|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |