

DERSİN ADI:	Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme 4	
HAFTALIK DERS SAATİ:	4	
KREDİSİ: -	ÇÖMÜ: 2	AKTS: 6
DERS İÇERİĞİ: Beden Eğitimi ve sporun tanımı amaçları, fayda ve önemi; antrenman bilgisi; kuvvet antrenmanı ve yüklenme prensibi ile ilgili teorik ve uygulamalı çalışmalar.		
İŞLENECEK KONULAR:		
1-Antrenman planlanması ve periyotlanması; dönemlik antrenman programının belirlenmesi.		
2-Dönemlik antrenman programının uygulanması genel kuvvet antrenmanı.		
3-Dönemlik antrenman programının uygulanması genel kuvvet antrenmanı.		
4- Dönemlik antrenman programının uygulanması genel kuvvet antrenmanı.		
5-Dönemlik antrenman programının uygulanması genel kuvvet antrenmanı.		
6-Dönemlik antrenman programının uygulanması-kros ve jimnastik.		
7-Dönemlik antrenman programının uygulanması genel kuvvet antrenmanı.		
8-Dönemlik antrenman programının uygulanması genel kuvvet antrenmanı.		
9-Dönemlik antrenman programının uygulanması genel kuvvet antrenmanı.		
10-Dönemlik antrenman programının uygulanması genel kuvvet antrenmanı.		
11-Dönemlik antrenman programının uygulanması-kros ve jimnastik.		
12-Dönemlik antrenman programının uygulanması genel kuvvet antrenmanı.		
13-Yaz yüzme kampı.		
14-Yaz yüzme kampı.		