

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name		
Ders Kodu / Course Code	ANT309B3.16	
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)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	1.00	
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 Türkiye Boks Federasyonu Boks Antrenörlük Kılavuzu, Kültür Yayınları-1-	Şipal, O. (2022) Son Raunt / Kitap Yurdu Yayın Evi 1. baskı 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	branşa özgü aerobik ve anaerobik programlar uygulayabilir	Can apply branch-specific aerobic and anaerobic programs
3	branşa özgü müsabaka analizi yapabilir	Can make branch-specific competition analysis
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				
	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
	Boksta Küba ekolü eğitimi ve uygulaması	Boksta Küba ekolü eğitimi ve uygulaması			
	Cuban school training and practice in boxing	Cuban school training and practice in boxing			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Boksta Rusya ekolü eğitimi ve uygulaması	Boksta Rusya ekolü eğitimi ve uygulaması			
	Russian school training and practice in boxing	Russian school training and practice in boxing			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Boksta Avrupa ekolü eğitimi ve uygulaması	Boksta Avrupa ekolü eğitimi ve uygulaması			
	European school training and practice in boxing	European school training and practice in boxing			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Boksta Amerika ekolü eğitimi ve uygulaması	Boksta Amerika ekolü eğitimi ve uygulaması			
	American school training and practice in boxing	American school training and practice in boxing			

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İleri seviye teknikler	İleri seviye teknikler			
	Advanced techniques	Advanced techniques			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spesifik kuvvet ve çabuk kuvvet çalışması	Spesifik kuvvet ve çabuk kuvvet çalışması			
	Specific strength and quick strength training	Specific strength and quick strength training			
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
	Spesifik dayanıklılık ve anaerobik dayanıklılık çalışması	Spesifik dayanıklılık ve anaerobik dayanıklılık çalışması			
	Specific endurance and anaerobic endurance training	Specific endurance and anaerobic endurance training			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aerobik ve anaerobik interval yöntemleri	Aerobik ve anaerobik interval yöntemleri			
	Aerobic and anaerobic interval methods	Aerobic and anaerobic interval methods			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman programları hazırlama	Antrenman programları hazırlama			
	Preparing training programs	Preparing training programs			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Müsabaka analizi	Müsabaka analizi			
	Competition analysis	Competition analysis			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Müsabaka yaralanmaları ve tedavi yöntemleri	Müsabaka yaralanmaları ve tedavi yöntemleri			
	Competition injuries and treatment methods	Competition injuries and treatment methods			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Boksörlere uygulanan performans testler	Boksörlere uygulanan performans testler			
	Performance tests applied to boxers	Performance tests applied to boxers			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Boksörlere uygulanan performans testler	Boksörlere uygulanan performans testler			
	Performance tests applied to boxers	Performance tests applied to boxers			
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
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	14	2.00	28.00
Bireysel Çalışma / Self Study	15	2.00	30.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	14	2.00	28.00
Gösterme / Demonstration	15	1.00	15.00
Performans / Performance	10	2.00	20.00
Toplam / Total:	70	11.00	123.00

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	1	2	1	1	1
2.branşa özgü aerobik ve anaerobik programlar uygulayabilir / Can apply branch-specific aerobic and anaerobic programs	3	3	4	3	3	3	2
3.branşa özgü müsabaka analizi yapabilir / Can make branch-specific competition analysis	3	3	3	3	2	3	2
4.Boks branşında güncel yaklaşımlar / Current approaches in boxing	2	3	3	4	3	3	2
5.Boks sporunda mikro ve makro düzeyde programlar geliştirebilme / Ability to develop micro and macro level programs in boxing sports	3	3	3	3	3	3	2

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