



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Egzersiz Reçetesi Verilmesinin Genel Prensipleri							
Ders Kodu		SFZ522		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	4	İş Yüğü	102 (Saat)	Teori	2	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Antrenman temel ilkeleri doğrultusunda antrenman programları hazırlayabilme ve spor branşlarına özgü antrenman planlaması yapabilmek.							
Özet İçeriği		Antrenman kavramı ve ilkeleri, Antrenman planlaması, Bireysel sporlarda planlama, Takım sporlarında planlama, Antrenman programı hazırlama ilkeleri, Bireysel sporlarda antrenman programları örnekleri , Bireysel sporlarda antrenman programı uygulama örnekleri, Mücadele sporlarında antrenman programı uygulama örnekleri, Takım sporlarında antrenman programı uygulama örnekleri.							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Tartışma, Bireysel Çalışma							
Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları)									

Ölçme ve Değerlendirme Araçları

Araç	Adet	Oran (%)
Ara Sınav (Vize)	1	40
Dönem Sonu Sınavı (Final)	1	60

Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

1	Sevim, Y.; Antrenman Bilgisi, Nobel yayınevi, 2002, Ankara.
---	---

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Antrenman kavramı ve ilkeleri
2	Teorik	Antrenman planlaması, Dayanıklılık antrenmanı metodları ve örnekleri
3	Teorik	Kuvvet antrenmanı metodları ve örnekleri
4	Teorik	Sürat ve çabukluk antrenmanı metodları ve örnekleri
5	Teorik	Koordinasyon antrenmanı metodları ve örnekleri
6	Teorik	Bireysel sporlarda planlama,
7	Ara Sınav (Vize)	ara sınav
8	Teorik	Takım sporlarında planlama,
9	Teorik	Antrenman programı hazırlama ilkeleri,
10	Teorik	Bireysel sporlarda antrenman programları örnekleri
11	Teorik	Mücadele sporlarında antrenman programı uygulama örnekleri,
12	Teorik	Takım sporlarında antrenman programı uygulama örnekleri.
13	Teorik	Takım sporlarında antrenman programı uygulama örnekleri.
14	Dönem Sonu Sınavı (Final)	yarıyıl sonu sınavı

Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	4	2	84
Bireysel Çalışma	14	1	0	14
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				102
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				4

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	Egzersiz Reçetesi Verilmesinin Genel Prensipleri dersinin önemini tanımlayabilme
---	--



2	Diğer sistemler arasındaki ilişkiyi değerlendirebilme
3	Konuyla ilgili fizyopatolojik bulguları sorgulayabilme
4	Konu ile ilgili genel prensiplerini analiz edebilme
5	Akademik yeterliliği artar.

Program Çıktıları (Spor Fizyolojisi Disiplinlerarası Tezsiz Yüksek Lisans (İÖ) Programı)

1	1 Egzersiz fizyolojisi YL programındaki alanıyla ilgili temel genel bilgilere sahiptir
2	2 Egzersiz ve egzersizin sistemik etkilerini tanımlar
3	Egzersiz Fizyolojisi YL Programındaki alanıyla ilgili özgün çalışma yapabilme becerisine sahiptir.
4	Egzersiz mekanizmalarını yorumlar
5	Etik ilkelere uyma becerisine sahiptir

Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	5	4	5	4	5
PÇ2	5	4	3	4	5
PÇ3	4	4	3	4	4
PÇ4	4	5	4	4	4
PÇ5	4	4	4	5	4

