

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Sporcu Beslenmesi	2103303	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	Bu dersin sonunda öğrenci; 1. Dengeli beslenme hakkında bilgi sahibi olur 2. Besin öğelerinin vücudumuzdaki görevlerini bilir 3. Sporcu açısından besin öğelerinin önemini kavrar 4. Müsabaka öncesi ve müsabaka sonrası sporcuların nasıl beslenmesi gerektiğini öğrenir 5. Karbonhidrat yüklemesinin nasıl yapılacağını bilir 6. Sporcularda günlük beslenme programının hazırlanışını öğrenir				
Dersin İçeriği	Temel besin öğeleri, Karbonhidrat yüklemesi, Besinlerin kaynakları, Beslenme programı				
Haftalar					
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				
Genel Yeterlilikler					
1. Besin öğelerini detaylı bilebilir 2. Müsabaka öncesi ve sonrası beslenme ilkelerini öğrenebilir 3. Sporcular için günlük beslenme programı hazırlayabilir					
Kaynaklar					
Ersoy G, Hasbay A. (2006), Sporcu Beslenmesi, Ankara. Konopka P. (2000), Spor Beslenmesi, Çeviren: Hale Harputluoğlu, Bağırhan yayımevi, Ankara. Mehmetoğlu İ.(2007) Gıdalar ve Sağlıklı Beslenme, Nesil matbaacılık, İstanbul, s:38-60). Pehlivan A. (2006), Sporda Beslenme, morpa kültür yayınları, İstanbul. Sevim Y.(2002), Antrenman Bilgisi, nobel yayın dağıtım, Ankara.					
Değerlendirme Sistemi					
Ara sınav: % 40 Final: % 60 Bütünleme:					

	PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE 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]