

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Essentials of Personal Fitness Training / Essentials of Personal Fitness Training	
Ders Kodu / Course Code	9305015322016	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Second Cycle / Second Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	2.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	Yok
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı; spora yeni başlayan ve ileri düzeyde antrenman yapan profesyonel sporcuların antrenman düzeylerini saptamak, egzersiz metabolizmasını, sporcu değerlendirmelerini, kuvvet-esneklik-dayanıklılık gibi biyomotor yetilerin antrenman temellerini kavratmak ve öğretmektir.	The aim of this course is to give knowledge about exercise metabolism levels, athletes assessment, biomotor ability such as strength-flexibility-endurance.
İçeriği / Content	Egzersiz metabolizması ve enerji sistemleri, fitness değerlendirilmesi, biyomotor yetilerin antrenmanları, antrenman dönemlenmesi, bireysel antrenör davranışları, egzersiz seçiminde yenilikler, fitness antrenman programı dizaynları.	Fitness performance tests, strength, speed and endurance training, personel trainer behaviour, fitness training programs.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	Yok
Staj Durumu / Internship Status	Yok	Yok
Kitap / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1. NASM Essential of Personel Fitness Training, Micheal A. Clark, Scott C. Lucett. 2015 2. Essentials of Strength Training and Conditioning, G. Gregory Haff, 2015.	1. NASM Essential of Personel Fitness Training, Micheal A. Clark, Scott C. Lucett. 2015 2. Essentials of Strength Training and Conditioning, G. Gregory Haff, 2015.
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Doç. Dr. Tolga AKŞİT	Professor (Associate) Tolga AKŞİT

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Egzersiz Metabolizması ve Enerji Sistemlerinin öğretilmesi	Be able to teaching to exercise metabolism and energy systems
2	Core antrenman ve dayanıklılık, sürat gibi biyomotor antrenmanlarının uygulanabilmesi	Be able to teaching to Core training and Endurance, Speed training
3	Fitness Program Dizaynı kavranabilmesi	Be able to understand fitness design
4	Fitness değerlendirme kriterlerinin öğretilmesi	Be able to teaching to fitness assessment
5	Kronik Sağlık Durumlarında Egzersiz Yaklaşımlarının kavranabilmesi	Understanding Exercise Approaches in Chronic Health Conditions

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Egzersiz Metabolizması ve Enerji Sistemleri				
	Exercise Metabolism and Energy Systems				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fitness Değerlendirmeleri				
	Fitness Assessments				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve Dayanıklılık Antrenmanları				
	Flexibility and Endurance Trainings				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Core Antrenmanın Temelleri				
	Core Training Fundamentals				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Denge ve Plyometrik (reaktif) Antrenmanlar				
	Balance and Plyometric (reactive) Trainings				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Sürat, Çeviklik ve Çabukluk Antrenmanları				
	Speed, Agility and Quickness Trainings				
7	Ara Sınav				
	Midterm exam.				
8	Direnç Antrenmanın Temelleri				
	Resistance Training Fundamentals				
9	Direnç Antrenmanları				
	Resistance Trainings.				
10	Fitness Program Dizaynı				
	Design of Fitness Exercise Programs				
11	Antrenman Periyotlaması				
	Periodization of Training				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Egzersiz Seçiminde Yeni Yaklaşımlar				
	New Approaches to Exercise Selection				
13	Kronik Sağlık Durumlarında Egzersiz Yaklaşımları				
	Exercise Approaches in Chronic Health Conditions				
14	Bireysel Antrenör Davranışları				
	Individual Coach Behaviors				
15	Başarılı Bir Fitness Antrenörü Olmak ve Gelişim				
	Becoming a Successful Fitness Trainer and Development				
16	Final				
	Fina 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)
Tartışma / Discussion	12	2.00	24.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	2.00	28.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	2.00	14.00
Ev Ödevi / Homework	10	2.00	20.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	12	2.00	24.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Uygulama/Pratik / Practice	12	2.00	24.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	7	2.00	14.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>90</b>	<b>20.00</b>	<b>180.00</b>

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 180.00/30.00 = 6.00 ~ 6.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 180.00 / 30.00 = 6.00 ~ 6.00

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.Egzersiz Metabolizması ve Enerji Sistemlerinin öğretilmesi / Be able to teaching to exercise metabolism and energy systems	2	3	3	2	3	3	3	2	3	5
2.Core antrenman ve dayanıklılık, sürat gibi biyomotor antrenmanlarının uygulanabilmesi / Be able to teaching to Core training and Endurance, Speed training	2	3	3	2	3	3	3	3	4	5
3.Fitness Program Dizaynı kavranabilmesi / Be able to understand fitness design	3	2	3	3	2	3	3	3	5	4
4.Fitness değerlendirme kriterlerinin öğretilmesi / Be able to teaching to fitness assessment	3	4	4	4	3	3	4	4	4	5
5.Kronik Sağlık Durumlarında Egzersiz Yaklaşımlarının kavranabilmesi / Understanding Exercise Approaches in Chronic Health Conditions	3	4	5	3	3	4	4	3	4	5

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