

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            |                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | REKSU310.04                                                                                                                            |                                                                                                                                        |
| 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)              | 3.00                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)                        | 2.00                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)                    | 0.00                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |
| Dersin Verildiği Yıl / Year                                                       | 3                                                                                                                                      |                                                                                                                                        |
| Öğretim Sistemi / Teaching System                                                 | Normal Education / Normal Education                                                                                                    |                                                                                                                                        |
| Eğitim Dili / Education Language                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                                   | Yok                                                                                                                                    | no                                                                                                                                     |
| Amacı / Purpose                                                                   | Temel bilgi ve becerilerin kazandırılması. Temel tekniklerin, teorik ve uygulamalı olarak verilmesi.                                   | Acquiring basic knowledge and skills. Giving basic techniques theoretically and practically.                                           |
| İçeriği / Content                                                                 | boks temel becerilerinin kazandırılması                                                                                                | Teaching basic boxing skills                                                                                                           |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok                                                                                                                                    | no                                                                                                                                     |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Yok                                                                                                                                    | No                                                                                                                                     |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Şipal, O. (2022) Son Raunt / Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı<br>Türkiye Boks Federasyonu Boks Antrenörlük Kılavuzu, Kültür Yayınları-1- | Şipal, O. (2022) Son Raunt / Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı<br>Türkiye Boks Federasyonu Boks Antrenörlük Kılavuzu, Kültür Yayınları-1- |
| 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                                                             |
| 5 | Boks sporunda mikro ve makro düzeyde programlar geliştirebilme  | Ability to develop micro and macro level programs in boxing sports                       |

### HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                             |                                                                             |     |                                                          |                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                                | Uygulama                                                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Ders hakkında bilgi verilmesi ve ders amaçlarının açıklanması               | Ders hakkında bilgi verilmesi ve ders amaçlarının açıklanması               |     |                                                          |                           |
|              | Providing information about the course and explaining the course objectives | Providing information about the course and explaining the course objectives |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                | Uygulama                                                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Boks da ileri ülkelerde boks eğitimi                                        | Boks da ileri ülkelerde boks eğitimi                                        |     |                                                          |                           |
|              | Boxing training in advanced countries                                       | Boxing training in advanced countries                                       |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                | Uygulama                                                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Temel becerilerin uygulanması                                               | Temel becerilerin uygulanması                                               |     |                                                          |                           |
|              | Application of basic skills                                                 | Application of basic skills                                                 |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                | Uygulama                                                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Gard pozisyonunun ve yumruk mesafesi uygulamaları                           | Gard pozisyonunun ve yumruk mesafesi uygulamaları                           |     |                                                          |                           |
|              | Applications of guard position and punching distance                        | Applications of guard position and punching distance                        |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                | Uygulama                                                                    | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Müsabaka ve antrenmana yönelik psikolojik adaptasyon                        | Müsabaka ve antrenmana yönelik psikolojik adaptasyon                        |     |                                                          |                           |
|              | Psychological adaptation to competition and training                        | Psychological adaptation to competition and training                        |     |                                                          |                           |

|    |                                                           |                                                           |     |                                                          |                           |
|----|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                              | Uygulama                                                  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Isınma, soğuma ve antrenman aralarında esneme çalışmaları | Isınma, soğuma ve antrenman aralarında esneme çalışmaları |     |                                                          |                           |
|    | Warm-up, cool-down and stretching between workouts        | Warm-up, cool-down and stretching between workouts        |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                              | Uygulama                                                  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Makro, mikro ve birim antrenman dönemlerinin değişkenliği | Makro, mikro ve birim antrenman dönemlerinin değişkenliği |     |                                                          |                           |
|    | Variability of macro, micro and unit training periods     | Variability of macro, micro and unit training periods     |     |                                                          |                           |
| 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 |
|    | Genel kuvvet gelişimi                                     | Genel kuvvet gelişimi                                     |     |                                                          |                           |
|    | General strength development                              | General strength development                              |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                              | Uygulama                                                  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Genel sürat gelişimi                                      | Genel sürat gelişimi                                      |     |                                                          |                           |
|    | General speed development                                 | General speed development                                 |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                              | Uygulama                                                  | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Genel dayanıklılık gelişimi                               | Genel dayanıklılık gelişimi                               |     |                                                          |                           |
|    | General endurance development                             | General endurance development                             |     |                                                          |                           |

|    |                                        |                                        |     |                                                          |                           |
|----|----------------------------------------|----------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical           | Uygulama                               | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Çabuk kuvvet gelişimi                  | Çabuk kuvvet gelişimi                  |     |                                                          |                           |
|    | Rapid strength development             | Rapid strength development             |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical           | Uygulama                               | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | İnterval antrenman yöntemleri          | İnterval antrenman yöntemleri          |     |                                                          |                           |
|    | Interval training methods              | Interval training methods              |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical           | Uygulama                               | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Boks da direnç lastiği uygulamaları    | Boks da direnç lastiği uygulamaları    |     |                                                          |                           |
|    | Resistance tire applications in boxing | Resistance tire applications in boxing |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical           | Uygulama                               | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Genel Tekrar                           | Genel Tekrar                           |     |                                                          |                           |
|    | General Repetition                     | General Repetition                     |     |                                                          |                           |

## 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                                           |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination                                                                                                                    | 15            | 2.00                             | 30.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                                                                                                                                                  | 14            | 2.00                             | 28.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                               | 1             | 1.00                             | 1.00                                           |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                                    | 15            | 3.00                             | 45.00                                          |
| Gösterme / Demonstration                                                                                                                                                                       | 15            | 3.00                             | 45.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                                | 61            | 12.00                            | 150.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 150.00/30.00 = 5.00 ~ 5.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 150.00 / 30.00 = 5.00 ~ 5.00 |               |                                  |                                                |

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>Learning Outcomes                                                                                                                     | Program Çıktıları / Program |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                                                                                                              | 1.1.1                       | 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     | 1     | 4     | 3     | 3     |
| 2.boks müsabaka kuralları ve puanlamayı öğrenme / Learning boxing competition rules and scoring                                                              | 1                           | 3     | 2     | 4     | 3     | 4     |
| 3.boks branşının temel becerilerinin kazandırılması / Teaching basic skills of boxing                                                                        | 2                           | 2     | 3     | 5     | 4     | 3     |
| 4.Boks branşında güncel yaklaşımlar / Current approaches in boxing                                                                                           | 2                           | 2     | 2     | 3     | 4     | 4     |
| 5.Boks sporunda mikro ve makro düzeyde programlar geliştirebilme / Ability to develop micro and macro level programs in boxing sports                        | 2                           | 2     | 2     | 4     | 4     | 3     |

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