|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 sporcuperformansı 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, Beslenmeprogramı |
| **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** |
| Dönem başında ders izlencelerinde belirtilir. |

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