

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	LECTURE ON SPECIALIZED FIELD II (SWIMMING) / LECTURE ON SPECIALIZED FIELD II (SWIMMING)	
Ders Kodu / Course Code	YZM0102	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First 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)	1.00	
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		
Amacı / Purpose	Yaş grupları seviyesi yüzme antrenörü bilgi ve beceri yeterliliğinin sağlanması	Aim of this lesson is; To able to provide efficient theoretical and practical knowledge to the student in age group level swimming coaching.
İçeriği / Content	Yaş grupları seviyesi yüzme antrenörünün bilmesi gereken teorik ve uygulama bilgileri	Theoretical and applicational knowledges that an age group level swimming coach should know.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	swimming fastest, Ernest W. Maglischo Phd., Human Kinetics	
Staj Durumu / Internship Status		
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	swimming fastest, Ernest W. Maglischo Phd., Human Kinetics	
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Dr. M. Akın ONGUN Dr. M. Armağan ONGUN	

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Öğrenilmiş Yüzme Tekniklerinin Rafine Edilerek Süratin Arttırılması	Able to learn Increasing swimming velocity by refining the learned swimming techniques.
2	Yardımcı Biyomotor Yetilerin Geliştirilerek Yarışma Performansına Etkisinin Sağlanması.	Able to learn Maintaining their effects to race performance by improving assistant bio-motoric abilities.
3	Çıkış-Dönüş-Variş Ve Yarış Taktiklerinin Doğru Öğretimi Yoluyla Derece Gelişimi	Able to learn Maintain progress in race best times through teaching efficient start-turn-finish and race tactics.
4	Müsabaka Katılım Teknik, Lojistik Ve İdari Hazırlık Detayların Öğrenilebilmesi	Able to learn technical, logistic and administrative requirements in swimming competition participation.
5	Hücreyel solunum ve ATP Üretim Metotları	Able to learn the cellular respiration and ATP (Adenosine triphosphate) production methods

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dönem ders içeriğinin genel tanıtımı				
	General introduction of term lesson subjects.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Bireysel karışık yarışları ve dönüşleri + Bayrak yarışları ve çıkışları				
	Individual medley races and turns+ Relay races and starts				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yerel ve Deplasman Yüzme Müsabakası öncesi / sırasında / sonrası Teknik-İdari-Lojistik Müsabaka katılım hazırlıkları ve planlanması				
	Technical, logistic and administrative preparation details in swimming competition participation				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman ve Yarış teknik analizi> hata tespit ve düzeltme drilleri> hata azaltma yoluyla derece gelişimi				
	Analysis of races and trainings> mistake detection and correction drills>best time development through mistake reduction.				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Temel Biyomotor Yetiler>Dayanıklılık> Yüzme yarış mesafelerine göre çeşitleri				
	Basic motoric abilities> Endurance> Types according to race distances				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
6	Temel Biyomotor Yetiler>Kuvvet> Yüzme yarış mesafelerine göre çeşitleri				
	Basic motoric abilities> Strength> Types according to race distances				
7	Temel Biyomotor Yetiler>Sürat> Yüzme yarış mesafelerine göre çeşitleri				
	Basic motoric abilities> Speed> Types according to race distances				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yardımcı Biyomotor Yetiler> Denge, beceri, koordinasyon, esneklik, çeviklik v.b. > Yüzmede Yaş grubuna uygun karada ve suda yapılan Yardımcı Biyomotor Yeti geliştirici egzersizler ve oyunlar				
	Assistant motoric abilities> Balance, talent, coordination, flexibility,agilty etc.> dry-land and pool Improving drills according to age.				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Genel Gözden Geçirme				
	General overview of mid-term subjects				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	VİZE SINAVI				
	MID-TERM EXAM				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Aerobik Hücresel Solunum > Glikoliz>Substrat düzeyinde fosforilasyon				
	Aerobic cellular respiration> Glycolysis> Substrate-level phosphorylation				

	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
12	Aerobik Hücre Solunum > Krebse hazırlık>Krebs döngüsü				
	Aerobic cellular respiration> Preparation period of Krebs cycle> Krebs cycle				
13	Aerobik Hücre Solunum > ETS> Oksidatif Fosforilasyon				
	Aerobic cellular respiration> ETS> Oxidative phosphorylation				
14	Anaerobik Alaktasid Enerji Yolu > CP+ADP				
	Aerobic cellular respiration> CP (Creatine Phosphate)+ADP (Adenosine Di Phosphate)				
15	Anerobik Laktasid Enerji Yolu > Laktik asit fermentasyonu> Cori Döngüsü				
	Aerobic cellular respiration> Lactic acid fermentation> Cori Cycle				
16	Tüm dönem konularının gözden geçirilmesi				
	General overview of term subjects				

## 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	5	2.00	10.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	3.00	42.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	2.00	10.00
Ödev Problemleri için Bireysel Çalışma / Individual Study for Homework Problems	5	1.00	5.00
Alan Çalışması / Field Work	14	2.00	28.00
Tartışma / Discussion	10	1.00	10.00
Sözlü Sınav / Oral Examination	1	1.00	1.00
Takım/Grup Çalışması / Team/Group Work	1	1.00	1.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	2.00	28.00
<b>Toplam / Total:</b>	<b>71</b>	<b>19.00</b>	<b>139.00</b>
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 139.00/30.00 = 4.63 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 139.00 / 30.00 = 4.63 ~			

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.Öğrenilmiş Yüzme Tekniklerinin Rafine Edilerek Süratin Arttırılması / Able to learn Increasing swimming velocity by refining the learned swimming techniques.					5							
2.Yardımcı Biyomotor Yetilerin Geliştirilerek Yarışma Performansına Etkisinin Sağlanması. / Able to learn Maintaining their effects to race performance by improving assistant bio-motoric abilities.					5							
3.Çıkış-Dönüş-Variş Ve Yarış Taktiklerinin Doğru Öğretimi Yoluyla Derece Gelişimi / Able to learn Maintain progress in race best times through teaching efficient start-turn-finish and race tactics.					5							
4.Müsabaka Katılım Teknik, Lojistik Ve İdari Hazırlık Detayların Öğrenilebilmesi / Able to learn technical, logistic and administrative requirements in swimming competition participation.					5							
5.Hücreyel solunum ve ATP Üretim Metotları / Able to learn the cellular respiration and ATP (Adenosine triphosphate) production methods					5							

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