

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Wrestling / Wrestling                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANT315B2.27                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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)              | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 2.00                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Haftalık Laboratuar 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                                   | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Amacı / Purpose                                                                   | Güreş sporunun temel tekniklerini, uygulamalarını ve kurallarını öğrencilere kazandırmak.                                                                                                                                                                                                                      | To provide students with the basic techniques, practices and rules of wrestling sports.                                                                                                                                                                                                                                             |
| İçeriği / Content                                                                 | Güreşin temel teknikleri, taktikleri, uygulamaları, tarihi ve hakkında çeşitli değerlendirmeleri içermektedir.                                                                                                                                                                                                 | It includes basic techniques, tactics, practices, history and various evaluations about wrestling.                                                                                                                                                                                                                                  |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Nalbant, Ö. ve Kale, R. (2020). Güreş ve Kondisyonel Özellikler. Nobel Bilimsel, Ankara. Güven Ö. (1999). "Türklerde Spor Kültürü", Atatürk Kültür Merkezi Yayını: 172, s. 45-58, Geliştirilmiş İkinci Baskı, Ankara. Atabeyoğlu, C. (2000). Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar. İstanbul: TMOK Yayınları: 5. | Nalbant, Ö. and Kale, R. (2020). Wrestling and Conditioning Features. Nobel Scientific, Ankara. Güven Ö. (1999). "Sports Culture in Turks", Atatürk Cultural Center Publication: 172, p. 45-58, Improved Second Edition, Ankara. Atabeyoğlu, C. (2000). Traditional Turkish Wrestling and Kırkpınar. İstanbul: TOC Publications: 5. |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Doç. Dr. Murat KUL                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Assoc. Prof. Murat KUL                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                    |                                                                       |
|---|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 | Güreş sporuna dair temel kavramlara ve tarihsel sürece hakim olur. | Masters the basic concepts and historical process of wrestling.       |
| 2 | Güreş sporunun Türk tarihindeki önemini kavrar.                    | Understands the importance of wrestling in Turkish history.           |
| 3 | Güreş sporunun temel kurallarını bilir.                            | Knows the basic rules of wrestling.                                   |
| 4 | Güreşe özgü teknikleri uygular.                                    | Applies wrestling-specific techniques.                                |
| 5 | Güreş sporunda yer alan becerilere dair değerlendirme yapar.       | Makes an evaluation of the skills involved in the sport of wrestling. |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                      |          |     |                                                          |                           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                         | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Güreş sporunun kuralları ve kavramları                               |          |     |                                                          |                           |
|              | Rules and concepts of wrestling sport                                |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                         | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Güreşin dünya tarihinde yeri ve Türkler için önemi                   |          |     |                                                          |                           |
|              | The place of wrestling in world history and its importance for Turks |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                         | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Güreş müsabakaları ve organizasyonları                               |          |     |                                                          |                           |
|              | Wrestling competitions and organizations                             |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                         | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Beslenme ve ağırlık kontrolleri bilgilendirme                        |          |     |                                                          |                           |
|              | Nutrition and weight control information                             |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                         | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Temel güreş teknikleri ve duruşları                                  |          |     |                                                          |                           |
|              | Demonstrate knowledge of proper diet and weight control              |          |     |                                                          |                           |

|    |                                  |                                              |     |                                                          |                           |
|----|----------------------------------|----------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical     | Uygulama                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Güreş sporunda dalmalar          |                                              |     |                                                          |                           |
|    | Diving in the sport of wrestling |                                              |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical     | Uygulama                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Güreş sporunda yer teknikleri    |                                              |     |                                                          |                           |
|    | Ground techniques in wrestling   |                                              |     |                                                          |                           |
| 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 |
|    |                                  | Güreş sporunda kilit ve çırpma teknikleri    |     |                                                          |                           |
|    |                                  | Lock and snap techniques in wrestling sports |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical     | Uygulama                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                                  | Güreşte dalmalar ve kontratak                |     |                                                          |                           |
|    |                                  | Dives and counterattacks in wrestling        |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical     | Uygulama                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                                  | Güreşte ayaktaki teknikler                   |     |                                                          |                           |
|    |                                  | Standing techniques in wrestling             |     |                                                          |                           |

|    |                                                    |                                                                            |     |                                                          |                           |
|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama                                                                   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                                                    | Ayaktaki tekniklerin savunma ve kontratakları                              |     |                                                          |                           |
|    |                                                    | Ayaktaki tekniklerin savunma ve kontratakları                              |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama                                                                   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                                                    | Yer tekniklerinin savunma ve kontraatakları                                |     |                                                          |                           |
|    |                                                    | Defense and counterattacks of ground techniques                            |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama                                                                   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    |                                                    | Güreş sporunda kol çekme, sokma ve koltuk altı geçiş çalışmaları           |     |                                                          |                           |
|    |                                                    | Arm pulling, thrusting and armpit transition exercises in wrestling sports |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                       | Uygulama                                                                   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Güreş hakemlik bilgilerinin öğretilmesi            |                                                                            |     |                                                          |                           |
|    | Standing positions techniques defense and counters |                                                                            |     |                                                          |                           |
| 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            | 5.00                             | 70.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                                                                                                                                        | 10            | 4.00                             | 40.00                                          |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination                                                                                                          | 5             | 3.00                             | 15.00                                          |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                          | 5             | 4.00                             | 20.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 36            | 18.00                            | 147.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 147.00/30.00 = 4.90 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 147.00 / 30.00 = 4.90 ~ |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>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.Güreş sporuna dair temel kavramlara ve tarihsel sürece hakim olur. / Masters the basic concepts and historical process of wrestling. | 4                                    | 4     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     |
| 2.Güreş sporunun Türk tarihindeki önemini kavrar. / Understands the importance of wrestling in Turkish history.                        | 4                                    | 4     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     |
| 3.Güreş sporunun temel kurallarını bilir. / Knows the basic rules of wrestling.                                                        | 4                                    | 4     | 1     | 1     | 2     | 1     | 2     |
| 4.Güreşe özgü teknikleri uygular. / Applies wrestling-specific techniques.                                                             | 4                                    | 4     | 1     | 1     | 2     | 2     | 1     |
| 5.Güreş sporunda yer alan becerilere dair değerlendirme yapar. / Makes an evaluation of the skills involved in the sport of wrestling. | 4                                    | 4     | 1     | 1     | 2     | 1     | 2     |

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