

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	SYB214.55	
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)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
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	Vücut geliştirme ve fitness'in tanımını yaparak, vücudun çeşitli bölgelerine yönelik hareketlerin öğretilmesi, branşa özgü güncel yaklaşımlarla antrenman programları hazırlayabilmek.	By defining bodybuilding and fitness, teaching movements for various parts of the body, and being able to prepare training programs with up-to-date approaches specific to the branch.
İçeriği / Content	Vücut geliştirme ve fitness'in tanımı, Branşa özgü antrenman hareketleri, Temel motorik özellikler	Definition of bodybuilding and fitness, Branch-specific training movements, Basic motoric features
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Schwarzenegger, A., & Dobbins, B. (1998). The new encyclopedia of modern bodybuilding. Simon and Schuster. Fitschen, P. J., & Wilson, C. (2019). Bodybuilding: the complete contest preparation handbook. Human Kinetics. Evans, N. (2015). Bodybuilding anatomy. Human Kinetics.	Schwarzenegger, A., & Dobbins, B. (1998). The new encyclopedia of modern bodybuilding. Simon and Schuster. Fitschen, P. J., & Wilson, C. (2019). Bodybuilding: the complete contest preparation handbook. Human Kinetics. Evans, N. (2015). Bodybuilding anatomy. Human Kinetics.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM	Assistant Professor Tuncay ÖKTEM

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Antrenman biliminin öğrenilmesi	Learning science of training
2	Kuvvetin, dayanıklılığın, tanımı ve çeşitleri	Definition and types of strength, endurance
3	Vücut geliştirme ve fitness ile ilgili hareketlere dair açıklayıcı ifadeler	Explanatory statements about movements related to bodybuilding and fitness
4	Vücut geliştirme ve fitness'ın öneminin benimsenmesi	Acceptance of the importance of bodybuilding and fitness

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut geliştirme ve fitness ile ilgili bilgilendirme yapılması	Vücut geliştirme ve fitness ile ilgili bilgilendirme yapılması			
	Providing information about bodybuilding and fitness	Providing information about bodybuilding and fitness			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Göğüs kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı	Göğüs kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması			
	Introduction of movements for the chest muscles	Application of movements for the chest muscles			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Göğüs kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı 2	Göğüs kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması 2			
	Introduction of movements for the chest muscles 2	Application of movements for the chest muscles 2			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sırt kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı	Sırt kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması			
	Introduction of movements for back muscles	Application of movements for back muscles			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sırt kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı 2	Sırt kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması 2			
	Introduction of movements for back muscles 2	Application of movements for back muscles 2			

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bacak kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı	Bacak kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması			
	Introduction of movements for leg muscles	Application of movements for leg muscles			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bacak kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı 2	Bacak kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması 2			
	Introduction of movements for leg muscles 2	Application of movements for leg muscles 2			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınavı (Vize)	Ara sınavı (Vize)			
	Midterm Exam	Midterm Exam			
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Omuz kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı	Omuz kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması			
	Introduction of movements for shoulder muscles	Application of movements for shoulder muscles			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Omuz kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı 2	Omuz kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması 2			
	Introduction of movements for shoulder muscles 2	Application of movements for shoulder muscles 2			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kol kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı	Kol kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması			
	Introduction of movements for arm muscles	Application of movements for arm muscles			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kol kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı 2	Kol kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması 2			
	Introduction of movements for arm muscles 2	Application of movements for arm muscles 2			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Karın kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı	Karın kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması			
	Introduction of movements for the abdominal muscles	Application of movements for the abdominal muscles			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman metotları				
	Training methods				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman metotları 2				
	Training methods 2				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Sınavı	Final Sınavı			
	Final Exam	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	14	3.00	42.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	3.00	42.00
Toplam / Total:	30	9.00	87.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 87.00/30.00 = 2.90 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 87.00 / 30.00 = 2.90 ~			

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.Antrenman biliminin öğrenilmesi / Learning science of training	1	2	1	2	1	1
2.Kuvvetin, dayanıklılığın, tanımı ve çeşitleri / Definition and types of strength, endurance	1	2	1	2	1	1
3.Vücut geliştirme ve fitness ile ilgili hareketlere dair açıklayıcı ifadeler / Explanatory statements about movements related to bodybuilding and fitness	1	1	1	1	1	1
4.Vücut geliştirme ve fitness'in öneminin benimsenmesi / Acceptance of the importance of bodybuilding and fitness	1	1	1	2	1	1

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