|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kuvvet ve Kondisyonun Prensipleri** | | | |
| **1** | Ders Adı: | Kuvvet ve Kondisyonun Prensipleri | |
| **2** | Ders Kodu: | BED5304 | |
| **3** | Ders Türü: | Seçmeli | |
| **4** | Ders Seviyesi | Tezsiz Yüksek Lisans | |
| **5** | Dersin Verildiği Yıl: | 1 | |
| **6** | Dersin Verildiği Yarıyıl | 1 | |
| **7** | Dersin AKTS Kredisi: | 5 | |
| **8** | Teorik Ders Saati (saat/Hafta) | 3.00 | |
| **9** | Uygulama Ders Saati(saat/Hafta) | 0.00 | |
| **10** | Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) : | 0 | |
| **11** | Dersin Önkoşulu: |  | |
| **12** | Dersin Dili: | Türkçe | |
| **13** | Dersin Veriliş Şekli: | Uzaktan | |
| **14** | Dersin Koordinatörü: | Prof. Dr. Ramiz ARABACI | |
| **15** | Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları: | Prof. Dr. Ramiz ARABACI | |
| **16** | Koordinatör İletişim Bilgileri: | Prof. Dr. Ramiz ARABACI  [ramizar@uludag.edu.tr](mailto:ramizar@uludag.edu.tr),  Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa/GÖRÜKLE  0224 294 06 85 | |
| **17** | Dersin WEB adresi: |  | |
| **18** | Dersin Amacı: | Bu dersin amacı, öğrencilerin fiziksel aktivitenin altında yatan bilimsel temelleri tanımlama, değerlendirme, fiziksel aktivite katılımı ile sağlık, zindelik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi açıklama, mevcut fiziksel aktivite yönergeleri ve tavsiyeleri hakkında bilgi sahibi olma, sağlığı geliştiren ve yaşam kalitesini iyileştiren fiziksel aktivite programları tasarlayabilme ve değerlendirebilme hakkında bilgi ve becerileri kazanmaktır. | |
| **19** | Dersin Mesleki Gelişime Katkısı: |  | |
| **20** | Dersin Öğrenme Kazanımları: |  | |
|  | | **1** | Kondisyonun unsurlarını kavrayabilme ve açıklayabilme. |
|  | | **2** | Atletik performansı ve zindeliği iyileştirmenin birincil hedefleri için sporcuları ve müşterileri eğitmek için bilimsel bilgileri uygulayabilme. |
|  | | **3** | Spora özgü test oturumları düzenleyebilme. |
|  | | **4** | Uygun egzersiz tekniklerini gösterin ve öğretebilme. |
|  | | **5** | Güvenli ve etkili kuvvet antrenmanı, kondisyon ve kişisel antrenman programları tasarlayabilme ve uygulayabilme. |
|  | | **6** | Eğitim varyasyonu, yaralanmayı önleme ve yenileme için egzersiz reçetesi ilkelerini uygulayabilme. |
|  | | **7** | Tesis tasarımı, yerleşimi, organizasyonu, politikaları ve prosedürleri için yönergeleri uygulayabilme. |
|  | | **8** |  |
|  | | **9** |  |
|  | | **10** |  |
| **21** | Dersin İçeriği: | | |
| **Hafta** | **DERS İÇERİKLERİ** | | |
|  | **Teorik** | | **Uygulama** |
| **1** | Vücut Sistemlerinin Yapısı ve İşlevi | |  |
| **2** | Direnç Antrenmanın Biyomekaniği  Egzersiz ve Antrenmanın Biyoenerjetiği | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | Yaş ve Cinsiyete Bağlı Farklılıklar / RT'ye Uyarlamalar | |  | | | |
| **4** | Dönemlendirme | |  | | | |
| **5** | Test Seçme, Uygulama, Puanlama ve Yorumlama İlkeleri | |  | | | |
| **6** | Isınma ve Esneklik Antrenmanı | |  | | | |
| **7** | Direnç Antrenmanı için Program Tasarımı ve Tekniği | |  | | | |
| **8** | Aerobik Antrenmanı için Program Tasarımı ve Tekniği | |  | | | |
| **9** | Plyometric Antrenmanı için Program Tasarımı ve Tekniği | |  | | | |
| **10** | Hız ve Çeviklik Antrenmanı için Program Tasarımı ve Tekniği | |  | | | |
| **11** | Rehabilitasyon ve Yenileme | |  | | | |
| **12** | Tesis Tasarımı, Yerleşimi ve Organizasyonu | |  | | | |
| **13** | Tesis Politikaları, Prosedürleri ve Hukuki Sorunlar | |  | | | |
| **14** | Yaş ve Cinsiyete Bağlı Farklılıklar / RT'ye Uyarlamalar | |  | | | |
|  | | | | | | |
| **22** | Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer  Kaynaklar: | | Haff, G.G:, and Triplett, N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning, 4th Edition By National Strength and Conditioning Association.  The National Strength and Conditioning Association’s (NSCA), Basics of Strength and Conditioning Manual, 2012  Sevim, Y., Antrenman Bilgisi, Nobel yayınevi, Ankara, 2002  Muratlı, S., Şahin, G. Ve Kalyoncu, O. Antrenman ve müsabaka,Yayılım Yayıncılık, 2005.  Bompa, TO, Antrenman kuramı ve yöntemi, 1998  Heyward, V.H. Advanced fitness assessment and exercise prescription, 2006  Morrow, J.R., Jackson, A.W., Disch, J.G., Mood, D.P. Measurement and evaluation in human performance. 2000 | | | |
| **23** | Değerlendirme | | | | | |
| **YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI** | | **SAYISI** | **KATKI YÜZDESİ** | | | |
| Ara Sınav | | 0 | 0.00 | | | |
| Kısa Sınav | | 0 | 0.00 | | | |
| Ödev, Performans | | 0 | 0.00 | | | |
| Yıl Sonu Sınavı | | 1 | 100.00 | | | |
| Toplam | | 1 | 100.00 | | | |
| Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı | | | 0.00 | | | |
| Finalin Başarıya Oranı | | | 100.00 | | | |
| Toplam | | | 100.00 | | | |
| Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları | | | Ölçme ve değerlendirme, Bursa Uludağ Üniversitesi Ön lisans ve Lisans Eğitim Öğretim Yönetmeliği ilkelerine göre yapılmaktadır. | | | |
| **24** | **AKTS İŞ YÜKÜ TABLOSU** | | | | | |
| **ETKİNLİK** | | | | **SAYISI** | **Süresi (Saat)** | **Toplam İş**  **Yükü (Saat)** |
| Teorik Dersler | | | | 42 | 1.00 | 42.00 |
| Uygulamalı Dersler | | | | 14 | 4.00 | 56.00 |
| Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme) | | | | 1 | 10.00 | 10.00 |
| Ödevler, Performanslar | | | | 0 | 0.00 | 0.00 |
| Projeler | | | | 0 | 0.00 | 0.00 |
| Arazi Çalışmaları | | | | 1 | 3.00 | 3.00 |
| Ara sınavlar | | | | 7 | 3.00 | 21.00 |
| Diğer | | | | 1 | 1.00 | 1.00 |
| Yarıyıl Sonu Sınavı | | | | 7 | 1.00 | 7.00 |
| Toplam İş Yükü | | | |  |  | 140.0 |
| Toplam İş Yükü / 30 saat | | | |  |  | 470.00 |
| Dersin AKTS Kredisi | | | |  |  | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **25** | **PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE**  **DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | PY1 | PY2 | PY3 | PY4 | PY5 | PY6 | PY7 | PY8 | PY9 | PY10 | PY11 | PY12 | PY13 | PY14 | PY15 | PY16 |
| **ÖK1** | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ÖK2** | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ÖK3** | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ÖK4** | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ÖK5** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ÖK6** | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ÖK7** | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ÖK8** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ÖK9** | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Katkı**  **Düzeyi:** | **1 çok düşük** | | | **2 Düşük** | | | **3 Orta** | | | **4 Yüksek** | | | **5 Çok Yüksek** | | | |