

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Boks / Boks	
Ders Kodu / Course Code	SYB410.06	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	7.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	3.00	
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		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	no
Amacı / Purpose	Temel bilgi ve becerilerin kazandırılması. Temel tekniklerin, teorik ve uygulamalı olarak verilmesi.	Acquiring basic knowledge and skills. Giving basic techniques theoretically and practically.
İçeriği / Content	boks temel becerilerinin kazandırılması	Teaching basic boxing skills
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	no
Staj Durumu / Internship Status	Yok	No
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Şipal, O. (2022) Son Raunt / Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı Türkiye Boks Federasyonu Boks Antrenörlük Kılavuzu, Kültür Yayınları-1-	Şipal, O. (2022) Son Raunt / Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı Türkiye Boks Federasyonu Boks Antrenörlük Kılavuzu, Kültür Yayınları-1-
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Onur ŞİPAL	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	boks branşının dünyada ve ülkemizdeki tarihi gelişimini öğrenme	Learning the historical development of the boxing branch in the world and in our country
2	boks müsabaka kuralları ve puanlamayı öğrenme	Learning boxing competition rules and scoring
3	boks branşının temel becerilerinin kazandırılması	Teaching basic skills of boxing
4	Boks branşında güncel yaklaşımlar	Current approaches in boxing
5	Boks sporunda mikro ve makro düzeyde programlar geliştirebilme	Ability to develop micro and macro level programs in boxing sports

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ders hakkında bilgi verilmesi ve ders amaçlarının açıklanması	Ders hakkında bilgi verilmesi ve ders amaçlarının açıklanması			
	Providing information about the course and explaining the course objectives	Providing information about the course and explaining the course objectives			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Boks da ileri ülkelerde boks eğitimi	Boks da ileri ülkelerde boks eğitimi			
	Boxing training in advanced countries	Boxing training in advanced countries			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel becerilerin uygulanması	Temel becerilerin uygulanması			
	Application of basic skills	Application of basic skills			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Gard pozisyonunun ve yumruk mesafesi uygulamaları	Gard pozisyonunun ve yumruk mesafesi uygulamaları			
	Applications of guard position and punching distance	Applications of guard position and punching distance			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Müsabaka ve antrenmana yönelik psikolojik adaptasyon	Müsabaka ve antrenmana yönelik psikolojik adaptasyon			
	Psychological adaptation to competition and training	Psychological adaptation to competition and training			

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Isınma, soğuma ve antrenman aralarında esneme çalışmaları	Isınma, soğuma ve antrenman aralarında esneme çalışmaları			
	Warm-up, cool-down and stretching between workouts	Warm-up, cool-down and stretching between workouts			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Makro, mikro ve birim antrenman dönemlerinin değişkenliği	Makro, mikro ve birim antrenman dönemlerinin değişkenliği			
	Variability of macro, micro and unit training periods	Variability of macro, micro and unit training periods			
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
	Genel kuvvet gelişimi	Genel kuvvet gelişimi			
	General strength development	General strength development			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel sürat gelişimi	Genel sürat gelişimi			
	General speed development	General speed development			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel dayanıklılık gelişimi	Genel dayanıklılık gelişimi			
	General endurance development	General endurance development			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Çabuk kuvvet gelişimi	Çabuk kuvvet gelişimi			
	Rapid strength development	Rapid strength development			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İnterval antrenman yöntemleri	İnterval antrenman yöntemleri			
	Interval training methods	Interval training methods			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Boks da direnç lastiği uygulamaları	Boks da direnç lastiği uygulamaları			
	Resistance tire applications in boxing	Resistance tire applications in boxing			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel Tekrar	Genel Tekrar			
	General Repetition	General Repetition			

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
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	15	3.00	45.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	3.00	42.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	15	4.00	60.00
Gösterme / Demonstration	15	4.00	60.00
Toplam / Total:	61	16.00	209.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 209.00/30.00 = 6.97 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 209.00 / 30.00 = 6.97 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program					
	1.1.1	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.boks branşının dünyada ve ülkemizdeki tarihi gelişimini öğrenme / Learning the historical development of the boxing branch in the world and in our country	1	2	1	1	1	1
2.boks müsabaka kuralları ve puanlamayı öğrenme / Learning boxing competition rules and scoring	2	2	2	1	1	2
3.boks branşının temel becerilerinin kazandırılması / Teaching basic skills of boxing	2	2	2	1	2	1
4.Boks branşında güncel yaklaşımlar / Current approaches in boxing	2	2	1	1	2	2
5.Boks sporunda mikro ve makro düzeyde programlar geliştirebilme / Ability to develop micro and macro level programs in boxing sports	1	2	2	1	2	2

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