

DERS ADI

Dersin Kodu	Adı	Yarıyıl	Teorik (st/hafta)	Uygulama (st/hafta)	Yerel Kredi	AKTS
BESD212	SPORCU BESLENMESİ	4	2	0	2	3
Dersin dili	Türkçe					
Dersin düzeyi	Lisans					
Bölümü/ Programı	Beslenme ve Diyetetik					
Öğrenim türü	Zorunlu ders					
Dersin verilme şekli	Yüzyüze					
Dersin öğrenme ve öğretme teknikleri	Anlatım Soru-Cevap Tartışma					
Dersin amacı	Sporcularda sağlıklı yaşamın sürdürülmesi ve optimum performansın sağlanması amacıyla, yeterli beslenmenin sağlanması, müsabak öncesi, sırası ve sonrası tüm süreçlerde besin öğelerinin ve besinlerin kullanım amaçlarının ve miktar hesaplamalarının öğrenilmesidir					
Dersin içeriği	Sporcuların beslenme durumlarının değerlendirilmesi, antrenman ve müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında temel beslenme ilkelerinin öğrenilmesi, farklı spor dallarında sporcuların performansın geliştirilmesi için uygun beslenme planlamalarının öğrenilmesinde temel oluşturmaktadır.					
Ön koşulları	Yok					
Dersin Sorumluları	Ceren Gezer					
Dersin staj durumu	Yok					
Ders kaynakları	Farklı Spor Dallarında Egzersiz ve Beslenme (Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını, Ankara:2018) Sporcu Beslenmesi. (TC Sağlık Bakanlığı temel Sağlık hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara:2006) American College of Sports Medicine yayınları					
Ders yapısı	Matematik ve Temel Bilimler % Mühendislik Bilimleri % Mühendislik Tasarımı % Sosyal Bilimler % Eğitim Bilimleri % Fen Bilimleri % Sağlık Bilimleri % Alan Bilgisi % 100					

Planlanan Öğrenme Aktiviteleri ve Metodları	Etkinlikler ayrıntılı olarak “Değerlendirme” ve “İş Yüğü Hesaplaması” bölümlerinde verilmiştir.			
Değerlendirme Ölçütleri	Yarıyıl Çalışmaları		Sayısı	Katkısı
	Ara Sınav		1	%25
	Kısa Sınav		-	-
	Ödev		2	%25
	Devam		-	-
	Uygulama		-	-
	Proje		-	-
	Laboratuvar		-	-
	Seminer		-	-
	Yarıyıl Sonu Sınavı		-	-
	Alan Çalışması		-	-
	Ara Sınava Hazırlık		-	-
	Derse Özgü Staj		-	-
	Diğer		-	-
	Sunum		-	-
	Genel Sınav		1	%50
	Yarıyıl İçi Sınavı		-	-
	Toplam :		4	%100
AKTS İş yükü hesaplama	Etkinlik	Sayı	Süre	Toplam iş yükü
	Ders süresi	14	2	28
	Labaratuvar	-	-	-
	Uygulama	-	-	-
	Derse özgü staj	-	-	-
	Alan çalışması	-	-	-
	Sınıf dışı çalışma süresi	14	2	28
	Sunum /seminer hazırlama	-	-	-
	Proje	-	-	-
	Ödevler	1	14	14
	Ara sınav hazırlık	-	-	-
	Genel sınav hazırlık	1	20	20
	Toplam iş yükü			
			3	90
Dersin Öğrenme çıktıları *	1. Spor dallarına göre sporcularda besin ögesi gereksinimlerinin ve hesaplamasının değerlendirilmesi 2. Sporcularda müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmasının öğrenilmesi 3. Sporcularda kullanılabilecek besin desteklerinin öğrenilmesi			

Ders konuları	1. Sporcu Beslenmesini Önemi 2. Enerji Sistemleri 3. Enerji Dengesi 4. Karbonhidratlar 5. Proteinler 6. Yağlar 7. Ara Sınav 8. Vitaminler 9. Mineraller 10. Antreman öncesi-sırası-sonrası Beslenme 11. Erhojenik Destekler 12. Kadın Sprocu Triadı 13. Final Sınavı									
Dersin program çıktılarına katkısı										
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
Tüm	4	5	4	4	2	4	5	5	4	5
Ö1	4	5	4	4	2	4	5	5	4	5
Ö2	4	5	4	4	2	4	5	5	4	5
Ö3	4	5	4	4	2	4	5	5	4	5

Katkı Düzeyi: 1: Çok Düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok Yüksek