|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dersin Adı** | | | **Kodu** | **Yarıyılı** | **T+U** | **Kredisi** | **AKTS** |
| **Sporcu Beslenmesi** | | | 1808111 | I | 2+0 | 2 | 2 |
| Ön koşul Dersler | |  | | | | | |
| Dersin Dili | | Türkçe | | | | | |
| Dersin Türü | | Seçmeli | | | | | |
| Dersin Koordinatörü | |  | | | | | |
| Dersi Veren | |  | | | | | |
| Dersin Yardımcıları | |  | | | | | |
| Dersin Amacı | | Temel besin öğelerinin vücudumuzdaki görevlerini ve bu besin öğelerinin sporcu  performansı ile ilişkisini öğretmek | | | | | |
| Dersin Öğrenme Çıktıları | | **Bu dersin sonunda öğrenci;**   1. Dengeli beslenme hakkında bilgi sahibi olur. 2. Besin öğelerinin vücudumuzdaki görevlerini bilir. 3. Sporcu açısından besin öğelerinin önemini kavrar. 4. Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası sporcuların nasıl beslenmesi gerektiğini öğrenir. 5. Temel besin öğelerini bilir. 6. Yeterli beslenmeyi bilir. | | | | | |
| Dersin İçeriği | | Temel besin öğeleri, Karbonhidrat yüklemesi, Besinlerin kaynakları, Beslenme  programı | | | | | |
| **Haftalar** |  | | | | | | |
| 1 | Yeterli ve dengeli beslenme | | | | | | |
| 2 | Karbonhidratlar | | | | | | |
| 3 | Proteinler | | | | | | |
| 4 | Yağlar | | | | | | |
| 5 | Mineraller | | | | | | |
| 6 | Vitaminler, Su | | | | | | |
| 7 | Besin öğelerinin hayvansal kaynakları ve sporcu açısından önemi | | | | | | |
| 8 | Besin öğelerinin bitkisel kaynakları ve sporcu açısından önemi | | | | | | |
| 9 | Karbonhidrat yüklemesi | | | | | | |
| 10 | Müsabaka öncesi beslenme | | | | | | |
| 11 | Müsabaka sonrası beslenme | | | | | | |
| 12 | Enerji hesaplaması | | | | | | |
| 13 | Spor branşına göre besin öğelerinin tüketilmesi | | | | | | |
| 14 | Günlük beslenme programı hazırlama | | | | | | |
| **Genel Yeterlilikler** | | | | | | | |
| 1. Besin öğelerini detaylı bilebilir 2. Müsabaka öncesi ve sonrası beslenme ilkelerini öğrenebilir 3. Sporcular için günlük beslenme programı hazıryabilir | | | | | | | |
| **Kaynaklar** | | | | | | | |
| Ersoy G, Hasbay A. (2006), Sporcu Beslenmesi, Ankara.  Konopka P. (2000), Spor Beslenmesi, Çeviren: Hale Harputluoğlu, Bağırgan yayımevi, Ankara. Mehmetoğlu İ.(2007) Gıdalar ve Sağlıklı Beslenme, Nesil matbaacılık, İstanbul, s:38-60).  Pehlivan A. (2006), Sporda Beslenme, morpa kültür yayınları, İstanbul. Sevim Y.(2002), Antrenman Bilgisi, nobel yayın dağıtım, Ankara. | | | | | | | |
| **Değerlendirme Sistemi** | | | | | | | |
| * Bu ders kapsamında müfredat konularını kapsayan, 1(bir) kısa sınav, 1(bir) ara sınav ve 1(bir) yarıyıl sonu sınavı (final) yapılacaktır. Her bir değerlendirme kriterinin başarı puanına etkisi yüzdelik olarak aşağıda verilmiştir. * **Kısa Sınav: %20** (Suruç MYO tarafından belirtilen tarih aralığında her dersin kendi saatinde yapılacaktır). * **Ara Sınav: %30** * **Yarıyıl sonu sınavı (final): %50**   **Ara Sınav Tarih ve Saati:** Birim yönetim kurulu tarafından tarihler belirlenerek Suruç MYO web sitesinde ilan edilecektir.  **Not:** Sınavlar yüz yüze yapılacaktır. | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **PÇ1** | **PÇ2** | **PÇ3** | **PÇ4** | **PÇ5** | **PÇ6** | | **PÇ7** | **PÇ8** | **PÇ9** | | **PÇ10** | **PÇ11** | **PÇ12** | | **PÇ13** | **PÇ14** |
| **ÖÇ1** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 |
| **ÖÇ2** | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 |
| **ÖÇ3** | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 |
| **ÖÇ4** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 5 | | 5 | 5 |
| **ÖÇ5** | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | 5 | 5 |
| **ÖÇ6** | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | | 4 | 5 |
| **ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Katkı Düzeyi** | **1 Çok Düşük** | | | **2 Düşük** | | | **3 Orta** | | | | **4 Yüksek** | | | | **5 Çok Yüksek** | | |

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ders** | **PÇ1** | **PÇ2** | **PÇ3** | **PÇ4** | **PÇ5** | **PÇ6** | **PÇ7** | **PÇ8** | **PÇ9** | **PÇ10** | **PÇ11** | **PÇ12** | **PÇ13** | **PÇ14** |
| **Sporcu Beslenmesi** | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |