Atatürk Üniversitesi
Açık ve Uzaktan Öğretim Fakültesi

Egzersiz ve Spor Bilimleri
Lisans Programı
DERS İÇERİKLERİ

1.SINIF — I.YARIYIL

DERSİN KODU	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS
BİL1001	Temel Bilgi Teknolojileri I	2.0	0.0	2.0	3.0
Bilgi Teknolojilerinde Temel Kavramlar,Bilgisayarın Yapısı,İşletim Sistemleri,Temel Bilgisayar Kullanımı,Kelime İşlemciler,Kelime İşlemcilerde Metin Biçimlendirme İşlemleri,Kelime İşlemcilerde Belge Biçimlendirme İşlemleri,Hesap Tabloları,Hesap Tablolarında İşlemler,Öğrenme Yönetim Sistemleri,Çevrimiçi Öğrenme Ortamları,Temel Bilgi Teknolojilerinde İletişim Araçları,Mobil Öğrenme,Açık ve Uzaktan Öğretim.				
ORT1001	Yabancı Dil I	2.0	0.0	2.0	3.0
What Is Your Name?,What Do You Do In Your Free Time?,How Many Brothers Have You Got?,Would You Like A Single Or Return Ticket?,What Year Are You In?,Who Did You Go With?,What Were You Doing?,Where's He Gone?,How Long Have You Been Living In Erzurum?,They Had Left Before I Woke Up,I'll Have A Doner,It's On The Left,The Bus Left On Time,Mount Ararat Is The Highest.				
SPB1001	Rekreasyona Giriş	3.0	0.0	3.0	8.0
Zaman Kavramı ve Kullanım Bölümleri,Serbest Zaman Tarihçesi,Serbest Zamanın Anlamı ve Özellikleri,Serbest Zaman Sosyolojisi,Serbest Zaman Hakkı,Rekreasyon İhtiyacı,Rekreasyon Psikolojisi,Rekreasyon ve Rekreasyonel Katılım,Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite,Rekreasyon Yönetimi,Rekreasyon ve Yerel Yönetimler,Rekreasyon ve Liderlik,Rekreasyon ve Özel Gruplar,Dünyada ve Türkiye'de Rekreasyon.				
SPB1003	Spor Bilimlerine Giriş	3.0	0.0	3.0	4.0
Sporda Temel Kavramlar,Beden Eğitimi ve Sporun Tarihsel Gelişimi,Beden Eğitimi ve Sporda Meslek Alanları,Türk Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor,Türk Spor Teşkilatının Yapısı ve İşleyişi,Yönetimsel Açıdan Spor,Spor Felsefesi,Spor ve Etik,Spor Psikolojisi,Rekreasyon ve Fiziksel Aktivite,Antrenman ve Hareket,Sağlıklı Yaşam ve Beslenme,Özel Gereksinimli Bireylerde Beden Eğitimi ve Spor,Spor Organizasyonları.				
SPB1005	İnsan Anatomisi ve Kinesiyoloji	3.0	0.0	3.0	8.0
Anatomi ve Kinesiyolojinin Temel Prensipleri I ,Anatomi ve Kinesiyolojinin Temel Prensipleri II ,Eklemlerin Yapısı ve İşlevi,Kasların Yapısı ve İşlevleri,Vertebral Kolonun Yapısı ve İşlevi I,Vertebral Kolonun Yapısı ve İşlevi II,Omuz Kemerinin Yapısı ve İşlevi I,Omuz Kemerinin Yapısı ve İşlevi II,Kalça Ekleminin Yapısı ve İşlevi I,Kalça Ekleminin Yapısı ve İşlevi II,Diz Ekleminin Yapısı ve İşlevi,Ayak Bileği Eklemi ve Ayağın Yapısı ve İşlevi,Dirsek Ekleminin Yapısı ve İşlevi,El Bileği Ekleminin Yapısı ve İşlevi.				
SPB1007	Spor Tarihi ve Olimpizm	3.0	0.0	3.0	4.0
Sportif Aktivitelerin Kökeni ve İlk Çağ Uygarlıklarında Spor ,Antik Çağ'da Spor ve Olimpiyatlar,Antik Olimpiyatlarda Spor Disiplinleri ve Tesisler,Orta ve Yeniçağlarda Beden Eğitimi ve Spor,Avrupa'da Jimnastik Akımları,Modern Sporun Doğuşu ve İzcilik,Modern Olimpiyatların Kuruluşu ve Olimpizm,Eski Türklerde Spor ve İşlevleri,Osmanlı Devletinde Spor I: Kuruluş ve Yükselme Dönemleri ,Osmanlı Devletinde Spor II: Duraklama ve Gerileme Dönemleri ,Osmanlı Devletinde Spor III: Tanzimat'tan Cumhuriyete ,Erken Cumhuriyet Döneminde Beden Eğitimi ve Spor,Türkiye'de Olimpizmin Kuruluşu ve Olimpiyat Oyunlarına Katılım ,Türk Sporunun Öncüsü Selim Sırrı Tarcan.				

1.SINIF — II.YARIYIL

DERSİN KODU	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS
BIL1002	Temel Bilgi Teknolojileri II	2.0	0.0	2.0	3.0
Sunu Yazılımları I,Sunu Yazılımları II,Sunu Yazılımları III,İnternet,İnternet Uygulamaları,Virüsler ve Virüs Programları,Bulut Bilişim,Sosyal Medya,Yaşam Boyu Öğrenme ve Bilişim,Dijital Devlet,Taşınabilir ve Giyilebilir Teknolojiler,Sanal Dünyalar,Bilişim Güvenliği,Telif Hakları ve Etik.				
ORT1002	Yabancı Dil II	2.0	0.0	2.0	3.0
Can I Send A Letter?,I Had Better Try It On,They Are Made In Turkey,They Will Be Shortened,If I Were You I Would Take That One,I Wish He Would Return Very Soon,I Need A Car Which Is Strong,We Have A Flat Where There Are Three Bedrooms,Do You Know Where She Is,The Doctor Said That I Should Rest,I Would Like To Invite You,I Will Call You Only If There Is A Cancellation,I Will Finish My Homework As Early As I Can,Would You Like to Come Over?				
SPB1002	Genel Antrenman Bilgisi	3.0	0.0	3.0	4.0
Antrenman Kavramı, Tarihi ve İlkeleri,Antrenmanın Organizma Üzerine Etkileri,Kuvvet Antrenmanları, Dayanıklılık Antrenmanları, Sürat Antrenmanları, Hareketlilik,Beceri (Koordinasyon) ,Antrenman Periyotlaması/Dönemlemesi,Yüksek İrtifa ve Antrenman,Yorgunluk, Toparlanma ve Sürantrenman,Bireysel Antrenörlük ve Antrenman,Çocuklarda Antrenman,Kadın ve Antrenman,Yaşlılar ve Egzersiz.				
SPB1004	Spor ve Turizm	3.0	0.0	3.0	7.0
Genel Turizm ,Turizm Çeşitleri,Spor Turizmi ,Spor Turizmi Yönetimi,Spor Turizminde Tanıtım Yöntemleri,Yaz Sporları Turizmi,Akarsu-Rafting Turizmi,Kış Sporları Turizmi,Dağcılık ve Doğa Sporları Turizmi,Macera Sporları Turizmi,Kültür ve Geleneksel Spor Turizmi,Spor Turizminde Animasyon,Spor Turizminin Sosyo-Kültürel Etkileri,Uluslararası Spor ve Küreselleşme.				
SPB1006	Spor Organizasyonları Yönetimi	3.0	0.0	3.0	5.0
Spor Organizasyonlarına Giriş,Spor Organizasyonlarının Yönetim Yapısı,Spor Organizasyonlarında İdari Hizmetler,Spor Organizasyonlarında Seyirci Hizmetleri,Spor Organizasyonlarında Gıda-Konaklama Hizmetleri ve Oyunlar Köyü,Spor Organizasyonlarında Gönüllü Personel Yönetimi,Spor Organizasyonlarında Lojistik Yönetimi,Spor Organizasyonlarında Sosyal Hizmetler,Spor Organizasyonlarında Sportif Hizmetler,Spor Organizasyonlarında Ulaşım Hizmetleri,Spor Organizasyonlarında Teknoloji Hizmetleri,Spor Organizasyonlarında Seremoniler, Spor Organizasyonlarında Medya Hizmetleri,Spor Organizasyonlarında Genel Değerlendirme ve Final Raporu.				
SPB1008	Spor Ekonomisi	3.0	0.0	3.0	8.0
Ekonomi ve Spor Ekonomisi,Spor Endüstrisi,Spor Endüstrisinde Arz ve Talep,Spor Ekonomisinde Fizibilite,Spor Ekonomisinde İstihdam,Spor Ekonomisinin Unsurları,Spor Ekonomisinde Pazar Yapısı,Spor Organizasyonlarında Maliyet Analizi ve Fiyatlandırma,Spor Ekonomisinde Telif ve Yayın Hakları,Spor Ekonomisinde Kamu ve Yerel Yönetimler,Spor Ekonomisinde Markalaşma,Spor Ekonomisinin Uluslararası Boyutu,Rekreasyonel Spor ve Ekonomi,Amatör ve Profesyonel Sporun Ekonomisi.				

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 01c40e01-83aa-4063-8773-351a26441666 Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys

Atatürk Üniversitesi
Açık ve Uzaktan Öğretim Fakültesi

Egzersiz ve Spor Bilimleri
Lisans Programı
DERS İÇERİKLERİ

2.SINIF — III.YARIYIL

DERSİN KODU	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS
ORT2001	Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi I	2.0	0.0	2.0	3.0
Amaç ve Kavramlar,Osmanlı Devleti'nin Çöküş Süreci,Osmanlı Devleti'nde Yenileşme Hareketleri,II. Meşrutiyet Dönemi ve Fikir Hareketleri,Trablusgarp – Balkan Savaşları ve I. Dünya Savaşı'nın Sebepleri,I. Dünya Savaşı ve Osmanlı Devleti,I. Dünya Savaşı'nın Sona Ermesi,Mondros Mütarekesi Sonrası Genel Durum ve Kurulan Cemiyetler,Mondros Mütarekesi ve Mustafa Kemal Paşa'nın Tavrı,Mustafa Kemal Paşa'nın Anadolu'ya Geçmesi,Erzurum Kongresi ve Yerel Kongreler,Sivas Kongresi ve Sonraki Gelişmeler,Heyet-i Temsiliye'nin Ankara'daki Faaliyetleri ve Misak-ı Millî'nin İlanı,Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin Açılması, Sevr Barış Antlaşması ve Milli Mücadele'de Basın.				
ORT2003	Türk Dili I	2.0	0.0	2.0	3.0
Dil Nedir? Dilin Tanımı ve Önemi,Dil - Kültür,Dil Aileleri-Dil Grupları/ Türkçenin Dünya Dilleri Arasındaki Yeri,Dil Türleri (Lehçe, Şive, Ağız),Türkçenin Söz Varlığı,Türkçenin Ses Özellikleri,Kelime Bilgisi Ve Ekler,Kelimede Anlam,Kalıplaşmış İfadeler,Türkçede Vurgu ve Tonlama,Cümlenin Ögeleri,Cümle Çeşitleri I,Cümle Çeşitleri II,Örnek Cümle Çözümlemeleri.				
SPB2001	Egzersiz ve Beslenme	3.0	0.0	3.0	6.0
Egzersiz ve Beslenmede Temel Kavramlar,Beslenme ve Enerji Sistemleri,Karbonhidratlar,Lipidler,Proteinler,Vitaminler,Mineraller,Egzersizde Sıvı Alımı, Hiponatremi ve Dehidrasyon,Müsabaka Öncesinde, Sırasında ve Sonrasında Beslenme,Spor Sakatlıklarında Beslenme,Vücut Ağırlığının Düzenlenmesi ve Enerji İhtiyacı,Metabolizma Hızı, Vücut Kitle İndeksi ve Vücut Kompozisyonu Ölçüm Yöntemleri,Yüksek İrtifada Egzersiz ve Beslenme İlkeleri,Ergojenik Destekler.				
SPB2003	Spor Yönetimi	3.0	0.0	3.0	7.0
Spor Yönetimi Kavramı,Küresel Spor Yönetimi,Spor Yönetimi Çalışma Alanları,Türk Spor Yönetiminin Tarihsel Gelişimi,Cumhuriyet Dönemi Spor Politikaları,Türk Spor Yönetiminin Güncel Yapısı,Spor Yönetiminde İnsan Kaynakları Yönetimi,Sporda Toplam Kalite Yönetimi,Sporda Sosyal Güvenlik,Sporcu, Antrenör ve Hakem,Spor Kulüpleri,Spor Federasyonları,Sporda Menajerlik,Sporda Müşterek Bahis.				
SPB2005	Spor ve Medya	3.0	0.0	3.0	6.0
Medya; Genel Çerçeve, Medyanın Sınıflandırılması I: Geleneksel Medya, Medyanın Sınıflandırılması II: Yeni Medya,Medya ve Spor Endüstrisi ,Spor Haberciliği ve Unsurları,Tematik Spor Yayıncılığı,Yazılı Medya ve Spor,Radyo- Tv Yayıncılığı ve Spor,Spor ve Dijital Yayıncılık, Sosyal Medya ve Spor,Halkla İlişkiler, Reklamcılık ve Spor,Spor Medyası ve Etik,E-Spor Uygulamaları ve Spor Yayıncılığının Geleceği,Sporda Şiddet ve Medya.				
SPB2007	Spor Sosyojlojisi	3.0	0.0	3.0	5.0
Bilim Olarak Sosyoloji,Sosyalleşme,Beden, Tıp, Sağlık ve Toplum,Toplumsal Değer, Norm, Kontrol, Sapma ve Suç,Spor Sosyolojisi Nedir?,Spor ve Sosyoloji Teorileri,Spor ve Kültür,Spor ve Tabakalaşma,Spor ve Milliyetçilik,Spor ve Şiddet,Spor ve Küreselleşme,Spor ve Endüstriyelleşme,Spor ve Toplumsal Cinsiyet,E-Spor, Yeni Dünya Yeni Yaklaşım.				

2.SINIF — IV.YARIYIL

DERSİN KODU	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS
ORT2002	Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi II	2.0	0.0	2.0	3.0
Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin Açılmasından İtibaren Yaşanan Gelişmeler,Sakarya'dan Lozan'a Askerî ve Siyasi Gelişmeler,İstiklal Savaşı Sonrası Türk Siyasal Hayatında Yaşanan Gelişmeler,Cumhuriyetin İlanı Sonrası Çok Partili Hayata Geçiş Çabaları ve Bazı Önemli Gelişmeler,Türk Hukuk İnkılabı,Eğitim ve Kültür Hayatındaki Düzenlemeler,Sosyal Alanda Yapılan İnkılaplar,Ekonomik Alanda Yapılan İnkılaplar,Mustafa Kemal Atatürk Döneminde Dış Politika,Atatürk'ün Ölümünden Sonra Türkiye,II. Dünya Savaşı Süreci,Çok Partili Hayata Geçiş ve Demokrat Parti'nin Kurulması,Atatürk Düşünce Sistemi Çerçevesinde Atatürk İlkeleri,Bütünleyici İlkeler.				
ORT2004	Türk Dili II	2.0	0.0	2.0	3.0
Yazım Kuralları,Noktalama İşaretleri,İyi Bir Anlatımın Özellikleri ve Anlatım Bozuklukları,Yazılı Anlatım,Yazılı Anlatım Türleri,Yazılı Anlatım Türleri II,Yazılı Anlatım Türleri (Edebi Türler),Yazılı Anlatım Türleri (Edebi Türler),Özet Çıkarma ve Not Alma Teknikleri,Sözlü Anlatım Etkili Konuşma,Beden Dili,Beden Dili II,Sözlü Anlatım Türleri,Sözlü Anlatım Türleri II.				
SPB2002	Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri	3.0	0.0	3.0	4.0
Bilim ve Bilimlerin Sınıflandırılması,Bilimsel Düşünmenin Kavram ve Araçları,Bilimsel Düşünme ve Araştırma Yöntemleri,Bilimsel Araştırma Süreci,Modelleme ve Hipotez,Bilgi Kaynakları ve II. Elden Veriler,Bilgi Kaynakları ve I. Elden Veriler,Örnekleme,Ölçme ve Ölçekleme Kavramları,Verilerin Analize Hazırlanması,Nicel Analizler,Nitel Araştırma Yöntemleri,Bilimsel Araştırmalarda Kaynaklara Ulaşma ve Kaynakların Gösterimi,Araştırma Raporu Hazırlama.				
SPB2004	Egzersiz Fizyolojisi	3.0	0.0	3.0	7.0
Fizyoloji Bilimine Giriş,Hücre Fizyolojisi,Enerji Metabolizması,Egzersizde Enerji Metabolizması,Egzersiz Sonrası Toparlanma,Sinir Sistemi Ve Egzersiz,İskelet Kas Sistemi,Egzersizde Kas Sistemi Adaptasyonu,Kalp Ve Dolaşım Sistemi,Egzersizde Kalp Ve Dolaşım Sistemi Adaptasyonu,Solunum Sistemi,Egzersizde Solunum Sistemi Adaptasyonu,Endokrin Sistem ve Egzersiz,Farklı Çevre Koşullarında Egzersiz.				
SPB2006	Spor Hukuku	4.0	0.0	4.0	7.0
Hukuk ve Toplumsal Yaşamı Düzenleyen Diğer Kurallar ,Hukuk Kurallarının Uygulanmasının Sınırları ,Hukuk Kurallarının Somut Olaya Uygulanması ,Türk Hukukunda Gerçek Kişiler ,Türk Hukukunda Tüzel Kişiler ,Hukuki Olay, Hukuki Fiil ve Hukuki İşlem ,Hukukun Temel İlkeleri ,Spor ve Spor Hukuku Kavramları,Sporun Sujeleri ,Sporcu Sözleşmeleri,Spor Müsabakalarında Sporcuların Yaralanma veya Ölümlerinden Doğan Hukuki Sorumluluk,Sporda Doping,Sporda Şike ve Teşvik Primi Suçları,Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesi.				
SPB2008	Spor Psikolojisi	3.0	0.0	3.0	6.0
Spor Psikolojisine Giriş,Sporda Kişilik ve Psikolojik Değerlendirme,Sporda Uyarılmışlık,Sporda Kaygı ve Stres,Sporda Güdülenme,Sporda Güdülenmeyi Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar,Sporcularda Özgüven ve Özyeterlik,Sporda Dikkat, Konsantrasyon ve Hedef Belirleme,Sporda İmgeleme,Zihinsel Dayanıklılık,Sporda Tükenmişlik, Sporda Grup Dinamiği,Sporda Saldırganlık ve Şiddet,Sporda Ahlaki Davranış.				

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 01c40e01-83aa-4063-8773-351a26441666 Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys

Egzersiz ve Spor Bilimleri
Lisans Programı
DERS İÇERİKLERİ

3.SINIF — V.YARIYIL

DERSİN KODU	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS
SPB3001	Fiziksel Uygunluk	3.0	0.0	3.0	7.0
Fiziksel Uygunluk ve Temel Kavramlar ,Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Sağlık İlişkisi ve Etkileşimi ,Fiziksel Uygunlukta Kas Kuvveti ve Kassal Dayanıklılığın Önemi ve Tespiti ,Kas Kuvveti ve Dayanıklılığın Değerlendirilmesi ve Geliştirilmesi,Kardiyorespiratuar Uygunluğun Önemi ve Tespiti,Kardiyorespiratuar Uygunluğun Tespiti Değerlendirilmesi ve Geliştirilmesi,Fiziksel Uygunlukta Vücut Kompozisyonu, Vücut Tipleri ve Ölçüm Yöntemleri ,Fiziksel Uygunlukta Esnekliğin Ölçümü ve Değerlendirilmesi ,Fiziksel Uygunlukta Yapılması Sakıncalı Hareketler ve Alternatifleri ,Kassal Uygunluk için Dinamik ve İzometrik Egzersiz Örnekleri ,Fiziksel Uygunluk ve Serbest Zaman Yöntemi ,Fiziksel Uygunluk ve Beslenme İlişkisi Etkileşimi ,Fiziksel Uygunluk Egzersiz Reçeteleri ,Özel Gruplarda Fiziksel Uygunluk ve Yaklaşımları.				
SPB3003	Rekreasyon Liderliği	3.0	0.0	3.0	7.0
Yönetici, Lider ve Güç Kaynakları,Liderlik Yetenek, Rol ve Özellikleri ile Yaklaşımları ,Liderin İletişim Becerileri,Serbest Zaman Endüstrisi ve Rekreasyonda Kariyer Fırsatları,Rekreasyon Etkinliklerinin Yönetimi,Rekreasyon Liderliği ve Karar Süreçleri,Rekreasyon Organizasyonlarında Gönüllülük ve Yönetimi,Rekreasyonda Değişim Liderliği ve İnovasyon,Açık ve Kapalı Alan Rekreasyon Eğitimi ve Rekreasyonel Liderlik,Rekreatif Etkinlik Olarak Oyun ve Oyun Liderliği,Sportif Rekreasyon ve Liderlik Etme,Rekreatif Organizasyonlarda Risk ve Kriz Yönetimi,Rekreatif Organizasyonlarda Grup Dinamiği ve Liderlik,Okul İçi Rekreasyon Liderliği.				
SPB3005	Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor	3.0	0.0	3.0	5.0
Engellilik Tanımları, Engelli Bireylerle İlgili Yaklaşımlar ve Eylemler,Engellilik Tarihi ve Engelliliğe İlişkin Modeller,Engellilerin Yaşadığı Sorunlar,Engelli Bireylerin Katıldıkları Bazı Spor Branşları ve Spor Seçiminde Dikkat Edilecek Hususlar,İşitme Engelli Bireylerde Spor ve Açıklamalar ,Bedensel Engelli Bireylerde Spor ve Açıklamalar ,Görme Engelli Bireylerde Spor ve Açıklamalar ,Zihinsel Engelli Bireylerde Spor ve Açıklamalar ,Engelli Bireylerde Spor ve Fiziksel Aktivite İlişkisi,Kaynaştırma Eğitiminde Sporun Etkileri,Engelli Spor Federasyonları ve İşleyişleri,Engellilerde Yaşam Boyu Spor,Engellilerde Kullanılan Öğretim Teknikleri ve Spor Aktivitelerinde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar,Paralimpik Oyunların Tarihçesi, Türkiye'nin Oyunlardaki Yeri.				
SPB3007	Sporda Beceri Öğrenimi	4.0	0.0	4.0	6.0
Sporda Beceri Öğrenimi Teorisi ve Temel Kavramlar,Sporda Beceri Öğreniminde Gerekli Öğeler,Sporda Beceri Sınıflandırması,Sporda Beceri Öğreniminde Motorik Özellikler,Sporda Beceri Öğrenme Aşamaları,Sporda Beceri Öğrenme Teorileri ,Sporda Beceri Öğrenimi ve Fiziksel Gelişim,Beceri Öğrenimi ve Bilişsel Gelişim,Sporda Beceri Öğrenimi ve Psikososyal Gelişim,Çocuklukta Temel Beceri Süreçleri,Yetişkinlikte Motor Beceri Süreçleri,Beceri Öğreniminde Geribildirim,Sporda Beceri Öğreniminde Değerlendirme,Sporda Beceri Öğrenme Konseptleri ve Araştırma Metotları.				
SPB3009	Spor Biyomekaniği	4.0	0.0	4.0	5.0
Spor Biyomekaniğinin Temelleri,Biyomekaniğin Tarihsel Gelişimi,Spor Hareketlerinin Analizi,Referans Düzlemler ve Postür,Akışkan Biyomekaniği,Atış Biyomekaniği,Yürüme ve Koşma Biyomekaniği,Spor Biyomekaniğinde Hareket ve Denge,Tork ve Döndürme Momenti,Doğrusal ve Açısal Kinematik,Eklemlerin Biyomekanik Özellikleri,Fonksiyonel Hareket ve Değerlendirme,Çarpma, Çarpışma ve Zıplama Mekaniği,Spor Biyomekaniğinde Kullanılan Güncel Yaklaşımlar.				

3.SINIF — VI.YARIYIL

DERSİN KODU	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS
SPB3002	Fitness Uygulamaları	3.0	0.0	3.0	5.0
Fitness - Temel Kavramlar - Egzersize Uygunluk Değerlendirmeleri,Kas Morfolojisi,Egzersiz ve Hormonlar,Enerji Metabolizması,Aerobik ve Anaerobik Egzersiz Stratejileri,Egzersiz ve Beslenme,Ergojenik Yardım ve Doping,Uygulama I - Göğüs Egzersizleri,Uygulama II - Bacak ve Kalça Egzersizleri,Uygulama III - Sırt Egzersizleri, Uygulama IV - Omuz Egzersizleri, Uygulama V - Kol Egzersizleri, Uygulama VI - Karın Egzersizleri,Fitness Özel Egzersiz Programları.				
SPB3004	Eğitsel Oyunlar	3.0	0.0	3.0	7.0
Oyun Kavramı, Oyunun Doğuşu ve Tarihsel Gelişimi ,Oyun ile ilgili Psikolojik Yaklaşımlar ,Eğitsel Oyunların Sınıflandırılması,Oyunların Hareket Gelişimine Etkisi,Spor Eğitiminde Eğitsel Oyun,Yaş Gruplarına Göre Eğitsel Oyunlar,Sınıf İçi Eğitsel Oyunlar,Spor Branşlarında Eğitsel Oyunlar,Rekreatif Etkinliklerde Eğitsel Oyunlar,Geleneksel Oyunların Eğitimde Kullanımı,Eğitsel Oyunlar ve Gelişim Alanları,Eğitsel Oyunlarda Motivasyon ,Dijital Eğitsel Oyunlar,Özel Gereksinimli Bireylerde Eğitsel Oyunlar.				
SPB3006	Sporda Yetenek Seçimi	3.0	0.0	3.0	5.0
Sporda Yetenek Seçimi Giriş: Temel Kavramlar,Sporda Yetenek Seçimi Süreci,Sporda Yetenek Seçimi İlkeleri,Sporda Yetenek Seçimini Etkileyen Faktörler ,Sporda Yeteneğin Kaynakları,Sporda Yetenek Türleri ,Sporda Yetenek Seçimi Modelleri,Sporda Yetenek Seçimi Yönlendirme Evreleri,Yetenekli Sporcu Özellikleri,Yetenekli Sporcu Profili Oluşturma Sürecinde Dikkat Edilmesi Gereken Konular,Sporda Yetenek Geliştirme,Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi,Sporda Yetenek Seçimi Uygulama Süreci,Sporda Yetenek Testleri.				
SPB3008	Yaşam Boyu Spor	3.0	0.0	3.0	8.0
Yaşam Boyu Spor ve Egzersizin Bilimsel Temelleri ve Hedefleri, Egzersiz Davranış Teori ve Modelleri,Egzersize ve Spora Katılım Nedenleri ve Devamlılık Stratejileri ,Egzersizin Fizyolojik Etkileri (Kas, İskelet, Solunum) ,Egzersizin Fizyolojik Etkileri (Dolaşım Sistemi ve Hormonal Sistem),Egzersiz ve Sporun Mental Sağlık Üzerine Etkisi ,Egzersiz ve Sporun Psiko-Sosyal ve Duygusal Sağlık Üzerine Etkileri,Obezite ve Egzersiz,Kronik Rahatsızlıkların Tedavisinde Destekleyici Rolüyle Egzersiz ,Çocuklarda Egzersiz ,Kadınlarda Egzersiz,Yaşlılarda Egzersiz ,Egzersiz ve Sporda Meydana Gelen Yaralanma ve Korunma Yöntemleri,Ne Kadar Egzersiz? Egzersiz Bağımlılığı.				
SPB3010	Çocuk ve Spor	3.0	0.0	3.0	5.0
Çocuk ve Spor ile İlgili Temel Kavramlar, Çocuk Gelişimi ve Dönemler,Çocuklarda Hareket Eğitimi,Çocuklarda Egzersiz ve Antrenman,Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Özellikleri,Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Gelişimi,Çocuk ve Sosyal Gelişim, Çocuklarda Yetenek Seçimi, Çocuk ve Beslenme, Çocuklarda Yüzme ,Çocuklarda Spor ve İletişim Becerileri, Çocuklarda Fiziksel Aktivite ve Sağlık,Çocuk ve Oyun,Özel Gereksinimli Çocuklarda Spor Uygulamaları.				

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 01c40e01-83aa-4063-8773-351a26441666 Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys

Atatürk Üniversitesi
Açık ve Uzaktan Öğretim Fakültesi

Egzersiz ve Spor Bilimleri
Lisans Programı
DERS İÇERİKLERİ

4.SINIF — VII.YARIYIL

DERSİN KODU	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS
SPB4001	Wellness Uygulamaları	3.0	0.0	3.0	7.0
Wellness Kavramları,Wellness Yaşam Tarzı,Sağlıklı Beslenme,Sağlık Hizmetleri Uygulamasında Alternatif Reçeteler,Wellness ile Egzersiz ve Fiziksel Aktivite,Zihinsel Sağlık ve Stres Yönetimi,Uyku ve Dinlenme,Sosyal Bağlar ve Sosyal İlişkiler,Duygudurum ve Anksiyete Bozuklukları,Fiziksel Uygunluk Parametreleri,Kanser ve Wellness,Ergen ve Yetişkinlerde Madde Bağımlılığı,Yoga,Kapsamlı Fitness Programlaması.				
SPB4003	Yaşlılar ve Spor	3.0	0.0	3.0	4.0
Yaşlanmanın Evreleri,Yaşlanma Teorileri,Yaşlanmanın Fiziksel Etkileri,Yaşlanmanın Psikolojik Etkileri,Yaşlılarda Beslenme,Yaşlılarda Fiziksel Rekreatif Faaliyetler,Yaşlılarda Egzersiz Ölçümleri,Yaşlılarda Egzersizin Yararları, Yaşlılarda Egzersizin Riskleri,Yaşlılarda Direnç Egzersizi,Yaşlılarda Aerobik Egzersiz,Yaşlılarda Denge ve Esneklik Egzersizi,Master Sporcularda Egzersiz,Sağlıklı Yaşlanma.				
SPB4005	Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi	5.0	0.0	5.0	10.0
Müsabaka Analizine Giriş,Basketbolda Müsabaka Analizi,Basketbolda Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi,Hentbolda Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi,Voleybolda Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi,Futbolda Müsabaka Analizi ,Futbolda Müsabaka Analizi ve Değerlendirilmesi,Atletizm ve Müsabaka Analizi ,Atletizmde Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi,Cimnastikte Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi (Kadın),Cimnastikte Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi (Erkek),Teniste Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi,Yüzmede Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi,Badmintonda Müsabaka Analizi ve Değerlendirmesi.				
SPB4007	Sporda Fizyolojik Testler	4.0	0.0	4.0	9.0
Test Terminolojisi, Ölçü Birimleri, Temel Veri Toplama Süreçleri,Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Testlere Giriş,Vücut Kompozisyonu Değerlendirme Testleri,Spor Branşlarına Göre Performans Testleri,Kassal Kuvvet, Güç ve Dayanıklılık Değerlendirme Testleri,Aerobik Kapasite Değerlendirme Testleri I,Aerobik Kapasite Değerlendirme Testleri II,Anaerobik Kapasite Değerlendirme Testleri ,Sürat Değerlendirme Testleri,Koordinasyon ve Çeviklik Değerlendirme Testleri I,Koordinasyon ve Çeviklik Değerlendirme Testleri II,Esneklik ve Hareketlilik Değerlendirme Testleri,Denge ve Postural Kontrol Testleri,Fiziksel Fonksiyon Değerlendirme Testleri.				

4.SINIF — VIII.YARIYIL

DERSİN KODU	DERSİN ADI	T	U	K	AKTS
SPB4002	Sporda Çocuk Koruma	3.0	0.0	3.0	6.0
Tarihsel Süreç İçerisinde Çocukluk Kavramı,Çocuk Koruma İhtiyacı ve Çocuk İstismarı,Çocuk Korumaya Dair Hukuki Düzenlemeler ,Sporun Korunması ve Sporda Çocuk Korumanın Önemi ve Gerekliliği,Sporda Çocuk Koruma Politikaları ,Sporda Çocuk Hakkı İhlalleri ve Şiddet Türleri ,Sporda Cinsel İstismar ve Faili Antrenör Davranışları,Sporda Çocuğun Maruz Kaldığı İstismar Sonuçları,Sporda Ebeveynlerden Kaynaklı İstismar,Sporda Çocuk Koruma Programında Spor Süjelerinin Sorumluluk, Yetki ve Görevleri,Toplumsal Hayatta ve Sporda Çocuk Koruma Açısından Medya ve Yeni Medya Araçlarının Rolü,Sporda Çocuk Koruma Programlarının Gelişimi: İngiltere (Birleşik Krallık), Avustralya ve Kanada Örnekleri,Spor Kulüplerinde Çocuk Koruma Uygulamaları,Antrenörlük Etiği, Antrenör Sporcu İletişimi .				
SPB4004	Olimpik Spor Branşları	3.0	0.0	3.0	6.0
Olimpik Tarih ve Branşların Gelişimi,Olimpik Organizasyonlar,Olimpik Branşlar ve Sınıflamaları,Olimpik Yaz ve Kış Sporlarının Uluslararası Federasyonları ,Branşların Olimpiyatlara Katılma Koşulları ve Kotaları,Atletizm - Jimnastik - Atıcılık - Okçuluk,Modern Pentatlon - Triatlon -Binicilik -Hokey - Bisiklet - Eskrim ,Su Sporları - Kürek - Kano - Yelken ,Futbol - Basketbol - Voleybol - Hentbol - Ragbi ,Boks - Judo - Tekvando - Güreş - Halter,Badminton - Tenis - Masa Tenisi,Kış Sporları / Kar Sporları,Kış Sporları / Buz Sporları - Kızak Sporları,Paralimpik Branşlar.				
SPB4006	Spor Sakatlıklarından Korunma ve Rehabilitasyon	4.0	0.0	4.0	6.0
Spor Yaralanmalarına Giriş ve Hazırlayıcı Nedenler,Spor Yaralanmaları Sonrası Rehabilitasyon Süreci Aşamaları,Sporda Kas ve Eklem Yaralanmaları ve Rehabilitasyon ,Sporda Ligaman ve Tendon Yaralanmaları ve Rehabilitasyon ,Sporda Üst Ekstremite Yaralanmaları ve Rehabilitasyon,Sporda Alt Ekstremite Yaralanmaları ve Rehabilitasyon ,Eklem, Kıkırdak ve Omurga Yaralanmalarında Rehabilitasyon,Fonksiyonel Kuvvet ile Rehabilitasyon Uygulamaları,Rehabilitasyonda Esnekliğin Önemi ,Spor Yaralanmaları Oluşum Nedenleri ve Riskleri, Sakatlıkları Önleyici ve Koruyucu Egzersiz Modülleri,Aşırı Kullanıma Bağlı Spor Yaralanmaları ,Bandaj ve Bantlama Uygulamaları ,Kinezio Bantlama ve Uygulamaları ,Spor Yaralanmalarının Tedavisinde Fizik Tedavi Yöntemleri.				
SPB4008	Sporda Ergojenik Yardım ve Doping	3.0	0.0	3.0	7.0
Sporda Performansı Etkileyen Faktörler,Mekanik ve Biyomekanik Ergojenikler,Fizyolojik Ergojenikler,Psikolojik Ergojenikler,Farmakolojik Ergojenikler,Besinsel Ergojenikler,Doping,Doping Yöntemleri,Yasaklı Maddeler,Dopingin Sağlık Boyutu,Dopingin Hukuki Boyutu,Dopingin Etik Boyutu,Doping ile Mücadele Yöntemleri,Doping ve Ergojenik Desteklerle İlgili Araştırmalar.				
SPB4010	Sporda İletişim Becerileri	3.0	0.0	3.0	5.0
İletişim Kavramı ve Süreci,Dil, Kültür ve İletişim,İletişim Modelleri,İletişim Türleri,Kişilerarası İletişim,Kurum İçi İletişim,Kurumsal İletişim,Kültürlerarası iletişim,Sporda İletişim ve Sorunları ,Sporda İletişim Yönetimi ,Yönetici-Antrenör-Sporcu ilişkisi ,Yönetici-Antrenör-Ebeveyn iletişimi,Sporda Empati ,Spor Yöneticiliğinde Sosyal Beceriler.				

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 01c40e01-83aa-4063-8773-351a26441666 Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-ebys