

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ders Kodu / Course Code                                                           | SYB308B2.49                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ders Türü / Course Type                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ders Seviyesi / Course Level                                                      | Bachelor Degree / Bachelor Degree                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Ders Akts Kredi / ECTS                                                            | 4.00                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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                                                       | 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                                                                   | Vücut geliştirme ve fitness'in tanımını yaparak, vücudun çeşitli bölgelerine yönelik hareketlerin öğretilmesi, branşa özgü güncel yaklaşımlarla antrenman programları hazırlayabilmek.                                                                                                  | By defining bodybuilding and fitness, teaching movements for various parts of the body, and being able to prepare training programs with up-to-date approaches specific to the branch.                                                                                                  |
| İçeriği / Content                                                                 | Vücut geliştirme ve fitness'in tanımı, Branşa özgü antrenman hareketleri, Temel motorik özellikler                                                                                                                                                                                      | Definition of bodybuilding and fitness, Branch-specific training movements, Basic motoric features                                                                                                                                                                                      |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                     | None                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | Yok                                                                                                                                                                                                                                                                                     | None                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Schwarzenegger, A., & Dobbins, B. (1998). The new encyclopedia of modern bodybuilding. Simon and Schuster.<br>Fitschen, P. J., & Wilson, C. (2019). Bodybuilding: the complete contest preparation handbook. Human Kinetics.<br>Evans, N. (2015). Bodybuilding anatomy. Human Kinetics. | Schwarzenegger, A., & Dobbins, B. (1998). The new encyclopedia of modern bodybuilding. Simon and Schuster.<br>Fitschen, P. J., & Wilson, C. (2019). Bodybuilding: the complete contest preparation handbook. Human Kinetics.<br>Evans, N. (2015). Bodybuilding anatomy. Human Kinetics. |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | Dr. Öğr. Üyesi Tuncay ÖKTEM                                                                                                                                                                                                                                                             | Assistant Professor Tuncay ÖKTEM                                                                                                                                                                                                                                                        |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                             |                                                                            |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Antrenman biliminin öğrenilmesi                                             | Learning science of training                                               |
| 2 | Kuvvetin, dayanıklılığın, tanımı ve çeşitleri                               | Definition and types of strength, endurance                                |
| 3 | Vücut geliştirme ve fitness ile ilgili hareketlere dair açıklayıcı ifadeler | Explanatory statements about movements related to bodybuilding and fitness |
| 4 | Vücut geliştirme ve fitness'ın öneminin benimsenmesi                        | Acceptance of the importance of bodybuilding and fitness                   |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                |                                                                |     |                                                          |                           |
|--------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                                       | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Vücut geliştirme ve fitness ile ilgili bilgilendirme yapılması | Vücut geliştirme ve fitness ile ilgili bilgilendirme yapılması |     |                                                          |                           |
|              | Providing information about bodybuilding and fitness           | Providing information about bodybuilding and fitness           |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                                       | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Göğüs kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı                  | Göğüs kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması               |     |                                                          |                           |
|              | Introduction of movements for the chest muscles                | Application of movements for the chest muscles                 |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                                       | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Göğüs kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı 2                | Göğüs kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması 2             |     |                                                          |                           |
|              | Introduction of movements for the chest muscles 2              | Application of movements for the chest muscles 2               |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                                       | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Sırt kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı                   | Sırt kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması                |     |                                                          |                           |
|              | Introduction of movements for back muscles                     | Application of movements for back muscles                      |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                   | Uygulama                                                       | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Sırt kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı 2                 | Sırt kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması 2              |     |                                                          |                           |
|              | Introduction of movements for back muscles 2                   | Application of movements for back muscles 2                    |     |                                                          |                           |

|    |                                                  |                                                    |     |                                                          |                           |
|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                     | Uygulama                                           | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Bacak kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı    | Bacak kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması   |     |                                                          |                           |
|    | Introduction of movements for leg muscles        | Application of movements for leg muscles           |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                     | Uygulama                                           | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Bacak kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı 2  | Bacak kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması 2 |     |                                                          |                           |
|    | Introduction of movements for leg muscles 2      | Application of movements for leg muscles 2         |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                     | Uygulama                                           | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Ara sınavı (Vize)                                | Ara sınavı (Vize)                                  |     |                                                          |                           |
|    | Midterm Exam                                     | Midterm Exam                                       |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                     | Uygulama                                           | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Omuz kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı     | Omuz kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması    |     |                                                          |                           |
|    | Introduction of movements for shoulder muscles   | Application of movements for shoulder muscles      |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                     | Uygulama                                           | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Omuz kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı 2   | Omuz kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması 2  |     |                                                          |                           |
|    | Introduction of movements for shoulder muscles 2 | Application of movements for shoulder muscles 2    |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                     | Uygulama                                           | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Kol kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı      | Kol kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması     |     |                                                          |                           |
|    | Introduction of movements for arm muscles        | Application of movements for arm muscles           |     |                                                          |                           |

|    |                                                     |                                                    |     |                                                          |                           |
|----|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama                                           | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Kol kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı 2       | Kol kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması 2   |     |                                                          |                           |
|    | Introduction of movements for arm muscles 2         | Application of movements for arm muscles 2         |     |                                                          |                           |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama                                           | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Karın kaslarına yönelik hareketlerin tanıtımı       | Karın kaslarına yönelik hareketlerin uygulanması   |     |                                                          |                           |
|    | Introduction of movements for the abdominal muscles | Application of movements for the abdominal muscles |     |                                                          |                           |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama                                           | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Antrenman metotları                                 |                                                    |     |                                                          |                           |
|    | Training methods                                    |                                                    |     |                                                          |                           |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama                                           | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Antrenman metotları 2                               |                                                    |     |                                                          |                           |
|    | Training methods 2                                  |                                                    |     |                                                          |                           |
| 16 | Teorik Dersler / Theoretical                        | Uygulama                                           | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Final Sınavı                                        | Final Sınavı                                       |     |                                                          |                           |
|    | Final Exam                                          | 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            | 3.00                             | 42.00                                          |
| Bireysel Çalışma / Self Study                                                                                                                                                        | 14            | 3.00                             | 42.00                                          |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination                                                                                                          | 8             | 2.00                             | 16.00                                          |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                          | 14            | 2.00                             | 28.00                                          |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 52            | 12.00                            | 130.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 130.00/30.00 = 4.33 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 130.00 / 30.00 = 4.33 ~ |               |                                  |                                                |

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.Antrenman biliminin öğrenilmesi / Learning science of training                                                                                           | 1                           | 2     | 1     | 2     | 1     | 1     |
| 2.Kuvvetin, dayanıklılığın, tanımı ve çeşitleri / Definition and types of strength, endurance                                                              | 1                           | 2     | 1     | 2     | 1     | 1     |
| 3.Vücut geliştirme ve fitness ile ilgili hareketlere dair açıklayıcı ifadeler / Explanatory statements about movements related to bodybuilding and fitness | 1                           | 1     | 1     | 1     | 1     | 1     |
| 4.Vücut geliştirme ve fitness'in öneminin benimsenmesi / Acceptance of the importance of bodybuilding and fitness                                          | 1                           | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     |

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