

<b>DERSİN ADI:</b>	Beden Eğitimi ve Vücut Geliştirme III	
<b>HAFTALIK DERS SAATİ:</b>	4	
<b>KREDİSİ: -</b>	<b>ÇÖMÜ: 2</b>	<b>AKTS: 6</b>
<b>DERS İÇERİĞİ:</b> Beden Eğitimi ve sporun tanımı amaçları, fayda ve önemi; antrenman bilgisi; kuvvet antrenmanı ve yüklenme prensibi ile ilgili teorik ve uygulamalı çalışmalar		
<b>İŞLENECEK KONULAR:</b>		
1-Sporcu beslenmesi-kalori bilançosu, karbonhidrat, yağlar ve proteinler		
2-Sporda doping, dopingin zararları kötü alışkanlıklar sürantrenman ve tedavisi		
3- Kadın ve spor kadınların yapısal özellikleri kadınlara yönelik özel jimnastik çalışma örnekleri		
4- Isınma-hareketlilik-sürat-dinamik maksimal kuvvet çalışması-streching		
5-Isınma-hareketlilik(aktif)-sürat-aerobik dayanıklılık çalışması-streching		
6-Isınma-hareketlilik(aktif)-sürat-statik kuvvet antrenmanı-streching		
7-Isınma-hareketlilik-sürat-dinamik maksimal kuvvet çalışması-streching		
8-Isınma-hareketlilik-sürat-dinamik maksimal kuvvet çalışması-streching		
9-Bireysel hazırlanmış kuvvet antrenmanı çalışma programının uygulanması		
10-Bireysel hazırlanmış kuvvet antrenmanı çalışma programının uygulanması		
11-Bireysel hazırlanmış kuvvet antrenmanı çalışma programının uygulanması		
12- Bireysel hazırlanmış kuvvet antrenmanı çalışma programının uygulanması		
13-Bireysel hazırlanmış kuvvet antrenmanı çalışma programının uygulanması		
14-Bireysel hazırlanmış kuvvet antrenmanı çalışma programının uygulanması		