

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
A) SEÇMELİ III - VÜCUT GELİŞTİRME	2101718	VII	3+0	3	6
Ön koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Seçmeli				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Tanım, tarihçe, sınıflandırma kurallar kasların kemiklerin bağların tendon ve kirişlerin tanıtımı hareketlerin çalışma prensiplerinin öğretimi ve uygulamaları ile tekniklerini basamaklamalarıyla birlikte uygulamasını öğretmek.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	<p><b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b></p> <p>1-Alan ile ilgili güncel bilgilere sahiptir.</p> <p>2-Alanla ilgili temel spor yönetimi kavramlarını ve prensipleri tanımlar.</p> <p>3- Alanında edindiği ileri düzeydeki bilgi ve becerileri eleştirel bir yaklaşımla değerlendirir.</p> <p>4-Öğrendiklerini uygular.</p> <p>5-Öğrendiklerini öğretir.</p> <p>6-Öğrendiklerinde gelişim gösterir.</p>				
Dersin İçeriği	Atletizm branşı hakkında temel beceriler kazanma				
<b>Haftalar</b>	<b>Konular</b>				
1	Tanım tarihi gelişimi ve günümüzdeki uygulamaları				
2	Vücut geliştirmede beslenme				
3	Ön kol egzersizleri				
4	Arka kol egzersizleri				
5	Sırt egzersizleri				
6	Karı bölgesi egzersizleri				
7	Ara sınav				
8	Kalça egzersizleri				
9	Uyluk egzersizleri				
10	Bacak egzersizleri				
11	Egzersizlerin tekrar sayılarının anlatımı				
12	Dayanıklılıkta ağırlık çalışmaları				
13	Süratte ağırlık çalışmaları				
14	Kuvvette ağırlık çalışmaları				
<b>Genel Yeterlilikler</b>					
1-Vücut geliştirmenin tanımı, tasnifi, Dünyada ve Türkiye'deki gelişimi.					
2- Vücut geliştirmenin disiplinlerinin öğrenilmesi.					
3-Kol kaslarının çalışma disiplinlerinin öğrenilmesi.					
4-Gövde kaslarının çalışma disiplinlerinin öğrenilmesi.					
5-Bacak kaslarının çalışma disiplinlerinin öğrenilmesi					
6-Antrenan Öğretim teknikleri.					
<b>Kaynaklar</b>					
Orkunoglu, N.(1991). <i>Sporla Vücut Geliştirme</i> , Ankara: Nehir Yayınları.					
Uğur, E., Baysal, Ö. (2002). <i>Herkes İçin Spor, Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma</i> , İstanbul: İl Press Yayınları 2.Baskı.					
<b>Değerlendirme Sistemi</b>					
<b>Ara sınav: % 40</b>					
<b>Final: % 60</b>					
<b>Bütünleme:</b>					

PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU															
	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	PÇ15
ÖK1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	
ÖK2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	
ÖK3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	
ÖK4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	2	
ÖK5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	
ÖK6	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	
<b>ÖK: Öğrenme Kazanımları PÇ: Program Çıktıları</b>															
<b>Katkı Düzeyi</b>	<b>1 Çok Düşük</b>			<b>2 Düşük</b>			<b>3 Orta</b>			<b>4 Yüksek</b>			<b>5 Çok Yüksek</b>		

**Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi**

Ders	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9	PÇ10	PÇ11	PÇ12	PÇ13	PÇ14	PÇ15
A) SEÇMELİ III - VÜCUT GELİŞTİRME	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	