

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Fitness / Fitness	
Ders Kodu / Course Code	EANT358.2	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor / Bachelor	
Ders Akts Kredi / ECTS	8.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	4.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses		
Amacı / Purpose	antrenörün daha iyi analiz yapabilme, antrenman programı geliştirme, takım ve bireysel spor branşlarına katkı sağlamasını maksimum düzeye çeker	It maximizes the coach's ability to analyze better, develop a training program, and contribute to team and individual sports branches.
İçeriği / Content	fonksiyonel olarak, çeşitli spor materyalleri, vücut ağırlığı ve medikal malzemeler ile doğru hareketleri ve programları uygulamak	functionally, apply correct movements and programs with various sports materials, body weight and medical equipment
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	program araştırmaları, uygulanacak programların işleyiş ve düzenlerinin takip edilmeleri, yeni çıkmış yada çıkacak medikal, sportif ve giyim gibi ürünleri takip etmek.	program researches, following the functioning and order of the programs to be applied, following new or future medical, sports and clothing products.
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	TVGFBF 1-2-3 kademe antrenörlük eğitim kitapları HiS federasyonu eğitim kitapları	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Ercan SUNU	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Bu dersin sonunda öğrenci fiziksel uygunlukla ilgili kavramları bilir	At the end of this course, the student knows the concepts related to physical fitness.
2	Fiziksel uygunluk bileşenlerini özelliklerini gelişimi ile ilgili yöntemleri ve yöntemleri kullanmayı bilir	Knows how to use the methods and methods related to the development of physical fitness components
3	Fiziksel uygunluk ile ilgili bileşenlere yönelik fiziksel aktivite ve sportif faaliyetleri bilir	Knows physical activity and sportive activities for components related to physical fitness
4	Farklı yaş guruplarına cinsiyete ve bireysel farklılıklara uygun fiziksel aktivite programlar ve uygular	Programs and implements appropriate physical activity for different age groups, gender and individual differences.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fitness Giriş	Kişilerin fiziksel yapılarına göre analiz edilmesi hareketlerin uygulanması			
	Fitness Introduction	Analysis of persons according to their physical structures, implementation of movements			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hareket analizi	Squat, Deadlift, Bench Press, Shoulder Press hareketlerinin açısal olarak doğru uygulanmasını temin etmek			
	Motion analysis	To ensure that Squat, Deadlift, Bench Press, Shoulder Press movements are applied angularly			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Satış Pazarlama	Bilgi-birikim Antrenman programlarının doğru anlatım gösterim ve uygulamaları sosyal medya desteği ile iyi bir iletişim kurarak ihtiyaç duyacak üyelere destek olmak			
	Sales and marketing	To support the members who will need by establishing a good communication with the support of social media with the correct explanation and applications of the knowledge-accumulation training programs			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Materyal ve kılık kıyafet seçimi	Çalışma esnasında eklem ve aktiviteyi zorlamayacak nitelikte kıyafet seçimi, uygulanacak harekette ise doğru ağırlık malzemesi seçimi			
	Material and clothing selection	Choosing clothes that do not strain joints and activities during work, and choosing the right weight material in the movement to be applied.			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	Programlama	Sporcu ya da fitness üyelerinin uygulayacakları hareket ve antrenmanların belirlenmesi ve uygulanacak aktivitenin takvimlendirilmesi			
	Programming	Determining the movements and training to be applied by athletes or fitness members and scheduling the activity to be applied			
6	Antrenman Programlanması	Sporcunun katılacağı müsabakaya göre uygulaması gereken antrenmanlarının hazırlanması, fitness üyesinin gözlemlenmiş ve üyenin arzusuna göre uygulanacak antrenman tekniklerinin hazırlanması			
	Training Programming	Preparation of the training required by the athlete according to the competition he will participate, Preparation of training techniques to be observed and applied according to the member's wishes			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	vize				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman programlama ve planlanması	Sporcunun katılacağı müsabakaya göre uygulaması gereken antrenmanlarının hazırlanması, fitness üyesinin gözlemlenmiş ve üyenin arzusuna göre uygulanacak antrenman tekniklerinin hazırlanması			
	Training programming and planning	reparation of the training required by the athlete according to the competition he will participate, Preparation of training techniques to be observed and applied according to the member's wishes			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
9	Fonksiyonel antrenman	Vücut ağırlığı ve materyaller ile uygulanan hareketlerin birden fazla kas grubunu işlevsel hale getirmesini sağlamak			
	Functional training	Vücut ağırlığı ve materyaller ile uygulanan hareketlerin birden fazla kas grubunu işlevsel hale getirmesini sağlamak			
10	Yüklenme Yöntemleri	Devamlı yüklenme yöntemlerinin prensiplerinin bilinmesi Tekrar Yüklenme yöntemlerinin prensiplerinin bilinmesi			
		To know the principles of continuous loading methods Recognizing the principles of reloading methods			
11	Yüklenme Yöntemleri	Interval yüklenme yöntemlerinin prensiplerinin bilinmesi extensive/intensive			
12	Antrenman periyotlaması	Sporcunun seçilmiş müsabaka ya da müsabakalara hazırlık safhalarının, antrenmanlarının gün-hafta-ay ve yıl olarak hazırlanması			
	Training periodization	Preparation of the athlete's selected competition or competitions preparation stages and training as day-week-month and year			
13	Antrenman Yüklenme ve Dinlenme Teknikleri	Uygulanan antrenmanlarda ya da programlar içerisinde sporcu ve ya üyenin doğru dinlenmesi ve bir sonraki çalışmaya hazırlanmasının sağlama			
	Training, Loading and Relaxation Techniques	Ensuring that the athlete or member is resting and preparing for the next workout in the training or programs applied			

14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Müsabaka hazırlık ve Sezon sonu	Psikolojik ve fiziksel olarak müsabakaya katılım müsabaka sonrası dinlenme uygulamaları			
	Competition preparation and End of the Season	Psychological and physical participation in the competition, post-competition rest practices			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	final				
	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	2.00	2.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	1	15.00	15.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	1	15.00	15.00
Laboratuvar / Laboratory	3	5.00	15.00
Rapor Hazırlama / Report Preparation	3	5.00	15.00
Rapor Sunma / Report Presentation	3	5.00	15.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	2	5.00	10.00
Uygulama/Pratik / Practice	20	5.00	100.00
Toplam / Total:	35	59.00	189.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 189.00/25.00 = 7.56 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 189.00 / 25.00 = 7.56 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes																
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1	1.1.1
1.Bu dersin sonunda öğrenci fiziksel uygunlukla ilgili kavramları bilir / At the end of this course, the student knows the concepts related to physical fitness.	5	5	5	4	5	5	2	3	5	4	2	4	5	2	1	5	5
2.Fiziksel uygunluk bileşenlerini özelliklerini gelişimi ile ilgili yöntemleri ve yöntemleri kullanmayı bilir / Knows how to use the methods and methods related to the development of physical fitness components	5	5	5	4	5	5	2	3	5	4	2	4	5	2	1	5	5
3.Fiziksel uygunluk ile ilgili bileşenlere yönelik fiziksel aktivite ve sportif faaliyetleri bilir / Knows physical activity and sportive activities for components related to physical fitness	5	5	5	4	5	5	2	3	5	4	2	4	5	2	1	5	5
4.Farklı yaş guruplarına cinsiyete ve bireysel farklılıklara uygun fiziksel aktivite programlar ve uygular / Programs and implements appropriate physical activity for different age groups, gender and individual differences.	5	5	5	4	5	5	2	3	5	4	2	4	5	2	1	5	5

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