

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Training Planning / Training Planning	
Ders Kodu / Course Code	YS0701.01	
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)	3.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
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	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı öğrencilere; bireyin fiziksel uygunluk düzeyini belirleyebilme ve yorumlayabilme, bireysel antrenman programı yapabilme, yapılan antrenman programını uygulama ve yönetme özelliklerini öğretmektir.	The objectives of this course are: To identify and comment on individual physical fitness level. to prepare individual training programs, to comment on survey and test results, to execute and direct the training programs.
İçeriği / Content	Sağlıklı olma (wellness) ve fiziksel uygunluk hakkındaki temel kavramlar ve ilkeler; Fiziksel uygunluk düzeyinin belirlenmesi için anketler ve testler, anket ve test sonuçlarının değerlendirilmesi, bireysel egzersiz programını planlamanın temel ilkeleri, aerobik uygunluğun belirlenmesi, aerobik antrenman programlarının düzenlenmesi, kas kuvveti ve kassal dayanıklılığın belirlenmesi, direnç antrenman programı düzenleme, esneklik testleri, esneklik testlerini değerlendirme ve esneklik programını düzenleme, vücut kompozisyonunu belirleme, obezite ve nedenleri, vücut ağırlığının kontrolü, bazı hastalıklar ve bu hastalıklarda yapılacak egzersizler.	Concepts and principals of wellness and fitness. surveys and tests. Evaluation of results of surveys and tests. Basic principals of preparing individual training programs. Identifying aerobic fitness. preparing aerobic training programs. Identifying muscular strength and muscular endurance, preparing resistance training programs, flexibility tests, preparing flexibility training programs, identifying body composition, obesity and its causes, body weight control, some illnesses and exercises related to these illnesses.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	"Periodization Training for Sports" - Tudor O. Bompa, Carlo A. Buzzichelli	"Periodization Training for Sports" - Tudor O. Bompa, Carlo A. Buzzichelli
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	-	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Sağlıklı olma (wellness) ve fiziksel uygunluk temel kavramlarını açıklayabilme.	Be able to understand wellness and fitness concepts.
2	Bireyin fiziksel uygunluk düzeyini anket ve testlerle belirleyebilme.	Be skilled in identifying individual's physical fitness level via surveys and tests.
3	Anket ve test sonuçlarını yorumlayabilme.	Gain an ability to comment on results of surveys and tests.
4	Bireysel antrenman programı hazırlayabilme.	Be skilled in preparing individual training programs
5	Yapılan egzersiz programını uygulatabilme ve yönetebilme.	Be skilled in having individuals execute the training program

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sağlıklı olma (wellness) ve fiziksel uygunluk hakkındaki temel kavramlar ve ilkeler				
	Basic concepts and principals of wellness and fitness				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fiziksel uygunluk düzeyinin belirlenmesi için anketler ve testler, anket ve test sonuçlarının değerlendirilmesi,				
	Physical fitness surveys and tests, and evaluation of the result.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Oksijen kullanımı ve egzersizde enerji harcamanın hesaplanması				
	Calculation of O2 utilization and energy utilization during exercise.				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bireysel egzersiz programını planlamanın temel ilkeleri,				
	Basic principals of planning individual exercise programmes.				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aerobik uygunluğun belirlenmesi,				
	Identifying aerobic fitness.				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aerobik antrenman programlarının düzenlenmesi,				
	Preparing aerobic training programs				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas kuvveti ve kassal dayanıklılığın belirlenmesi,				
	Identifying muscular strength and muscular endurance				
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
	Direnç antrenman programı düzenleme,				
	Preparing resistance training programs				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Direnç antrenmanı yaparken kullanılan araçları tanıma ve kullanımını öğrenme				
	Familiarization with resistance training equipment and learning their uses.				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik testleri, esneklik testlerini değerlendirme ve esneklik programını düzenleme,				
	Flexibility tests, preparing flexibility training programs,				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücut kompozisyonunu belirleme, vücut ağırlığının kontrolü,				
	Identifying body composition, body weight control,				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kalp-dolaşım hastalığı, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve fiziksel aktivite				
	Cardiorespiratory illness, hypertension, hypercholesterol and physical exercise.				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Obezite, obezitenin nedenleri ve fiziksel aktivite				
	Obesity, causes of obesity and physical exercise.				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Diyabet ve fiziksel aktivite				
	Diabet and physical exercise.				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final 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	2.00	2.00
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	10.00	88.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 88.00/30.00 = 2.93 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 88.00 / 30.00 = 2.93 ~			

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.Sağlıklı olma (wellness) ve fiziksel uygunluk temel kavramlarını açıklayabilme. / Be able to understand wellness and fitness concepts.	4	5	5	5		5
2.Bireyin fiziksel uygunluk düzeyini anket ve testlerle belirleyebilme. / Be skilled in identifying individual's physical fitness level via surveys and tests.	4	4	4	5		5
3.Anket ve test sonuçlarını yorumlayabilme. / Gain an ability to comment on results of surveys and tests.	5	4	4	4		4
4.Bireysel antrenman programı hazırlayabilme. / Be skilled in preparing individual training programs	4	5	5	5		5
5.Yapılan egzersiz programını uygulatabilme ve yönetebilme. / Be skilled in having individuals execute the training program	4	4	4	4		5

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