

İTÜ
DERS KATALOG FORMU
(COURSE CATALOGUE FORM)

Dersin Adı				Course Name		
Genel Kondisyon ve Vücut Geliştirme				Fitness and Bodybuilding		
Kodu (Code)	Yarıyılı (Semester)	Kredisi (Local Credits)	AKTS Kredisi (ECTS Credits)	Ders Uygulaması, Saat/Hafta (Course Implementation, Hours/Week)		
				Ders (Theoretical)	Uygulama (Tutorial)	Laboratuvar (Laboratory)
BEB 118	1-2	0	0	0	2	0
Bölüm / Program (Department/Program)		Beden Eğitimi Bölümü (Department of Physical Education)				
Dersin Türü (Course Type)		Seçimli (Elective)		Dersin Türü (Course Type)		Seçimli (Elective)
Dersin Önkoşulları (Course Prerequisites)		-				
Dersin mesleki bileşene katkısı, % (Course Category by Content, %)					İnsan ve Toplum Bilim (General Education)	
					100	
Dersin İçeriği (Course Description)		Genel antrenman bilgisi, ağırlık çalışma prensipleri ve ağırlık antrenmanları, dayanıklılık antrenman çalışma prensipleri ve dayanıklılık antrenmanları, kendi ağırlık antrenman programını nasıl yapabilecekleri hakkında uygulama çalışmaları. Essentials of strength training, principles of weight training and weight training programs, principles of endurance training and endurance training programs, developing his/her strength training program.				
Dersin Amacı (Course Objectives)		Öğrencilerin kendi aerobik ve/veya ağırlık antrenmanlarını programlama becerisine sahip olmaları amaçlanmıştır. The purpose of this course is to help the students to have the ability to plan his/her own endurance and/or weight training program.				
Dersin Öğrenme Çıktıları (Course Learning Outcomes)		Ders sonunda öğrencilerin; 1- Kendi ağırlık antrenmanlarını programlama ve uygulama becerisi 2- Kendi dayanıklılık antrenmanlarını programlama ve uygulama becerisi 3- Esneklik antrenmanlarını programlama ve uygulama becerisi kazanmaları beklenmektedir Upon successful completion of the course, the students should be able to 1- To have the ability of developing and practicing his/her own weight training program 2- To have the ability of developing and practicing his/her own endurance training program 3- To have the ability of developing and practicing his/her own stretching training program				
Ders Kitabı (Textbook)		• Baechel, T.R., & Groves, B. R.; Weight Training – Steps to Success, 2nd ed., Human Kinetics, USA, 1998				
Diğer Kaynaklar (Other References)		• Heyward, V.H. Advanced Fitness Assessment & Exercise Prescription (3rd edition). Human Kinetics, USA, 1998 • Baechle, T.R. Essential of Strength Training and Conditioning (NCSA). USA, 1994 • Araujo, G.S. Flexiest: an Innovative Flexibility Assessment Method. Human Kinetics, USA, 2004				

Ödevler ve Projeler (Homework & Projects)	Spor branşları için ağırlık antrenmanları ilgili araştırma <i>A short paper on weight training for sports</i>		
Bilgisayar Kullanımı (Computer Use)			
Diğer Uygulamalar (Other Activities)			
Başarı Değerlendirme Sistemi (Assessment Criteria)	Faaliyetler (Activities)	Adedi (Quantity)	Değerlendirmedeki Katkısı, % (Effects on Grading, %)
	Yıl İçi Sınavları (Midterm Exams)	1	40
	Kısa Sınavlar (Quizzes)		
	Ödevler (Homework)	1	10
	Projeler (Projects)		
	Dönem Ödevi/Projesi (Term Paper/Project)		
	Laboratuvar Uygulaması (Laboratory Work)		
	Diğer Uygulamalar (Other Activities)		
	Final Sınavı (Final Exam)	1	50

DERS PLANI

Hafta	Konular	Dersin Çıktıları
1	Genel antrenman bilgisi ve vücut geliştirme	3
2	Egzersizin fizyolojik ve anatomik etkileri	2
3	Vücut geliştirme ve ağırlık antrenman prensipleri	3
4	Kuvvet çeşitleri ve kuvvet geliştirme yöntemleri	2
5	Genel kuvvet geliştirme antrenmanları – Uygulama	3
6	Çabuk kuvvet geliştirme antrenmanları – Uygulama	2
7	Maksimal kuvvet geliştirme antrenmanları – Uygulama	2
8	Ara sınav	2
9	Vücut geliştirme antrenmanları - uygulama	3
10	Dayanıklılık geliştirme yöntemleri	2
11	Dayanıklılık geliştirme antrenmanları – Uygulama	2
12	Esneklik ve denge geliştirme yöntemleri – Uygulama	3
13	Egzersiz programı planlama ve periyotlama– Uygulama	3
14	Egzersiz programı planlama ve periyotlama– Uygulama	3

COURSE PLAN

Weeks	Topics	Course Outcomes
1	General principles of training and bodybuilding	3
2	Philological and anatomical effects of exercise	2
3	Essentials of bodybuilding and strength training	3
4	Strength types and strength development methods	2
5	Strength endurance development trainings - practice	3
6	Explosive strength development trainings - practice	2
7	Maximal strength development trainings - practice	2
8	Mid-term exam	2
9	Bodybuilding training programs - practice	3
10	Aerobic endurance development methods	2
11	Aerobic endurance trainings – practice	2
12	Balance and stability trainings - practice	3
13	Program planning and periodization - practice	3
14	Program planning and periodization – practice	3

Dersin Programıyla İlişkisi

	Programın mezuna kazandıracığı bilgi ve beceriler (programa ait çıktılar)	Katkı Seviyesi		
		1	2	3
a				
b				
c				
d				
e				
f				
g				
h				
i				
j				
k				

1: Az, 2. Kısmi, 3. Tam

Relationship between the Course and Curriculum

	Program Outcomes	Level of Contribution		
		1	2	3
a				
b				
c				
d				
e				
f				
g				
h				
i				
j				
k				

1: Little, 2. Partial, 3. Full

<u>Düzenleyen (Prepared by)</u>	<u>Tarih (Date)</u>	<u>İmza (Signature)</u>
---------------------------------	---------------------	-------------------------