



# Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

| BES 543 ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ İLKELERİ |         |                              |     |       |      |
|--------------------------------------|---------|------------------------------|-----|-------|------|
| Yarıyıl                              | Kodu    | Adı                          | T+U | Kredi | AKTS |
| 1                                    | BES 543 | ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ İLKELERİ | 3   | 3     | 6    |

**Öğretim Türü:**

Örgün Öğretim

**Dersin Dili:**

Türkçe

**Dersin Düzeyi:**

Yüksek Lisans

**Dersin Staj Durumu:**

Yok

**Bölümü/Programı:**

Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

**Dersin Türü:**

Seçmeli

**Dersin Amacı:**

Antrenörlük ve gelişimi hakkında bilgilendirme

**Öğretim Yöntem ve Teknikleri:**

Antrenman kavramı ve temel ilkeler, antrenör ve tanımları, antrenörün çalışma yöntemleri, antrenör tipleri, antrenör eğitimi, temel çalıştırıcı eğitimi programı, antrenör eğitiminin taslak kademeleri, eğitim kademeleri, Avrupa Birliğinde antrenör eğitiminin yapı taslağı ve örneği, diğer ülkelerde antrenör yetiştirme modelleri.

**Ön Koşulları:****Dersin Koordinatörü:****Dersi Veren:****Dersin Yardımcıları:****Dersin Kaynakları****Kaynakları**

Sevim, Y.; Tuncel, F.; Erol, E.; Sunay, H; Antrenör Eğitimi ve İlkeleri, Gazi Kitabevi, Ankara, 2001  
Antrenörlük ve gelişimini öğrenme

**Ders Yapısı**

|                             |      |                  |      |
|-----------------------------|------|------------------|------|
| Matematik ve Temel Bilimler | :    | Eğitim Bilimleri | :    |
| Mühendislik Bilimleri       | :    | Fen Bilimleri    | :    |
| Mühendislik Tasarımı        | :    | Sağlık Bilimleri | : 50 |
| Sosyal Bilimler             | : 50 | Alan Bilgisi     | :    |

**Dersin Öğrenme Çıktıları****Sıra No Açıklama**

Ö01 Antrenörlük ve gelişimini öğrenme

**Programın Öğrenme Çıktıları****Sıra No Açıklama**

|     |  |
|-----|--|
| P05 | Uzmanlık alanına yönelik yapılan bilimsel çalışmalarını değerlendirir.   |
| P06 | Beden sistemlerinin spor ve antrenmana verdiği yanıt hakkında ayrıntılı bilgi  |
| P07 | Farklı engelli gruplarında spor uygulama ve geliştirme yetkinliği  |
| P04 | Alanında edindiği uzmanlık düzeyindeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanarak antrenörlük mesleğinde karşılaşılabileceği bir sorunu, bağımsız olarak kurgulamak, çözüm yöntemi geliştirmek, çözmek, sonuçları değerlendirmek ve gerektiğinde uygulayabilmek |
| P01 | Antrenörlük lisans düzeyi yeterliklerine dayalı olarak, aynı veya farklı bir alanda bilgilerini uzmanlık düzeyinde geliştirmek, derinleştirmek ve alanı ile ilgili disiplinler arasındaki etkileşimin bilincine varmak   |
| P02 | Kişiyi ve takımlara özel antrenman planlaması ve periyotlaması yapar.  |
| P03 | Kişiyi ve takımlara özel uyguladığı testlerin analizini yapar.çözümleyebilme becerisi  |

| Değerlendirme Ölçütleri |        |             |
|-------------------------|--------|-------------|
| Yarıyıl Çalışmaları     | Sayısı | Katkı       |
| Ara Sınav               | 1      | %40         |
| Kısa Sınav              | 0      | %0          |
| Ödev                    | 0      | %0          |
| Devam                   | 0      | %0          |
| Uygulama                | 0      | %0          |
| Proje                   | 0      | %0          |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | %60         |
| <b>Toplam</b>           |        | <b>%100</b> |

| AKTS Hesaplama İçeriği  |        |        |                      |
|-------------------------|--------|--------|----------------------|
| Etkinlik                | Sayısı | Süresi | Toplam İş Yükü Saati |
| Ders Süresi             | 14     | 3      | 42                   |
| Sınıf Dışı Ç. Süresi    | 0      | 0      | 0                    |
| Ödevler                 | 0      | 0      | 0                    |
| Sunum/Seminer Hazırlama | 0      | 0      | 0                    |
| Ara Sınavlar            | 1      | 1      | 1                    |
| Uygulama                | 0      | 0      | 0                    |
| Laboratuvar             | 0      | 0      | 0                    |
| Proje                   | 0      | 0      | 0                    |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | 1      | 1                    |
| <b>Toplam İş Yükü</b>   |        |        | <b>44</b>            |
| <b>AKTS Kredisi</b>     |        |        | <b>1</b>             |

| Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları |  |
|---|--|
| Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |



# Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

| BES 511 ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ İLKELERİ |         |                              |     |       |      |
|--------------------------------------|---------|------------------------------|-----|-------|------|
| Yarıyıl                              | Kodu    | Adı                          | T+U | Kredi | AKTS |
| 1                                    | BES 511 | ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ İLKELERİ | 0   | 3     | 7    |

**Öğretim Türü:**

Örgün Öğretim

**Dersin Dili:**

Türkçe

**Dersin Düzeyi:**

Yüksek Lisans

**Dersin Staj Durumu:**

Yok

**Bölümü/Programı:**

Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

**Dersin Türü:**

Seçmeli

**Dersin Amacı:**

Antrenörlük ve gelişimi hakkında bilgilendirme

**Öğretim Yöntem ve Teknikleri:**

Antrenman kavramı ve temel ilkeler, antrenör ve tanımları, antrenörün çalışma yöntemleri, antrenör tipleri, antrenör eğitimi, temel çalıştırıcı eğitimi programı, antrenör eğitiminin taslak kademeleri, eğitim kademeleri, Avrupa Birliğinde antrenör eğitiminin yapı taslağı ve örneği, diğer ülkelerde antrenör yetiştirme modelleri.

**Ön Koşulları:****Dersin Koordinatörü:****Dersi Veren:****Dersin Yardımcıları:****Dersin Kaynakları**

**Kaynakları** Sevim, Y.; Tuncel, F.; Erol, E.; Sunay, H; Antrenör Eğitimi ve İlkeleri, Gazi Kitabevi, Ankara, 2001  
Antrenörlük ve gelişimini öğrenme

**Ders Yapısı**

|                                    |      |                         |      |
|------------------------------------|------|-------------------------|------|
| <b>Matematik ve Temel Bilimler</b> | :    | <b>Eğitim Bilimleri</b> | :    |
| <b>Mühendislik Bilimleri</b>       | :    | <b>Fen Bilimleri</b>    | :    |
| <b>Mühendislik Tasarımı</b>        | :    | <b>Sağlık Bilimleri</b> | : 50 |
| <b>Sosyal Bilimler</b>             | : 50 | <b>Alan Bilgisi</b>     | :    |

**Dersin Öğrenme Çıktıları**

| Sıra No | Açıklama                          |
|---------|-----------------------------------|
| Ö01     | Antrenörlük ve gelişimini öğrenme |

**Programın Öğrenme Çıktıları**

| Sıra No | Açıklama   |
|---------|--|
| P05     | Uzmanlık alanına yönelik yapılan bilimsel çalışmaları değerlendirir.   |
| P06     | Beden sistemlerinin spor ve antrenmana verdiği yanıt hakkında ayrıntılı bilgi  |
| P07     | Farklı engelli gruplarında spor uygulama ve geliştirme yetkinliği  |
| P04     | Alanında edindiği uzmanlık düzeyindeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanarak antrenörlük mesleğinde karşılaşılabileceği bir sorunu, bağımsız olarak kurgulamak, çözüm yöntemi geliştirmek, çözmek, sonuçları değerlendirmek ve gerektiğinde uygulayabilmek |
| P01     | Antrenörlük lisans düzeyi yeterliklerine dayalı olarak, aynı veya farklı bir alanda bilgilerini uzmanlık düzeyinde geliştirmek, derinleştirmek ve alanı ile ilgili disiplinler arasındaki etkileşimin bilincine varmak   |
| P02     | Kişiyi ve takımlara özel antrenman planlaması ve periyotlaması yapar.  |
| P03     | Kişiyi ve takımlara özel uyguladığı testlerin analizini yapar.çözümleyebilme becerisi  |

| Değerlendirme Ölçütleri |        |             |
|-------------------------|--------|-------------|
| Yarıyıl Çalışmaları     | Sayısı | Katkı       |
| Ara Sınav               | 1      | %40         |
| Kısa Sınav              | 0      | %0          |
| Ödev                    | 0      | %0          |
| Devam                   | 0      | %0          |
| Uygulama                | 0      | %0          |
| Proje                   | 0      | %0          |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | %60         |
| <b>Toplam</b>           |        | <b>%100</b> |

| AKTS Hesaplama İçeriği  |        |        |                      |
|-------------------------|--------|--------|----------------------|
| Etkinlik                | Sayısı | Süresi | Toplam İş Yükü Saati |
| Ders Süresi             | 14     | 3      | 42                   |
| Sınıf Dışı Ç. Süresi    | 14     | 3      | 42                   |
| Ödevler                 | 5      | 15     | 75                   |
| Sunum/Seminer Hazırlama | 7      | 7      | 49                   |
| Ara Sınavlar            | 1      | 2      | 2                    |
| Uygulama                | 0      | 0      | 0                    |
| Laboratuvar             | 0      | 0      | 0                    |
| Proje                   | 0      | 0      | 0                    |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | 2      | 2                    |
| <b>Toplam İş Yükü</b>   |        |        | <b>212</b>           |
| <b>AKTS Kredisi</b>     |        |        | <b>7</b>             |

| Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları |  |
|---|--|
| Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |



# Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

| BES 505 BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN FİZYOLOJİK TEMELLERİ |         |  |     |       |      |
|--|---------|--|-----|-------|------|
| Yarıyıl  | Kodu    | Adı  | T+U | Kredi | AKTS |
| 1  | BES 505 | BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN FİZYOLOJİK TEMELLERİ | 0   | 3     | 7    |

#### Öğretim Türü:

Örgün Öğretim

#### Dersin Dili:

Türkçe

#### Dersin Düzeyi:

Yüksek Lisans

#### Dersin Staj Durumu:

Yok

#### Bölümü/Programı:

Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

#### Dersin Türü:

Seçmeli

#### Dersin Amacı:

Tüm vücudun fonksiyonel tepkisini, vücudun en küçük fonksiyonel birimlerinin işlevlerini ve sportif performansın incelenmesini amaçlar.

#### Öğretim Yöntem ve Teknikleri:

İskelet Sistemi ,Sindirim Sistemi , Boşaltım Sistemi ,Sinir Sistemi ,Kas Sistemi,Enerji Sistemi

#### Ön Koşulları:

#### Dersin Koordinatörü:

#### Dersi Veren:

Doç.Dr. Murat Taş

#### Dersin Yardımcıları:

#### Dersin Kaynakları

##### Kaynakları

ATASEVER, Mustafa. (2003). Spor ve Beslenme. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Ders Kitabı Dizisi 888.  
Fizyolojinin spordaki önemini fark eder.  
Kas fizyolojisi hakkında bilgi edinir.  
Egzersiz ve enerji sistemini ilişkilendirir.  
Egzersiz fizyolojik sistemler üzerindeki etkisini yorumlar.

#### Ders Yapısı

|                             |   |                  |   |
|-----------------------------|---|------------------|---|
| Matematik ve Temel Bilimler | : | Eğitim Bilimleri | : |
| Mühendislik Bilimleri       | : | Fen Bilimleri    | : |
| Mühendislik Tasarımı        | : | Sağlık Bilimleri | : |
| Sosyal Bilimler             | : | Alan Bilgisi     | : |

#### Dersin Öğrenme Çıktıları

| Sıra No | Açıklama   |
|---------|--|
| Ö04     | Sindirim Sistemi , Boşaltım Sistemi ,Sinir Sistemi ,Kas Sistemi,Enerji Sistemi |

#### Programın Öğrenme Çıktıları

| Sıra No | Açıklama  |
|---------|---|
| P05     | Uzmanlık alanına yönelik yapılan bilimsel çalışmalarını değerlendirir.  |
| P06     | Beden sistemlerinin spor ve antrenmana verdiği yanıt hakkında ayrıntılı bilgi   |
| P07     | Farklı engelli gruplarında spor uygulama ve geliştirme yetkinliği   |
| P04     | Alanında edindiği uzmanlık düzeyindeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanarak anrenörlük mesleğinde karşılaşılabileceği bir sorunu, bağımsız olarak kurgulamak, çözüm yöntemi geliştirmek, çözmek, sonuçları değerlendirmek ve gerektiğinde uygulayabilmek |
| P01     | Antrenörlük lisans düzeyi yeterliklerine dayalı olarak, aynı veya farklı bir alanda bilgilerini uzmanlık düzeyinde geliştirmek, derinleştirmek ve alanı ile ilgili disiplinler arasındaki etkileşimin bilincine varmak  |
| P02     | Kişiyi ve takımlara özel antrenman planlaması ve periyotlaması yapar.   |
| P03     | Kişiyi ve takımlara özel uyguladığı testlerin analizini yapar.çözümleyebilme becerisi   |

| Değerlendirme Ölçütleri |        |             |
|-------------------------|--------|-------------|
| Yarıyıl Çalışmaları     | Sayısı | Katkı       |
| Ara Sınav               | 1      | %40         |
| Kısa Sınav              | 0      | %0          |
| Ödev                    | 0      | %0          |
| Devam                   | 0      | %0          |
| Uygulama                | 0      | %0          |
| Proje                   | 0      | %0          |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | %60         |
| <b>Toplam</b>           |        | <b>%100</b> |

| AKTS Hesaplama İçeriği  |        |        |                      |
|-------------------------|--------|--------|----------------------|
| Etkinlik                | Sayısı | Süresi | Toplam İş Yükü Saati |
| Ders Süresi             | 3      | 42     | 126                  |
| Sınıf Dışı Ç. Süresi    | 0      | 0      | 0                    |
| Ödevler                 | 0      | 0      | 0                    |
| Sunum/Seminer Hazırlama | 0      | 0      | 0                    |
| Ara Sınavlar            | 1      | 1      | 1                    |
| Uygulama                | 0      | 0      | 0                    |
| Laboratuvar             | 0      | 0      | 0                    |
| Proje                   | 0      | 0      | 0                    |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | 2      | 2                    |
| <b>Toplam İş Yükü</b>   |        |        | <b>129</b>           |
| <b>AKTS Kredisi</b>     |        |        | <b>4</b>             |

| Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları |  |
|---|--|
| Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |



# Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

| BES 501 BİLİMSEL ARAŞTIRMA TEKNİKLERİ |         |                               |     |       |      |
|---------------------------------------|---------|-------------------------------|-----|-------|------|
| Yarıyıl                               | Kodu    | Adı                           | T+U | Kredi | AKTS |
| 1                                     | BES 501 | BİLİMSEL ARAŞTIRMA TEKNİKLERİ | 0   | 3     | 6    |

**Öğretim Türü:**

Örgün Öğretim

**Dersin Dili:**

Türkçe

**Dersin Düzeyi:**

Yüksek Lisans

**Dersin Staj Durumu:**

Yok

**Bölümü/Programı:**

Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

**Dersin Türü:**

Seçmeli

**Dersin Amacı:**

Bilim ile ilgili kavramları, bilimsel araştırma süreci ve bu süreçte yürütülmesi gereken bilimsel faaliyetleri, bilimsel çalışmaların rapor, proje, tez ve makale haline getirilmesi yöntemlerini öğrencilere vermek

**Öğretim Yöntem ve Teknikleri:**

Bilimsel araştırma yönteminin evreleri, Bilimsel araştırmaların içerik bakımından değerlendirilmesi, Tez ve proje yazım teknikleri.

**Ön Koşulları:****Dersin Koordinatörü:****Dersi Veren:**

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa VURAL

**Dersin Yardımcıları:****Dersin Kaynakları****Kaynakları**

"How to Write and Publish a Scientific Paper" ROBERT A. DAY , TUBİTAK (1996)

**Ders Yapısı**

|                             |   |                  |   |    |
|-----------------------------|---|------------------|---|----|
| Matematik ve Temel Bilimler | : | Eğitim Bilimleri | : | 30 |
| Mühendislik Bilimleri       | : | Fen Bilimleri    | : |    |
| Mühendislik Tasarımı        | : | Sağlık Bilimleri | : | 20 |
| Sosyal Bilimler             | : | Alan Bilgisi     | : | 20 |
|                             | : |                  | : | 30 |

**Programın Öğrenme Çıktıları**

| Sıra No | Açıklama   |
|---------|--|
| P05     | Uzmanlık alanına yönelik yapılan bilimsel çalışmalarını değerlendirir.   |
| P06     | Beden sistemlerinin spor ve antrenmana verdiği yanıt hakkında ayrıntılı bilgi  |
| P07     | Farklı engelli gruplarında spor uygulama ve geliştirme yetkinliği  |
| P04     | Alanında edindiği uzmanlık düzeyindeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanarak antrenörlük mesleğinde karşılaşılabileceği bir sorunu, bağımsız olarak kurgulamak, çözüm yöntemi geliştirmek, çözmek, sonuçları değerlendirmek ve gerektiğinde uygulayabilmek |
| P01     | Antrenörlük lisans düzeyi yeterliklerine dayalı olarak, aynı veya farklı bir alanda bilgilerini uzmanlık düzeyinde geliştirmek, derinleştirmek ve alanı ile ilgili disiplinler arasındaki etkileşimin bilincine varmak   |
| P02     | Kişiyi ve takımlara özel antrenman planlaması ve periyotlaması yapar.  |
| P03     | Kişiyi ve takımlara özel uyguladığı testlerin analizini yapar.çözümleyebilme becerisi  |

| Değerlendirme Ölçütleri |        |             |
|-------------------------|--------|-------------|
| Yarıyıl Çalışmaları     | Sayısı | Katkı       |
| Ara Sınav               | 1      | %40         |
| Kısa Sınav              | 0      | %0          |
| Ödev                    | 0      | %0          |
| Devam                   | 0      | %0          |
| Uygulama                | 0      | %0          |
| Proje                   | 0      | %0          |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | %60         |
| <b>Toplam</b>           |        | <b>%100</b> |

| AKTS Hesaplama İçeriği  |        |        |                      |
|-------------------------|--------|--------|----------------------|
| Etkinlik                | Sayısı | Süresi | Toplam İş Yükü Saati |
| Ders Süresi             | 14     | 3      | 42                   |
| Sınıf Dışı Ç. Süresi    | 14     | 6      | 84                   |
| Ödevler                 | 14     | 3      | 42                   |
| Sunum/Seminer Hazırlama | 0      | 0      | 0                    |
| Ara Sınavlar            | 1      | 2      | 2                    |
| Uygulama                | 0      | 0      | 0                    |
| Laboratuvar             | 0      | 0      | 0                    |
| Proje                   | 0      | 0      | 0                    |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | 2      | 2                    |
| <b>Toplam İş Yükü</b>   |        |        | <b>172</b>           |
| <b>AKTS Kredisi</b>     |        |        | <b>6</b>             |

| Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları |  |
|---|--|
| Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |





# Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

| BES 519 ÇOCUK KADIN VE YAŞLILARDA EGZERSİZ |         |                                    |     |       |      |
|--|---------|------------------------------------|-----|-------|------|
| Yarıyıl                                    | Kodu    | Adı                                | T+U | Kredi | AKTS |
| 1  | BES 519 | ÇOCUK KADIN VE YAŞLILARDA EGZERSİZ | 0   | 3     | 6    |

**Öğretim Türü:**

Örgün Öğretim

**Dersin Dili:**

Türkçe

**Dersin Düzeyi:**

Yüksek Lisans

**Dersin Staj Durumu:**

Yok

**Bölümü/Programı:**

Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

**Dersin Türü:**

Seçmeli

**Dersin Amacı:**

Her yaşta insanın spor aktivitelerine katılmalarını teşvik ederek, sağlıklı nesillerin yetişmesini sağlamak, her yaşta bireyin istediği amatör spor branşında spor tesislerinin uygun olduğu zamanlarda spor yapmasına imkân sağlamak.

**Öğretim Yöntem ve Teknikleri:**

Çocuk,kadın ve yaşlıları spor alanında eğitecek uzman ve nitelikli teknik elemanların yetiştirilmesini sağlamak.

**Ön Koşulları:****Dersin Koordinatörü:****Dersi Veren:**

Doç.Dr. Murat Taş

**Dersin Yardımcıları:****Dersin Kaynakları****Kaynakları**

In Women in Sport and Physical Activity,2012 Physical fitness for children--Cross-cultural studies. ACSM'S resource manual for guidelines for exercise testing and prescription.(2001-2011) Sport for a Better World: Report on the International Year of Sport and Physical Education 2013. Araştırmaya ve bilgiye dayalı olmak, katılımcılık, güvenlik,mükemmellik, saygı, fair play (adil oyun) ruhu, erişilebilirlik, bütüncüllük,uygulanabilirlik,

**Ders Yapısı**

|                             |   |                  |   |
|-----------------------------|---|------------------|---|
| Matematik ve Temel Bilimler | : | Eğitim Bilimleri | : |
| Mühendislik Bilimleri       | : | Fen Bilimleri    | : |
| Mühendislik Tasarımı        | : | Sağlık Bilimleri | : |
| Sosyal Bilimler             | : | Alan Bilgisi     | : |

**Dersin Öğrenme Çıktıları****Sıra No Açıklama**

Ö07 Katılımcılık,güvenlik,mükemmellik, saygı, fair play (adil oyun) ruhu,

**Programın Öğrenme Çıktıları****Sıra No Açıklama**

- P05 Uzmanlık alanına yönelik yapılan bilimsel çalışmalarını değerlendirir.
- P06 Beden sistemlerinin spor ve antrenmana verdiği yanıt hakkında ayrıntılı bilgi
- P07 Farklı engelli gruplarında spor uygulama ve geliştirme yetkinliği
- P04 Alanında edindiği uzmanlık düzeyindeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanarak antrenörlük mesleğinde karşılaşabileceği bir sorunu, bağımsız olarak kurgulamak, çözüm yöntemi geliştirmek, çözmek, sonuçları değerlendirmek ve gerektiğinde uygulayabilmek
- P01 Antrenörlük lisans düzeyi yeterliklerine dayalı olarak, aynı veya farklı bir alanda bilgilerini uzmanlık düzeyinde geliştirmek, derinleştirmek ve alanı ile ilgili disiplinler arasındaki etkileşimin bilincine varmak
- P02 Kişiye ve takımlara özel antrenman planlaması ve periyotlaması yapar.
- P03 Kişiye ve takımlara özel uyguladığı testlerin analizini yapar.çözümleyebilme becerisi

| Değerlendirme Ölçütleri |        |             |
|-------------------------|--------|-------------|
| Yarıyıl Çalışmaları     | Sayısı | Katkı       |
| Ara Sınav               | 1      | %40         |
| Kısa Sınav              | 0      | %0          |
| Ödev                    | 0      | %0          |
| Devam                   | 0      | %0          |
| Uygulama                | 0      | %0          |
| Proje                   | 0      | %0          |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | %60         |
| <b>Toplam</b>           |        | <b>%100</b> |

| AKTS Hesaplama İçeriği  |        |        |                      |
|-------------------------|--------|--------|----------------------|
| Etkinlik                | Sayısı | Süresi | Toplam İş Yükü Saati |
| Ders Süresi             | 3      | 42     | 126                  |
| Sınıf Dışı Ç. Süresi    | 0      | 0      | 0                    |
| Ödevler                 | 0      | 0      | 0                    |
| Sunum/Seminer Hazırlama | 0      | 0      | 0                    |
| Ara Sınavlar            | 1      | 1      | 1                    |
| Uygulama                | 0      | 0      | 0                    |
| Laboratuvar             | 0      | 0      | 0                    |
| Proje                   | 0      | 0      | 0                    |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | 2      | 2                    |
| <b>Toplam İş Yükü</b>   |        |        | <b>129</b>           |
| <b>AKTS Kredisi</b>     |        |        | <b>4</b>             |

| Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları |  |
|---|--|
| Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |



# Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

| BES 507 EGZERSİZ VE ENDOKRİN SİSTEMİ |         |                              |     |       |      |
|--------------------------------------|---------|------------------------------|-----|-------|------|
| Yarıyıl                              | Kodu    | Adı                          | T+U | Kredi | AKTS |
| 1                                    | BES 507 | EGZERSİZ VE ENDOKRİN SİSTEMİ | 0   | 3     | 7    |

**Öğretim Türü:**

Örgün Öğretim

**Dersin Dili:**

Türkçe

**Dersin Düzeyi:**

Yüksek Lisans

**Dersin Staj Durumu:**

Yok

**Bölümü/Programı:**

Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

**Dersin Türü:**

Seçmeli

**Dersin Amacı:**

Beden eğitimi ve sporun , egzersizin endokrinolojik temelleri il ilgili konuların kavranılması

**Öğretim Yöntem ve Teknikleri:**

Beden eğitimi ve sporun , egzersizin endokrinolojik temelleri ile ilgili konularının incelenmesi

**Ön Koşulları:****Dersin Koordinatörü:****Dersi Veren:****Dersin Yardımcıları:****Dersin Kaynakları****Kaynakları**

Spor fizyolojisi ve performans ölçümü(Mehmet Günay ve ark.) Exercise endocrinology (K.T Borer) The physiological basic of physical education (fox)

Beden eğitimi ve sporun, egzersizin endokrinolojik temelleri il ilgili konuların kavranılması ve uygulamaya aktarımı

**Ders Yapısı**

|                             |      |                  |      |
|-----------------------------|------|------------------|------|
| Matematik ve Temel Bilimler | :    | Eğitim Bilimleri | :    |
| Mühendislik Bilimleri       | :    | Fen Bilimleri    | :    |
| Mühendislik Tasarımı        | :    | Sağlık Bilimleri | : 50 |
| Sosyal Bilimler             | : 50 | Alan Bilgisi     | :    |

**Dersin Öğrenme Çıktıları****Sıra No Açıklama**

Ö01 Beden eğitimi ve sporun, egzersizin endokrinolojik temelleri il ilgili konuların kavranılması ve uygulamaya aktarımı

**Programın Öğrenme Çıktıları****Sıra No Açıklama**

P05 Uzmanlık alanına yönelik yapılan bilimsel çalışmalarını değerlendirir.

P06 Beden sistemlerinin spor ve antrenmana verdiği yanıt hakkında ayrıntılı bilgi

P07 Farklı engelli gruplarında spor uygulama ve geliştirme yetkinliği

P04 Alanında edindiği uzmanlık düzeyindeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanarak anrenörlük mesleğinde karşılaşabileceği bir sorunu, bağımsız olarak kurgulamak, çözüm yöntemi geliştirmek, çözmek, sonuçları değerlendirmek ve gerektiğinde uygulayabilmek

P01 Antrenörlük lisans düzeyi yeterliklerine dayalı olarak, aynı veya farklı bir alanda bilgilerini uzmanlık düzeyinde geliştirmek, derinleştirmek ve alanı ile ilgili disiplinler arasındaki etkileşimin bilincine varmak

P02 Kişiye ve takımlara özel antrenman planlaması ve periyotlaması yapar.

P03 Kişiye ve takımlara özel uyguladığı testlerin analizini yapar.çözümleyebilme becerisi

| Değerlendirme Ölçütleri |        |             |
|-------------------------|--------|-------------|
| Yarıyıl Çalışmaları     | Sayısı | Katkı       |
| Ara Sınav               | 1      | %40         |
| Kısa Sınav              | 0      | %0          |
| Ödev                    | 0      | %0          |
| Devam                   | 0      | %0          |
| Uygulama                | 0      | %0          |
| Proje                   | 0      | %0          |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | %60         |
| <b>Toplam</b>           |        | <b>%100</b> |

| AKTS Hesaplama İçeriği  |        |        |                      |
|-------------------------|--------|--------|----------------------|
| Etkinlik                | Sayısı | Süresi | Toplam İş Yükü Saati |
| Ders Süresi             | 14     | 3      | 42                   |
| Sınıf Dışı Ç. Süresi    | 0      | 0      | 0                    |
| Ödevler                 | 0      | 0      | 0                    |
| Sunum/Seminer Hazırlama | 0      | 0      | 0                    |
| Ara Sınavlar            | 1      | 1      | 1                    |
| Uygulama                | 0      | 0      | 0                    |
| Laboratuvar             | 0      | 0      | 0                    |
| Proje                   | 0      | 0      | 0                    |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | 1      | 1                    |
| <b>Toplam İş Yükü</b>   |        |        | <b>44</b>            |
| <b>AKTS Kredisi</b>     |        |        | <b>1</b>             |

| Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları |  |
|---|--|
| Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |



# Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

| BES 503 GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ |         |                         |     |       |      |
|---------------------------------|---------|-------------------------|-----|-------|------|
| Yarıyıl                         | Kodu    | Adı                     | T+U | Kredi | AKTS |
| 1                               | BES 503 | GENEL ANTRENMAN BİLGİSİ | 3   | 7     | 0    |

**Öğretim Türü:**

Örgün Öğretim

**Dersin Dili:**

Türkçe

**Dersin Düzeyi:**

Yüksek Lisans

**Dersin Staj Durumu:**

Yok

**Bölümü/Programı:**

Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

**Dersin Türü:**

Seçmeli

**Dersin Amacı:**

Antrenman konusunun öğrencilere öğretilmesi.

**Öğretim Yöntem ve Teknikleri:**

Antrenman Biliminin Temel ilkeleri, Antrenman Kavramı, Temel Motorik Özelliklerin tanımı ve antrenmanı, antrenman planlaması, ilkeleri ve dinlenme. Kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik ve koordinasyon. Sporda ısınma ve ilkeleri, sporda testler.

**Ön Koşulları:****Dersin Koordinatörü:****Dersi Veren:****Dersin Yardımcıları:****Dersin Kaynakları**

**Kaynakları** Sevim, Y.; Antrenman Bilgisi, Nobel yayınevi, Ankara, 2002  
Antrenman konusundaki bilgileri öğrenme

**Ders Yapısı**

|                                    |      |                         |      |
|------------------------------------|------|-------------------------|------|
| <b>Matematik ve Temel Bilimler</b> | :    | <b>Eğitim Bilimleri</b> | :    |
| <b>Mühendislik Bilimleri</b>       | :    | <b>Fen Bilimleri</b>    | :    |
| <b>Mühendislik Tasarımı</b>        | :    | <b>Sağlık Bilimleri</b> | : 50 |
| <b>Sosyal Bilimler</b>             | : 50 | <b>Alan Bilgisi</b>     | :    |

**Dersin Öğrenme Çıktıları**

| Sıra No | Açıklama                                |
|---------|---|
| Ö01     | Antrenman konusundaki bilgileri öğrenme |

**Programın Öğrenme Çıktıları**

| Sıra No | Açıklama   |
|---------|--|
| P05     | Uzmanlık alanına yönelik yapılan bilimsel çalışmalarını değerlendirir.   |
| P06     | Beden sistemlerinin spor ve antrenmana verdiği yanıt hakkında ayrıntılı bilgi  |
| P07     | Farklı engelli gruplarında spor uygulama ve geliştirme yetkinliği  |
| P04     | Alanında edindiği uzmanlık düzeyindeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanarak antrenörlük mesleğinde karşılaşılabileceği bir sorunu, bağımsız olarak kurgulamak, çözüm yöntemi geliştirmek, çözmek, sonuçları değerlendirmek ve gerektiğinde uygulayabilmek |
| P01     | Antrenörlük lisans düzeyi yeterliklerine dayalı olarak, aynı veya farklı bir alanda bilgilerini uzmanlık düzeyinde geliştirmek, derinleştirmek ve alanı ile ilgili disiplinler arasındaki etkileşimin bilincine varmak   |
| P02     | Kişiyi ve takımlara özel antrenman planlaması ve periyotlaması yapar.  |
| P03     | Kişiyi ve takımlara özel uyguladığı testlerin analizini yapar.çözümleyebilme becerisi  |

| Değerlendirme Ölçütleri |        |             |
|-------------------------|--------|-------------|
| Yarıyıl Çalışmaları     | Sayısı | Katkı       |
| Ara Sınav               | 1      | %40         |
| Kısa Sınav              | 0      | %0          |
| Ödev                    | 0      | %0          |
| Devam                   | 0      | %0          |
| Uygulama                | 0      | %0          |
| Proje                   | 0      | %0          |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | %60         |
| <b>Toplam</b>           |        | <b>%100</b> |

| AKTS Hesaplama İçeriği  |        |        |                      |
|-------------------------|--------|--------|----------------------|
| Etkinlik                | Sayısı | Süresi | Toplam İş Yükü Saati |
| Ders Süresi             | 14     | 3      | 42                   |
| Sınıf Dışı Ç. Süresi    | 0      | 0      | 0                    |
| Ödevler                 | 0      | 0      | 0                    |
| Sunum/Seminer Hazırlama | 0      | 0      | 0                    |
| Ara Sınavlar            | 1      | 1      | 1                    |
| Uygulama                | 0      | 0      | 0                    |
| Laboratuvar             | 0      | 0      | 0                    |
| Proje                   | 0      | 0      | 0                    |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | 1      | 1                    |
| <b>Toplam İş Yükü</b>   |        |        | <b>44</b>            |
| <b>AKTS Kredisi</b>     |        |        | <b>1</b>             |

| Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları |  |
|---|--|
| Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |

| BES 539 SPOR ANATOMİSİ |         |                |     |       |      |
|------------------------|---------|----------------|-----|-------|------|
| Yarıyıl                | Kodu    | Adı            | T+U | Kredi | AKTS |
| 1                      | BES 539 | SPOR ANATOMİSİ | 3   | 3     | 6    |

**Öğretim Türü:**

Örgün Öğretim

**Dersin Dili:**

Türkçe

**Dersin Düzeyi:**

Yüksek Lisans

**Dersin Staj Durumu:**

Yok

**Bölümü/Programı:**

Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

**Dersin Türü:**

Seçmeli

**Dersin Amacı:**

İnsan Anatomisi , kas ve hareket sistemi faaliyetleri, bu alandaki özel ve detaylı bilgilerin verilmesi ve ulaşılabilir metotlarının öğretilmesi

**Öğretim Yöntem ve Teknikleri:**

Fiziksel yapı ve sınıflandırılması İnsan vücuduna giriş, Sistemler, Dokular, Destek Doku ( Bağı doku, yağ Doku, Kıkırdak Doku , kemik Doku , ),

**Ön Koşulları:**

**Dersin Koordinatörü:**

**Dersi Veren:**

**Dersin Yardımcıları:**

**Dersin Kaynakları**

**Kaynakları**

- Philip J.Rusch , Roger K.Burke, Kinesiology and Applied Anatomy, Lea & Febiger, 1989. - Thompson, C. W. & Floyd, R. T. Manual of Structural Kinesiology, 15th ed. WCB/McGraw-Hill, 2004.  
Kas ve hareket sistemi faaliyetleri, İnsan Anatomisi

**Ders Yapısı**

|                                    |      |                         |      |
|------------------------------------|------|-------------------------|------|
| <b>Matematik ve Temel Bilimler</b> | :    | <b>Eğitim Bilimleri</b> | :    |
| <b>Mühendislik Bilimleri</b>       | :    | <b>Fen Bilimleri</b>    | :    |
| <b>Mühendislik Tasarımı</b>        | :    | <b>Sağlık Bilimleri</b> | : 50 |
| <b>Sosyal Bilimler</b>             | : 50 | <b>Alan Bilgisi</b>     | :    |

**Ders Konuları**

| Hafta | Konu  | Ön Hazırlık | Dökümanlar |
|-------|---|-------------|------------|
| 1     | Anatomi ile ilgili temel tanım ve kavramlar |             |            |
| 2     | Düzlemler ve sistemler                      |             |            |
| 3     | Sistemlerin ayrıntıları                     |             |            |
| 4     | Lotomotor sistem (genel)                    |             |            |
| 5     | Osseologia yapı ve fonksiyonları            |             |            |
| 6     | Vücuttaki kemikler                          |             |            |
| 7     | Eklemler, yapı ve fonksiyonları             |             |            |
| 8     | ara sınav                                   |             |            |
| 9     | Kaslar, yapı ve fonksiyonları               |             |            |
| 10    | Alt ekstremitte kasları ve fonksiyonları    |             |            |
| 11    | Üst ekstremitte kasları ve fonksiyonları    |             |            |
| 12    | Gövde kasları ve fonksiyonları              |             |            |
| 13    | Baş ve boyun kasları ve fonksiyonları       |             |            |
| 14    | yıl sonu sınavı                             |             |            |

**Dersin Öğrenme Çıktıları**

| Sıra No | Açıklama   |
|---------|--|
| Ö01     | İnsan Vücudundaki kemikleri, kasları, eklemleri yapı ve fonksiyonlarını öğrenir  |
| Ö02     | Anatomi ile ilgili tanım kavramları öğrenir  |
| Ö03     | insan Vücudundaki doku ve organları genel anlamda öğrenir  |
| Ö04     | herhangi bir sportif hareketin hangi sistemler tarafından gerçekleştirildiğinin analiz eder  |
| Ö05     | her hangi bir sportif hareketin kinestezik akışını analiz eder güçlendirmesi gerekenleri güçlendirecek çalışmalar planlamanın alt yapısını oluşturur |

**Programın Öğrenme Çıktıları**

| Sıra No | Açıklama  |
|---------|---|
| P05     | Uzmanlık alanına yönelik yapılan bilimsel çalışmaları değerlendirir.  |
| P06     | Beden sistemlerinin spor ve antrenmana verdiği yanıt hakkında ayrıntılı bilgi   |
| P07     | Farklı engelli gruplarında spor uygulama ve geliştirme yetkinliği   |
| P04     | Alanında edindiği uzmanlık düzeyindeki kuramsal ve uygulamalı bilgileri kullanarak anrenörlük mesleğinde karşılaşabileceği bir sorunu, bağımsız olarak kurgulamak, çözüm yöntemi geliştirmek, çözmek, sonuçları değerlendirmek ve gerektiğinde uygulayabilmek |
| P01     | Antrenörlük lisans düzeyi yeterliklerine dayalı olarak, aynı veya farklı bir alanda bilgilerini uzmanlık düzeyinde geliştirmek, derinleştirmek ve alanı ile ilgili disiplinler arasındaki etkileşimin bilincine varmak  |
| P02     | Kişiyi ve takımlara özel antrenman planlaması ve periyotlaması yapar.   |
| P03     | Kişiyi ve takımlara özel uyguladığı testlerin analizini yapar.çözümleyebilme becerisi   |

| Değerlendirme Ölçütleri |        |             |
|-------------------------|--------|-------------|
| Yarıyıl Çalışmaları     | Sayısı | Katkı       |
| Ara Sınav               | 1      | %40         |
| Kısa Sınav              | 0      | %0          |
| Ödev                    | 0      | %0          |
| Devam                   | 0      | %0          |
| Uygulama                | 0      | %0          |
| Proje                   | 0      | %0          |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | %60         |
| <b>Toplam</b>           |        | <b>%100</b> |

| AKTS Hesaplama İçeriği  |        |        |                      |
|-------------------------|--------|--------|----------------------|
| Etkinlik                | Sayısı | Süresi | Toplam İş Yükü Saati |
| Ders Süresi             | 14     | 3      | 42                   |
| Sınıf Dışı Ç. Süresi    | 14     | 3      | 42                   |
| Ödevler                 | 14     | 3      | 42                   |
| Sunum/Seminer Hazırlama | 0      | 0      | 0                    |
| Ara Sınavlar            | 1      | 2      | 2                    |
| Uygulama                | 14     | 3      | 42                   |
| Laboratuvar             | 0      | 0      | 0                    |
| Proje                   | 0      | 0      | 0                    |
| Yarıyıl Sonu Sınavı     | 1      | 2      | 2                    |
| <b>Toplam İş Yükü</b>   |        |        | <b>172</b>           |
| <b>AKTS Kredisi</b>     |        |        | <b>6</b>             |

| Dersin Öğrenme Çıktılarının Programın Öğrenme Çıktılarına Katkıları |  |
|---|--|
| Katkı Düzeyi: 1: Çok düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok yüksek |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |