

| Dersin Adı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kodu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Yarıyılı | T+U | Kredisi | AKTS |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|---------|------|
| Sporcu Beslenmesi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2102303                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | III      | 3+0 | 3       | 4    |
| Ön koşul Dersler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |
| Dersin Dili                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Türkçe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |     |         |      |
| Dersin Türü                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zorunlu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |     |         |      |
| Dersin Koordinatörü                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |
| Dersi Veren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |
| Dersin Yardımcıları                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |
| Dersin Amacı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Temel besin öğelerinin vücudumuzdaki görevlerini ve bu besin öğelerinin sporcu performansı ile ilişkisini öğretmek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |     |         |      |
| Dersin Öğrenme Çıktıları                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Bu dersin sonunda öğrenci;</b><br><br><ol style="list-style-type: none"><li>1. Dengeli beslenme hakkında bilgi sahibi olur</li><li>2. Besin öğelerinin vücudumuzdaki görevlerini bilir</li><li>3. Sporcu açısından besin öğelerinin önemini kavrar</li><li>4. Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası sporcuların nasıl beslenmesi gerektiğini öğrenir</li><li>5. Karbonhidrat yüklemesinin nasıl yapılacağını bilir</li><li>6. Sporcularda günlük beslenme programının hazırlanışını öğrenir</li></ol> |          |     |         |      |
| Dersin İçeriği                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Temel besin öğeleri, Karbonhidrat yüklemesi, Besinlerin kaynakları, Beslenme programı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |     |         |      |
| <b>Haftalar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Yeterli ve dengeli beslenme                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |     |         |      |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Karbonhidratlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Proteinler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |     |         |      |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Yağlar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |     |         |      |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mineraller                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |     |         |      |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Vitaminler, Su                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |     |         |      |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ara Sınav                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |     |         |      |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Besin öğelerinin hayvansal ve 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |     |         |      |
| <b>Genel Yeterlilikler</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Besin öğelerini detaylı bilebilir</li><li>2. Müsabaka öncesi ve sonrası beslenme ilkelerini öğrenebilir</li><li>3. Sporcular için günlük beslenme programı hazırlayabilir</li></ol>                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |
| <b>Kaynaklar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |
| Ersoy G, Hasbay A. (2006), Sporcu Beslenmesi, Ankara.<br>Konopka P. (2000), Spor Beslenmesi, Çeviren: Hale Harputluoğlu, Bağırhan yayımevi, Ankara.<br>Mehmetoğlu İ.(2007) Gıdalar ve Sağlıklı Beslenme, Nesil matbaacılık, İstanbul, s:38-60).<br>Pehlivan A. (2006), Sporda Beslenme, morpa kültür yayınları, İstanbul.<br>Sevim Y.(2002), Antrenman Bilgisi, nobel yayın dağıtım, Ankara. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |
| <b>Değerlendirme Sistemi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |
| <b>Ara sınav: % 40</b><br><b>Final: % 60</b><br><b>Bütünleme:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |          |     |         |      |

|                                             | PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE<br>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**

[illegible]