

**DOĞU AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**DERS İÇERİĞİ**

<b>DERSİN KODU</b>	SPRB202	<b>DERSİN SEVİYESİ</b>	İkinci dönem / İkinci sene
<b>DERSİN ADI</b>	Antrenman Hareket Bilgisi		
<b>DERSİN TÜRÜ</b>	Zorunlu		
<b>DERSİN ÖĞRETİM GÖREVLİLERİ</b>	<b>Prof. Dr. ALİ KIZILET</b> SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ OFİS: C blok ikinci kat camlı bölme; SAĞLIK BİLİMLERİNDEKİ TEL: 6303183; E-MAIL: ali.kizilet@emu.edu.tr		
<b>DERSİN KREDİSİ</b>	3(2,2)	<b>DERSİN ECTS KREDİSİ</b>	
<b>ÖNKOŞUL DERS(LERİ)</b>	Yok		
<b>COREQUISITES</b>	Yok		
<b>DERSİN SÜRESİ</b>	Bir dönem		
<b>WEB LINK</b>	Yok		
<b>OFİS SAATLERİ</b>	Daha sonra sınıfta anons edilecektir		
<b>ASİSTAN</b>	Süleyman Rebge		

**KATALOG TANIMI**

- SPRB 202 Sağlık Fakültesi'nde ikinci sınıf dersidir.
- Bu ders Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü öğrencileri için tasarlanmıştır.

**AMAÇLAR VE HEDEFLER**

Bu ders; antrenman kavramı ve temel ilkeleri, antrenmanın organizma üzerine etkileri, yorgunluk, toparlanma, antrenman bölümleri, sür antrenman, sporda yetenek seçimi, biyomotor yeteneklerinin geliştirilmesi gibi konuları içermektedir.

**DEĞERLENDİRME KRİTERLERİ**

Derece	Not	Değer
A	90-100	4.0
A-	85-89	3.7
B+	80-84	3.3
B	75-79	3.0
B-	70-74	2.7
C+	65-69	2.3
C	60-64	2.0
C-	56-59	1.7

D+	53-55	1.3
D	50-52	1.0
D-	40-49	0.7
F	00-39	0.0
NG	00	0.0

## BAŞKA DERSLERLE İLİŞKİSİ

## EĞİTİM / ÖĞRETİM METOTLARI

- Haftada 2 ders saati vardır.
- Bu derslerde, öğretim görevlisi bilgileri öğrencilerle bir PowerPoint sunumu ile paylaşır ve öğrenciler sınıfa seçtikleri bir konu üzerine sunum yaparlar.

## DEĞERLENDİRME YÖNTEMİ

- Değerlendirme aşağıdaki şekilde yapılacaktır:

Değerlendirme yöntemi	Katkı payı
ARA SINAV	40%
DONEM SONU SINAVI	60%

## DERSE DEVAM

Üniversite kurallarına göre derse devam mecburidir.

**Öğrencilerin mazeret bildirmeden derse devam etmemeleri ve devamsızlığın toplam ders saatinin %20'sini aşması halinde (derse devam en az %80 olmalıdır) öğrenci bu dersten başarısız kabul edilecek ve bu dersten devamsızlıktan kaldığını gösteren "NG" notu alacaktır.**

Bu nedenlerle öğrencilere derse düzenli bir şekilde devam etmeleri önerilmektedir.

Öğrencilerin sınav takvimlerine uymaları şiddetle tavsiye edilir.

Ara sınav ve dönem sonu sınavlarını kaçırarak bir öğrenci 3 gün içerisinde öğretim görevlisine geçerli bir mazeret sunarsa bütünleme sınavına katılabilir.

Kısa sınavların telafi sınavı yoktur. Ancak geçerli bir mazereti olması halinde o sınavın yüzdesi bir sonraki sınava eklenmek yolu ile öğrencinin kaybını telafi etmesi sağlanır. Bunun süreklilik arz etmemesi gerekir.

Her akademik dönem içerisinde 10 iş gününü aşan raporların Heyet raporu olarak getirilmesi gerekmektedir.

Heyet raporlarının 10 iş günü içerisinde teslim edilmesi gerekmektedir.

Her akademik dönem içerisinde alınan raporların toplam süresinin 5 iş gününü geçmemesi ve raporların bitiş tarihinden 3 iş günü içerisinde getirilmesi gerekmektedir.

## TAKVİM

Hafta	İçerik
1	Antrenman ve hareket bilgisine giriş
2	Kuvvet ve Kuvveti etkileyen faktörler
3	Kuvvet antrenmanları
4	Sürat Çalışmaları Temel İlkeleri
5	Dayanıklılık ve Dayanıklılık antrenmanları
6	Ara sınav Dönemi
7	Esneklik
8	Koordinasyon
9	Genel Antrenman Bilgisi
10	Genel Antrenman Prensipleri
11	Devir Prensipleri
12	Ana Temel Bölüm
13	Mikro Plan- Makro Plan
14	Sınav için tekrar

**Bu takvim şimdilik geçerlidir ve değişikliklere açıktır.**