

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	SPORT TRAINING OF FIREFIGHTING-II / SPORT TRAINING OF FIREFIGHTING-II	
Ders Kodu / Course Code	1955002102009	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Short Cycle / Short Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	3.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Öğrencilerin her yerde, her koşulda kondisyon ve motivasyonlarını yüksek tutarak zeki, ruhsal ve fiziki yapı itibariyle sağlıklı bir duruma getirebilme, hızlı karar verebilme hareket etme yeteneğine sahip çağdaş itfaiyeciler yetiştirmektir.	This course will enable students to work out for developing their work capacity and general conditioning necessary for firefighting.
İçeriği / Content	Öğrencilerin kondisyon ve motivasyonlarını yüksek tutmak, ruhsal gelişimi sağlayabilmek ve onların fiziksel yapılarını geliştirebilmek.	This course provides students with fitness training for their personal and physical development.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	DERS KİTABI: Kaynak : İnternet Bülent TOSUN DERS ARAÇLARI: Basketbol topu, Voleybol topu, masa tenisi topu ve masası, çekme merdiven, itfaiye hortumu, manialar, huni ve şapka işaretleri.	DERS KİTABI: Kaynak : İnternet Bülent TOSUN DERS ARAÇLARI: Equipment for exercising
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Bülent TOSUN	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Hareketleri başarılı ve hızlı yapabilmek için kısa mesafeyi mümkün olduğunca kısa sürede tamamlayabilme ve Kısa zaman içerisinde maksimum efor yeteneğini sağlama,	9. To be able to gain knowledge of how to control the body in a stressed atmosphere.
2	Bir noktadan diğer noktaya hareket ederken, vücudun yönünü mümkün olduğunca hızlı, akıcı, kolay ve kontrollü bir şekilde değiştirebilme,	10. To be able to gain knowledge of how to control the body energy and muscles.
3	Basketbol, Voleybol, Masa tenisi gibi spor dallarının oyun kuralları bilgilerini geliştirebilme ve icra edebilme,	11. To be able to gain knowledge of the rules of team sports.
4	Atatürk' ün ve düşüncelerinin spor eğitimi konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme,	1. To be able to gain knowledge of the importance of exercising considering the viewpoint of Atatürk.
5	Bütün organ ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirebilme ve geliştirebilme	2. To be able to gain knowledge of warming up, cooling down, being flexible
6	İyi duruş alışkanlığı edinebilme ve sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme,	3. To be able to gain knowledge of right posture
7	Spor ile ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinme,	4. To be able to gain knowledge of fundamental principles of working out.
8	Kuvvet için kas hareketleri ile dirençlere karşı koyma ve onları aşabilme ve Kas dayanıklılığını arttırmak için yorgunluğa rağmen etkinliğe devam edebilme,	5. To be able to gain knowledge of how to strength the muscles.
9	Vücudun değişik eklemleriyle tüm hareket alanında eklemler çevresinde hareket edebilme	6. To be able to gain knowledge of the functions of the joints of the body.
10	Komplex hareketlerini geliştirebilmek için kasların mükemmel uyumlu çalışmasını sağlayabilme,	7. To be able to gain knowledge of stretching and strengthening ways.
11	Statik veya dinamik hareket sırasında, vücudun istenen pozisyonu sağlayabilme,	8. To be able to gain knowledge of the right posture of the body during the static and dynamic movements.
12		12. Certain types of cardiovascular workout necessary for firefighters.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bir noktadan diğer noktaya hareket ederken, vücudun yönünü mümkün olduğunca hızlı, akıcı, kolay ve kontrollü bir şekilde değiştirebilme				
	Fitness and training for Atatürk				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Basketbol, Voleybol, Masa tenisi gibi spor dallarının oyun kuralları bilgilerini geliştirebilme ve icra edebilme,				
	Human body				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Atatürk' ün ve düşüncelerinin spor eğitimi konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme	Practice			
	Right posture	Practice			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Atatürk' ün ve düşüncelerinin spor eğitimi konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme				
	Muscle/joint coordination				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bütün organ ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirebilme ve geliştirebilme				
	Fundamental principals of fitness training				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	İyi duruş alışkanlığı edinebilme ve sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme,	Practice			
	Strengthening muscles	Practice			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Spor ile ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinme,				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet için kas hareketleri ile dirençlere karşı koyma ve onları aşabilme ve Kas dayanıklılığını arttırmak için yorgunluğa rağmen etkinliğe devam edebilme,				
	Midtem				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet için kas hareketleri ile dirençlere karşı koyma ve onları aşabilme ve Kas dayanıklılığını arttırmak için yorgunluğa rağmen etkinliğe devam edebilme,				
	Joints				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücudun değişik eklemleriyle tüm hareket alanında eklemler çevresinde hareket edebilme	Practice			
	Controlling body energy	Practice			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücudun değişik eklemleriyle tüm hareket alanında eklemler çevresinde hareket edebilme	Practice			
	Cardiovascular exercise 1	Practice			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Vücudun değişik eklemleriyle tüm hareket alanında eklemler çevresinde hareket edebilme	Practice			
	Cardiovascular exercise 1	Practice			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Komplex hareketlerini geliştirebilmek için kasların mükemmel uyumlu çalışmasını sağlayabilme,	Practice			
	Cardiovascular exercise 1	Practice			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Komplex hareketlerini geliştirebilmek için kasların mükemmel uyumlu çalışmasını sağlayabilme,	Practice			
	Team sports	Practice			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Statik veya dinamik hareket sırasında, vücudun istenen pozisyonu sağlayabilme,				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Statik veya dinamik hareket sırasında, vücudun istenen pozisyonu sağlayabilme,				
	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)
Uygulama/Pratik / Practice	14	2.00	28.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	1.00	14.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	4.00	20.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav için Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	5	4.00	20.00
Toplam / Total:	40	13.00	84.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 84.00/30.00 = 2.80 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 84.00 / 30.00 = 2.80 ~

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	1.1.10	1.1.11	1.1.12	1.1.13	1.1.14	1.1.15	1.1.16	1.1.17	
1.Hareketleri başarılı ve hızlı yapabilmek için kısa mesafeyi mümkün olduğunca kısa sürede tamamlayabilme ve Kısa zaman içerisinde maksimum efor yeteneğini sağlama, / 9. To be able to gain knowledge of how to control the body in a stressed atmosphere.																		
2.Bir noktadan diğer noktaya hareket ederken, vücudun yönünü mümkün olduğunca hızlı, akıcı, kolay ve kontrollü bir şekilde değiştirebilme, / 10. To be able to gain knowledge of how to control the body enrgy and muscles.																		
3.Basketbol, Voleybol, Masa tenisi gibi spor dallarının oyun kuralları bilgilerini geliştirebilme ve icra edebilme, / 11. To be able to gain knowledge of the rules of team sports.																		
4.Atatürk' ün ve düşüncelerinin spor eğitimi konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme, / 1. To be able to gain knowledge of the importance of exercising considering the viewpoint of Atatürk.																		
5.Bütün organ ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirebilme ve geliştirebilme / 2. To be able to gain knowledge of warming up, cooling down, being flexible																		
6.İyi duruş alışkanlığı edinebilme ve sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme, / 3. To be able to gain knowledge of right posture																		

7.Spor ile ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinme, / 4. To be able to gain knowledge of fundamental principles of working out.																				
8.Kuvvet için kas hareketleri ile dirençlere karşı koyma ve onları aşabilme ve Kas dayanıklılığını arttırmak için yorgunluğa rağmen etkinliğe devam edebilme, / 5. To be able to gain knowledge of how to strength the muscles.																				
9.Vücudun değişik eklemleriyle tüm hareket alanında eklemler çevresinde hareket edebilme / 6. To be able to gain knowledge of the functions of the joints of the body.																				
10.Komplex hareketlerini geliştirebilmek için kasların mükemmel uyumlu çalışmasını sağlayabilme, / 7. To be able to gain knowledge of stretching and strengthening ways.																				
11.Statik veya dinamik hareket sırasında, vücudun istenen pozisyonu sağlayabilme, / 8. To be able to gain knowledge of the right posture of the body during the static and dynamic movements.																				
12. / 12. Certain types of cardiovascular workout necessary for firefighters.																				

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