

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Barbell / Barbell	
Ders Kodu / Course Code	ANT315B2.29	
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	Halter branşının tarihsel gelişimi ve olimpik kaldırışların öğrenilip, diğer branşlara entegre edilmesi	Historical development of weightlifting and learning Olympic lifts and integrating them into other branches
İçeriği / Content	Branşın tarihsel gelişimi ve olimpik kaldırışlar	Historical development of the branch and Olympic lifts
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Öztürk, Ömer, Halter ve Güç Geliştirme, Ertem Matb. Ankara 1992	Öztürk, Ömer, Halter ve Güç Geliştirme, Ertem Matb. Ankara 1992
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Ömer Faruk AKSOY	Öğr. Gör. Ömer Faruk AKSOY

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Branşa özgü kurallar ve tarihçeyi bilir	Knows the rules and history specific to the branch
2	Branşa özgü ısınma ve soğuma yöntemlerini bilir	Knows branch-specific warm-up and cool-down methods
3	Branşa özgü materyalleri tanır ve açıklayabilir	Recognizes and explains branch-specific materials
4	Olimpik kaldırırları öğrenir ve diğer branşlara entegre edebilir	Learns Olympic lifts and can integrate them into other branches

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Halter branşı ve temel kavramlar				
	Weightlifting branch and basic concepts				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Branşın tarihsel gelişimi ve kurallar				
	Historical development of the branch and rules				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Halter branşı özelinde olimpiyatlar ve olimpik kaldırımlar				
	Olympics and Olympic lifts specifically for weightlifting				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Halter müsabakası analizi ve değerlendirilmesi				
	Weightlifting competition analysis and evaluation				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Branşa özgü ısınma ve soğuma yöntemleri			
		Branch-specific warm-up and cool-down methods			

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Temel duruş ve tutuşlar (Koparma squati)			
		Basic stances and holds (Snatch squat)			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Temel duruş ve tutuşlar (Koparma düşüşü)			
		Basic stances and holds (Snatch drop)			
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
		Temel duruş ve tutuşlar (önden squat)			
		Basic stances and holds (front squat)			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Temel duruş ve tutuşlar (sırttan squat)			
		Basic stances and holds (back squat)			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Temel duruş ve tutuşlar (start pozisyonu)			
		Basic stances and holds (starting position)			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Temel duruş ve tutuşlar (koparma çekişi)			
		Basic stances and holds (snatch pull)			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Temel duruş ve tutuşlar (silkme çekişi)			
		Basic stances and holds (clean pull)			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Olimpik kaldırışlar (stil koparma tekniği)			
		Olympic lifts (style snatch technique)			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Olimpik kaldırışlar (stil silkme tekniği)			
		Olympic lifts (style clean and jerk technique)			
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarıyıl Sonu Sınavı				
	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	2.00	2.00
Derse Katılım / Attending Lectures	8	5.00	40.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	7.00	98.00
Toplam / Total:	24	15.00	141.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 141.00/30.00 = 4.70 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 141.00 / 30.00 = 4.70 ~			

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.Branşa özgü kurallar ve tarihçeyi bilir / Knows the rules and history specific to the branch	1	1	1	1	1	1	3
2.Branşa özgü ısınma ve soğuma yöntemlerini bilir / Knows branch-specific warm-up and cool-down methods	2	1	2	1	2	1	2
3.Branşa özgü materyalleri tanır ve açıklayabilir / Recognizes and explains branch-specific materials	1	1	1	1	1	1	1
4.Olimpik kaldırışları öğrenir ve diğer branşlara entegre edebilir / Learns Olympic lifts and can integrate them into other branches	1	2	1	2	1	2	3

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