|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dersin Adı** | | **Kodu** | **Yarıyılı** | **T+U** | **Kredisi** | **AKTS** |
| **Sporcu Beslenmesi** | | 5325108 | Güz | 3+0 | 3 | 6 |
| Ön koşul Dersler | | Yok | | | | |
| Dersin Dili | | Türkçe | | | | |
| Dersin Türü | | Seçmeli | | | | |
| Dersin Koordinatörü | |  | | | | |
| Dersi Veren | |  | | | | |
| Dersin Yardımcıları | |  | | | | |
| Dersin Amacı | | Anlatım, tartışma, soru – cevap, proje temelli öğrenme | | | | |
| Dersin Öğrenme Çıktıları | | Bu dersin sonunda öğrenci;   1. Beslenmenin ve sporcu beslenmesinin temel ilkelerini kavrar. 2. Besinlerin görevlerini ve performansla ilişkini anlatır | | | | |
| Dersin İçeriği | | Besin öğelerinin özellikleri hakkında bilgi sahibi olma ve bunları sporcularda kullanabilme | | | | |
| **Haftalar** | **Konular** | | | | | |
| **1. Hafta** | Beslenme ve tanımı | | | | | |
| **2. Hafta** | Besin öğeleri ve besin grupları | | | | | |
| **3. Hafta** | Bazal metabolizma ve enerji hesaplama yöntemleri | | | | | |
| **4. Hafta** | Besinlerin kimyasal ve mekanik sindirim | | | | | |
| **5. Hafta** | Çeşitli aktivitelerde harcanan enerji miktarları | | | | | |
| **6. Hafta** | Karbonhidratlar | | | | | |
| **7. Hafta** | Ara sınav | | | | | |
| **8. Hafta** | Yağlar | | | | | |
| **9. Hafta** | Proteinler | | | | | |
| **10. Hafta** | Vitaminler | | | | | |
| **11. Hafta** | Mineraller, Su | | | | | |
| **12. Hafta** | Günlük beslenme programı hazırlama | | | | | |
| **13. Hafta** | Farklı spor branşlarındaki sporcuların besin gereksinimleri | | | | | |
| **14. Hafta** | Sporcularda beslenme programı hazırlama | | | | | |
| **Genel Yeterlilikler** | | | | | | |
| Besin öğelerinin özellikleri hakkında bilgi sahibi olma ve bunları sporcularda kullanabilme | | | | | | |
| **Kaynaklar** | | | | | | |
| Konopka, P. (2000). Spor Beslenmesi Çeviri. Hale Harputluoğlu, Bağırgan Yayımevİ.  Applegate L., (2018)., Beslenme ve Diyet (çeviri editörü: Haydar Özpınar), ISBN: 978-605-9528 Medikal Yayıncılık, İstanbul.  Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, İ. (2006). Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. Baran Ofset, Ankara.  Mujika, I., & Burke, L.M. (2010). Nutrition in team sports. Ann Nutr Metab, | | | | | | |
| **Değerlendirme Sistemi** | | | | | | |
| **Ara sınav**: %40  **Final**  : %60 | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 4 | | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | | 5 | 4 |
| **ÖÇ2** | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | | 5 | 4 |
| **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 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 |