause/Food, Nutrition & Diet Therapy					
۴- Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch					
۵- Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A. Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: تنظیم برنامه غذایی ورزشی سرعتی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط(به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی(کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- مولاژهای مختلف ۶-۹

و...

۳- روش تدریس وارائه درس: *سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، *آزمایشگاهی ، *کارگاهی ، *پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، *فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، *آزمون عملی، آزمون شفاهی ، *ارایه پروژه،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری			نام درس: تنظیم برنامه غذایی ورزشی استقامتی پیش نیاز/هم‌نیاز: تنظیم برنامه غذایی ورزشی
۱		-		واحد	
۴۸		-		ساعت	
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با اصول تنظیم برنامه های غذایی در ورزش های استقامتی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)	رئوس مطالب و ریز محتوا				ردیف
	عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
۱۶	-	تعاریف	ویژگی های ورزش های استقامتی و فوق استقامتی	۱	
		تفاوت ها			
		نوع سیستم های انرژی به کار رفته در ورزش های استقامتی و فوق استقامتی			
		کیفیت و کمیت تغذیه در ریکاوری ورزش های استقامتی و فوق استقامتی			
۸	-	جایگاه و اهمیت کربوهیدرات ها در ورزش های استقامتی و فوق استقامتی	جایگاه و اهمیت درشت مغذی ها در ورزش های سرعتی	۲	
		جایگاه و اهمیت پروتئین ها در ورزش های استقامتی و فوق استقامتی			
		جایگاه و اهمیت چربی ها در ورزش های استقامتی و فوق استقامتی			
		و تفاوت کاربردی درشت مغذی ها در ورزشکاران استقامتی و فوق استقامتی			
۸	-	جایگاه و اهمیت ویتامین ها در ورزش های استقامتی و فوق استقامتی	جایگاه و اهمیت ریز مغذی ها در ورزش های سرعتی	۳	
		جایگاه و اهمیت مینرال ها در ورزش های استقامتی و فوق استقامتی			
		جایگاه و اهمیت آب در ورزش های استقامتی و فوق استقامتی			
		و جایگاه و اهمیت طراحی برنامه های غذایی در طی فعالیت های مختلف استقامتی و فوق استقامتی			
۱۶	-	تنظیم برنامه غذایی برای ورزشکاران قدرتی		۴	
ج: منبع درسی:					
۱- راهبردهای تغذیه ای در فعالیت های ورزشی - دکتر عباسعلی گائینی-بامداد کتاب					
۲-Clinical Sports Nutrition/Louise Burke					
۳-Krause/Food, Nutrition & Diet Therapy					
۴-Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch					
۵-Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A. Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: تنظیم برنامه غذایی ورزشی استقامتی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر

موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- مولدهای مختلف ۶-۹

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: *سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، *کارگاهی ، *پژوهشی گروهی، مطالعه

موردی ، بازدید ، *فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، *آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، *ارایه پروژه،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کارشناسی حرفه‌ای تغذیه ورزشی

			نام درس: پیکر سنجی ورزشی	
			پیش نیاز/هم‌نیاز: بررسی وضع تغذیه	
عملی	نظری			
۲	۱	واحد		
۳۲	۱۶	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با اصول و مفاهیم پیکرشناسی ورزشی				
ب: سر فصل آموزشی:				
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری			
		ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۸	تعاریف وسایل اندازه گیری معیار های اندازه گیری اندازه گیری قد و وزن	اندازه گیری های مبنا	۱
۱۶	۴	تعاریف وسایل اندازه گیری معیار های اندازه گیری اندازه گیری محیط های بازو، قفسه سینه ، کمر، لگن و ساق پا	اندازه گیری های محیطی	۲
۱۶	۴	تعاریف وسایل اندازه گیری معیار های اندازه گیری تعیین درصد چربی بدن	پهناها ، طول ها ، چین ها و تعیین درصد چربی بدن	۳
ج: منبع درسی:				
۱- تک آموز پیکر شناسی ورزشی (راهنمای مربیان)/کمیته ملی المپیک/دکتر شهرام فرج زاده				
۲-Clinical Sports Nutrition/Louise Burke				
۳-Krause/Food ,Nutrition & Diet Therapy				
۴-Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch				
۵-Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A.Burgoon				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: پیکرسنجی ورزشی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: پزشکی، دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه و آنترنوپومتریست

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- مولاژهای مختلف ۶-۹

و...

۳- روش تدریس وارائه درس: *سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، *کارگاهی ، *پژوهشی گروهی، مطالعه

موردی ، بازدید ، *فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: *آزمون کتبی ، *آزمون عملی ، *آزمون شفاهی ، *ارایه پروژه ،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: رژیم درمانی ورزشی ۱	
-		۳	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: تنظیم برنامه غذایی ورزشی	
-		۴۸	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با اصول رژیم درمانی ورزشی	
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۱۶	رژیم درمانی در ورزشکاران در ورزش های تیمی رژیم درمانی در ورزشکاران در ورزش های انفرادی رژیم درمانی در ورزشکاران در ورزش های دارای رده وزنی	رژیم درمانی در ورزشکاران تیمی، انفرادی و وزنی	۱	
-	۱۶	اصول رژیم درمانی در ورزشکاران ورزش های قدرتی رژیم درمانی در ورزشکاران ورزش های استقامتی و فوق استقامتی رژیم درمانی در ورزشکاران ورزش های سرعتی و توانی و اصول رژیم درمانی در ورزشکاران ورزش های قدرتی - استقامتی	رژیم درمانی در ورزشکاران قدرتی، استقامتی و سرعتی	۲	
-	۱۶	ملاحظات رژیم در ورزش فوتبال ملاحظات رژیم در ورزش شنا ملاحظات رژیم در ورزش دوچرخه سواری و ملاحظات رژیم در ورزش های زمستانی	ملاحظات رژیم در ورزش های خاص	۳	
ج: منبع درسی:					
۱- راهنمای رژیم درمانی - انجمن تغذیه ایران					
۲- Clinical Sports Nutrition/Louise Burke					
۳- Krause/ Food, Nutrition & Diet Therapy					
۴- Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch					
۵- Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A. Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: رژیم درمانی ورزشی ۱

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- ۶-۹

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: *سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، *کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، *فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: *آزمون کتبی ، *آزمون عملی ، *آزمون شفاهی ، *ارایه پروژه ،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: محاسبه انرژی در تغذیه ورزشی پیش نیاز/هم‌نیاز: ترکیب بدنی و کنترل وزن	
-		۲	واحد		
-		۳۲	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با روش های محاسبه انرژی در تغذیه ورزشی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۱۰	انرژی و تعادل درشت مغذی ها انرژی و تعادل ریز مغذی ها مصرف انرژی و کفایت انرژی	محاسبات انرژی در ورزشکاران	۱	
-	۱۰	محاسبات انرژی در افزایش وزن محاسبات انرژی در کاهش وزن محاسبات انرژی در ورزشکاران مبتلا به اختلالات غذایی	محاسبات انرژی در ورزشکاران	۲	
-	۱۲	چربی ها به عنوان منابع انرژی چربی ها و مقاومت به انسولین اثرات شدت تمرین بر متابولیسم چربی ها و دلایل عدم اکسیداسیون چربی ها در طی ورزش های با شدت بالا	استراتژی های تغذیه ای جهت افزایش اکسیداسیون چربی در طی ورزش های هوازی	۳	
ج: منبع درسی:					
۱-Clinical Sports Nutrition/Louise Burke ۲-Krause/Food ,Nutrition & Diet Therapy ۳-Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch ۴-Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A.Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: محاسبه انرژی در تغذیه ورزشی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و سایر

موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

- | | | |
|-------------------|----|----|
| ۱- کامپیوتر | ۴- | ۷- |
| ۲- ویدئو پروژکتور | ۵- | ۸- |
| ۳- مولازهای مختلف | ۶- | ۹- |

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: *سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، *کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه

موردی ، بازدید ، *فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: *آزمون کتبی، *آزمون عملی، آزمون شفاهی ، *ارایه پروژه،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: سمینار پیش نیاز/هم‌نیاز:-	
۱		-	واحد		
۳۲		-	ساعت		
الف: هدف درس: ارائه سمینار در یکی از مباحث تغذیه ورزشی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۸		تغذیه پیش از ورزش در رشته های ورزشی گوناگون (قدرتی-سرعتی و استقامتی)	تغذیه کاربردی در ورزش	۱	
		تغذیه طی ورزش در رشته های ورزشی گوناگون (قدرتی-سرعتی و استقامتی)			
		تغذیه پس از ورزش در رشته های ورزشی گوناگون (قدرتی-سرعتی و استقامتی)			
		تغذیه در ورزشکاران خاص (معلول-دیابتی و ...)			
۸		تغذیه در سفرهای ورزشی	تغذیه در سفر و شرایط محیطی خاص	۲	
		تغذیه در شرایط محیطی خاص و ارتفاع			
		تغذیه در شرایط سرما-گرما-رطوبت- فشار و ...			
		و تغذیه در بانوان ورزشکار، تریاد، بارداری و شیردهی و ورزش های زمستانی			
۱۶		مکمل های غذایی ارگوژنیک، ویتامین ها و املاح	مکمل های تغذیه ای و دوپینگ	۳	
		مکمل های غذایی پروتئینی			
		مکمل های غذایی غیر مجاز و دوپینگ			
		و تغذیه در ورزشکاران سالمند، کودک و نوجوان و ...			
ج: منبع درسی:					
۱-Clinical Sports Nutrition/Louise Burke ۲-Krause/Food ,Nutrition & Diet Therapy ۳-Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch ۴-Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A.Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: سمینار

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- ۶-۹

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: سخنرانی ، *مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، کارگاهی ، پژوهشی گروهی ، مطالعه

موردی ، بازدید ، *فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی ، *آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، *ارایه پروژه ،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



عملی		نظری		نام درس: تغذیه ورزشی ۲	
-		۳	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: تغذیه ورزشی ۱	
-		۴۸	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با اصول و مفاهیم تغذیه ورزشی	
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۲۰	ریبوز-کراتین-کولین مکمل های پروتئینی کافئین، بیکربنات و ... و اثر مواد غذایی نیروزا بر سلامتی و عملکرد ورزشی	مواد نیروزا و متابولیسم آن ها	۱	
-	۱۰	تعریف اختلالات غذایی در ورزشکاران نکات قابل توجه در مورد وزن پایین نکات قابل توجه در مورد اضافه وزن و نکات کلیدی	اختلالات غذایی در ورزشکاران	۲	
-	۱۸	تغذیه قبل از ورزش تغذیه هنگام ورزش تغذیه پس از ورزش و جایگاه و ضرورت نوشیدنی ها در ورزش	تغذیه کاربردی در ورزش	۳	
ج: منبع درسی:					
۱- مبانی تغذیه ورزشی - فرد برونس - دکتر حمید محبی - انتشارات سمت					
۲- Clinical Sports Nutrition/Louise Burke					
۳- Krause/Food Nutrition & Diet Therapy					
۴- Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch					
۵- Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A. Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: تغذیه ورزشی ۲

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴-۷

۲- ویدئو پروژکتور ۵-۸

۳- ۶-۹

۳- روش تدریس و ارائه درس: *سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، *کارگاهی ، پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، *فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: *آزمون کتبی ، *آزمون عملی ، *آزمون شفاهی ، *ارایه پروژه ،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کارشناسی حرفه‌ای تغذیه ورزشی

عملی		نظری		نام درس: رژیم درمانی ورزشی ۲	
-		۲	واحد	پیش نیاز/هم‌نیاز: رژیم درمانی ورزشی ۱	
-		۳۲	ساعت	الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با اصول رژیم درمانی ورزشی	
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
-	۸	رژیم درمانی در ورزشکاران در سفر	رژیم درمانی در ورزشکاران در شرایط خاص (۱)	۱	
		رژیم درمانی در ورزشکاران در ارتفاع و شرایط محیطی خاص			
		رژیم درمانی در ورزشکاران در شرایط سرما-گرما-رطوبت- فشار و			
-	۱۰	اصول رژیم درمانی در ورزشکاران دیابتی	رژیم درمانی در ورزشکاران در شرایط خاص (۲)	۲	
		رژیم درمانی در ورزشکاران گیاهخوار			
		رژیم درمانی در ورزشکاران کودک و نوجوان			
		و رژیم درمانی در ورزشکاران سالمند			
-	۱۲	رژیم درمانی در ورزشکاران معلول	رژیم درمانی در ورزشکاران در شرایط خاص (۳)	۳	
		رژیم درمانی در ورزشکاران مبتلا به اختلالات گوارشی			
		رژیم درمانی در ورزشکاران باردار و شیرده			
		و تنظیم رژیم غذایی در تیم ها و گروه های ورزشی			
ج: منبع درسی:					
۱- تغذیه ورزشی در گروه های ویژه-لوئیس برک-دکتر محمد حضوری، دکتر سید علی کشاورز					
۲- راهنمای رژیم درمانی -انجمن تغذیه ایران					
۳- Clinical Sports Nutrition/Louise Burke					
۴- Krause/Food, Nutrition & Diet Therapy					
۵- Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch					
۶- Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A. Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: رژیم درمانی ورزشی ۲

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی‌نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر -۴

۲- ویدئو پروژکتور -۵

۳- -۶

۳- روش تدریس و ارائه درس: *سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، *کارگاهی ، *پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، *فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: *آزمون کتبی، آزمون عملی ، آزمون شفاهی ، *ارایه پروژه،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کارشناسی حرفه‌ای تغذیه ورزشی

عملی		نظری	واحد	نام درس: مکمل ها و دوپینگ پیش نیاز / هم‌نیاز: فارماکولوژی عمومی
۱		۲	ساعت	
				الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با انواع مکمل ها و دوپینگ (مواد و روش های ممنوعه)
				ب: سر فصل آموزشی:
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	
-	۸	مکمل های ویتامینی و مواد معدنی مکمل های اسید های آمینه مکمل های آنتی اکسیدان طبقه بندی <i>AIS</i> و <i>IOC</i>	مکمل ها	۱
-	۸	تعریف دوپینگ انواع داروهای و روش های دوپینگ سازمان های حاکم بر داروها و دوپینگ ودلایل سوء مصرف دارو در ورزشکاران	مبانی دوپینگ	۲
۱۶	۸	آزمایش دوپینگ خارج از مسابقه آزمایش دوپینگ در زمان مسابقه عوارض قانونی دوپینگ ورده های دارویی با محدودیت های خاص	آزمون های دوپینگ و مقررات	۳
۱۶	۸	عوارض استروئیدهای آنابولیک عوارض هورمون های پپتیدی عوارض محرک وکنترل سوء مصرف داروها در ورزش	عوارض داروها	۴
ج: منبع درسی:				
۱- دوپینگ- دکتر فرزین حلبچی- انتشارات صور خاکیان				
۲- <i>Clinical Sports Nutrition/Louise Burken</i>				
۳- دوپینگ و داروهای غیرمجاز در ورزش/ دکتر فرج زاده				
۴- فارماکولوژی پایه و بالینی کاتزونگ				



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: مکمل ها و دوپینگ

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: پزشکی، دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: عالی *خوب

- میزان تسلط به رایانه: عالی *خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین‌آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر -۴

۲- ویدئو پروژکتور -۵

۳- مولد های مختلف -۶

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: * سخنرانی ، * مباحثه ای ، * تمرین و تکرار ، * آزمایشگاهی، * کارگاهی، * پژوهشی گروهی، مطالعه

موردی ، بازدید ، * فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: * آزمون کتبی، * آزمون عملی، آزمون شفاهی ، * ارایه پروژه،

ارایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



دوره کارشناسی حرفه‌ای تغذیه ورزشی

عملی		نظری		نام درس: شناخت سازمان ها و نهادهای داخلی و بین المللی تغذیه ورزشی پیش نیاز/هم‌نیاز: انفورماتیک و زبان بین الملل	
۱		۱	واحد		
۳۲		۱۶	ساعت		
الف: هدف درس: آشنایی دانشجویان با سازمان ها و نهادهای داخلی و بین المللی تغذیه ورزشی					
ب: سر فصل آموزشی:					
زمان آموزش (ساعت)		رئوس مطالب و ریز محتوا		ردیف	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب		
۲	۸	سازمان های تغذیه ورزشی داخلی سازمان های تغذیه ورزشی بین المللی	سازمان های تغذیه ورزشی	۱	
۱۰	۸	وب سایت های تغذیه ورزشی داخلی وب سایت های تغذیه ورزشی بین المللی	وب سایت های تغذیه ورزشی	۲	
۲۰	-	جستجوی اینترنت گزارش بازدید اینترنت موسسات بین المللی	جستجوی سازمانهای بین المللی	۳	
ج: منبع درسی:					
۱- Clinical Sports Nutrition/Louise Burke					
۲- Krause/ Food, Nutrition & Diet Therapy					
۳- Sports & Exercise Nutrition/MCARDLE/Katch & Katch					
۴- Practical Applications in Sports Nutrition/Lisa A. Burgoon					



د: استانداردهای آموزشی (شرایط آموزشی و یادگیری مطلوب) درس: شناخت سازمان ها و نهادهای داخلی و بین المللی تغذیه ورزشی

۱- ویژگی های مدرس: (درجه علمی - سوابق تخصصی و تجربی): مربی و بالاتر با سابقه ۴ سال تجربه و سابقه تدریس

- حداقل مدرک تحصیلی دانشگاهی، نام رشته/رشته های تحصیلی متجانس: دکتری و کارشناسی ارشد تغذیه

- گواهی نامه‌ها و یا دوره‌های آموزشی مورد نیاز: مدارک تحصیلی مرتبط و گذراندن دوره های آموزشی بین المللی

- حداقل سابقه تدریس مرتبط (به سال): ۴ سال

- حداقل سابقه تخصصی در حوزه شغلی مورد نظر (با ذکر حوزه شغلی به سال): ۴ سال

- میزان تسلط به زبان انگلیسی: * عالی خوب

- میزان تسلط به رایانه: * عالی خوب

- سایر ویژگی‌ها با ذکر موارد:

۲- مساحت، تجهیزات و وسایل مورد نیاز (براساس کلاس ۲۵ نفره و گروههای آزمایشگاهی و کارگاهی (کار عملی) ۲ نفره)

- مساحت مورد نیاز: ۱- کلاس ۲۵ مترمربع، ۲- آزمایشگاه مترمربع، ۳- کارگاه مترمربع، ۴- عرصه مترمربع، ۵- مزرعه مترمربع و

سایر موارد با ذکر نام و مقدار

- فهرست ماشین آلات و تجهیزات، وسایل و امکانات مورد نیاز:

۱- کامپیوتر ۴- ۷-

۲- ویدئو پروژکتور ۵- ۸-

۳- ۶- ۹-

و...

۳- روش تدریس و ارائه درس: * سخنرانی ، مباحثه ای ، تمرین و تکرار ، آزمایشگاهی ، * کارگاهی ، * پژوهشی گروهی ،

مطالعه موردی ، بازدید ، * فیلم و اسلاید و

سایر با ذکر مورد.....

۴- نحوه ارزیابی درس با توجه به هدف تعریف شده: آزمون کتبی، آزمون عملی*، آزمون شفاهی ، رایه پروژه*،

رایه نمونه کار و..... سایر روشها با ذکر مورد.....



فصل چهارم

سرفصل و استانداردهای اجرای دروس آموزش در محیط کار



نام درس: کاربرینی (بازدید)	واحد	۱
پیش نیاز/هم‌نیاز: از زمان پذیرش دانشجو تا پیش از پایان نیمسال اول	ساعت	۳۲

الف: اهداف عملکردی(رفتاری) با هدف مشاهده

ردیف	اهداف عملکردی(رفتاری)
۱	شناخت مشاغل مورد نظر
۲	تشریح جریان کار و فعالیت‌ها
۳	شناخت مواد، تجهیزات، ابزار و ماشین‌آلات مربوط
۴	شناخت جایگاه، شغلی مورد نظر و نقش آن در مأموریت آن حوزه شغلی
۵	شناخت موضوعات و مسائل جانبی شغل مورد نظر مانند ایمنی، اقتصادی، سختی و پیچیدگی کار و....

ب: فضا(محیط) اجرا:

کارگاه کارخانه ، تولیدی مزرعه ، آکادمی المپیک ، کلینیک های تغذیه و رژیم درمانی ، باشگاه های ورزشی و

ج: برنامه اجرایی:

۱. برگزاری جلسه اول با هدف تشریح درس، توضیحات کلی در خصوص رشته و برنامه اجرایی آن به مدت ۲ ساعت
۲. بازدید از محیط کار مطابق اهداف عملکردی به مدت ۸ تا ۱۰ ساعت
۳. تهیه و ارائه گزارش کاربرینی توسط دانشجو به مدت ۲۰ تا ۲۲ ساعت به شرح زیر:
 - تهیه گزارش
 - تنظیم گزارش در قالب پاورپوینت
 - ارائه گزارش در کلاس به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه
 - بحث و بررسی گزارش دانشجو و راهنمایی مدرس
 - و در جلسه آخر در صورت نیاز دعوت از متخصص موضوع از محیط کار

د : شرایط مدرس کاربرینی:

تجربه کاری، موقعیت شغلی، سابقه آموزشی و رشته تحصیلی (مدرک و رشته تحصیلی، تجربه کاری، موقعیت شغلی در سطوح کارشناسی ارشد و دکترای تغذیه و مرتبط با ورزش)

نام درس: کارورزی ۱	واحد	۲
پیش نیاز/هم‌نیاز: پایان نیمسال دوم	ساعت	۲۴۰

الف) اهداف عملکردی (رفتاری): با هدف آمادگی و تقلید

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	شناسایی مهارت‌ها و توانمندی‌های هر یک از فعالیت‌ها
۲	ایجاد انگیزه و علاقه مندی
۳	فهم فواید و کاربرد اجرای مهارت‌ها و توانمندی‌ها
۴	آمادگی ذهنی دانشجو برای تقلید مهارت‌ها
۵	اجرای فعالیت با کمک مدرس

ب: فضا (محیط) اجرا:

کارگاه ، کارخانه ، واحد تولیدی ، مزرعه ، آکادمی ملی المپیک ، کلینیک های تغذیه و رژیم درمانی ، باشگاه های ورزشی و

ج: برنامه اجرایی:

ردیف	شرح فعالیت کارورز	مدت زمان (ساعت)	اهداف عملکردی مرتبط	شغل
۱	انجام ارزیابی تغذیه ای از ورزشکاران در سطوح مقدماتی و متوسطه	۸۰		کارشناس تغذیه ورزشی
۲	اخذ شرح حال ، یادآمد ، بسامد و پیکرسنجی در سطوح مقدماتی و متوسطه	۸۰		
۳	هنر برقراری ارتباط و مشاوره در سطوح مقدماتی و متوسطه	۸۰		
۴				
۵				

ه: شرایط سرپرست و مدرس کارورزی:

شرایط سرپرست: (مدرک و رشته تحصیلی، تجربه کاری، موقعیت شغلی در سطوح کارشناسی تغذیه و تربیت بدنی)

شرایط مدرس: (مدرک و رشته تحصیلی، تجربه کاری، موقعیت شغلی در سطوح کارشناسی ارشد و دکترای تغذیه و

مرتبط با ورزش)



دوره کارشناسی حرفه‌ای تغذیه ورزشی

نام درس: کارورزی ۲	واحد	۲
پیش نیاز/هم‌نیاز: پایان دوره (پس از اتمام کلیه دروس)	ساعت	۲۴۰

الف: اهداف عملکردی (رفتاری): با هدف اجرای مستقل، سرعت و دقت و عادی شدن

ردیف	اهداف عملکردی (رفتاری)
۱	انجام فعالیت با تکرار و تمرین
۲	اجرای مهارت به صورت مستقل
۳	انجام همزمان چند مهارت مختلف
۴	اجرای مهارت‌ها با سرعت و دقت
۵	اجرای فرآیند انجام کار به صورت عادی
۶	

ب: فضا (محیط) اجرا:

کارگاه ، کارخانه ، واحد تولیدی ، مزرعه ، آکادمی ملی المپیک ، کلینیک های تغذیه و رژیم درمانی ، باشگاه های ورزشی و

د: برنامه اجرایی:

ردیف	شرح فعالیت کارورز	مدت زمان (ساعت)	اهداف عملکردی مرتبط	شغل
۱	انجام ارزیابی تغذیه ای از ورزشکاران در سطوح پیشرفته	۴۰		
۲	اخذ شرح حال ، یادآمد ، بسامد و پیکرسنجی در سطوح پیشرفته	۴۰		
۳	هتر برقراری ارتباط و مشاوره در سطوح پیشرفته	۴۰		
۴	تنظیم برنامه غذایی برای ورزشکاران رشته های ورزشی گوناگون	۱۲۰		

ه: شرایط سرپرست و مدرس کارورزی:

شرایط سرپرست: (مدرک و رشته تحصیلی، تجربه کاری، موقعیت شغلی در سطوح کارشناسی تغذیه و تربیت بدنی)

شرایط مدرس: (مدرک و رشته تحصیلی، تجربه کاری، موقعیت شغلی در سطوح کارشناسی ارشد و دکترای تغذیه و

مرتبط با ورزش)



ضمیمه



دوره کارشناسی حرفه‌ای تغذیه ورزشی

مشخصات تدوین کنندگان:

گروه تدوین کننده: داریوش سودی از طریق مرکز آموزش علمی-کاربردی پرسپولیس

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک تحصیلی	شغل (حرفه)	ملاحظات
۱	هادی عطارد	کارشناس ارشد تغذیه	مسوول دپارتمان تغذیه آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک	
۲	داریوش سودی	کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب های ورزشی	مدیریت و توانبخشی ورزشی	
۳	دکتر وجیهه .. چشمه سری	دکتری عمومی	پزشک ورزشی	

رزومه افراد به پیوست ارائه شده است.

