



Gaziantep Üniversitesi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.

BEAB204 FİZİKSEL UYGUNLUK					
Yarıyıl	Kodu	Adı	T+U	Kredi	AKTS
4	BEAB204	FİZİKSEL UYGUNLUK	3	3	3

Öğretim Türü	Dersin Dili	Dersin Düzeyi	Dersin Staj Durumu	Dersin Türü
Örgün Öğretim	Türkçe	Fakülte	Yok	Zorunlu

Bölümü/Programı	Ön Koşul	Dersin Koordinatörü	Dersi Veren	Dersin Yardımcıları
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PR.		Yok	Öğr.Gör. İlgili Öğretim Elemanı	Yok

Dersin Amacı :

Fiziksel uygunluk, geliştirilmesi ve korunması ile ilgili bazı bilgilerin ve temel antrenman metodlarının öğretilmesi

Öğretim Yöntem ve Teknikleri :

Fiziksel uygunluğun tanımı, önemi,fiziksel uygunlukla ilgili kavramlar, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için temel antrenman metodlarının tanıtımı ve uygulanması

Dersin Kaynakları

Kaynaklar

- 1-)K. Özer : Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayınevi, Ankara, 2001
- 1-)K. Özer : Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayınevi, Ankara, 2001
- 1-)K. Özer : Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayınevi, Ankara, 2001

Ders Yapısı

Matematik ve Temel Bilimler	:	Eğitim Bilimleri	:
Mühendislik Bilimleri	:	Fen Bilimleri	:
Mühendislik Tasarımı	:	Sağlık Bilimleri	:
Sosyal Bilimler	:	Alan Bilgisi	: 100

Ders Konuları

Hafta	Konu	Ön Hazırlık	Dökümanlar
1		Fiziksel Uygunluğun tanımı ve tarihçesi	
2	Uygunluk ve sağlığın amaçları, sağlıkla ilgili terimlerinin açıklanması		
3	Fiziksel uygunluk,sağlık ve performansın amaçlarını oluşturan parçalarını açıklanması		
4	Performans ve Uygunluğun Karşılaştırılması		
5	Temel Motorik Özellikler ile Fiziksel Uygunluk İlişkisi,beslenme ve fiziksel uygunluk t.		
6	Egzersiz İlerliği ve egzersiz programları, kişisel egzersiz reçetelerinin hazırlanması		
7	Fiziksel Uygunluk Test Bataryaları		
8	Vize Sınavı		
9	Aerobik Seansı (Uygulama), Step Seansı (Uygulama)		
10	Yaşlılar için spor ve fiziksel uygunluk, Bayanlar için spor ve fiziksel uygunluk		
11	Basketbol ve Hentbol Turnuvası (Uygulama), Voleybol ve Futbol Turnuvası (Uygulama)		
12	Yaşlılar için spor ve fiziksel uygunluk		
13	Engelliler için spor ve fiziksel uygunluk		
14	Genel Tekrar	1	

Dersin Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
Ö01	Fiziksel uygunluk, geliştirilmesi ve korunması ile ilgili bazı bilgilerin ve temel antrenman metodlarının öğretilmesi

Programın Öğrenme Çıktıları

Sıra No	Açıklama
P08	Antrenörlük mesleği ile ilgili alanlarda (spor masörlüğü, kondisyoner, teknik direktör, maç analizi uzmanı, performans ölçümü, spor psikolojisi, spor beslenmesi, vb) uzmanlaşır.
P09	Antrenman programında temel olan bilim dallarını (Antrenman bilgisi, Spor Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesi, biyomekanik ve müsabaka analizi vb) ve yenilikleri takip eder.
P02	Antrenörlük mesleği ile ilgili ulusal ve uluslararası düzeyde gerçekleşen bilimsel gelişmeleri takip eder.
P05	Sporun altyapısının gelişimine katkı sağlar, ulusal ve uluslararası düzeyde sporcu yetiştirilmesinde gerekli olan bilgileri edinir.
P10	Yaşam boyu spor bilincine sahip olur ve bunu meslek hayatı boyunca uygular.
P06	Sporun toplumun her kesimine yaygınlaştırılmasında gerekli olan faaliyetleri planlar, organize eder, uygular ve geliştirir
P07	Sporcuları, takımı ve diğer bireylerle etkili iletişim becerisine sahip olur.
P03	Farklı yaş, cinsiyet ve özel gruplara (çocuklar, yaşlılar ve engelli bireyler) uygun antrenman programı geliştirebilir.
P04	Antrenörlük eğitimi alanında multidisipliner alanlardan edindiği bilgi ve donanımı kullanır.
P01	Antrenörlük eğitimi alanında edinilmesi gereken temel bilgi, beceri ile mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.

Değerlendirme Ölçütleri		
Yarıyıl Çalışmaları	Sayısı	Katkı
Ara Sınav	1	%40
Kısa Sınav	0	%0
Ödev	0	%0
Devam	0	%0
Uygulama	0	%0
Proje	0	%0
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%60
Toplam		%100

AKTS Hesaplama İçeriği			
Etkinlik	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yükü Saati
Ders Süresi	14	1	14
Sınıf Dışı Ç. Süresi	14	2	28
Ödevler	0	0	0
Sunum/Seminer Hazırlama	0	0	0
Ara Sınavlar	0	0	0
Uygulama	0	0	0
Laboratuvar	0	0	0
Proje	14	2	28
Yarıyıl Sonu Sınavı	14	1	14
Toplam İş Yükü			84
AKTS Kredisi			3

Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları	
Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek	

	P01
Tüm	5
Ö01	4