

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Advanced Sport Physiology I	/ Advanced Sport Physiology I
Ders Kodu / Course Code	9305066012019	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Third Cycle / Third Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
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	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Spor Fizyolojisinde makale kritik etme temelli, güncel konuların tartışılarak incelenmesi.	Studying journals about sport physiology, analyzing and studying current issues
İçeriği / Content	Kuvvet, periyodlama, menstrual döngü, supplement kullanımı, biomekanik değerlendirme, metabolizma, laktat eşiği.	Strength, periodization, menstrual cycle, usage supplements, biomechanical examination, metabolism, lactate threshold
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Spor fizyolojisi ile ilgili yabancı dergilerin veri tabanları kullanılarak incelenmesi.	Foreign scientific journals about sport physiology using data base
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Prof.Dr.S.Rana VAROL	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Spor fizyolojisinde güncel konuları kavrayabilme.	Understanding the current topics in sports physiology.
---	---	--

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Maksimal nöromusküler güç'ün gelişimi (1)				
	Developing Maximal Neuromuscular Power (1)				
2	Maksimal nöromusküler güç'ün gelişimi (2)				
	Developing Maximal Neuromuscular Power (2)				
3	Suplementler ve takım sporlarında performans (1)				
	Dietary Supplements and Team-Sport Performance (1)				
4	Suplementler ve takım sporlarında performans (2)				
	Dietary Supplements and Team-Sport Performance (2)				
5	Alt ekstremitte plyometrik antrenmanlarına nöromusküler ve performans adaptasyonları (1)				
	Neuro-Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training (1)				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Alt ekstremite plyometrik antrenmanlarına nöromusküler ve performans adaptasyonları (2)				
	Neuro-Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training (2)				
7	Karbonhidrat ve egzersiz performansı (1)				
	Carbohydrate Administration and Exercise Performance (1)				
8	Karbonhidrat ve egzersiz performansı (2)				
	Carbohydrate Administration and Exercise Performance (2)				
9	Ara sınav				
	Midterm examination				
10	Periyodizasyonda metodik ve fizyolojik yeni yaklaşımlar (1)				
	New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization: Block Periodization: New Horizon or a False Dawn (1)				
11	Periyodizasyonda metodik ve fizyolojik yeni yaklaşımlar (2)				
	New Horizons for the Methodology and Physiology of Training Periodization: Block Periodization: New Horizon or a False Dawn (2)				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Direnç egzersizlerinin biyomekanik değerlendirilmesi (1)				
	A Biomechanical Evaluation of Resistance: Fundamental Concepts for Training and Sports Performance (1)				
13	Direnç egzersizlerinin biyomekanik değerlendirilmesi (1)				
	A Biomechanical Evaluation of Resistance: Fundamental Concepts for Training and Sports Performance (2)				
14	Menstrual döngünün egzersiz metabolizmasına etkisi (1)				
	The Effect of the Menstrual Cycle on Exercise Metabolism (1)				
15	Menstrual döngünün egzersiz metabolizmasına etkisi (2)				
	The Effect of the Menstrual Cycle on Exercise Metabolism (2)				
16	Final sınavı.				
	Final examination				

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:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	3.00	3.00
Final Sınavı / Final Examination	1	3.00	3.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	4.00	56.00
Tartışma / Discussion	5	3.00	15.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	8	3.00	24.00
Seminer / Seminar	3	5.00	15.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	14	7.00	98.00
Bireysel Çalışma / Self Study	6	4.00	24.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	4	4.00	16.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	4	4.00	16.00
Toplam / Total:	60	40.00	270.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 270.00/30.00 = 9.00 ~ 9.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 270.00 / 30.00 = 9.00 ~ 9.00

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.Spor fiziolojisinde güncel konuları kavrayabilme. / Understanding the current topics in sports physiology.	3	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