



T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
Ders İçerik Formu

Doküman No	HRÜ-KYS-FRM-045
Yayın Tarihi	10.09.2020
Revizyon No	1
Revizyon Tarihi	11.08.2021
Sayfa No	1 / 3

Dersin Adı	Kodu	Yarıyıl	T+U	Kredi	AKTS
EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ		3	2+0	2	2
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Zorunlu				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Dersin amacı, değişik çevresel şartları altında egzersizin vücut sistemlerine olan etkisinin öğretilmesi, egzersiz sırasında oluşabilecek problemleri değerlendirme, egzersiz önerilerinin kavranmasını ve temel uygulamaya yansıtılmasını sağlamaktır.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	1 Kalp, dolaşım ve solunum sistemlerinin egzersize verdiği akut ve kronik cevapları tanımlar 2 Kas-iskelet sisteminin ve sinir sisteminin egzersize verdiği akut ve kronik cevapları tanımlar 3 Vücutta enerji transferi, istirahat, fiziksel aktivite ve egzersiz sırasında enerji harcamasını açıklar. 4 Anaerobik ve aerobik egzersiz eğitiminin prensiplerini ve temel kavramlarını belirtir 5 Kişisel ve çevresel faktörlerin egzersize olan etkilerini tanımlar. 6 Egzersiz sonrası oluşan temel fizyolojik cevapları öğrenir 7 Egzersize akut ve kronik cevapları ölçer 8 Egzersiz reçetesi oluşturabilmeyi öğrenir ve programı planlar..				
Dersin İçeriği	Kardiyovasküler sistem ve egzersiz, kardiyovasküler regülasyon ve integrasyon, kardiyovasküler sistemin fonksiyonel kapasitesinin değerlendirilmesi, kişisel farklılıklar ve enerji kapasitesinin ölçülmesi, egzersiz testleri, istirahat ve fiziksel aktivitede enerji harcaması, aerobik ve anaerobik güç eğitimi, pulmoner sistem ve egzersiz kas-iskelet sistemi ve egzersiz, sinir sistemi ve egzersiz.				
Haftalar	Konular				
1	Giriş, dersin amaç ve işleyişinin açıklanması Vücutta ve egzersizde enerji transfer sistemleri ve toparlanma				
2	Kas fizyolojisi Kas-iskelet sistemi ve egzersiz				
3	Sinir fizyolojisi Sinaptik iletim, Eksitasyon-inhibisyon, Nöral kontrol, Duyu sistemi				
4	Kardiyovasküler sistem ve egzersiz Kardiyovasküler regülasyon ve integrasyon				
5	Kardiyovasküler sistemin fonksiyonel kapasitesinin değerlendirilmesi				
6	Pulmoner yapı ve fonksiyon Gaz değişimi				
7	Solunum kontrolü, Asit-baz dengesi Egzersizde pulmoner ventilasyon				
8	İstirahat ve fiziksel aktivitede enerji harcaması Kişisel farklılıklar ve enerji kapasitesinin ölçülmesi Maksimal aerobik gücü etkileyen faktörler				
9	İstirahat ve fiziksel aktivitede enerji harcaması Kişisel farklılıklar ve enerji kapasitesinin ölçülmesi Maksimal aerobik gücü etkileyen faktörler				
10	Aerobik ve anaerobik güç eğitimi				



T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
Ders İçerik Formu

Doküman No	HRÜ-KYS-FRM-045
Yayın Tarihi	10.09.2020
Revizyon No	1
Revizyon Tarihi	11.08.2021
Sayfa No	2 / 3

11	Laboratuar çalışma: Aerobik ve anaerobik güç eğitimi Kas kuvvetinin ölçülmesi ve geliştirilmesi Laboratuar çalışma: Kuvvet eğitimi
12	Vücut kompozisyonu Endokrin sistem ve egzersiz
13	Termoregülasyon ve egzersiz
14	Su altı ve yüksek irtifa fizyolojisi

Genel Yeterlilikler

Kardiyovasküler sistem ve egzersiz, kardiyovasküler regülasyon ve integrasyon, kardiyovasküler sistemin fonksiyonel kapasitesinin değerlendirilerek egzersiz reçetesi yazabilir.

Kaynaklar

- 1- McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2015.
- 2- ACSM's resource manual for Guidelines for exercise testing and prescription. 9th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2014
- 3- Powers S, Howley E. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. 6th ed. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages, 2007.
- 4- Hacettepe Üniversitesi, e-kaynaklar (Pubmed, WOS)

Değerlendirme Sistemi

Harran Üniversitesi Önlisans ve Lisans Yönetmeliği gereği akademik dönem başında ilan edilen ders izlencelerinde belirtilecektir.

**PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE
DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU**

	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10
ÖÇ1	5	5	5	5		3	4	4	4	5
ÖÇ2	5	5	5	5		5	5	5	5	5
ÖÇ3	4	4	3	5		5	5	4	4	5
ÖÇ4	4	4	3	5		5	5	4	4	5
ÖÇ5	5	5	4	4		4	5	5	5	5
ÖÇ6	4	4	4	4		4	4	4	4	4
ÖÇ7	4	5	4	3		4	4	4	3	4
ÖÇ8	4	4	5	4		4	4	4	4	4



T.C.
HARRAN ÜNİVERSİTESİ
Ders İçerik Formu

Doküman No	HRÜ-KYS-FRM-045
Yayın Tarihi	10.09.2020
Revizyon No	1
Revizyon Tarihi	11.08.2021
Sayfa No	3 / 3

ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları

Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek
---------------------	--------------------	----------------	---------------	-----------------	---------------------

PROGRAM ÇIKTILARI VE İLGİLİ DERSİN İLİŞKİSİ

Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10
EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ	5	5	4	5		5	5	4	4	5