

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Sports Nutrition / Sports Nutrition	
Ders Kodu / Course Code	EBES310	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	6.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	Bu ders, sporcuların yaptığı spor türüne göre gereksinimlerinin saptanabilmesini ve uygun beslenme önerilerinde bulunabilmeyi amaçlar.	This course aims to determine the needs of the athletes according to the type of sport they do and to make appropriate nutritional recommendations.
İçeriği / Content		
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations		
Staj Durumu / Internship Status	-	-
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Dan Benardot, Advanced Sports Nutrition, Second Edition.	Dan Benardot, Advanced Sports Nutrition, Second Edition.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	-	-

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor terimlerini ve farklarını özetler.	Summarizes the terms physical activity, exercise and sport and their differences.
2	Sporcuların enerji harcamasını ve gereksinimini hesaplar.	Calculates the energy expenditure and needs of the athletes.
3	Sporcuların besin öğesi ihtiyaçlarına özgü beslenme planını hazırlar.	Prepares the nutrition plan specific to the nutritional needs of the athletes.
4	Müsabaka öncesinde, sonrasında ve sırasında sporcunun beslenmesini değerlendirir.	Evaluates the nutrition of the athlete before, after and during the competition.
5	Ergojenik yardımlar, doping, sporcu içecekleri-hakkında ulusal ve uluslararası düzenlemeleri analiz eder.	Analyzes national and international regulations on ergogenic aids, doping, sports drinks.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	GİRİŞ				
	INTRODUCTION				
2	FİZİKSEL AKTİVİTE, EGZERSİZ VE SPOR, EGZERSİZ FİZYOLOJİSİNDE İLKELER				
	PHYSICAL ACTIVITY, EXERCISE AND SPORT, PRINCIPLES IN EXERCISE PHYSIOLOGY				
3	BİR SPORCUNUN DİYETİ PERFORMANS ÖLÇÜMLERİ				
	PERFORMANCE MEASUREMENTS OF AN ATHLETE'S DIET				
4	İSKELET KASI ANATOMİSİ VE FİZYOLOJİSİ ENERJİ METABOLİZMASI				
	SKELETAL MUSCLE ANATOMY AND PHYSIOLOGY, ENERGY METABOLISM				
5	KAS DAYANIKLILIĞI, KAS GÜCÜ KARDİYORESPIRATUAR SİSTEM				
	MUSCLE ENDURANCE, MUSCLE STRENGTH CARDIORESPIRATIVE SYSTEM				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	ENERJİ HARCAMASI, ENERJİ GEREKSİNİMİ, DİYETLE ALIMI DEĞERLENDİRME				
	EVALUATION OF ENERGY EXPENDITURE, ENERGY REQUIREMENTS, DIET INTAKE				
7	ARA SINAV				
	MIDTERM EXAM				
8	DÜŞÜK ENERJİ KULLANILABİLİRLİĞİ: RED-S SENDROMU/SPORDA GÖRECELİ ENERJİ EKSİKLİĞİ SENDROMU DEHİDRASYON REHİDRASYON SPOR İÇECEKLERİ				
	LOW ENERGY AVAILABILITY: RED-S SYNDROME/RELATIVE ENERGY DEFICIENCY SYNDROME IN SPORT, DEHYDRATION, REHYDRATION, SPORTS DRINK				
9	MAKROBESİN GEREKSİNİMİ: FARKLI SPOR MÜSABAKALARINDAN ÖNCE, SIRASINDA VE SONRASINDA				
	REQUIREMENTS OF MACRONUTRIENTS: BEFORE, DURING AND AFTER DIFFERENT SPORTS COMPETITIONS				
10	MAKROBESİN GEREKSİNİMİ: FARKLI SPOR MÜSABAKALARINDAN ÖNCE, SIRASINDA VE SONRASINDA				
	REQUIREMENTS OF MACRONUTRIENTS: BEFORE, DURING AND AFTER DIFFERENT SPORTS COMPETITIONS				
11	MİKROBESİNLER				
	MICRONUTRIENTS				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	ERGOJENİK TAKVİYELER, DOPİNG				
	ERGOGENIC SUPPLEMENTS, DOPING				
13	EGZERSİZ, BESLENME VE SAĞLIKLI YAŞLANMA				
	EXERCISE, NUTRITION AND HEALTHY AGING				
14	GENEL TEKRAR				
	AN OVERVIEW				
15	FİNAL SINAVI				
	FINAL EXAM				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	2	100
Toplam / Total:	2	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	2	100
Toplam / Total:	2	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	6	6.00	36.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	10.00	50.00
Gösterme / Demonstration	2	2.00	4.00
Problem Çözümü / Problem Solving	5	10.00	50.00
Toplam / Total:	20	30.00	142.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 142.00/25.00 = 5.68 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 142.00 / 25.00 = 5.68 ~

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes									
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1
1.Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor terimlerini ve farklarını özetler. / Summarizes the terms physical activity, exercise and sport and their differences.	5	5	5	5	5	5	5	5		5
2.Sporcuların enerji harcamasını ve gereksinimini hesaplar. / Calculates the energy expenditure and needs of the athletes.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.Sporcuların besin ögesi ihtiyaçlarına özgü beslenme planını hazırlar. / Prepares the nutrition plan specific to the nutritional needs of the athletes.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.Müsabaka öncesinde, sonrasında ve sırasında sporcunun beslenmesini değerlendirir. / Evaluates the nutrition of the athlete before, after and during the competition.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.Ergojenik yardımlar, doping, sporcu içecekleri-hakkında ulusal ve uluslararası düzenlemeleri analiz eder. / Analyzes national and international regulations on ergogenic aids, doping, sports drinks.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high