

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	REKBS.09	
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)	2.00	
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	Güreş sporunun temel tekniklerini, uygulamalarını ve kurallarını öğrencilere kazandırmak.	To provide students with the basic techniques, practices and rules of wrestling sports.
İçeriği / Content	Güreşin temel teknikleri, taktikleri, uygulamaları, tarihi ve hakkında çeşitli değerlendirmeleri içermektedir.	It includes basic techniques, tactics, practices, history and various evaluations about wrestling.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Nalbant, Ö. ve Kale, R. (2020). Güreş ve Kondisyonel Özellikler. Nobel Bilimsel, Ankara. Güven Ö. (1999). "Türklerde Spor Kültürü", Atatürk Kültür Merkezi Yayını: 172, s. 45-58, Geliştirilmiş İkinci Baskı, Ankara. Atabeyoğlu, C. (2000). Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar. İstanbul: TMOK Yayınları: 5.	Nalbant, Ö. and Kale, R. (2020). Wrestling and Conditioning Features. Nobel Scientific, Ankara. Güven Ö. (1999). "Sports Culture in Turks", Atatürk Cultural Center Publication: 172, p. 45-58, Improved Second Edition, Ankara. Atabeyoğlu, C. (2000). Traditional Turkish Wrestling and Kırkpınar. İstanbul: TOC Publications: 5.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç. Dr. Murat KUL	Assoc. Prof. Murat KUL

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Güreş sporuna dair temel kavramlara ve tarihsel sürece hakim olur.	Masters the basic concepts and historical process of wrestling.
2	Güreş sporunun Türk tarihindeki önemini kavrar.	Understands the importance of wrestling in Turkish history.
3	Güreş sporunun temel kurallarını bilir.	Knows the basic rules of wrestling.
4	Güreşe özgü teknikleri uygular.	Applies wrestling-specific techniques.
5	Güreş sporunda yer alan becerilere dair değerlendirme yapar.	Makes an evaluation of the skills involved in the sport of wrestling.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güreş sporunun kuralları ve kavramları				
	Rules and concepts of wrestling sport				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güreşin dünya tarihinde yeri ve Türkler için önemi				
	The place of wrestling in world history and its importance for Turks				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güreş müsabakaları ve organizasyonları				
	Wrestling competitions and organizations				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Beslenme ve ağırlık kontrolleri bilgilendirme				
	Nutrition and weight control information				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel güreş teknikleri ve duruşları				
	Demonstrate knowledge of proper diet and weight control				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güreş sporunda dalmalar				
	Diving in the sport of wrestling				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güreş sporunda yer teknikleri				
	Ground techniques in wrestling				
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
		Güreş sporunda kilit ve çırpma teknikleri			
		Lock and snap techniques in wrestling sports			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Güreşte dalmalar ve kontratak			
		Dives and counterattacks in wrestling			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Güreşte ayaktaki teknikler			
		Standing techniques in wrestling			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Ayaktaki tekniklerin savunma ve kontratakları			
		Ayaktaki tekniklerin savunma ve kontratakları			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Yer tekniklerinin savunma ve kontraatakları			
		Defense and counterattacks of ground techniques			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
		Güreş sporunda kol çekme, sokma ve koltuk altı geçiş çalışmaları			
		Arm pulling, thrusting and armpit transition exercises in wrestling sports			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Güreş hakemlik bilgilerinin öğretilmesi				
	Standing positions techniques defense and counters				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yarıyıl sonu sınavı				
	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	10	4.00	40.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	5	3.00	15.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	4.00	20.00
Toplam / Total:	36	18.00	147.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 147.00/30.00 = 4.90 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 147.00 / 30.00 = 4.90 ~			

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.Güreş sporuna dair temel kavramlara ve tarihsel sürece hakim olur. / Masters the basic concepts and historical process of wrestling.	4	2	1	4	1	1
2.Güreş sporunun Türk tarihindeki önemini kavrar. / Understands the importance of wrestling in Turkish history.	4	1	1	4	1	1
3.Güreş sporunun temel kurallarını bilir. / Knows the basic rules of wrestling.	4	1	1	4	1	1
4.Güreşe özgü teknikleri uygular. / Applies wrestling-specific techniques.	4	1	1	3	2	1
5.Güreş sporunda yer alan becerilere dair değerlendirme yapar. / Makes an evaluation of the skills involved in the sport of wrestling.	4	2	1	4	1	3

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