

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Nutrition Timing and Training Methods / Nutrition Timing and Training Methods	
Ders Kodu / Course Code	HAN613	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level		
Ders Akts Kredi / ECTS	8.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	0.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Beslenme Zamanlaması ve Antrenman Yöntemleri dersinin genel amacı, sporcuların performanslarını artırmak ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmelerine yardımcı olmaktır. Bu ders genellikle spor bilimleri veya beslenme ve diyetetik gibi alanlarda öğrencilere sunulur.	The purpose of the Nutrition Timing and Training Methods course is generally to enhance athletes' performance and assist them in maintaining a healthy lifestyle. This course is typically offered to students in fields such as sports sciences or nutrition and dietetics.
İçeriği / Content	Beslenme Zamanlaması ve Antrenman Yöntemleri dersinin genel amacı, sporcuların performanslarını artırmak ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmelerine yardımcı olmaktır. Bu ders genellikle spor bilimleri veya beslenme ve diyetetik gibi alanlarda öğrencilere sunulur.	The purpose of the Nutrition Timing and Training Methods course is generally to enhance athletes' performance and assist them in maintaining a healthy lifestyle. This course is typically offered to students in fields such as sports sciences or nutrition and dietetics.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Yok	None
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Beslenme Prensiplerinin Uygulanması	Application of Nutrition Principles
2	Farklı Antrenman Tekniklerinin Uygulanması:	Implementation of Various Training Techniques
3	Enerji Dengesi ve Performans İlişkisinin Anlaşılması	Understanding the Relationship between Energy Balance and Performance
4	Yaralanma Riskini Azaltma Yetkinliği	Capability to Reduce Injury Risk
5	Sağlıklı Yaşam Tarzı Alışkanlıklarının Geliştirilmesi	Development of Healthy Lifestyle Habits

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Giriş				
	Introduction				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel Beslenme Prensipleri				
	Basic Nutrition Principles				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Enerji Metabolizması				
	Energy Metabolism				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Besin Grupları				
	Food Groups				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme Zamanlaması				
	Nutrition Timing				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hidrasyon				
	Hydration				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spesifik Beslenme İhtiyaçları				
	Specific Nutritional Needs				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midturn				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Performansı Artırıcı Takviyeler				
	Performance Enhancing Supplements				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Training Methods				
	Antrenman Yöntemleri				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Yöntemleri ve Programlama				
	Training Methods and Programming				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	: Yaralanma Önleme ve Rehabilitasyon				
	Injury Prevention and Rehabilitation				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Toparlanma				
	Recovery				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Uygulama				
	Application				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı				
	Final Sınavı				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	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	1	100
Toplam / Total:	1	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:	Bağlı

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	40	2.00	80.00
Final Sınavı / Final Examination	60	2.00	120.00
Toplam / Total:	100	4.00	200.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 200.00/25.00 = 8.00 ~ 8.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 200.00 / 25.00 = 8.00 ~ 8.00			

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	1.1.10
1.Beslenme Prensiplerinin Uygulanması / Application of Nutrition Principles		4	5	4	4	4	4	4	5	5
2.Farklı Antrenman Tekniklerinin Uygulanması: / Implementation of Various Training Techniques	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5
3.Enerji Dengesi ve Performans İlişkisinin Anlaşılması / Understanding the Relationship between Energy Balance and Performance	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
4.Yaralanma Riskini Azaltma Yetkinliği / Capability to Reduce Injury Risk	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5
5.Sağlıklı Yaşam Tarzı Alışkanlıklarının Geliştirilmesi / Development of Healthy Lifestyle Habits	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4

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