

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Exercise Training / Exercise Training	
Ders Kodu / Course Code	YS0701.04	
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 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	Kondisyonun tanımını yaparak, branşa özgü kondisyon programları hazırlayabilmek.	By the definition of fitness, to prepare industry-specific fitness programs.
İçeriği / Content	Kondisyonun tanımı, Branşa özgü kondisyon hareketleri, Temel motorik özellikler	Definition of the condition, condition specific sectors movements, basic motor abilities
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	"NSCA's Essentials of Personal Training" - National Strength and Conditioning Association (NSCA)	"NSCA's Essentials of Personal Training" - National Strength and Conditioning Association (NSCA)
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	-Dr. Öğr. Üyesi Zekai ÇAKIR	Assistant professor Zekai ÇAKIR

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Kondisyon antrenmanları ve performans ile ilgili temel kavramları bilir.	They are familiar with the basic concepts related to conditioning training and performance.
2	Kuvvetin Tanımı ve Çeşitlerini bilir	Definition and Types of Force
3	Temel Motorik Özellikleri açıklar	Basic motor skills of explanatory statements
4	Kondisyonerliğin öneminin benimsenmesini bilir	Adoption of the importance of Condition
5	Sporcuların mevcut kondisyon durumunu geliştirilmeye yönelik uygun antrenman yöntemlerini planlayabilir.	They can plan appropriate training methods aimed at improving athletes' current conditioning status
6	Sporcuların yaşadığı fiziksel sorunları, sahip olduğu kondisyon ve antrenman bilgisini kullanarak çözümleyebilir.	They can analyze athletes' physical issues using their conditioning and training knowledge to devise solutions
7	Performans ölçüm sonuçlarını analiz edebilir.	They can analyze performance measurement results.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Bilimleri kavramları				
	Training Science Concepts				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor Branşlarında Kuvvet İhtiyacı				
	Force Requirements in Sports Branches				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor Branşlarında Kuvvet İhtiyacı				
	Force Requirements in Sports Branches				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet Antrenman Metodları				
	Strength Training Methods				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor Branşlarında Sürat İhtiyacı				
	Need for Speed in Sports Branches				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor Branşlarında Sürat İhtiyacı				
	Need for Speed in Sports Branches				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Sürat Antrenman Metodları				
	Speed Training Methods				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Arayarııl Sınavı- vize				
	Midterm Exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dayanıklılık Antrenman Metodları				
	Strength Training Methods				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beceri Antrenman Metodları				
	Skills Training Methods				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beceri Antrenman Metodları				
	Skills Training Methods				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beceri Antrenman Metodları				
	Skills Training Methods				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Denge Antrenman Metodları				
	Balance Training Methods				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Denge Antrenman Metodları				
	Balance Training Methods				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarıyıl Sınavı				
	Final Exam				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarıyıl Sonu Sınav- vize				
	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.Kondisyon antrenmanları ve performans ile ilgili temel kavramları bilir. / They are familiar with the basic concepts related to conditioning training and performance.	4	4	4	4	3	4
2.Kuvvetin Tanımı ve Çeşitlerini bilir / Definition and Types of Force	4	3	3	3	3	3
3.Temel Motorik Özellikleri açıklar / Basic motor skills of explanatory statements	3	3	3	3	4	3
4.Kondisyonerliğin önemini benimsenmesini bilir / Adoption of the importance of Condition	3	3	3	3	3	3
5.Sporcuların mevcut kondisyon durumunu geliştirmeye yönelik uygun antrenman yöntemlerini planlayabilir. / They can plan appropriate training methods aimed at improving athletes' current conditioning status	2	3	3	3	3	3
6.Sporcuların yaşadığı fiziksel sorunları, sahip olduğu kondisyon ve antrenman bilgisini kullanarak çözümleyebilir. / They can analyze athletes' physical issues using their conditioning and training knowledge to devise solutions	3	3	4	3	3	4
7.Performans ölçüm sonuçlarını analiz edebilir. / They can analyze performance measurement results.	3	3	3	3	4	4

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