

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Karate / Karate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANTBSB2.34                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 5.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)              | 1.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                   | 0.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Normal Education / Normal Education                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  | Turkish / Turkish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Amacı / Purpose                                                                   | Bu derste, karate sporunun çeşitli özelliklerini teorik ve uygulamalı olarak gerçekleştirmek ve öğrenimini sağlamak amaçlanmıştır.                                                                                                                                                                                                                                                                         | In this course, it is aimed to realize and learn various features of karate sport theoretically and practically.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| İçeriği / Content                                                                 | Karate sporunun tanıtımı, karakteristik özellikleri, Dünyada ve Türkiye'deki tarihini gelişimi, Karate oyun kuralları, Karate sporunun temel teknikleri, karate ile ilgili çeşitli gelişmeler.                                                                                                                                                                                                             | Introduction of Karate sport, its characteristic features, its historical development in the world and in Turkey, Karate game rules, basic techniques of Karate sport, various developments related to karate.                                                                                                                                                                                              |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Koşar, H. (1979). Karate-Do nedir ne değildir?. İstanbul: K.S.K.C. Yayınları, s. 12-14.<br>Koca, A. (2016). Shotokan karate-do kata el kitabı. İstanbul: Spor Dünyası Yayıncılık, s. 11-19-26-27.<br>Kaya, A., Şahin, M. U. & Çetintaş, Y. (2017). Bireysel sporlar karate ders kitabı. Ankara: Devlet Kitapları, s. 18.<br>Doğaner, A., Doğaner, O. (1979). Karate-Do. İstanbul: Budokan Yayınları, s. 8. | Kosar, H. (1979). What is Karate-Do and what is not? İstanbul: K.S.K.C. Publications, p. 12-14.<br>Koca, A. (2016). Shotokan karate-do kata manual. İstanbul: Sports World Publishing, p. 11-19-26-27.<br>Kaya, A., Şahin, M. U. & Çetintaş, Y. (2017). Individual sports karate textbook. Ankara: State Books, p. 18.<br>Doğaner, A., Doğaner, O. (1979). Karate-Do. İstanbul: Budokan Publications, p. 8. |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Doç. Dr. Murat KUL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Assoc. Prof. Murat KUL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                  |                                                                      |
|---|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1 | Karate sporuna dair temel kavramları ve tarihsel gelişimi bilir. | Knows the basic concepts and historical development of karate sport. |
| 2 | Karatenin kurallarını, saha ve malzeme bilgilerini açıklar.      | Explains the rules of karate, field and equipment information.       |
| 3 | Karate sporunun temel tekniklerini bilir ve uygular              | Knows and applies the basic techniques of karate sport               |
| 4 | Karate sporuna dair güncel bilgileri edinir.                     | Obtains up-to-date information about karate sport.                   |
| 5 | Karate sporuna dair çeşitli antrenman programlarını uygular.     | Applies various training programs related to karate sport.           |

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                |                                              |     |                                                          |                           |
|--------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Karate sporuna giriş ve hakkında genel bilgiler.               |                                              |     |                                                          |                           |
|              | Introduction to karate sport and general information about it. |                                              |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Karate sporunun tarihsel gelişimi.                             |                                              |     |                                                          |                           |
|              | Historical development of karate sport.                        |                                              |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Karatenin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi.                       |                                              |     |                                                          |                           |
|              | Definition and Conceptual Framework of Karate.                 |                                              |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Karatenin Saha, Malzeme ve Kurallar Bilgisi.                   |                                              |     |                                                          |                           |
|              | Knowledge of the Field, Equipment and Rules of Karate          |                                              |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              |                                                                | Karatenin Temel Teknikleri ve Uygulamaları.  |     |                                                          |                           |
|              |                                                                | Basic Techniques and Applications of Karate. |     |                                                          |                           |

|    |                                                                           |                                                 |     |                                                          |                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                                              | Uygulama                                        | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Karate Branşı İçin Yetenek Seçimi Kriterleri ve Ölçümleri                 |                                                 |     |                                                          |                           |
|    | Talent Selection Criteria and Measurements for the Karate Branch          |                                                 |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                              | Uygulama                                        | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Karate Sporunun Kondisyonel Özellikleri ve Performans Ölçümleri.          |                                                 |     |                                                          |                           |
|    | Conditional Characteristics and Performance Measurements of Karate Sport. |                                                 |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                                              | Uygulama                                        | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ara sınav                                                                 |                                                 |     |                                                          |                           |
|    | Midterm exam                                                              |                                                 |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                                              | Uygulama                                        | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Karate Sporcularına Yönelik Örnek Antrenman Programları.                  |                                                 |     |                                                          |                           |
|    | Sample Training Programs for Karate Athletes.                             |                                                 |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                              | Uygulama                                        | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                                                                           | Karatenin Duruş Teknikleri                      |     |                                                          |                           |
|    |                                                                           | Karate Stance Techniques                        |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                              | Uygulama                                        | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                                                                           | Karatenin Elle Gerçekleştirilen Atak Teknikleri |     |                                                          |                           |
|    |                                                                           | Hand Attack Techniques of Karate                |     |                                                          |                           |

|    |                                                 |                                             |     |                                                          |                           |
|----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                                                 | Karatenin Ayakla Yapılan Atak Teknikleri    |     |                                                          |                           |
|    |                                                 | Foot Attack Techniques of Karate            |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                                                 | Karatede Dairesel Olarak Yapılan Teknikler. |     |                                                          |                           |
|    |                                                 | Circular Techniques in Karate.              |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                                                 | Karatenin Blok Teknikleri                   |     |                                                          |                           |
|    |                                                 | Block Techniques of Karate                  |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                    | Uygulama                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Karate Müsabakaları ve Değerlendirme Yöntemleri |                                             |     |                                                          |                           |
|    | Karate Competitions and Evaluation Methods      |                                             |     |                                                          |                           |
| 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 (%) |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
| Ara Sınav / Midterm Examination                                     | 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:                                                                           |     |

## 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                                           |
| Final Sınavı / Final Examination                                            | 1             | 1.00                             | 1.00                                           |
| Derse Katılım / Attending Lectures                                          | 14            | 3.00                             | 42.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                               | 14            | 3.00                             | 42.00                                          |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination | 3             | 3.00                             | 9.00                                           |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 5             | 3.00                             | 15.00                                          |
| Uygulama/Pratik / Practice                                                  | 14            | 3.00                             | 42.00                                          |
| Toplam / Total:                                                             | 52            | 17.00                            | 152.00                                         |

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.Karate sporuna dair temel kavramları ve tarihsel gelişimi bilir. / Knows the basic concepts and historical development of karate sport. | 4                                    | 3     | 1     | 1     | 3     | 1     | 1     |
| 2.Karatenin kurallarını, saha ve malzeme bilgilerini açıklar. / Explains the rules of karate, field and equipment information.            | 4                                    | 3     | 1     | 1     | 3     | 1     | 2     |
| 3.Karate sporunun temel tekniklerini bilir ve uygular / Knows and applies the basic techniques of karate sport                            | 4                                    | 3     | 1     | 1     | 3     | 1     | 2     |
| 4.Karate sporuna dair güncel bilgileri edinir. / Obtains up-to-date information about karate sport.                                       | 4                                    | 3     | 1     | 1     | 4     | 1     | 2     |
| 5.Karate sporuna dair çeşitli antrenman programlarını uygular. / Applies various training programs related to karate sport.               | 4                                    | 3     | 2     | 2     | 2     | 1     | 3     |

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