



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü Ders İzlençeleri
Yalova University
Faculty of Sports Sciences
Department of Sports Management Lesson Plans

HAFTALIK İÇERİK/ WEEKLY CONTENT

HAFTA/WEEK	KONULAR/ TOPICS
1	1. Sporcu beslenmesine giriş; enerji metabolizmasına genel bakış / Intro; overview of energy metabolism
2	2. Enerji gereksinimi ve enerji dengesi; yöntemler / Energy requirements & balance; methods
3	3. Karbonhidratlar: depolar, alım ve performans / Carbohydrates: stores, intake & performance
4	4. Proteinler: gereksinim, toparlanma ve adaptasyon / Proteins: needs, recovery & adaptation
5	5. Yağlar: enerji, metabolik esneklik ve performans / Fats: energy, metabolic flexibility & performance
6	6. Mikro besinler ve antioksidanlar; eksiklik-fazlalık riskleri / Micronutrients & antioxidants; deficiency/excess risks
7	7. Ara Sınav / Midterm
8	8. Hidrasyon ve elektrolitler; ısı-soğuk-yükseklik koşulları / Hydration & electrolytes; heat-cold-altitude
9	9. Besin zamanlaması: antrenman/yarış öncesi-sırası-sonrası / Nutrient timing: pre-during-post training/competition
10	10. Beden kompozisyonu ve güvenli ağırlık yönetimi / Body composition & safe weight management
11	11. Takviyeler/ergogenikler: kanıt, güvenlik ve antidoping / Supplements/ergogenic aids: evidence, safety & anti-doping
12	12. Dayanıklılık sporlarında beslenme / Nutrition for endurance sports
13	13. Güç/sürat-takım sporlarında beslenme; özel durumlar / Nutrition for strength/power & team sports; special cases
14	14. Seyahat, gıda güvenliği, menü planlama ve genel değerlendirme / Travel, food safety, menu planning & review

DEĞERLENDİRME ETKİNLİKLERİ / EVALUATION ACTIONS

ETKİNLİKLER / ACTIONS	SAYI/ NUMBER	KATKI YÜZDESİ (%) / CONTRIBUTION PERCENTAGE (%)
Ara Sınav (Midterm)	1	35
Final Sınavı (Final Exam)	1	45
Vaka/ödev	1	10
Kısa quiz/uygulama	1	5
Katılım		5
Toplam / Total	4	100

İŞ YÜKLERİ (AKTS HESAPLAMASI) / WORKLOADS (ECTS CALCULATION)

İÇERİK/ CONTENTS	SAYI/NUMBER	SÜRE (SAAT)/ DURATION (HOURS)	TOPLAM (SAAT)/ TOTAL (HOURS)
Ders (Lecture)	14	3	42
Ders öncesi okuma	14	1	14
Ders sonrası bireysel çalışma	14	2	28
Vaka analizi/ödev	4	2	8
Politika/etik kod tasarımı (grup)	1	4	4



T.C.
Yalova Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü Ders İzlençeleri
Yalova University
Faculty of Sports Sciences
Department of Sports Management Lesson Plans

Ara sınav + hazırlık	1	8	8
Toplam İş Yüğü/Total Workload			116
AKTS (Toplam/25) / ECTS (Total/25)			≈4

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI/ PROGRAM AND LEARNING OUTCOMES

ÖĞRENME ÇIKTISI (ÖÇ) – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ/LEARNING OUTCOME (LO) – PROGRAM OUTCOME (PO) RELATIONSHIP

		P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
DERS ÖĞRENME ÇIKTILARI/ LESSON LEARNING OUTCOMES	1.	5	4	4	3	3	4	3	2	3	3
	2.	5	4	4	3	3	4	3	2	3	3
	3.	4	4	4	3	3	5	3	2	3	3
	4.	4	4	5	3	3	4	3	2	3	3
	5.	4	4	4	5	3	5	3	2	3	3
DERS – PROGRAM ÇIKTISI (PÇ) İLİŞKİSİ/ COURSE – PROGRAM OUTCOME (PO) RELATIONSHIP											
DERS/LESSON		P.Ç.1	P.Ç.2	P.Ç.3	P.Ç.4	P.Ç.5	P.Ç.6	P.Ç.7	P.Ç.8	P.Ç.9	P.Ç.10
		5	4	5	4	3	5	3	2	3	3

POLİTİKALAR/ POLICIES

1	Devamsızlık/ Attendance	Üniversite yönergeleri esas alınır. %70 ders devam zorunludur. University guidelines apply. 70% class attendance is mandatory.
2	Telafi/ Compensation	Mazeretli sınav/teslim, belgeli durumlarda bölüm kurulu ilkelerine göre yapılır. Excused exams/submissions are conducted in accordance with departmental committee principles in documented cases.
3	Akademik Dürüstlük/ Academic Integrity	İntihal, kopya ve izinsiz yapay zekâ kullanımı yasaktır. İhlalde not iptali ve disiplin süreçleri uygulanır. Plagiarism, copying, and unauthorized use of artificial intelligence are prohibited. Violations will result in grade cancellation and disciplinary proceedings.
4	Dijital Gönderimler/ Digital Submissions	Ödevler ilan edilen sisteme zamanında yüklenir; geç yüklemelerde yönerge uygulanır. Assignments are uploaded to the designated system on time; guidelines are applied for late submissions.

Erişilebilirlik ve Uyumlaştırma/ Accessibility and Accommodations

Özel gereksinimi olan öğrenciler için ek süre, alternatif sınav/ödev ve fiziksel/işitsel düzenlemeler sağlanır. Öğrenci, dönem başında öğretim elemanı ve bölümle iletişime geçmelidir.
Students with special needs are provided with additional time, alternative exams/assignments, and physical/auditory accommodations. Students should contact the instructor and department at the beginning of the semester.