

EGZERSİZ VE SPOR FİZYOLOJİSİ

1	Ders Adı:	EGZERSİZ VE SPOR FİZYOLOJİSİ
2	Ders Kodu:	ANE5003
3	Ders Türü:	Zorunlu
4	Ders Seviyesi	Yüksek Lisans
5	Dersin Verildiği Yıl:	1
6	Dersin Verildiği Yarıyıl	1
7	Dersin AKTS Kredisi:	5.00
8	Teorik Ders Saati (saat/Hafta)	2.00
9	Uygulama Ders Saati(saat/Hafta)	2.00
10	Laboratuvar Ders Saati (saat/hafta) :	0
11	Dersin Önkoşulu:	Yok
12	Dersin Dili:	Türkçe
13	Dersin Veriliş Şekli:	Yüz yüze
14	Dersin Koordinatörü:	Prof. Dr. Şerife VATANSEVER
15	Dersi Veren Diğer Öğretim Elemanları:	Prof. Dr. Şerife VATANSEVER
16	Koordinatör İletişim Bilgileri:	serife@uludag.edu.tr U.Ü Spor Bilimleri Fakültesi
17	Dersin WEB adresi:	
18	Dersin Amacı:	İnsan vücudunu oluşturan hücre-doku-organ ve sistemlerin tanıtmak Kısa ve uzun dönemde fiziksel eforlar için enerji kaynaklarının nasıl oluştuğu, değişik ortamlarda fiziksel eforların solunum-dolaşım-sinir ve diğer sistemlere etkilerini açıklamak ve uygulamak Farklı ortamlarda meydana gelen fiziksel değişikliklerin performansa etkileri ve uygulamalarını öğretmek Antrenmana olan uzun süreli adaptasyonların sistemler üzerindeki etkilerini karşılaştırmak
19	Dersin Mesleki Gelişime Katkısı:	İnsan vücudunu oluşturan hücre-doku-organ ve sistemlerin tanıtmak ve egzersiz ile ilgili adaptasyonları anlamak
20	Dersin Öğrenme Kazanımları:	
	1	Egzersiz ve Fizyoloji arasında ilişki kurabilme
	2	Egzersiz Fizyolojisini tanımlayabilme
	3	Egzersiz Fizyolojisinin temel alanlarını açıklayabilme
	4	Egzersiz Fizyolojisi temel alanları ile beden eğitimi ve spor temel alanları arasında ilişki kurabilme
	5	Egzersiz Fizyolojisi uygulamaları için gerekli cihazları-araçları kullanabilme
	6	Egzersiz Fizyolojisinin temel konuları ile antrenman bilgisi temel konularını karşılaştırmak

	7	Egzersiz Fizyolojisinin uygulamaları ile antrenman bilimi uygulamaları arasındaki temelleri kavrayabilme
	8	Enerji metabolizmasını açıklayabilme
	9	Egzersize adaptasyonu açıklayabilme
	10	Egzersiz Fizyolojisi ve performans arasındaki ilişkiyi açıklayabilme
21	Dersin İçeriği:	
Hafta	DERS İÇERİKLERİ	
	Teorik	Uygulama
1	Egzersiz Fizyolojisinin Temel Terimleri ve Tanımları	
2	Enerji sistemleri (fosfojen sistem, laktik asit aerobik)	
3	Enerji üretimi sırasında aerobik ve anaerobik egzersiz ve toparlanma periyodu	
4	Kas dokusu genel özellikleri, fonksiyonu ve kas lif dağılımı	
5	Kasılma tipleri (izometrik, konsentrik, izotonik konsatrik) ve sportif performans	
6	Sporda dolaşım sistemi yapısı kaplı ve kan damarları ve fonksiyonları farklı tp egzersizde akut kronik uyum	
7	Solunum sistemi ve egzersiz	
8	Kas kas aktivitelerinin nöral kontrolü	
9	Egzersiz fizyolojisi ve performans	
10	Egzersize endokrin yanıt, bağışıklık sistemi ve ani ölüm	
11	Değişik koşullarda egzersiz (termal uyum, irtifa vd)	
12	Sporda yorgunluk ve toparlanma	
13	Antrenmana adaptasyon antrenmana bağlı adaptasyonun gözlenmesi	
14	Antrenmana bağlı adaptasyonun gözlenmesi	
22	Ders Kitabı, Referanslar ve/veya Diğer Kaynaklar:	Guyton ., C.A. Hall Je Tıbbi Fizyoloji. 2007. İstanbul AÇIKADA, C. ,ERGEN,E.: "Bilim Ve Spor", Büro-Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990. Fox ., Bowers., Foss . Beden Eğitimi Ve Sporun Fizyolojik Temelleri. 1999 Ankara Akgün N. Egzersiz Ve Spor Fxyolojisi. 1989. Ankara Kalyaoncu A. Spor Hekimliği.1989. Günay M., Cicioğlul. Spor Fizyolojisi 2001. Ankara Mark Ed. Hargreaves. Exercise Metabolism, Human Kinetics; 2 edition 2006. Brooks, G.A., T.D. Fahey, and K.M. Baldwin Exercise Physiology Human Bioenergetics and Its applications.. McGraw-Hill Companies; 4 edition Exercise Metabolism. Mark Hargreaves (Editor), 2. Edition. Human Kinetics, 2006 Frank C., Mooren (Eds). Molecular and Cellular Exercise Physiology, Human Kinetics,2005. Powers, S.K., and E.T. Howley. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. Fourth Edition. Madison, WI: Mc Graw Hill, 2006.
23	Değerlendirme	
YARIYIL İÇİ ÇALIŞMALARI		
	SAYISI	KATKI YÜZDESİ
Ara Sınav	1	40.00
Kısa Sınav	0	0.00
Ödev	0	0.00

Yıl Sonu Sınavı	1	60.00
Toplam	2	100.00
Yıl içi çalışmalarının Başarıya Oranı		40.00
Finalin Başarıya Oranı		60.00
Toplam		100.00
Kullanılan Ölçme ve Değerlendirme Yaklaşımları		Proje, seminer ve klasik sınav

24 AKTS / İŞ YÜKÜ TABLOSU

ETKİNLİK	SAYISI	Süresi (Saat)	Toplam İş Yükü (Saat)
Teorik Dersler	14	2.00	28.00
Uygulamalı Dersler	14	2.00	28.00
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön çalışma, pekiştirme)	3	5.00	15.00
Ödevler	1	20.00	20.00
Projeler	0	0.00	0.00
Arazi Çalışmaları	2	10.00	20.00
Arasınavlara	1	15.00	15.00
Diğer	1	10.00	10.00
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	10.00	10.00
Toplam İş Yükü			161.00
Toplam İş Yükü / 30 saat			4.87
Dersin AKTS Kredisi			5.00

25

PROGRAM YETERLİLİKLERİ İLE DERS ÖĞRETİM KAZANIMLARI İLİŞKİSİ TABLOSU

	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15	PY16
ÖK1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK2	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK3	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK4	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK5	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	2	0	0	0	0
ÖK6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK7	4	0	0	5	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK9	5	3	5	0	5	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ÖK10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ÖK: Öğrenme kazanımlar PY: Program yeterlilikleri

Katkı Düzeyi:	1 çok düşük	2 Düşük	3 Orta	4 Yüksek	5 Çok Yüksek
---------------	-------------	---------	--------	----------	--------------