

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            | Boxing / Boxing                                                                                      |                                                                                                                                                                                            |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | ANTBSB2.13                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |
| 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)              | 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                                                 | Second Education / Second Education                                                                  |                                                                                                                                                                                            |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  | Turkish / Turkish                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   | Yok                                                                                                  | None                                                                                                                                                                                       |
| Amacı / Purpose                                                                   | Temel bilgi ve becerilerin kazandırılması. Temel tekniklerin, teorik ve uygulamalı olarak verilmesi. | Historical development of boxing in the world and in our country; Competition rules and scoring; basic techniques and rules about boxing. To know basic techniques and rules about boxing. |
| İçeriği / Content                                                                 | boks temel becerilerinin kazandırılması                                                              | Teaching basic boxing skills                                                                                                                                                               |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok                                                                                                  | None                                                                                                                                                                                       |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Yok                                                                                                  | None                                                                                                                                                                                       |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Şipal, O. (2022) Son Raunt / Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı                                          | Şipal, O. (2022) Son Raunt / Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı                                                                                                                                |
| 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                                                             |

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                                                                      |                                                   |     |                                                          |                           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                         | Uygulama                                          | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Boks branşının dünyada ve ülkemizde tarihi gelişimi, temel kavramlar                                                 |                                                   |     |                                                          |                           |
|              | Historical development of boxing in the world and in our country, basic concepts                                     |                                                   |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                         | Uygulama                                          | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Boks branşı müsabaka kuralları ve puanlama sistem                                                                    |                                                   |     |                                                          |                           |
|              | Boxing competition rules and scoring system                                                                          |                                                   |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                         | Uygulama                                          | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Temel duruş ve guard alma tekniği                                                                                    | Uygulama: temel duruş ve guard alma alıştırmaları |     |                                                          |                           |
|              | Basic stance and guard technique                                                                                     | Application: basic stance and guard exercises     |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                         | Uygulama                                          | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Boksör adımları teknikleri ( ileriye adımlar, geriye adımlar, sola adımlar, sağa adımlar, rakibin etrafında adımlar) | Uygulama: çeşitli adım alıştırmalar               |     |                                                          |                           |
|              | Boxer steps techniques (steps forward, steps back, steps left, steps right, steps around the opponent)               | Application: various step exercises               |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                         | Uygulama                                          | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Teorik: Direkt vuruş teknikleri (sol direkt, sağ direkt çeneye ve gövdeye)                                           | Uygulama: Direk vuruş alıştırmalar                |     |                                                          |                           |
|              | Theoretical: Direct hit techniques (left direct, right direct to the chin and body)                                  | Application: Direct hit exercises                 |     |                                                          |                           |

|    |                                                                            |                                                                              |     |                                                          |                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                                               | Uygulama                                                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Teorik: Ayak hareketleri ile birlikte direkt vuruş tekniği kombinasyonları | Uygulama: ayak hareketleri ile vuruş tekniği kombinasyon alıştırmaları       |     |                                                          |                           |
|    | Theoretical: Combinations of direct hitting techniques with footwork       | Application: combination exercises with foot movements and hitting technique |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                               | Uygulama                                                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Teorik: Direkt vuruşlara karşı savunma teknikleri                          | Uygulama: Savunma alıştırmaları                                              |     |                                                          |                           |
|    | Theoretical: Defense techniques against direct hits                        | Application: Defense exercises                                               |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                                               | Uygulama                                                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ara Sınav                                                                  | Ara Sınav                                                                    |     |                                                          |                           |
|    | Midterm Exam                                                               | Midterm Exam                                                                 |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                                               | Uygulama                                                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Teorik: Kroşe vuruş tekniği (Sol ve Sağ kroşe)                             | Uygulama: Vuruş alıştırmaları                                                |     |                                                          |                           |
|    | Theoretical: Crochet technique (Left and Right hook)                       | Practice: Batting practice                                                   |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                               | Uygulama                                                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Teorik: Kroşe vuruşlara karşı pasif müdafaa teknikleri                     | Uygulama: Müdafaa alıştırmaları                                              |     |                                                          |                           |
|    | Theoretical: Passive defense techniques against hook shots                 | Application: Defense exercises                                               |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                               | Uygulama                                                                     | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Teorik: Kroşe vuruşlara karşı aktif müdafaa tekniği                        | Uygulama: Aktif müdafaa alıştırmaları                                        |     |                                                          |                           |
|    | Theoretical: Active defense technique against hook shots                   | Application: Active defense exercises                                        |     |                                                          |                           |

|    |                                                                |                                                            |     |                                                          |                           |
|----|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                                   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Teorik: Altan vuruş teknikleri                                 | Uygulama: Teknik alıştırma                                 |     |                                                          |                           |
|    | Theoretical: Undershoot techniques                             | Application: Technique exercises                           |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                                   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Teorik: Altan vuruşlara karşı müdafaa teknikleri               | Uygulama: Altan vuruşlara karşı müdafaa uygulama alıştırma |     |                                                          |                           |
|    | Theoretical: Defense techniques against undershots             | Application: Defense practice exercises against undershots |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                                   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Teorik: Savunma ve vuruş teknikleri kombinasyonları            | Uygulama: müsabaka formatında uygulama alıştırma           |     |                                                          |                           |
|    | Theoretical: Combinations of defensive and striking techniques | Practice: practice exercises in competition format         |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                                   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Genel tekrar                                                   | Genel tekrar                                               |     |                                                          |                           |
|    | General repeat                                                 | General repeat                                             |     |                                                          |                           |
| 16 | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                                   | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Yarı yıl sonu sınavı                                           | Yarı yıl sonu sınavı                                       |     |                                                          |                           |
|    | Semester final exam                                            | Semester 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             | 1.00                             | 1.00                                           |
| Derse Katılım / Attending Lectures                                                                                                                                                   | 14            | 5.00                             | 70.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                                                                                                                                        | 14            | 5.00                             | 70.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 30            | 12.00                            | 142.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 142.00/30.00 = 4.73 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 142.00 / 30.00 = 4.73 ~ |               |                                  |                                                |

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.boks branşının dünyada ve ülkemizdeki tarihi gelişimini öğrenme / Learning the historical development of the boxing branch in the world and in our country | 2                                    | 2     | 4     | 4     | 5     | 4     | 2     |
| 2.boks müsabaka kuralları ve puanlamayı öğrenme / Learning boxing competition rules and scoring                                                              | 3                                    | 2     | 5     | 4     | 5     | 4     | 2     |
| 3.boks branşının temel becerilerinin kazandırılması / Teaching basic skills of boxing                                                                        | 2                                    | 2     | 5     | 4     | 5     | 3     | 3     |
| 4.Boks branşında güncel yaklaşımlar / Current approaches in boxing                                                                                           | 2                                    | 2     | 4     | 3     | 5     | 3     | 3     |

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