



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sporda Kuvvet ve Güç Gelişimi							
Ders Kodu		BSÖ584		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		bu dersin amacı sporda kuvvet antrenmanlarını gelişimini sağlamaktır							
Özet İçeriğı		Sporcuya özel kişisel program hazırlayabilme Motorik özelliklerin ölçülmesi ve değerlendirmesini öğrenebilme							
Staj Durum		Yok							
Öğretim Yöntemleri		Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma							
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	Training for Speed, Agility, and Quickness: Special Book, Lee E. Brown
---	--

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	postür analizi
2	Teorik	kinetik zincir ve performans
3	Teorik	Kuvette devamlılık ve Atletik performans
4	Teorik	kuvvet antrenman programı
5	Teorik	Kuvvette Devamlılık Antrenman Programı
6	Teorik	Yeni Nesil Kuvvet Antrenmanları
7	Ara Sınav (Vize)	Vize
8	Teorik	Bireysel Sporlarda Kuvvet Antrenmanları
9	Teorik	Takım Sporlarında Kuvvet Antrenmanı
10	Teorik	Kondisyon Antrenmanı
11	Uygulama	Antrenman
12	Uygulama	Kondisyon Antrenmanı
13	Uygulama	Kondisyon Antrenmanı
14	Dönem Sonu Sınavı (Final)	Final

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

Etkinlik	Adet	Ön Hazırlık	Etkinlik Süresi	Toplam İş Yüğü
Kuramsal Ders	14	5	5	140
Bireysel Çalışma	4	4	4	32
Ara Sınav	1	1	1	2
Dönem Sonu Sınavı	1	1	1	2
Toplam İş Yüğü (Saat)				176
Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi				7

*25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir.

Dersin Öğrenme Çıktıları

1	postürel düzgünlük ve egzersiz konusunu kavrayabilme
2	Branşa özgü kondisyon programı hazırlayabilme
3	Sporcuya özel kişisel program hazırlayabilme
4	Motorik özellikleri geliştirebilme



5	Koornatif özellikleri geliştirebilme
---	--------------------------------------

Program Çıktıları (Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı)

1	Uygulama ve problem çözme becerilerini disiplinler arası çalışmalarda kullanır.
2	Beden ve spora uygun temel bilimsel bilgi ve tutum geliştirir.
3	Beden eğitimi ve sporda bireylerin gelişimine yönelik test geliştirme ve ölçme sonuçlarını yorumlar.
4	Beden eğitimi ve spor alanındaki bilimsel yöntemleri açıklar.
5	Alandaki ulusal ve uluslar arası gelişmeleri takip edebilme ve mesleki gelişimini sürdürür.
6	Beden eğitimi ve spor örgütlerinin örgüt iklimi ve kültürünü tanımlar.

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

	ÖÇ1	ÖÇ2	ÖÇ3	ÖÇ4	ÖÇ5
PÇ1	4	3	3	2	4
PÇ2	3	4	5	3	5
PÇ3	5	4	4	5	3
PÇ4	5	5	5	4	5
PÇ5	4	3	4	5	4
PÇ6	3	3	3	3	2

