GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	SPORT TRAINING OF FIREFIGHTING-I / SPORT TRAINING OF FIREFIGHTING-I	
Ders Kodu / Course Code	1955002072009	
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 Laboratuar 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		
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 necesssary 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: Equipment for exercising
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Bülent TOSUN	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	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.
2	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.
3	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.
4	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.
5	4X100 bayrak yarışı, merdivene tırmanma, motopompla su çekme ve 100 metre hortum açma gibi itfaiye sporlarının oyun kuralları ve teknik eğitimlerini verebilme,	12. Certain types of cardiovascular workout necessary for firefighters.
6	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.
7	Bütün organ ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirebilme ve geliştirebilme,	2. To be able to gain knowledge of warming up, cooling down, being flexible
8	İyi duruş alışkanlığı edinebilme ve sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme,	3. To be able to gain knowledge of right posture
9	Spor ile ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinme,	4. To be able to gain knowledge of fundemental principles of working out.
10	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.
11	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.
12	Komplex hareketlerini geliştirebilmek için kasların mükemmel uyumlu çalışmasını sağlayabilme,	7. To be able to gain knowledge of streching and strengthining ways.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	Atatürk'ün spor eğitimi konusundaki sözleri				
	Fitness and training for Atatürk				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	Bütün organ ve sistemler				
	Human body				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	İyi duruş alışkanlığı	Uygulama			
	Right posture	Practice			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	Sinir kas ve eklem koordinasyonu				
	Muscle/joint coordination				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	Spor ile ilgili temel bilgi, beceri ve alışkanlıklar				
	Fundemental principals of fitness training				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet için kas hareketleri ile dirençlere karşı koyma ve kas dayanıklılığını arttırma	Uygulama			
	Strengthining muscles	Practice			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara SınavVücudun değişik eklemleri ve hareket alanları				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara sınav				
	Midtem				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Komplex hareketleri, statik ve dinamik hareket	Uygulama			
	Joints				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kısa mesafeyi kısa sürede tamamlama	Uygulama			
	Controlling body energy	Practice			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Vücudun yönünün hızlı akıcı ve kolay kontrolü	Uygulama			
	Cardiovascular exercise 1	Practice			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Hızlı yön değiştirebilme	Uygulama			
	Cardiovascular exercise 1	Practice			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
13	Hızlı yön değiştirebilme	Uygulama			
	Cardiovascular exercise 1	Practice			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
14	Oyunlar ve kuralları	Uygulama			
	Team sports	Practice			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
15	Oyunlar ve kuralları	Uygulama			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
16	Final sınavı				
	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 Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	5	4.00	20.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	2.00	28.00
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	5.00	25.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	1.00	14.00
Toplam / Total:	40	14.00	89.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 89.00/30.00 = 2.97 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 89.00 / 30.00 = 2.97 ~

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.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.	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.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.	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
3.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.	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.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.	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.4X100 bayrak yarışı, merdivene tırmanma, motopompla su çekme ve 100 metre hortum açma gibi itfaiye sporlarının oyun kuralları ve teknik eğitimlerini verebilme, / 12. Certain types of cardiovascular workout necessary for firefighters.	2	5	3	3	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	4	3

6.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.	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.Bütün organ ve sistemlerini seviyesine uygun olarak güçlendirebilme ve geliştirebilme, / 2. To be able to gain knowledge of warming up, cooling down, being flexible	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.İyi duruş alışkanlığı edinebilme ve sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirebilme, / 3. To be able to gain knowledge of right posture	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.Spor ile ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinme, / 4. To be able to gain knowledge of fundemental principles of working out.	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.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.	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
11.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.	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12.Komplex hareketlerini geliştirebilmek için kasların mükemmel uyumlu çalışmasını sağlayabilme, / 7. To be able to gain knowledge of streching and strengthining ways.	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	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