

AKTS DERS TANITIM FORMU						
ECTS Course Description Form						
I. BÖLÜM (Senato Onayı)						
PART I (Senate Approval)						
Dersi Açan Fakülte /YO Offering School	Antalya Bilim Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi Faculty of Health Sciences					
Dersi Açan Bölüm Offering Department	Beslenme ve Diyetetik Bölümü Department of Nutrition and Dietetics					
Dersi Alan Program (lar) Program(s) Offered to	Beslenme ve Diyetetik Bölümü Department of Nutrition and Dietetics					
Ders Kodu Course Code	BES 311					
Ders Adı Course Name	Sporcu Beslenmesi Sports Nutrition					
Öğretim dili Language of Instruction	Türkçe Turkish	Ders Türü Type of Course	Teorik Theoretical			
Ders Seviyesi Level of Course	Lisans Licence	AKTS ECTS	3			
Haftalık Ders Saati Hours per Week	2					
AKTS Kredisi ECTS Credit	3					
Notlandırma Türü Grading Mode	Harf Notu Letter Grade					
Ön koşul/lar Pre-requisites	Yok None					
Yan koşul/lar Co-requisites	Yok None					
Kayıt Kısıtlaması Registration Restriction	Yok None					
Dersin Amacı Educational Objective	Sporcuların antrenman veya müsabaka öncesi, sırası ve sonrasında temel beslenme ilkelerini çözümlmek, performansı artırmaya yönelik beslenme, sıvı ve ergojenik destek uygulamalarını, beden algısı ve yeme bozukluklarını değerlendirmek. To analyze the basic nutritional principles of athletes before, during and after training or competition, to evaluate nutrition, liquid and ergogenic support applications, body perception and eating disorders to increase performance.					
Ders İçeriği Course Description	Bu ders; Spor ve Egzersizde Beslenmenin Tanımı, Spor Diyetisyeni Kimdir? Sporcu Diyetisyenin Görev yetki ve sorumlulukları, Sporcu Beslenmesinde Enerji Sistemleri ve Egzersiz Fizyolojisi, Sporcu Beslenmesinde Enerji Gereksinimlerinin Belirlenmesi, Sporcuların Beslenme Durumlarının Saptanması, Sporcularda Vücut Kompozisyonlarının Saptama Yöntemleri, Sporcu Beslenmesinde Makrobesin Öğeleri: KARBONHİDRATLAR, Sporcu Beslenmesinde Makrobesin Öğeleri: PROTEİNLER, Sporcu Beslenmesinde Makrobesin Öğeleri: YAĞLAR, Sporcu Beslenmesinde Mikrobesin Öğeleri: Vitamin ve Mineraller, Sporcularda Hidrasyon, Sporcu Beslenmesinde Ergojenik Destekler, Spor Yaralanmalarının Önlenmesi ve Tedavisinde Beslenme, Müsabaka/Antrenman Öncesi-Sırası-Sonrası Beslenme ve Menü Planlama; konularını içermektedir. This lesson; Definition of Nutrition in Sports and Exercise, Who is a Sports Dietitian? Duties and responsibilities of the Athlete Dietician, Energy Systems and Exercise Physiology in Athlete Nutrition, Determination of Energy Requirements in Athlete Nutrition, Determination of Nutritional Status of Athletes, Methods for Determining Body Composition in Athletes, Macronutrient Elements in Athlete Nutrition: CARBOHYDRATES, Macronutrient Elements in Athlete Nutrition: PROTEINS, Macronutrient Elements in Athlete Nutrition: OILS, Micronutrient Elements in Athlete Nutrition: Vitamins and Minerals, Hydration in Athletes, Ergogenic Supports in Athlete Nutrition, Nutrition in the Prevention and Treatment of Sports Injuries, Pre-Competition/Training- During-Post Nutrition and Menu Planning; Includes topics.					
Öğrenim Çıktıları Learning Outcomes	ÖÇ/LO 1	Spor ve egzersizde beslenmenin temel ilkelerini ayırt edebilir. To be able to distinguish the basic principles of nutrition in sports and exercise.				
	ÖÇ/LO 2	Sporcuların beslenme durumunu ve Vücut Kompozisyonunu değerlendirebilir. Ability to evaluate athletes' nutritional status and Body Composition.				
	ÖÇ/LO 3	Antrenman ya da müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasındaki beslenme özelliklerini tartışabilir. Ability to discuss nutritional aspects before, during and after training or competition.				
	ÖÇ/LO 4	Farklı çevre ve yaşam koşullarında sporcu beslenmesi ve gerekli stratejileri planlayabilmesi. Sporcular için gereksinimlerine uygun ergojenik destek planlamalarını yapabilir. Ability to plan sports nutrition and necessary strategies in different environmental and living conditions. Ability to plan ergogenic support for athletes according to their needs.				
	ÖÇ/LO 5	Spor yaralanmalarının önlenmesi ve yaralanmış sporcularının beslenme tedavilerini planlayabilmesi. Sporcular için etkin hidrasyon stratejilerini planlayabilir. Preventing sports injuries and planning nutritional treatments for injured athletes. Ability to plan effective hydration strategies for athletes.				
II. BÖLÜM (Fakülte Kurulu Onayı)						
PART II (Faculty Board Approval)						
Temel Çıktılar (Üniversite Genelinde) Basic Outcomes (University-wide)	PROGRAM ÇIKTILARI					
	PC1	ÖÇ/LO 1	ÖÇ/LO 2	ÖÇ/LO 3	ÖÇ/LO 4	
	Türkçe ve İngilizce sözlü, yazılı ve görsel yöntemlerle etkin iletişim kurma rapor yazma ve sunum yapma becerisi. Ability to communicate effectively with oral, written and visual methods, report writing and presentation.	✓	✓	✓	✓	✓
	PC2	ÖÇ/LO 1	ÖÇ/LO 2	ÖÇ/LO 3	ÖÇ/LO 4	
	Hem bireysel hem de disiplin içi ve çok disiplinli takımlarda etkin biçimde çalışabilme becerisi. Ability to work effectively both individually and in disciplinary and multi-disciplinary teams.	✓	✓	✓	✓	✓
	PC3	ÖÇ/LO 1	ÖÇ/LO 2	ÖÇ/LO 3	ÖÇ/LO 4	
	Yaşam boyu öğrenmenin gerekliliği bilinci ve bilgiye erişebilme, bilim ve teknolojiye gelişmeleri izleme ve kendini sürekli yenileme becerisi. Awareness of the necessity of lifelong learning and the ability to access information, to follow developments in science and technology, and to constantly renew itself.	✓	✓	✓	✓	✓
PC4	ÖÇ/LO 1	ÖÇ/LO 2	ÖÇ/LO 3	ÖÇ/LO 4		
Proje yönetimi , risk yönetimi, yenilikçilik ve değişiklik yönetimi, girişimcilik, ve sürdürülebilir kalkınma hakkında bilgi. Information about project management, risk management, innovation and change management, entrepreneurship, and sustainable development.						
PC5	ÖÇ/LO 1	ÖÇ/LO 2	ÖÇ/LO 3	ÖÇ/LO 4		
Sektörler hakkında farkındalık ve iş planı hazırlama becerisi . Awareness about sectors and ability to prepare business plans.	✓	✓	✓	✓	✓	

	PÇ6 PO6	Mesleki ve etik sorumluluk bilinci ve etik ilkelerine uygun davranma. Awareness of professional and ethical responsibility and acting in accordance with ethical principles.	✓	✓	✓	✓	✓
Fakülte/YO Çıktıları Faculty Specific Outcomes	PÇ7 PO7	Evrensel düşünce ve değerlere sahip olmak, To have universal thoughts and values	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ8 PO8	Akademik ve etik değerlere bağlı olmak, To be committed to academic and ethical values.	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ9 PO9	Evrensel bilgi ve teknoloji standartlarında nitelikli eğitim-öğretim, araştırma ve danışmanlık hizmetleri sağlamak, To provide qualified education, research and consultancy services at universal information and technology standards	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ10 PO10	Lisans ve lisansüstü eğitim /öğretim programlarını ve bilimsel çalışmaları, daha ileriye götüreceği yeni hedeflere, stratejilere ve eylem planlarına açık olmak, To be open to new goals, strategies and action plans that will take undergraduate and graduate education / training programs and scientific studies further	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ11 PO11	Verilen hizmetlerde interdisipliner/multidisipliner çalışmaları desteklemek, sürdürmek ve artırmak. To support, maintain and increase interdisciplinary / multidisciplinary studies in the services provided.	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ12 PO12	Ülke yararına sağlık politikalarına katkıda bulunmak ve geliştirmek. To contribute and develop health policies for the benefit of the country.					
Program Çıktıları Discipline Specific Outcomes (program)	PÇ13 PO13	Beslenme ve Diyetetik alanındaki kanıta dayalı temel ve mesleki bilgileri kuramsal ve uygulamalı olarak kullanabilme becerisine sahiptir. Has the ability to use evidence-based basic and professional knowledge in the field of Nutrition and Dietetics theoretically and practically.	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ14 PO14	Beslenme ve Diyetetiğin farklı alanlarında karşılaşılabileceği problemleri saptama, tanımlama, yorumlama, karar verme ve çözme becerisi kazanır. Gain the ability to detect, define, interpret, decide and solve problems that may be encountered in different areas of Nutrition and Dietetics.	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ15 PO15	Beslenme ve Diyetetik alanında edindiği güncel bilgi ve becerileri kullanarak sağlıklı bireylerin, toplum ve hasta bireylerin beslenme durumunu saptama, karşılaşılabileceği sorunlarda (vaka, olay, ekipman, ürün vb.) analitik düşünceyi kullanarak kanıta dayalı uygun müdahale yaklaşımlarını seçme ve uygulayabilme becerisine sahiptir. Has the ability to determine the nutritional status of healthy individuals, society and sick individuals using the current knowledge and skills acquired in the field of Nutrition and Dietetics, and to select and apply appropriate evidence-based intervention approaches using analytical thinking in the problems (cases, events, equipment, products, etc.) that may be encountered.	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ16 PO16	Beslenme ve Diyetetik uygulamalarında gerekli olan çağdaş bilişim teknolojilerini ve alana özgü teknolojik ekipmanları etkin kullanma becerisi kazanır. Gain the ability to effectively use modern information technologies and field-specific technological equipment required in Nutrition and Dietetics practices.	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ17 PO17	Beslenme ve Diyetetik alanı ile ilgili mesleki konularda ulusal ve uluslararası düzeyde sözlü ve yazılı iletişim kurma becerisi edinir. Acquires verbal and written communication skills at national and international levels on professional issues related to the field of Nutrition and Dietetics.	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ18 PO18	Yaşam boyu öğrenme ve kalite yönetiminin önemini benimseyerek bilim, teknoloji, eğitim ve sağlık konusundaki son gelişmeleri takip edebilme ve kendini sürekli geliştirme becerisi kazanır. By embracing the importance of lifelong learning and quality management, they gain the ability to follow the latest developments in science, technology, education and health and to continuously improve themselves.	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ19 PO19	Beslenme Bilimleri, Diyetetik, Toplu Beslenme Sistemleri ve Toplum Beslenmesi gibi Beslenme ve Diyetetiğin farklı alanlarında ulusal ve uluslararası ekiplerde veya bağımsız olarak etkin bir şekilde çalışabilme, sorumluluk alma, bilimsel çalışma planlama, veri toplama, sonuçları analiz etme, yorumlama, yazılı ve sözlü olarak raporlama becerisine sahiptir. Has the ability to work effectively in national and international teams or independently in different areas of Nutrition and Dietetics such as Nutrition Sciences, Dietetics, Mass Feeding Systems and Community Nutrition, take responsibility, plan scientific studies, collect data, analyze and interpret results, and report in written and verbal form.	✓	✓	✓	✓	✓
	PÇ20	Tüm yaşam döngüsü boyunca farklı sosyodemografik özelliklere sahip bireylerin ve toplumun beslenme durumunu dikkate alarak ulusal ve uluslararası düzeyde bireysel ve toplumsal beslenme önerilerinin geliştirilmesi, besin ve beslenme plan ve politikalarının oluşturulması konusunda bilgi ve uygulamaya yönelik beceri kazanır.	✓	✓	✓	✓	✓

PO20	Gain knowledge and practical skills in developing individual and social nutrition recommendations at national and international levels, and creating food and nutrition plans and policies, taking into account the nutritional status of individuals and society with different socio-demographic characteristics throughout the life cycle.	✓	✓	✓	✓	✓
PÇ21 PO21	Bireye, topluma, mesleğe ve diğer meslek gruplarına karşı mesleki etik ilkelerine uygun davranma bilinci ve mesleki uygulamalarının hukuksal sürecine yönelik farkındalık kazanır. Gains awareness of behaving in accordance with professional ethical principles towards individuals, society, the profession and other professional groups, and awareness of the legal process of professional practices.	✓	✓	✓	✓	✓
PÇ22 PO22						
PÇ23 PO23						
PÇ24 PO24						

III. BÖLÜM (Bölüm Kurulunda Görüşülür)
PART III (Department Board Approval)

Konu No #Subjects	Hafta Week	Konu Subject	ÖÇ/LO 1	ÖÇ/LO 2	ÖÇ/LO 3	ÖÇ/LO 4	ÖÇ/LO 5
K/S 1	1	Spor ve Egzersizde Beslenmenin Tanımı, Spor Diyetisyeni Kimdir? Sporcu Diyetisyeninin Görev yetki ve sorumlulukları Definition of Nutrition in Sports and Exercise, Who is a Sports Dietitian? Duties and responsibilities of the Sports Dietitian	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 2	2	Sporcu Beslenmesinde Enerji Sistemleri ve Egzersiz Fizyolojisi Energy Systems and Exercise Physiology in Sports Nutrition	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 3	3	Sporcu Beslenmesinde Enerji Gereksinimlerinin Belirlenmesi Determination of Energy Requirements in Sports Nutrition	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 4	4	Sporcuların Beslenme Durumlarının Saptanması Determining the Nutritional Status of Athletes	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 5	5	Sporcularda Vücut Kompozisyonlarının Saptama Yöntemleri Methods for Determining Body Composition in Athletes	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 6	6	Sporcu Beslenmesinde Makrobesin Öğeleri: KARBONHİDRATLAR Macronutrients in Sports Nutrition: CARBOHYDRATES	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 7	7	Sporcu Beslenmesinde Makrobesin Öğeleri: PROTEİNLER Macronutrients in Sports Nutrition: PROTEINS	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 8	8	Sporcu Beslenmesinde Makrobesin Öğeleri: YAĞLAR Macronutrients in Sports Nutrition: OILS	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 9	9	Sporcu Beslenmesinde Mikrobesin Öğeleri: Vitamin ve Mineraller Micronutrients in Sports Nutrition: Vitamins and Minerals	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 10	10	Sporcularda Hidrasyon Hydration in Athletes	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 11	11	Sporcu Beslenmesinde Ergojenik Destekler Ergogenic Supports in Sports Nutrition	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 12	12	Spor Yaralanmalarının Önlenmesi ve Tedavisinde Beslenme Nutrition in the Prevention and Treatment of Sports Injuries	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 13	13	Müsabaka/Antrenman Öncesi-Sırası-Sonrası Beslenme ve Menü Planlama Nutrition and Menu Planning Before-During-Post-Competition/Training	✓	✓	✓	✓	✓
K/S 14	14	Genel Tekrar General Repetition					

No	Tür Type	Ağırlık Weight	Uygulama Kurah Implementation Rule	Telafi Kurah Make-Up Rule
D1	Ara Sınav Midterm Exam	40%	Ara Sınav dönem ortasında uygulanacak olup sınav tarihine kadar ele alınan konuları ve	Yarıyıl sonu sınavına mazereti sebebiyle giremeyen öğrenciler Birim Kurulunca kabul edilen öğrenciler Birimin belirlediği tarihte mazeret sınavına girerler.
D2	Kısa Sınav(lar) Quizz(es)		-	
D3	Final Sınavı Final Exam	60%	Yarıyıl Sonu Sınavı olarak uygulanacak olan sınav dönem boyunca işlenen tüm konuları ve	
TOPLAM / SUM			100%	

Öğrenim Çıktılarının Kazanılmasının Kanıtı Her ders konusu en az bir sınav sorusu ile test edilir. Her öğrenim değerlendirme metoduna verilen ağırlıkla, her öğrencinin ağırlıklı not ortalaması hesaplanır. Dersi geçmek için, bir öğrenci 100 puan üzerinden, dersi veren öğretim üyesi tarafından belirlenen bir hedef yüzdesini toplamak zorundadır ve bu hedef yüzdesini bulurken sınıf ortalaması dikkate alınır.

Evidence of Achievement of Learning Outcomes	Each course topic is tested with at least one exam question. Each student's weighted grade point average is calculated based on the weight given to each learning evaluation method. To pass the course, a student must collect a target percentage out of 100 points determined by the instructor teaching the course, and the class average is taken into account when finding this target percentage.			
Harf Notu Belirleme Metodu Method for Determining Letter Grade	HARF NOTU	ARALIK	HARF NOTU	ARALIK
	GRADE	MARKS	GRADE	MARKS
	A+	-	C+	60-64
	A	95-100	C	55-59
	A-	85-94	C-	50-54
	B+	80-84	D+	45-49
B	75-79	D	40-44	
B-	65-74	F	0-39	
Öğretim Metodları, Tahmini Öğrenci Yüğü Teaching Methods, Student Work Load	No	Tür Method	Açıklama Explanation	Saat Hours
	Öğretim elemanı tarafından uygulanan süre // Time applied by instructor			
	1	Sınıf Dersi Lecture	Dersin konuları bilgisayar sunumu kullanarak anlatılır.(14 hafta)x(haftada 2 saat) Course topics are explained using computer presentations. (14 weeks)x(2 hours per week)	28
	2	Etkileşimli Ders Interactive Lecture		
	3	Problem Dersi Recitation		
	4	Laboratuvar Laboratory		
	5	Uygulama Practical		
	6	Saha Çalışması Field Work		
	7	Ara Sınav Midterm Exam	1 saat 1 hour	1
	8	Final Sınavı Final Exam	1 saat 1 hour	1
	Öğrencinin ayırması beklenen tahmini süre // Time expected to be allocated by student			
	7	Ara Sınav Midterm Exam	Ara Sınava hazırlık için, sınava kadar işlenen konular tekrar edilir (7 hafta x 2 saat) The topics covered until the exam are reviewed in preparation for the Midterm Exam (7 weeks x 2 hours)	14
	9	İş Planı Business Plan		
	10	Ders Tekrarı Review	Her hafta teorik dersten sonra 1 saat konu tekrar yapılır. (14 hafta)x(haftada 1 saat) Each week, 1 hour of topic review will be conducted after the theoretical lesson. (14 weeks)x(1 hour per week)	14
11	Final Sınavı Final Exam	Each week, 1 hour of topic review will be conducted after the theoretical lesson (14 hafta)x(haftada 2 saat) All topics covered throughout the semester are reviewed in preparation for the Final Exam. (14 weeks)x(2 hours per week)	28	
12	Ofis Saati Office Hours			
TOPLAM / TOTAL				86
IV. BÖLÜM IV. PART				
Öğretim Elemanı Instructor	İsim Soyisim Name Surname	Öğr. Gör. Mestan Hüseyin ÇİLEKÇİ		
	E-posta E-mail		Ofis Office	
	Görüşme saatleri Office Hours	Haftada 1 saat 1 hour per week		
Ders Materyalleri Course Materials	Zorunlu Mandatory			
	Önerilen Recommended	Burke L., Deakin V. Clinical Sports Nutrition. McGraw-Hill Education, Australia, 2015. Ersoy G. Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2012. Dunford M, Doyle JA. Nutrition for sports and exercise. Wadsworth Cengage Learning, USA, 2012. Clark,N. Sports Nutrition Guidebook, Fourth edition, Human Kinetics, USA, 2008American College of Sports Medicine kurumunun web sayfası International Olympic Committee kurumunun web sayfası		
Diğer Other	Akademik Dürüstlük Scholastic Honesty	Akademik dürüstlüğüün temel amacı, sadece kopya çekmekle sınırlı değildir; ayrıca, izinsiz alıntı yapmak, öngörülmüş veya atf yapmak, başkalarının sahte karlı hareketlerine yardım etmek, eğitmenin haberi olmaksızın daha önce kullanılan bir çalışmanın veya başka bir öğrencinin çalışmasının teslim edilmesi veya diğer öğrencilerin akademik çalışmalarına müdahale etmeyi de kapsamaktadır. Akademik dürüstlüğüün herhangi bir şekilde bir akademik ihlaldir ve disiplin işlemi ile sonuçlanır. Aritakla Bilim violations of scholastic honesty include, but are not limited to cheating, plagiarizing, unauthorized use of materials, facilitating acts of dishonesty by others, having unauthorized possession of examinations, submitting work of another person or work previously used without informing the instructor, or tampering with the academic work of other students. Any for of scholastic dishonesty is a serious academic violation and will result in a disciplinary action. It is explained in Article 25 of the		
	Engelli Öğrenciler Students with Disabilities	Dersin işleniş ve öğrenimin değerlendirilmesi ile ilgili olarak engelli öğrenciler için uygun şartlar sağlanmaktadır. Reasonable accommodations will be made for students with verifiable disabilities.		
	Güvenlik Konuları Safety Issues	Dersin işleniş özel bir güvenlik önlemi gerektirmemektedir The course does not require any special security measures.		
	Esneklik Flexibility	Ders süresince, öğretim programının her bileşenini yerine getirmesini engelleyen durumlar ortaya çıkabilir ve bu nedenle üfing the course, situations may arise that prevent a student from completing every component of the curriculum, and therefore the curriculum may change. Students will be informed before any changes are made.		

Form No: ÜY-FR-1064 Yayın Tarihi:06.04.2022 Değ.No:0 Değ. Tarihi:-