



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

Dersin Adı		Sporda Sürat Gelişimi							
Ders Kodu		BSÖ585		Ders Düzeyi		Yüksek Lisans			
AKTS Kredi	7	İş Yüğü	176 (Saat)	Teori	3	Uygulama	0	Laboratuvar	0
Dersin Amacı		Fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu olan sürat-çeviklik-çabukluğu geliştirmeye yönelik antrenman metotların öğrenilmesi							
Özet İçeriği		Antrenmanın normatifleri, yüklenme yöntemleri, dayanıklılık, kuvvet, sürat gibi motorik özelliklerin yanı sıra koordinatif yeteneklerin geliştirilmesine yönelik antrenman metotlarının öğrenilmesi							
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	Antrenman Kuramı ve Yöntemi B.O. Bomp
2	Antrenman Bilgisi Yaşar Sevim
3	Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi Tudor O. Bomp / G. Gregory Haff
4	Antrenman Teorisi Uğur Dündar

Hafta	Haftalara Göre Ders Konuları	
1	Teorik	Antrenmanın normatifleri (öğeleri-ölçütleri)
2	Teorik	Genel yüklenme ilkeleri
3	Teorik	Yüklenme yöntemleri
4	Teorik	Yüklenme dinlenme ilişkisi
5	Teorik	Antrenmanın organizmaya etkisi
6	Teorik	Sürat antrenmanları teori ve uygulaması
7	Teorik	Çeviklik antrenmanları teori ve uygulaması
8	Teorik	Vize
9	Teorik	Çabukluk antrenmanları teori ve uygulaması
10	Teorik	Koordinasyon antrenmanları teori ve uygulaması
11	Teorik	Hareketlilik (esneklik) antrenmanları teori ve uygulaması
12	Teorik	Koordinatif yeteneklerin gelişimi
13	Teorik	Isınma ve soğuma
14	Teorik	Isınma ve soğuma
15	Teorik	genel değerlendirme
16	Teorik	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	Öğrenci yüklenme normatifleri (öğeleri-ölçütleri), ilkeleri ve yöntemlerini bilir.
2	Öğrenci sürat-çeviklik-çabukluk özellikleri geliştirmeye yönelik antrenman metotlarını bilir.
3	Öğrenci koordinatif yetenekleri geliştirmeye yönelik antrenman metotlarını bilir
4	Öğrenci kondisyonel özellikleri geliştirmeyi bilir.
5	Öğrenci yüklenme yöntemlerini bilir.

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	3	2	4	3	5
PÇ2	5	4	3	5	5
PÇ3	4	2	3	5	4
PÇ4	4	3	5	4	5
PÇ5	5	5	4	4	3
PÇ6	5	3	2	3	5

