**بسمه تعالی**

**دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی- گروه فیزیولوژی ورزش**

**برنامه هفتگی تدریس درس: بیوشیمی و متابولیسم ورزشی نام استاد آقای: دکتر صادق امانی**

**نیمسال: اول سال تحصیلی: 99-1398**

|  |
| --- |
| **مشخصات درس: بیوشیمی و متابولیسم ورزشی**  **تعداد واحد: 2واحد نظری مقطع: دکتری نوع درس:** |
| **اهداف کلی و جزئی درس:** آشنایی با روند سوخت و ساز سلولی در حین ورزش  **اهداف جزئی:** آشنایی با سوخت و ساز کربوهیدرات ها در انواع مختلف فعالیت ورزشی  آشنایی سوخت و ساز پروتئین ها در انواع مختلف فعالیت ورزشی  آشنایی با سوخت و ساز چربی ها در انواع مختلف فعالیت ورزشی |
| **روش تدریس و نحوه ارزیابی دانشجو:**  آموزش توسط استاد، شرکت فعال دانشجو در کلاس، ارائه توسط دانشجو  10 نمره امتحان نهایی / 10 نمره شرکت فعال دانشجویان در مباحث کلاسی و ارائه توسط دانشجو |
| **منابع درس**  مقدمه ای بر بیوشیمی و متابولیسم ورزشی، هوستون  مقالات چاپ شده در حوزه بیوشیمی ورزشی |
| **موضوعات هر جلسه:**   * **سیستم های تامین کننده انرژی** * **مسیر مشترک تامین انرژی در سیستم های تولید کننده انرژی** * **سوخت و ساز کربوهیدرات ها در حین ورزش (4 جلسه)** * **سوخت و ساز پروتئین های در حین ورزش (3 جلسه)** * **سوخت و ساز چربی ها در حین ورزش (4 جلسه)** * **تاثیر مایوکاین ها و آدیپوکاین ها بر سوخت وساز (2 جلسه)** |

**امضا استاد**

**دکتر صادق امانی**