

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Fitness Training and Methods / Fitness Training and Methods	
Ders Kodu / Course Code	ANT402B2	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	4	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Normal Education / Normal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	No
Amacı / Purpose	Dersin amacı öğrencilerin kondisyon antrenman yöntemlerinin temel unsurları öğrenmeleri ve bu öğretileri antrenman programı hazırlamada kullanmalarını kazandırmaktır.	The aim of the course is to enable students to learn the basic elements of fitness training methods and to use these teachings in preparing a training program.
İçeriği / Content	Kondisyonun fizyolojik temelleri, güncel kondisyon antrenman yöntemleri, spor branşlarına özgü kondisyon antrenman yöntemleri, kondisyon antrenmanı planlama ve kondisyon performansının değerlendirilmesi.	Physiological foundations of fitness, current fitness training methods, fitness training methods specific to sports branches, fitness training planning and evaluation of fitness performance.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	No
Staj Durumu / Internship Status	Yok	No
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Sevim, Y. (2002). Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. Kale, R. (2017). Antrenman Bilgisi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi.	Sevim, Y. (2002). Training Information. Ankara: Nobel Academic Publishing. Kale, R. (2017). Training Information. İstanbul: İstanbul Gelişim University.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ	Assist. Prof. Dr. Emre BOZ

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Öğrenci temel antrenman bilgisine sahip olarak gerekli açıklamaları yapabilmeli.	The student must have basic training knowledge and be able to make the necessary explanations.
2	Öğrenci kondisyon antrenmanlarının temeli oluşturan unsurları açıklayabilmeli.	The student should be able to explain the elements that form the basis of fitness training.
3	Öğrenci kondisyon antrenmanının önemini açıklayabilmeli.	The student should be able to explain the importance of fitness training.
4	Öğrenci kondisyon antrenmanlarına ilişkin güncel yaklaşımlara hakim olmalı.	The student must master current approaches to fitness training.
5	Öğrenci kondisyon antrenman planlaması yapabilmeli.	The student should be able to plan fitness training.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	1. Dersin tanıtımı yapılarak gelecek hastalara ilişkin ders planlamasının aktarılması.				
	Introducing the course and conveying the lesson planning for future patients.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel antrenman bilgisinin açıklanması.				
	Explanation of basic training information.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kondisyon antrenmanının önemi ve temel gerekliliklerinin açıklanması.				
	Explaining the importance and basic requirements of fitness training.				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet antrenman metotlarının açıklanması.				
	Explanation of strength training methods.				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürat antrenman metotlarının açıklanması.				
	Explanation of speed training methods.				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılık antrenman metotlarının açıklanması.				
	Explanation of endurance training methods.				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik antrenman metotlarının açıklanması.				
	Explanation of flexibility training methods.				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bireysel sporlara özgü kondisyon antrenman metotlarının açıklanması.				
	Explanation of fitness training methods specific to individual sports.				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Takım sporlarına özgü kondisyon antrenman metotlarının açıklanması.				
	Explanation of fitness training methods specific to team sports.				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kondisyon antrenman metotlarında güncel yaklaşımlarının açıklanması.				
	Explaining current approaches to fitness training methods.				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Setleme yöntemlerinin açıklanması.				
	Explanation of setting methods.				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Setleme yöntemlerinin açıklanması-2.				
	Explanation of setting methods-2.				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kondisyon antrenmanı hazırlanırken dikkat edilmesi gereken unsurların açıklanması.				
	Explaining the elements that should be taken into consideration when preparing a conditioning training.				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kondisyon antrenmanı hazırlanırken dikkat edilmesi gereken unsurların açıklanması-2.				
	Explaining the elements that should be taken into consideration when preparing a conditioning training-2.				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarıyıl Sonu Sınavı				
	Semester Final Exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ev Ödevi / Homework	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40
Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60
Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:		100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:		DDS

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Bireysel Çalışma / Self Study	15	3.00	45.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Toplam / Total:	31	9.00	90.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 90.00/30.00 = 3.00 ~ 3.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 90.00 / 30.00 = 3.00 ~ 3.00			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes						
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.Öğrenci temel antrenman bilgisine sahip olarak gerekli açıklamaları yapabilmeli. / The student must have basic training knowledge and be able to make the necessary explanations.	3	4	3	3	3	2	2
2.Öğrenci kondisyon antrenmanlarının temeli oluşturan unsurları açıklayabilmeli. / The student should be able to explain the elements that form the basis of fitness training.	3	3	3	2	2	2	2
3.Öğrenci kondisyon antrenmanının önemini açıklayabilmeli. / The student should be able to explain the importance of fitness training.	4	4	3	2	2	2	2
4.Öğrenci kondisyon antrenmanlarına ilişkin güncel yaklaşımlara hakim olmalı. / The student must master current approaches to fitness training.	4	4	3	3	3	2	2
5.Öğrenci kondisyon antrenman planlaması yapabilmeli. / The student should be able to plan fitness training.	4	4	4	3	2	3	2

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high