

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	New Trends in Fitness / New Trends in Fitness	
Ders Kodu / Course Code	9305015302016	
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 Laboratuar 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	
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, toplum sağlığını korumak adına özel fiziksel aktiviteler için, bilimsel kanıtlara dayalı metotları ve teknikleri öğretmek ve geliştirmek, toplumun her kesimi için etkili ve güvenli fiziksel aktivitenin gerekliliklerini kavratmak ve duyarlı sağlık profesyonellerini yaratmaktır.	The aim of this course is to teach and develop methods and techniques based on scientific evidence for specific physical activities to protect public health, to comprehend the requirements of effective and safe physical activity for all segments of the society and to create sensitive health professionals.
İçeriği / Content	Yaşam kalitesini artırma, sağlıklı bir duygusal çevre yaratabilme, toplumun her kesiminde fiziksel aktivite artışı için birçok temel prensiplerini, fitnessin sağlıkla ilgili bileşenleri tanıma, sağlık taramaları ve risk sınıflandırmaları, fiziksel aktivitenin etkili bir şekilde ölçümü, değerlendirme prensipleri, sedanter yaşam ve kronik hastalıkları, fiziksel aktivite programlarını değerlendirme ve planlama, egzersiz programı hazırlayabilme, sağlık ve fitness'e ilişkin normları takip edebilme ve değerlendirme	Improving quality of life, creating a healthy emotional environment, many basic principles for increasing physical activity in every segment of the society, recognizing the health-related components of the fitness, health screening and risk classifications, effective measurement of physical activity, evaluation principles, sedentary life and chronic diseases, physical evaluation and planning of activity programs, preparing exercise program, following and evaluating the norms related to health and fitness.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	
Staj Durumu / Internship Status	Yok	

Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	1.Heyward VH (2006), Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Human Kinetics 2.Randsdell LB, Dinger MK, Huberty J, Miller KH (2009), Developing effective Physical Activity Programs, Human Kinetics 3.Kennedy-Armbruster C, Yoke MM (2009), Methods of Group Exercise Instruction, Second Edition, Human Kinetics 4.Swain DP, Leutholtz BC (2007) Exercise Prescription, Second Edition, Human Kinetics 5.ACSM's Health-related Physical Fitness Assessment Manual (2010), Third Edition	1.Heyward VH (2006), Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, Fifth Edition, Human Kinetics 2.Randsdell LB, Dinger MK, Huberty J, Miller KH (2009), Developing effective Physical Activity Programs, Human Kinetics 3.Kennedy-Armbruster C, Yoke MM (2009), Methods of Group Exercise Instruction, Second Edition, Human Kinetics 4.Swain DP, Leutholtz BC (2007) Exercise Prescription, Second Edition, Human Kinetics 5.ACSM's Health-related Physical Fitness Assessment Manual (2010), Third Edition
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr.Öğr.Üyesi Faik Vural	

### ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Fitness uygulamalarında güncel yaklaşımları bilir ve anlar.	Understand and apply current trends in fitness practices.
2	Fonksiyonel hareket değerlendirme yöntemlerini bilir ve uygular.	Understand and apply functional movement screening methods.
3	Güncel kuvvet ve kassal dayanıklılık programlama prensiplerini anlar ve uygular.	Understand and apply current strength and muscular endurance programming principles.
4	Dayanıklılık performansını geliştirmeye yönelik güncel programlama prensiplerini anlar ve uygular.	Understands and applies current programming principles to improve endurance performance.
5	Farklı yaş gruplarına yönelik fitness programları hazırlama yaklaşımlarını bilir ve uygular.	Understand and apply the approaches of preparing fitness programs for different age groups.

### 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 uygulamalarında yıllara göre değişen akımlar (ASCM Fitness akımları anketi değerlendirilmesi)				
	Current fitness trends that change by years (ASCM Fitness trends questionnaire evaluation)				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fitness uygulamalarında inovasyon ve uygulamalarda kullanımı				
	Innovation and applications in fitness applications				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Fonksiyonel hareket değerlendirilmesi	Fonksiyonel hareket değerlendirme testi			
	Functional movement screen and assesment	Functional movement screen test			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet geliştirme yöntemleri ve programlama yaklaşımları	Kuvvet geliştirme yöntemleri (fitness merkezi reçeteleri)			
	Strength development methods and periodisation approaches	Strength development methods (Fitness center prescriptions)			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet geliştirme yöntemleri ve programlama yaklaşımları	Kuvvet geliştirme yöntemleri (saha uygulamaları)			
	Strength development methods and periodisation approaches	Strength development methods (outdoor applications)			

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Dayanıklılık geliştirme yöntemleri ve programlama yaklaşımları	Dayanıklılık geliştirme yöntemleri (fitness merkezi uygulamaları)			
	Aerobic fitness development methods and periodisation approaches	Aerobic fitness development methods (fitness center prescriptions)			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
7	Dayanıklılık geliştirme yöntemleri ve programlama yaklaşımları	Dayanıklılık geliştirme yöntemleri (saha uygulamaları)			
	Aerobic fitness development methods and periodisation approaches	Aerobic fitness development methods (outdoor prescriptions)			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
8	Ara sınav				
	Midterm exam				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
9	Fitness uygulamalarında güncel araştırma konularının belirlenmesi				
	Determination of recent research subjects				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
10	Konuların hazırlanması, sunumu ve tartışılması				
	Implementation, presentation and discussion of the project				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
11	Konuların hazırlanması, sunumu ve tartışılması				
	Implementation, presentation and discussion of the project				
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Konuların hazırlanması, sunumu ve tartışılması				
	Implementation, presentation and discussion of the project				
13	Konuların hazırlanması, sunumu ve tartışılması				
	Implementation, presentation and discussion of the project				
14	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	40
Quiz / Quiz	1	20
Ev Ödevi / Homework	1	40
Toplam / Total:	3	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
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Quiz / Quiz	4	1.00	4.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Uygulama/Pratik / Practice	3	2.00	6.00
Laboratuvar / Laboratory	3	1.00	3.00
Tartışma / Discussion	8	1.00	8.00
Soru-Yanıt / Question-Answer	5	1.00	5.00
Makale Kritik Etme / Criticising Paper	10	1.00	10.00
Bireysel Çalışma / Self Study	14	2.00	28.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	3	2.00	6.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	3	1.00	3.00
Okuma / Reading	10	2.00	20.00
Ev Ödevi / Homework	8	2.00	16.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>87</b>	<b>22.00</b>	<b>141.00</b>

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 141.00/30.00 = 4.70 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 141.00 / 30.00 = 4.70 ~

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.Fitness uygulamalarında güncel yaklaşımları bilir ve anlar. / Understand and apply current trends in fitness practices.	3	4	4	2	1	5		1	3	1
2.Fonksiyonel hareket değerlendirme yöntemlerini bilir ve uygular. / Understand and apply functional movement screening methods.	3	1	4	1					3	2
3.Güncel kuvvet ve kassal dayanıklılık programlama prensiplerini anlar ve uygular. / Understand and apply current strength and muscular endurance programming principles.	2	2	4	5	4	1			3	
4.Dayanıklılık performansını geliştirmeye yönelik güncel programlama prensiplerini anlar ve uygular. / Understands and applies current programming principles to improve endurance performance.	2	2	4	5	4	1			3	
5.Farklı yaş gruplarına yönelik fitness programları hazırlama yaklaşımlarını bilir ve uygular. / Understand and apply the approaches of preparing fitness programs for different age groups.	2	2	4	5	4	2		1	2	

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