

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ																
REKREASYON BÖLÜMÜ																
DERS İZLENESİ																
Ders Kodu:OSB 303	Ders Adı: Antrenman Bilgisi									Dersin Statüsü:Zorunlu			Kredi:3		AKTS:4	
Ders Dili: TÜRKÇE	Dersin Türü:Yüz yüze					Ön Koşul: yok		Yıl:3			Dönem:5			Devam: %70		
Haftalık Ders Saatleri	Sınıf saati			Laboratuvar		Uygulama		Öğrenme Oturumları								
	2			0		2		*PÇ		*BP		*D		*Ö		
								2		2		0		0		
Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,															
	► ÖK 1	• Sporda antrenmanın temellerini öğrenir.														
	► ÖK 2	• Antrenman ilkelerini kavrar.														
	► ÖK 3	• Antrenman değişkenlerini öğrenir.														
	► ÖK 4	• Dinlenme ve toparlanma teorilerini kavrar.														
	► ÖK 5	• Antrenman dönemlemesi ile ilgili temel kavramları öğrenir.														
	► ÖK 6	• Dayanıklılık gelişimi ile ilgili bilgiler öğrenir														
	► ÖK 7	surat Esneklik ve Koordinasyon ile ilgili bilgiler öğrenir														
	► ÖK 8	• Kuvvet ve güç gelişimi ile ilgili bilgiler öğrenir														
Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
	ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 5	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Katkı Düzeyi			1: Yok			2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		
Ders Tanımı	öğrenci adaylarının antrenman bilgisi ilkeleri doğrultusunda spor performansını geliştirmeye yönelik yöntemleri öğreneceği ders															
Dersin Amaçları	Ders kapsamı içerisinde antrenman bilgisi ile ilgili genel tanımlara, kuramlara ve araştırmalarla ilgili bilgilere yer verilmiştir. Ders içerisinde uygulama alanlarıyla ilgili örneklerde bulunmaktadır.															
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Dönemleme Antrenman Kuramı ve YöntemiTudor Bomp														
	2	Antrenman Bilgisi Yaşar Sevim														
	3															
	4															
	5															
Dersin Öğretim Yöntemleri	Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi															
Ders İçeriği	Antrenmanın temelleri, Antrenman ilkeleri, hazırlanma süreci, antrenman değişkenleri, dinlenme ve toparlanma, planlama ve örnek planlama döngüleri, yıllık antrenman programlaması, biomotor gelişim özellikleri; kuvvet, dayanıklılık, hareketlilik, koordinasyon, sürat antrenman modelleri															
Haftalık İşlenecek Konular	Hafta	Konu										Etkinlikler			Kaynak	
	1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı														
	2	Antrenmanın Tanımı										sunum			1.2	
	3	Antrenamanın İlkeleri										sunum			1.2	
	4	Motorik Özellikler										sunum			1,2	
	5	Motorik Özellikler										sunum			1	
	6	Motorik Özellikler										sunum			1	
	7	Motorik Özellikler										sunum			1	
	8	Vize sınavı										test				
	9	Motorik Özellikler										sunum			1	
	10	Motorik Özellikler										sunum			1	
	11	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi										sunum			1	
	12	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi										lab			1	
	13	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi										lab			1	
	14	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi										lab			1	
	15	Motorik Özelliklerin değerlendirilmesi										lab			1	
	16	Final Sınavı										test				
Değerlendirme Kriterleri	Yöntem								Katkısı %	Kaynak		İlgili Yeterlilikler				
	1	test							40	1,2		PY1-PY15				
	2	test							60	1,2		PY1-PY15				
	3															
	4															
	5															
	6															
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*															
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan yararlanılmamalıdır.														
	*															
	*															
	*															
Öğrenme Programı																
Eğitim Aracı						Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı			Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			
Ders Saati:						14	14x2	28								
Derse Hazırlık:						14	14x2	28								
vize hzırlık						14	14x1	14								
final hazırlık						14	14x1	14								
vize sınavı						1	1x1	1								
final sınavı						1	1x1	1								
Toplam İş Yükü:						86			Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :			2.86666667	Yaklaşık:	2.9		
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar																