YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

FAKÜLTE İÇİ ORTAK DERS

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB109	**Ders Adı: SPORDA MEDYA OKURYAZARLIĞI**	**ersin Statüsü: ZORUNL**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 1**	**Dönem: 1**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	1	4	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Sporda medya okuryazarlığı eğitimi tanımlar.
►ÖK2	Sporda medya okuryazarlığı eğitimin amaçlarını açıklar.□
►ÖK3	Sporda medya okuryazarlığı eğitime ilişkin yöntemleri uygular.
►ÖK4	Sporda medya okuryazarlığı eğitim sistemleri ile ilgili araştırma modellerini karşılaştırır.
►ÖK5	Sporda medya okuryazarlığı eğitim sistemini oluşturan unsurları analiz eder.
►ÖK6	Gelişmiş ülkelerdeki sporda medya okuryazarlığı eğitim sistemleriyle Türk ve Kıbrıs Türk eğitim sistemini değerlendirir.
►ÖK7	Gelişmiş ülkelerin sporda medya okuryazarlığı sistemindeki farklı uygulamaları değerlendirir.
►ÖK8	Farklı ülkelerin sporda medya okuryazarlığı eğitim modellerinden yola çıkarak özgün bir spor eğitim sistemi tasarlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	1	1	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4
ÖK 2	2	2	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
ÖK 3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	5	5	5	2
ÖK 4	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5
ÖK 5	2	2	2	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	4	3
ÖK 6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1
ÖK 7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1
ÖK 8	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Sporda medya okuryazarlığı temel kavramlar, eğitim ve öğretimde beden eğitimi ve sporun yeri, işlevi, amaçları, felsefesi, diğer bilimlerle
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin farklı ülkelerin spor eğitim sistemlerini de eleştirel bir yaklaşımla inceleyerek, küresel ölçekteki spor eğitim

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Burgul, Nazım ve Dizdar, Derya: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, YDÜ Matbaası, Lefkoşa, 2010.
2	İnal, Ali: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yay., Ankara, 2015.
3	Mirzeoğlu, Nevzat: Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2023
4	Biçer, Turgay: Sporda Toplam Kalite Yönetimi, Beyaz yayınları, 2021
5	Çetin, Cem:Spor İletişimi, Nobel Yayınları, 2025

Dersin Öğretim Yöntemleri	Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Örnek Olay İncelemesi, Soru-Cevap Tekniği, Beyin Fırtınası
Ders İçeriği	Karşılaştırmalı Eğitimin Tanımı, Karşılaştırmalı Eğitimin Tarihçesi, Karşılaştırmalı Eğitimin Yöntemleri, Karşılaştırmalı Eğitimde

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, prensipler ve kazanımların aktarımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1&2
2	Sporda medya okuryazarlığı eğitimi ile ilgili temel kavramları	Sunum, kısa tartışma	1&2
3	Sporda medya okuryazarlığı eğitiminin amaç ve tarihçesi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1&2
4	Sporda medya okuryazarlığın eğitim modelleri	Uygulama, grup tartışması	1&3
5	Avrupa Birliği'nde formasyon süreci	Vaka analizi, alıştırmalar	1&4
6	Beden Eğitimi ve Felsefik Akımlar	Grup çalışması, uygulama	1&2&3&4
7	Karşılaştırmalı sporda medya okuryazarlığı eğitimi	Soru–cevap, genel değerlendirm	1&2&3&5
8	Vize sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4
9	Spor eğitimin felsefe boyutu	Soru–cevap, geri bildirim	1&2&3&4
10	Sporda medya okuryazarlığı ve öğrenme psikolojisi	Uygulamalı çalışma	1&2&3&5
11	Liderlik eğitimi (Proje)	Uygulama, tartışma	1&2&3&5
12	Beden Eğitimi ve öğretim stratejileri	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&4
13	Farklı boyutlarıyla spor eğitimi	Genel tekrar, soru–cevap	1&2&3&5
14	Sporda medya okuryazarlığı ve öğrenme psikolojisi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
15	AB'de Spor Eğitimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&15

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 1 (1 Ülkenin	30	1&2&3&4	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,
2	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 2 (2 Ülkenin	40	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,
3	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 3	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,
4				
5				
6				

* Proje 1-2-3 kapsamında Türk Dil Kurumuna uygun cümlelerin oluşturulmasında kullanılabilir.

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5					
Olay Analiz ver Sunum	1	8x1	5					
Genel Değerlendirme	1	4x1	5					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	10					
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12					
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi**		**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

FAKÜLTE İÇİ ORTAK DERS

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB121	**Ders Adı: SPOR BİLİMLERİNE GİRİŞ**	**sin Statüsü: ZORU**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**	
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 1**	**Dönem: 1**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuv**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	1	4	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Spor eğitimi tanımlar.
►ÖK2	Spor eğitimin amaçlarını açıklar.
►ÖK3	Spor eğitime ilişkin yöntemleri uygular.
►ÖK4	Spor eğitim sistemleri ile ilgili araştırma modellerini karşılaştırır.
►ÖK5	Spor eğitim sistemini oluşturan unsurları analiz eder.
►ÖK6	Gelişmiş ülkelerdeki spor eğitim sistemleriyle Türk ve Kıbrıs Türk eğitim sistemini değerlendirir.
►ÖK7	Gelişmiş ülkelerin spor eğitim sistemindeki farklı uygulamaları değerlendirir.
►ÖK8	Farklı ülkelerin eğitim modellerinden yola çıkarak özgün bir spor eğitim sistemi tasarlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	1	1	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4
ÖK 2	2	2	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
ÖK 3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	5	5	5	2
ÖK 4	1	1	1	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5
ÖK 5	2	2	2	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	4	3
ÖK 6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1
ÖK 7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	1	1	1	1	1
ÖK 8	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar, eğitim ve öğretimde beden eğitimi ve sporun yeri, işlevi, amaçları, felsefesi,
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin farklı ülkelerin spor eğitim sistemlerini de eleştirel bir yaklaşımla inceleyerek, küresel

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Burgul, Nazım ve Dizdar, Derya: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, YDÜ Matbaası, Lefkoşa, 2010.
2	İnal, Ali: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yay., Ankara, 2015.
3	Mirzeoğlu, Nevzat: Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2023
4	Biçer, Turgay: Sporda Toplam Kalite Yönetimi, Beyaz yayınları, 2021
5	Çetin, Cem:Spor İletişimi, Nobel Yayınları, 2025

Dersin Öğretim Yöntemleri	Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Örnek Olay İncelemesi, Soru-Cevap Tekniği, Beyin Fırtınası
Ders İçeriği	Karşılaştırmalı Eğitimin Tanımı, Karşılaştırmalı Eğitimin Tarihçesi, Karşılaştırmalı Eğitimin Yöntemleri, Karşılaştırmalı

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse giriş, prensipler ve kazanımların aktarımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1&2
2	Spor eğitimi ile ilgili temel kavramları	Sunum, kısa tartışma	1&2
3	Spor eğitiminin amaç ve tarihçesi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1&2
4	Spor eğitimi modelleri	Uygulama, grup tartışması	1&3
5	Avrupa Birliği'nde formasyon süreci	Vaka analizi, alıştırmalar	1&4
6	Beden Eğitimi ve Felsefik Akımlar	Grup çalışması, uygulama	1&2&3&4
7	Beden Eğitimi ve Sosyolojik Akımlar	ru–cevap, genel değerlendir	1&2&3&5
8	Vize sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4
9	Spor eğitimin felsefe boyutu	Soru–cevap, geri bildirim	1&2&3&4
10	Farklı boyutlarıyla spor eğitimi	Uygulamalı çalışma	1&2&3&5
11	Liderlik eğitimi (Proje)	Uygulama, tartışma	1&2&3&5
12	Beden Eğitimi ve öğretim stratejileri	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&4
13	Sporda Medya Okuryazarlığı ve öğrenme psikolojisi	Genel tekrar, soru–cevap	1&2&3&5
14	Karşılaştırmalı spor eğitimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
15	AB'de Spor Eğitimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&15

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**
1	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 1 (1	30	1&2&3&4	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,
2	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 2 (2	40	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,

Değerlendirme Kriterleri	3	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 3	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,
	4				
	5				
	6				
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Proje 1-2-3 kapsamında Türk Dil Kurumuna uygun cümlelerin oluşturulmasında kullanılabilir.			
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**			
	*				
	*				
	*				

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5					
Olay Analiz ver Sunum	1	8x1	5					
Genel Değerlendirme	1	4x1	5					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	10					
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12					
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi**		**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

FAKÜLTE İÇİ ORTAK DERS

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB402	**Ders Adı: Sporda Yönetim ve Organizasyon**		**ersin Statüsü: ZORUNL**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025 - 2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	1	4	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Sporda yönetim ve organizasyonu tanımlar.
►ÖK2	Sporda yönetim ve organizasyonun amaçlarını açıklar.
►ÖK3	Sporda yönetim ve organizasyona ilişkin yöntemleri uygular.
►ÖK4	Sporda yönetim ve organizasyon sistemleri ile ilgili araştırma modellerini karşılaştırır.
►ÖK5	Spor eğitim sistemini oluşturan unsurları analiz eder.
►ÖK6	Gelişmiş ülkelerdeki spor yönetim, eğitim ve organizasyon sistemleriyle Türk ve Kıbrıs Türk eğitim sistemini değerlendirir.
►ÖK7	Gelişmiş ülkelerin spor eğitim sistemindeki farklı uygulamaları değerlendirir.
►ÖK8	Farklı ülkelerin eğitim modellerinden yola çıkarak özgün bir spor eğitim sistemi tasarlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	4	14	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4
ÖK 2	2	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
ÖK 3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	5	5	5	2
ÖK 4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5
ÖK 5	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3
ÖK 6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	5
ÖK 7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3
ÖK 8	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Sporda yönetim ve organizasyon ile ilgili temel kavramlar, eğitim ve öğretimde beden eğitimi ve sporun yeri, işlevi, amaçları, felsefesi,

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin farklı ülkelerin spor eğitim sistemlerini de eleştirel bir yaklaşımla inceleyerek, küresel ölçekteki spor eğitim

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Burgul, Nazım ve Dizdar, Derya: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, YDÜ Matbaası, Lefkoşa, 2010.
2	İnal, Ali: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yay., Ankara, 2015.
3	Mirzeoğlu, Nevzat: Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2023
4	Biçer, Turgay: Sporda Toplam Kalite Yönetimi, Beyaz yayınları, 2021
5	Çetin, Cem:Spor İletişimi, Nobel Yayınları, 2025

Dersin Öğretim Yöntemleri

Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Örnek Olay İncelemesi, Soru-Cevap Tekniği, Beyin Fırtınası

Ders İçeriği

Sporda yönetim ve organizasyon ile ilgili temel kavramlar, Karşılaştırmalı Eğitimin Tanımı, Karşılaştırmalı Eğitimin Tarihçesi,

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse giriş, prensipler ve kazanımların aktarımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1&2
2	Spor eğitimi ile ilgili temel kavramları	Sunum, kısa tartışma	1&2
3	Spor eğitiminin amaç ve tarihçesi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1&2
4	Sporda yönetim ve organizasyonu modelleri	Uygulama, grup tartışması	1&3
5	Avrupa Birliği'nde formasyon süreci	Vaka analizi, alıştırmalar	1&4
6	Beden Eğitimi ve Felsefik Akımlar	Grup çalışması, uygulama	1&2&3&4
7	Beden Eğitimi ve Sosyolojik Akımlar	Soru–cevap, genel değerlendirm	1&2&3&5
8	Vize sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4
9	Sporda yönetim ve organizasyonun felsefe boyutu	Soru–cevap, geri bildirim	1&2&3&4
10	Farklı boyutlarıyla spor eğitimi	Uygulamalı çalışma	1&2&3&5
11	Liderlik eğitimi (Proje)	Uygulama, tartışma	1&2&3&5
12	Sporda yönetim ve organizasyon stratejileri	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&4
13	Sporda yönetim ve organizasyon okuryazarlığı ve öğrenme psikolojisi	Genel tekrar, soru–cevap	1&2&3&5
14	Karşılaştırmalı spor eğitimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
15	AB'de Spor Eğitimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&15

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 1 (1 Ülkenin	30	1&2&3&4	ÖK6, ÖK7, ÖK8
2	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 2 (2 Ülkenin	40	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
3	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 3	30	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
4				
5				
6				

* Proje 1-2-3 kapsamında Türk Dil Kurumuna uygun cümlelerin oluşturulmasında kullanılabilir.

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5					
Olay Analiz ver Sunum	1	8x1	5					
Genel Değerlendirme	1	4x1	5					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	10					
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12					
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi**		**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BÖLÜM ADI: ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

ANT101	**Ders Adı: ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ VE İLKELERİ**				**n Statüsü: ZORU**		**Kredi: 2**								**AKTS: 2**	
Ders Dili:	**Dersin Türü: YÜZYÜZE**			**Ön Koşul: YOK**		**Yıl: 2025**	**Dönem: GÜZ**		**Devam: 70%**							
Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**												
				***PÇ**	***BP**	***D**		***Ö**								
	2	0	0	1	3	4		4								

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**	
	►ÖK1	Antrenörlük mesleğinin tanımını, tarihsel gelişimini ve spor sistemindeki yerini açıklar.
	►ÖK2	Antrenörün eğitimci, lider, rehber ve model olma rollerini fark eder.
	►ÖK3	Sporcu, veli ve kurum ilişkilerinde etik kurallara uygun davranır.
	►ÖK4	Sporcuyla etkili iletişim kurar, motivasyon stratejilerini uygular.
	►ÖK5	Öğrenme kuramlarını ve öğretim ilkelerini antrenman planlamasında uygular.
	►ÖK6	Farklı liderlik stillerini analiz eder ve takım yönetiminde uygun stratejileri kullanır.
	►ÖK7	Sporcunun yaş, gelişim düzeyi ve hedeflerine uygun kısa ve uzun vadeli planlar oluşturur.
	►ÖK8	Sporcunun bireysel farklılıklarını gözeten, katılımcı ve destekleyici bir antrenörlük anlayışını uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	2	3	3	5	5	4	2	3	2	3	3	5	5
ÖK 2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4
ÖK 3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3
ÖK 4	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	4	5	3	4
ÖK 5	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4
ÖK 6	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	4	4	5	4	3
ÖK 7	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2
ÖK 8	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3
Katkı Düzeyi			1: Yok		2: Zayıf	3: Orta	4: İyi			4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı	Bu ders, sporcu gelişim sürecinde antrenörün rolünü, görev ve sorumluluklarını, liderlik, iletişim, motivasyon ve öğretim ilkeleri çerçevesinde ele alır. Antrenörlük mesleğinin etik boyutunu, pedagojik yaklaşımlarını ve performans geliştirmeye yönelik planlama süreçlerini öğrenciyi amaçlar.	
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, sporcuların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyecek şekilde bilimsel, pedagojik ve etik temellere dayalı antrenörlük anlayışını kazandırmaktır.	
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
	2	Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
	3	Martens, R. (2012). Successful Coaching. Human Kinetics.
	4	Tamer, K. (2020). Spor Antrenörlüğü ve Öğretim İlkeleri. Gazi Kitabevi, Ankara.
	5	Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi. Nobel Yayıncılık, Ankara.
Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, soru-cevap, grup çalışması, vaka analizi, uygulamalı etkinlikler ve sunum yöntemleri kullanılır.	
Ders İçeriği	Antrenörlük kavramı, görev ve sorumluluklar, iletişim ve motivasyon ilkeleri, liderlik yaklaşımları, etik değerler, öğretim ve öğrenme süreçleri, performans planlaması, sporcu gelişimi ve antrenör-sporcu ilişkileri konularını kapsar.	

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler		Kaynak
1	Dersin tanıtımı, amaç ve beklentiler	Dersin tanıtımı, kapsamın ve öğrenme kazanımlarının açıklanması		1&2&3
2	Antrenörün spordaki rolü	Sözlü anlatım; temel kavramların örneklerle açıklanması		1&2
3	Antrenörlük mesleğinin etik ilkeleri	Sözlü anlatım ve tartışma; rapor öneri formu hazırlama		1&2
4	Antrenörde mesleki sorumluluk ve liderlik	Sözlü anlatım ve tartışma; uygulama örnekleri		1&2&3
5	Antrenörün özellikleri (kişilik, iletişim, liderlik, problem çözme)	İlgili araştırmaların tartışılması; literatür tarama		1&2&3&4
6	Etkin antrenör kimdir?	Sözlü anlatım; araştırmaların değerlendirilmesi		1&2&3&4
7	Tekrar	tekrar		1&2&3&5
8	Vize Sınavı	Ara sınav / Sınav haftası		1&2&3&4
9	Antrenörlükte öğrenme-öğretme süreçleri	Anket, gözlem ve test uygulamaları; veri toplama süreci		1&2&3&4
10	Öğretim yaklaşımları	Sözlü anlatım ve tartışma uygulamaları		1&2&3&4
11	Öğretim modelleri (geleneksel – çağdaş)	Excel ile veri girişi ve basit analiz çalışmaları		1&2&3&5
12	Antrenörün planlama becerileri	Hipotez testleri, tanımlayıcı istatistik ve sonuç yorumlama		1&2&3&4
13	Antrenörlükte performans değerlendirme yöntemleri	Kodlama, tema oluşturma ve içerik analizi uygulamaları		1&2&3&5
14	Antrenörün farklı yaş gruplarına yaklaşımı (çocuk, genç, elit sporcu)	Araştırma raporu yazımı; akademik yazım kuralları		1&2&3&5
15	Tekrar	Tekrar		1&2&3&6
16	Final Sınavı	Genel değerlendirme, tartışmalar, proje/ödev hazırlıkları		1&2&3&4&5

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Teorik bilgilerin kısa sınav veya uygulamalı performansla ölçülmesi.	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
2	Öğrencinin belirli bir branş veya performans parametresi üzerine antrenman planı hazırlaması	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
3	Dönem boyunca edinilen bilgi ve becerilerin bütünsel değerlendirilmesi.	40	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkları

*	Sporcu verilerini (hız, güç, dayanıklılık vb.) analiz ederek antrenörün karar verme sürecini desteklemek.
*	Sporcunun yaş, seviye ve gelişim verilerine göre kişiselleştirilmiş antrenman programları oluşturmak.
*	Antrenör–sporcu iletişimini yapay zeka destekli video veya ses analizleriyle değerlendirip geri bildirim sağlamak.
*	Öğrencilerin ders içi ilerlemelerini, katılım düzeylerini ve öğrenme performanslarını ölçmek için akıllı takip sistemleri kullanmak.
*	Yapay zeka tabanlı senaryo ve simülasyonlarla öğrencilerin etik karar verme ve problem çözme becerilerini geliştirmek.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Testleri ve Problem	7	3x7	21		

Derse Hazırlık:	14	14x2	28						
Araştırma/Proje 1	0	0	0						
Olay Analizi ve Sunum	0	0	0						
Genel Değerlendirme	1	4x1	4						
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	2x3	6						
Etkinliklere Hazırlık	1	1x4	4						
Toplam İş Yükü:		**91**		**Öngörülen AKTS Kredisi:**		**3,033333333**	**Yaklaşık:**		**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT 203	**Ders Adı: Egzersiz Fizyolojisi 1**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:2**	**AKTS:2**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl:2**	**Dönem:3**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1	2	**2**	3	4	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,
	►ÖK1 Egzersiz ve Fizyoloji arasında ilişki kurar
	►ÖK2 Egzersiz Fİzyolojisini anlar,sorulan sorulara değerlendirme ölçütlerinde cevap verir.
	►ÖK3 Egzersiz fizyolojisi temel alanlarını tanır
	►ÖK4 Egzersiz fizyolojisi ve performans arasında ilişki kurar
	►ÖK5 Egzersiz fizyolojisi ile Antrenman bilimi arasında ilişki kurar
	►ÖK6 Egzersiz fizyolojisi oluşturan sistemleri bilir.
	►ÖK7 Egzersiz fizyolojisinde sistemler Sportif performans arasında ilişki kurar.
	►ÖK8 Uygulamalı egzersiz fizyolojisini bilir ve Sporlara uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 5	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Antrenör adaylarının Egzersiz fizyolojisi ilkeleri doğrultusunda sporda performans ile egzersiz fizyolojisi temellerini geliştirmeye yönelik yöntemleri öğreneceği ders
Dersin Amaçları	İnsan vücudunu meydana getiren hücre, doku organlar ve sistemlerin yapı ve fonksiyonları, egzersizde insan organizmasının enerji kaynakları ve sportif aktivitelerle ilişkisi, yorgunluk ve toparlanma, egzersize metabolik ve hormonal cevaplar, antrenmanın fizyolojik

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Necati Akgün
2	
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi, soru-cevap, klasik yöntem,Test sınav
Ders İçeriği	Egzersiz ve Performans arasındaki insan metabolizmasını anlamak ve değerlendirmek

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı		1
2	Temel Kavramlar	alan bilgisi	1
3	Temel Kavramlar	alan bilgisi	1
4	Enerji Sistemi	sportif örnekler	1
5	Enerji Sistemi	sportif örnekler	1
6	Enerji Sistemi	sportif örnekler	1
7	Kas Sistemi	kuvvet ve dayanıklılık örnekleri	1
8	Vize sınavı	Test sınav	
9	Kas Sistemi	kuvvet ve dayanıklılık örnekleri	1
10	Kas Sistemi	kuvvet ve dayanıklılık örnekleri	1
11	Solunum sistemi	sportif örnekler	1
12	Solunum sistemi	sportif örnekler	1

	13	dolaşım sistemi			sportif örnekler	1
	14	dolaşım sistemi			sportif örnekler	1
	15	endokrin sistemi			hormonlar	1
	16	Final Sınavı			Test sınav	
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**	
	1	Vize sınavı	40	1	PY1-PY15	
	2	Final Sınavı	60	1	PY1-PY15	
	3					
	4					
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*					
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Vize Sınavına hazırlık	1	1x1	1					
Final Sınavına hazırlık	1	1x1	1					
Toplam İş Yükü:	**58**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**1,933333333**	**Yaklaşık:**	**1,9**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT205	**Ders Adı: ATLETİK PERFORMANS GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ 1**	**ı Statüsü: ZOR**	**Kredi: 2**	**AKTS: 2**	
Ders Dili:	**Dersin Türü: YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025**	**Dönem: GÜZ**	**Devam:70 %**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	0	1	3	4	4

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Sporcuların fiziksel performansını geliştirmede bilimsel temelli antrenman yöntemlerini açıklar ve uygular
►ÖK2	Kuvvet antrenmanında maksimal, hipertrofi, kuvvette devamlılık ve çabuk kuvvet yöntemlerini programlarda doğru şekilde uygular.
►ÖK3	Sürat ve sprint mekaniğine dayalı antrenman tekniklerini planlar, uygular ve değerlendirir
►ÖK4	Aerobik ve anaerobik dayanıklılık antrenmanlarını planlar ve uygular.
►ÖK5	Agility, reaksiyon, propriosepsiyon ve dengeye yönelik antrenmanları uygular.
►ÖK6	Esneklik, mobilite ve core antrenmanlarını performans bütünlüğü içinde değerlendirir.
►ÖK7	Fiziksel performans testlerini uygular, analiz eder ve geri bildirim sunar.
►ÖK8	Periyodizasyon ilkelerine uygun mikro ve makro antrenman planları oluşturur.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	2	3	3	5	5	4	2	3	2	3	3	5	5
ÖK 2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4
ÖK 3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3
ÖK 4	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	4	5	3	4
ÖK 5	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4
ÖK 6	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	4	4	5	4	3
ÖK 7	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2
ÖK 8	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3
Katkı Düzeyi			1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		5: Çok iyi		4: İyi		5: Çok iyi		

Ders Tanımı	Bu ders, sporcuların fiziksel performansını geliştirmeye yönelik bilimsel temelli antrenman yöntemlerini öğretmeyi amaçlamaktadır.
Dersin Amaçları	Ders kapsamında kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik, esneklik ve koordinasyon gibi temel performans bileşenlerinin geliştirilmesine yönelik teorik bilgiler ve saha uygulamaları ele alınır. Bu dersin amacı, sporcuların fiziksel performansını artırmaya yönelik bilimsel temelli antrenman yöntemlerini öğretmek; öğrencilerini farklı performans bileşenlerini (kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik, esneklik, koordinasyon) geliştirmeye yönelik uygulama ve analiz becerisi kazanmalarını sağlamaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1. Bompa, T., & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
2. Jeffreys, I., & Moody, J. (2016). Strength and Conditioning for Sports Performance. Routledge.
3. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. NSCA.
4. McGuigan, M. (2017). Developing Power. Human Kinetics.
5. Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A Multidisciplinary Approach to Talent Identification in Soccer. Journal of Sports Sciences, 18(9), 695–702.

Dersin Öğretim Yöntemleri: Teorik ders anlatımı, Saha ve laboratuvar uygulamaları, Grup çalışmaları ve vaka analizleri, Performans testleri ve ölçüm uygulamaları, Görsel-işitsel sunum ve tartışmalar

Ders İçeriği: Bu ders, sporcuların fiziksel performansını artırmaya yönelik kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik, esneklik ve koordinasyon gibi temel motorik özellikleri geliştirilmesini kapsar. Öğrenciler, bilimsel temelli antrenman yöntemlerini, performans ölçüm tekniklerini ve antrenman planlama (periyodizasyon) ilkelerini teorik ve uygulamalı olarak öğrenirler.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler		Kaynak
1	Dersin tanıtımı, amaç ve beklentiler. Atletik performansın bileşenl	Dersin tanıtımı, kapsamın ve öğrenme kazanımlarının açıklanması		1&2&3
2	Kuvvet gelişimi prensipleri ve temel kuvvet antrenman yöntemleri.	Sözlü anlatım; temel kavramların örneklerle açıklanması		1&2
3	Sürat gelişimi, sprint mekaniği ve hız antrenmanları.	Sözlü anlatım ve tartışma; rapor öneri formu hazırlama		1&2
4	Dayanıklılık antrenmanları (aerobik – anaerobik yöntemler).	Sözlü anlatım ve tartışma; uygulama örnekleri		1&2&3
5	Çeviklik, reaksiyon ve nöromüsküler adaptasyon çalışmaları.	İlgili araştırmaların tartışılması; literatür tarama		1&2&3&4
6	Esneklik ve mobilite geliştirme yöntemleri.	Sözlü anlatım; araştırmaların değerlendirilmesi		1&2&3&5
7	tekrar	tekrar		1&2&3&4
8	Vize Sınavı	Ara sınav / Sınav haftası		1&2&3&4
9	Koordinasyon ve denge geliştirme egzersizleri.	Anket, gözlem ve test uygulamaları; veri toplama süreci		1&2&3&4
10	Plyometrik antrenman yöntemleri ve uygulamaları.	Sözlü anlatım ve tartışma uygulamaları		1&2&3&4
11	Fonksiyonel antrenman ve core stabilizasyon çalışmaları.	Excel ile veri girişi ve basit analiz çalışmaları		1&2&3&5
12	Performans testleri ve ölçüm yöntemleri.	Hipotez testleri, tanımlayıcı istatistik ve sonuç yorumlama		1&2&3&4
13	Periyodizasyon ve mikro döngü planlama.	Kodlama, tema oluşturma ve içerik analizi uygulamaları		1&2&3&5
14	Dönemin değerlendirmesi ve öğrenci sunumları.	Araştırma raporu yazımı; akademik yazım kuralları		
15	Tekrar	Tekrar		1&2&3&5
16	Final Sınavı	Genel değerlendirme, tartışmalar, proje/ödev hazırlıkları		1&2&3&4&5

Değerlendirme Kriterleri		Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
	1	Teorik bilgilerin kısa sınav veya uygulamalı	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
	2	Öğrencinin belirli bir branş veya performans	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
	3	Dönem boyunca edinilen bilgi ve becerilerin	40	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkları	
*	Yapay zekâ modelleri, sporcunun genetik yapısı, motivasyonu, uyku düzeni veya stres düzeyi gibi bireysel faktörleri tam olarak değerlendiremez. Bu durum antrenman yüklemesinde hatalı önerilere yol
*	GPS, EMG veya kuvvet platformu gibi teknolojilerden gelen veriler yanlış kalibre edildiğinde, yapay zekâ yanlış performans analizleri üretebilir ve antrenör kararlarını olumsuz etkileyebilir.
*	Yapay zekâ, antrenörün saha gözlemi, oyuncu ruh hali, takım dinamiği ve motivasyonel etkileri değerlendirme becerisine sahip değildir; bu nedenle yalnızca destekleyici araç olarak kullanılmalıdır.
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici ve Problem	7	4x7	28		
Derse Hazırlık:	14	14x3	42						
Araştırma/Proje 1	0	0	0						
Olay Analizi ve Sunum	0	0	0						
Genel Değerlendirme	1	1x4	4						
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	3x3	9						
Etkinliklere Hazırlık	1	1x4	4						
Toplam İş Yükü:		**115**		**Öngörülen AKTS Kredisi**		**3,833333333**	**Yaklaşık:**		**3,8**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BÖLÜM ADI: ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT 251	**Ders Adı: Uzmanlık Alan Eğitimi I (Futbol)**		**n Statüsü: S**	**Kredi:3**	**AKTS:5**	
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:Yüz Yüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025**	**Dönem:Güz**	**Devam: %70**	
Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**		
	2	0	2	***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
				0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**	
	►ÖK1	Temel futbol tekniklerini (pas, şut, kontrol, dripling) doğru biçimde uygulayabilme
	►ÖK2	Temel futbol taktiklerini (alan daraltma, genişletme, pres, geçiş oyunları) anlayıp oyuna yansıtabilme
	►ÖK3	Oyun kuralları ve hakem işaretlerini doğru şekilde yorumlayabilme
	►ÖK4	Futbolda fiziksel performans bileşenlerini (sürat, dayanıklılık, kuvvet, çeviklik) geliştirmeye yönelik temel antrenman yöntemlerini pla
	►ÖK5	Futbolda motor becerileri geliştirmeye yönelik ısınma, soğuma ve koordinasyon çalışmalarını uygulayabilme
	►ÖK6	Dar alan oyunları ve küçük oyun formatlarını doğru amaçlarla kullanabilme
	►ÖK7	Futbolda performans ve hata analizini yaparak oyuncuya geri bildirim verebilme
	►ÖK8	Antrenman güvenliği, sporcu sağlığı ve fair-play ilkelerini uygulayabilme

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	2	4	2	3	3	5	4	1	2	2	2	5
ÖK 2	4	4	4	2	4	2	3	3	5	4	1	2	3	3	4
ÖK 3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	1	1	2	2	3
ÖK 4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	5	1	2	2	4	4
ÖK 5	4	3	4	2	4	2	3	3	4	4	1	2	2	3	4
ÖK 6	4	4	4	2	4	2	3	3	5	4	1	2	2	3	4
ÖK 7	4	5	4	3	3	3	4	4	4	5	1	2	3	3	4
ÖK 8	4	3	3	4	4	2	45	4		4	1	2	3	3	3
Katkı Düzeyi					1: Yok		2: İyi		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi	

Ders Tanımı	Bu ders, futbol branşına özgü temel teknik (pas, şut, kontrol, dripling), taktik (alan daraltma, genişletme, pres, geçiş oyunları), fiziksel performans (sürat, dayanıklılık, kuvvet, çeviklik) ve motor beceri geliştirme çalışmalarının öğretimini kapsar. Öğrencinin futbol oyun yapısını anlaması, dar alan ve küçük oyun formatlarını	
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilere futbol branşında temel teknik, taktik, motorik özellikler ve antrenman uygulamalarını öğretmek, futbol oyun yapısını anlayarak saha içinde uygulama becerisi kazandırmak; antrenörlük sürecinde kullanılan yöntem ve araçları tanıtarak öğrencileri futbol antrenörlüğüne hazırlamaktır.	
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Futbol Antrenörlüğü Temel Kitabı
	2	TFF Grassroots & Antrenör Eğitim Modülleri
	3	Futbolda Teknik ve Taktik Öğretimi – Temel Metinler
	4	Bompa, T., & Haff, G. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetic
	5	UEFA Coaching Convention Manuals (UEFA C, B, A License Materials), UEFA.
Dersin Öğretim Yöntemleri	Teorik ders anlatımı - Saha uygulamaları - Video ve maç analizi	
Ders İçeriği		

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Futbolun Temelleri, Temel Tekniklere Giriş	ım, tanıtım, soru–c	1,2,3
2	Pas–Kontrol Teknikleri Uygulamaları	unum, kısa tartışm	1,2,3

Haftalık İşlenecek Konular	3	Dripling ve Top Sürme Çalışmaları	çözümü, sınıf içi e	1,2,3
	4	Şut Teknikleri ve Gol Vuruşu Çalışmaları	ulama, grup tartışı	1,2,3
	5	Temel Taktikler (Alan daraltma, genişletme)	ka analizi, alıştırma	1,2,3,4,5
	6	Geçiş oyunları, pres ve savunma prensipleri	p çalışması, uygula	1,2,3,4,5
	7	Küçük Alan Oyunları ve Problem Çözme	evap, genel değerle	1,2,3,4,5
	8	Vize Sınavı	Yazılı sınav	1,2,3,4,5
	9	Fiziksel Performans Bileşenleri (Sürat, Çeviklik)	u–cevap, geri bildi	1,2,3,4,5
	10	Isınma–Soğuma ve Koordinasyon Uygulamaları	Uygulamalı çalışma	1,2,3,4,5
	11	Futbol Kuralları, Fair-Play ve Hakem İşaretleri	Uygulama, tartışm	1,2,3,4,5
	12	Performans Analizi ve Hata Giderme	u–cevap, yönlendi	1,2,3,4,5
	13	Maç Analizi, Taktik Uygulamalar	nel tekrar, soru–ce	1,2,3,4,5
	14	Final Sınavı	Yazılı sınav	1,2,3,4,5

		Yöntem	**Katkısı %**	**Kaynak**	**İlgili Yeterlikler**
Değerlendirme Kriterleri	1	Vize Sınavı	40	1&2&3&4&5	1,1,1 2,1 3,1 4,1 5,1 6,1 7,1 8,1 9,1 10,1 11,1 12,1 13,1 14,1 15
	2	Proje	60	1&2&3&4&5	1,1,1 2,1 3,1 4,1 5,1 6,1 7,1 8,1 9,1 10,1 11,1 12,1 13,1 14,1 15
	3				
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkları	*	Yanlış, eksik ya da bağlamdan kopuk içerikler üretebilir ve kullanıcı tarafından doğrulanması gerekir.
	*	YZ modellerinin performansı, eğitildiği veri setlerinin niteliğine bağlıdır. Veri yanlılıkları, hatalı örnekler ve sınırlı veri çeşitliliği üreti
	*	Görünürde doğru ama bağlamdan uzak cevaplar verebilir; alt metin, ironi, duygu ve değer yargılarını tam olarak değerlendiremez.
	*	Mutlak özgünlük garanti edilemez ve akademik çalışmalarda intihal riski oluşturabilir.
	*	Kişisel verilerin işlenmesi, yanlış yönlendirme, ayrımcı çıktılar veya izinsiz veri kullanımı gibi etik sorunlar oluşabilir. Kullanıcı güvenliğini önceleyen bir insan kontrolü gerektirir.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**			
Ders Saati:	14	14x2	28						
Derse Hazırlık:	14	14x2	28						
Vize	1	1x1	1						
Vize Hazırlık	1	1x15	15						
Araştırma/Proje	1	1x1	1						
Proje Hazırlık	1	1x20	20						
Toplam İş Yükü:		**93**		**Öngörülen AKTS**	**3,1**	**Yaklaşık:**			**3,1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BÖLÜM ADI: ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

ANT101	**Ders Adı: PERFORMANS ÖLÜMLERİ TESTLERİ VE DEĞERLENDİRME**		**Statüsü: ZOR**	**Kredi: 2**	**AKTS: 3**	
Ders Dili:	**Dersin Türü: YÜZYÜZE**		**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: 70%**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	0	1	3	4	4

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**	
	►ÖK1	Performans ölçümü ve değerlendirme süreçlerinin temel kavramlarını, amaçlarını ve bilimsel dayanaklarını açıklar.
	►ÖK2	Fiziksel, fizyolojik ve motorik performans testlerinin sınıflandırılmasını yapar ve hangi testin hangi amaçla kullanıldığını açıklar.
	►ÖK3	Sürat, kuvvet, güç, çeviklik, dayanıklılık, esneklik gibi performans bileşenlerine yönelik uygun testleri seçer ve uygulayabilir.
	►ÖK4	Test uygulama protokollerine uygun şekilde ölçüm yapar, veri toplar ve hatasız şekilde kayıt altına alır
	►ÖK5	Elde edilen test verilerini analiz eder, norm değerlerle karşılaştırır ve anlamlı sonuçlar çıkarır.
	►ÖK6	Performans değerlendirme sonuçlarını raporlar, grafik ve tablo halinde sunar ve antrenörlere uygulanabilir öneriler geliştirir.
	►ÖK7	Test sonuçlarını antrenman planlamasına entegre eder ve performans gelişimini izleyebilmek için takip sistemi oluşturur.
	►ÖK8	Test sonuçlarını antrenman planlamasına entegre eder ve performans gelişimini izleyebilmek için takip sistemi oluşturur.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	2	3	3	5	5	4	2	3	2	3	3	5	5
ÖK 2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4
ÖK 3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3
ÖK 4	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	4	5	3	4
ÖK 5	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4
ÖK 6	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	4	4	5	4	3
ÖK 7	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2
ÖK 8	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Performans Ölçümleri, Testleri ve Değerlendirme dersi; sporcularda fiziksel, fizyolojik ve motorik performans bileşenlerini bilimsel yöntemlerle ölçmeyi, uygun test protokollerini uygulamayı, elde edilen verileri analiz ederek yorumlamayı ve sonuçları antrenman planlamasına entegre etmeyi öğreten uygulamalı bir derstir.

Dersin Amaçları

öğrencilerin fiziksel ve motorik performans testlerini bilimsel temellere dayalı olarak doğru şekilde seçebilme, uygulayabilme ve ölçüm süreçlerini standart protokollere uygun biçimde yönetebilme becerilerini geliştirmektir. Ayrıca öğrencilerin elde edilen verileri analiz ederek yorumlayabilmesi, performans seviyelerini değerlendirebilmesi, sonuçları raporlayıp antrenman

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* – Performans testleri ve antrenman biliminde temel referans.
2	ACSM (American College of Sports Medicine). (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* – Test protokolleri ve ölçüm standartları.
3	Mackenzie, B. (2005). *Performance Testing and Measurement* – Motorik özelliklere yönelik testlerin uygulama rehberi.
4	Jeffreys, I., & Moody, J. (2016). *Strength and Conditioning for Sports Performance* – Performans bileşenlerinin değerlendirilmesi.
5	Harman, E., Garhammer, J., & McGuigan, M. (2008). *Strength Testing Methods* – Kuvvet ve güç testlerine yönelik kapsamlı kaynak.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Ders İçeriği

Performans Ölçümleri, Testleri ve Değerlendirme dersi; sürat, kuvvet, güç, çeviklik, dayanıklılık ve esneklik gibi temel performans bileşenlerine yönelik testlerin seçimi, uygulanması ve ölçüm protokollerinin öğretilmesini; saha ve laboratuvar test araçlarının kullanımını; elde edilen verilerin analiz edilerek yorumlanmasını; sonuçların raporlanmasını ve antrenman planlamasına

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Performans Ölçümüne Giriş, Temel Kavramlar ve Ölçme-Değerlendirme İlkeleri	Dersin tanıtımı, kapsamın ve öğrenme kazanımlarının açıklanması	1&2&3
2	Performans Bileşenleri: Sürat, Kuvvet, Güç, Çeviklik, Dayanıklılık, Esneklik	Sözlü anlatım; temel kavramların örneklerle açıklanması	1&2
3	Test Türleri ve Sınıflandırmalar: Saha Testleri, Laboratuvar Testleri, Fonksiyonel Testler	Sözlü anlatım ve tartışma; rapor öneri formu hazırlama	1&2
4	Test Protokolleri ve Standart Uygulama Kuralları	Sözlü anlatım ve tartışma; uygulama örnekleri	1&2&3
5	Sürat ve Hız Performansı Testleri (5–10–30 m, Flying Sprint vb.)	İlgili araştırmaların tartışılması; literatür tarama	1&2&3&4
6	Kuvvet ve Güç Testleri (1RM, İzokinetik Ölçüm, Dikey Sıçrama, Countermovement Jump)	Sözlü anlatım; araştırmaların değerlendirilmesi	1&2&3&5
7	Çeviklik Testleri (T-Drill, Illinois, 505 Testi vb.)	tekrar	1&2&3&4
8	Vize Sınavı	Ara sınav / Sınav haftası	1&2&3&4
9	Dayanıklılık Testleri (Yo-Yo, Cooper, MAS Testleri)	Anket, gözlem ve test uygulamaları; veri toplama süreci	1&2&3&4
10	Esneklik ve Mobilite Testleri (Sit-and-Reach, Eklem ROM ölçümleri)	Sözlü anlatım ve tartışma uygulamaları	1&2&3&4
11	Vücut Kompozisyonu ve Antropometrik Ölçümler	Excel ile veri girişi ve basit analiz çalışmaları	1&2&3&5
12	Elde Edilen Verilerin Analizi, Norm Değerlerle Karşılaştırma	Hipotez testleri, tanımlayıcı istatistik ve sonuç yorumlama	1&2&3&4
13	Performans Sonuçlarının Raporlanması ve Sunumu	Kodlama, tema oluşturma ve içerik analizi uygulamaları	1&2&3&5
14	Performans Verilerinin Antrenman Planlamasına Entegrasyonu	Araştırma raporu yazımı; akademik yazım kuralları	1&2&3&6
15	Öğrenci Uygulamaları ve Genel Değerlendirme	Tekrar	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Genel değerlendirme, tartışmalar, proje/ödev hazırlıkları	1&2&3&4&5

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	**Kaynak**	**İlgili Yeterlilikler**
1	Teorik bilgilerin kısa sınav veya uygulamalı performansla ölçülmesi.	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
2	Öğrencinin belirli bir branş veya performans parametresi üzerine antrenman planı hazırlaması.	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
3	Dönem boyunca edinilen bilgi ve becerilerin bütünsel değerlendirilmesi.	40	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ insan duygularını, sezgiyi ve bağlamsal ince detayları tam olarak anlayamaz.
*	Kalitesiz, eksik veya önyargılı veri ile beslendiğinde hatalı sonuçlar üretir.
*	Yeni, alışılmadık veya karmaşık durumlarda doğru tahmin ve analiz yapmakta zorlanabilir.
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi	7	3x7	21	
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	0	0	0					
Olay Analizi ve Sunum	0	0	0					
Genel Değerlendirme	1	4x1	4					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	2x3	6					
Etkinliklere Hazırlık	1	1x4	4					
Toplam İş Yükü:		**91**		**Öngörülen**		**3,033333333**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BÖLÜM ADI: ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT 351	**Ders Adı: Uzmanlık Alan Eğitimi III (Futbol)**		**n Statüsü: S**	**Kredi:3**	**AKTS:5**	
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:Yüz Yüze**		**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025**	**Dönem:Güz**	**Devam: %70**
Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**		
	2	0	2	***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
				1	3	3	4

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**	
	►ÖK1	Futbolda ileri düzey teknik ve taktik uygulamaları sahaya yansıtabilir.
	►ÖK2	Oyun modeli ve taktiksel düzenlemeler oluşturabilir.
	►ÖK3	İleri düzey antrenman planlaması ve periyotlama yapabilir.
	►ÖK4	Performans analiz araçlarıyla oyuncu ve takım değerlendirmesi yapabilir.
	►ÖK5	Gelişmiş küçük alan oyunlarını amaca uygun şekilde tasarlayabilir.
	►ÖK6	Maç analizi sonuçlarını antrenman planına entegre edebilir.
	►ÖK7	Sporcu yüklenmesi, toparlanma ve sakatlık önleme stratejilerini uygulayabilir.
	►ÖK8	Profesyonel antrenörlük ilkelerine ve etik kurallara uygun davranır.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	4	4	3	4	2	3	3	5	4	1	2	2	3	5
ÖK 2	4	4	5	3	4	2	3	3	5	4	1	2	2	4	4
ÖK 3	4	5	4	3	4	2	4	3	4	5	1	2	3	4	4
ÖK 4	4	5	4	3	3	3	4	3	4	5	1	3	3	3	3
ÖK 5	4	4	4	2	4	2	3	3	5	4	1	2	2	3	4
ÖK 6	4	5	5	3	3	3	3	4	4	5	1	3	3	3	3
ÖK 7	4	4	4	3	3	2	4	3	4	5	1	2	2	3	3
ÖK 8	4	3	3	4	3	2	4	5	3	3	1	1	3	4	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: İyi	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, futbol antrenörlüğünde ileri düzey teknik, taktik, performans geliştirme ve antrenman planlaması konularını kapsamaktadır. Öğrencilerin futbol branşında oyun modelini oluşturabilme, taktiksel varyasyonları uygulayabilme, yaş gruplarına göre antrenman yüklenmesini planlama ve performans analizine dayalı geri
Dersin Amaçları	Futbolda ileri düzey teknik ve taktik becerilerini öğretmek Öğrencinin antrenman planlaması, periyotlama ve maç hazırlığı süreçlerini yönetebilmesini sağlamak

Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance. Routledge
	2	Garganta, J. (2009). Tactical Periodization in Soccer. Porto University Press.
	3	Futbolda Teknik ve Taktik Öğretimi – Temel Metinler
	4	Bompa, T., & Haff, G. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetic
	5	UEFA Coaching Convention Manuals (UEFA C, B, A License Materials), UEFA.
Dersin Öğretim Yöntemleri	Teorik ders anlatımı - Saha uygulamaları - Video ve maç analizi	
Ders İçeriği		

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	İleri düzey futbol teknikleri	ım, tanıtım, soru–c	1,2,3
2	Modern futbolun prensipleri	unum, kısa tartışm	1,2,3

Haftalık İşlenecek Konular	3	Taktiksel varyasyonlar: pres, blok yerleşimi	çözümü, sınıf içi e	1,2,3
	4	Oyun kurma ve geçiş oyunları	ulama, grup tartışı	1,2,3
	5	Antrenman planlamasında periyotlama	ka analizi, alıştırma	1,2,3,4,5
	6	Yaş gruplarına göre yüklenme prensipleri	p çalışması, uygul	1,2,3,4,5
	7	Gelişmiş küçük alan oyunları	evap, genel değerl	1,2,3,4,5
	8	Vize Sınavı	Yazılı sınav	1,2,3,4,5
	9	Maç analizi yöntemleri	u–cevap, geri bildi	1,2,3,4,5
	10	Performans verilerinin okunması	Uygulamalı çalışma	1,2,3,4,5
	11	Oyuncu izleme ve raporlama teknikleri	Uygulama, tartışm	1,2,3,4,5
	12	Oyun modeli oluşturma	u–cevap, yönlendi	1,2,3,4,5
	13	Uygulama dersi: hazırlanan modelin sahada uygulanması	nel tekrar, soru–ce	1,2,3,4,5
	14	Final Sınavı	Yazılı sınav	1,2,3,4,5

	Yöntem		Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
Değerlendirme Kriterleri	1	Vize Sınavı	40	&5	1 11,1 12,1 13,1 14,1 15,1 16,1 17,1 18,1 19,1 110,1 111,1 112,1 113,1 114,1 1 15
	2	Proje	60	&5	1 11,1 12,1 13,1 14,1 15,1 16,1 17,1 18,1 19,1 110,1 111,1 112,1 113,1 114,1 1 15
	3				
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkları	*	Yanlış, eksik ya da bağlamdan kopuk içerikler üretebilir ve kullanıcı tarafından doğrulanması gerekir.
	*	YZ modellerinin performansı, eğitildiği veri setlerinin niteliğine bağlıdır. Veri yanlılıkları, hatalı örnekler ve sınırlı veri çeşitliliği üreti
	*	Görünürde doğru ama bağlamdan uzak cevaplar verebilir; alt metin, ironi, duygu ve değer yargılarını tam olarak değerlendiremez.
	*	Mutlak özgünlük garanti edilemez ve akademik çalışmalarda intihal riski oluşturabilir.
	*	Kişisel verilerin işlenmesi, yanlış yönlendirme, ayrımcı çıktılar veya izinsiz veri kullanımı gibi etik sorunlar oluşabilir. Kullanıcı güvenliğini önceleyen bir insan kontrolü gerektirir.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici	7	3x7	21		
Derse Hazırlık:	14	14x2	28						
Vize	1	1x1	1						
Vize Hazırlık	1	1x10	10						
Araştırma/Proje	1	1x1	1						
Proje Hazırlık	1	1x10	10						
Toplam İş Yükü:		**99**		**Öngörülen AKTS**	**3,3**	**Yaklaşık:**			**3,3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT361	**Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ III (CİMNASTİK)**		**rsin Statüsü:SEÇME**	**Kredi:3**	**AKTS:5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:3**	**Dönem:5**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
	►ÖK1 Cimnastik branşının temel teknik ve taktik prensiplerini açıklar.
	►ÖK2 Yer, alet ve denge hareketlerinin teknik öğelerini doğru biçimde analiz eder ve uygular.
	►ÖK3 Yaş ve seviye farklılıklarına göre antrenman programı planlayabilir.
	►ÖK4 Teknik hataları tanımlayarak uygun düzeltme drilleri geliştirir ve uygular.
	►ÖK5 Cimnastikte güvenli çalışma ortamı oluşturma, sakatlanma önleme ve risk yönetimi ilkelerini uygular.
	►ÖK6 Etik değerlere, antrenörlük meslek ilkelerine ve sporcu gizliliğine uygun davranır.
	►ÖK7 Cimnastikte pedagojik öğretim yöntemlerini (gösteri, uygulama, aşamalı öğretim vb.) etkili biçimde uygular.
	►ÖK8 Antrenör ve sporcu arasında iletişimi iyi kurmayı öğrenir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	4
ÖK 2	5	4	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	5
ÖK 3	5	1	2	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	4	5
ÖK 4	5	1	3	1	1	1	4	1	5	4	1	1	1	5	5
ÖK 5	5	5	3	1	4	1	2	3	5	5	1	1	1	4	1
ÖK 6	5	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	1	1
ÖK 7	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1
ÖK 8	5	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, spor bilimlerinin kuramsal temelleriye dayalı olarak artistik cimnastik branşına özgü bilgi ve becerilerin geliştirilmesini, teknik hareketlerin doğru ve güvenli biçimde uygulanmasını sağlar. Ders kapsamında yer hareketleri, alet
Dersin Amaçları	1-Cimnastik branşının temel teknik ve taktik ilkelerini kavramak. 2-Yer ve alet hareketlerini doğru, güvenli ve etkili biçimde uygulayabilme becerisi kazandırmak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Caine, D. et al. (2015). "Gymnastics: Biomechanics and Performance
2	Petrovic, M. (2020). "Artistic Gymnastics Training
3	Güncel antrenman videoları, FIG teknik rehberleri ve yarışma kuralları kitapçıkları
4	Artistik Cimnastik Öğretim Metotları Yrd.Doç.Dr. Sibel SUVEREN,Yrd.Doç.Dr.Salih SUVEREN Gazi yayınları.
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş Yöntemi, Gösteri (Demonstrasyon), Uygulamalı Çalışmalar (Pratik Uygulamalar) yöntemleri kullanılacaktır.
Ders İçeriği	Spor bilimlerinin kuramsal temellerine dayalı artistik cimnastik branşına yönelik bilgi ve becerilerin pratiğe aktarılması aletlere özgü antrenman planları yapabilme

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı ve Antrenörlük R	PÇ	1&2
2	Cimnastikte Teknik Öğretim İlkeleri ve Öğrenme Süreci	PÇ	1&3&3
3	Temel Duruşlar	PÇ	1&3
4	Yer Hareketleri I – Temel Teknikler (öne takla, köprü, köprüden kalkış, an	PÇ	1&2&3
5	Yer Hareketleri II – Geçişler ve Seri Oluşturma	PÇ	2&3
6	Alet Çalışmaları I – Yer aleti ve Denge Aleti	PÇ	1&2&3
7	Alet Çalışmaları II – Barfiks ve Atlama Masası Aleti	PÇ	1&2&3
8	Vize sınavı		
9	Yerde erişmek , kartvil hareketinin uygulamaları ve basamaklamaları	PÇ,Ö	1&2&3&4
10	Paralel aletinde amut, analizi ve uygulamaları.	PÇ,Ö	1&2&3&4
11	Dengede çember, basit bitirişler , sıçramalar ve dönüşler	PÇ	1&2&3&4

	12	Atlama masasında , açık bacak geçiş		PÇ	1&2&3&5
	13	Yaş Gruplarına Göre Öğretim Basamaklaması		PÇ	1&2&3&6
	14	Teknik Hatalar, Analiz ve Düzeltme Drilleri		PÇ,D	1&2&3&7
	15	Cimnastikte Kuvvet, Esneklik, Koordinasyon Geliştirme düzeltme drilleri		PÇ,D	1&2&3&8
	16	Final Sınavı			

		Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
Değerlendirme Kriterleri	1	Dersin teorik kısmına ilişkin sınav ölçülmesi.	20%	1&2&3&4	PY1,PY2,PY3
	2	Temel duruşlar, yer hareketleri ve alet üzeri uygulamalarda teknik doğruluk, denge	30%	1&2&3&5	PY9,PY10,PY15
	3	Dersin genel kavramsal içeriğini, tarihsel gelişimi, alet özellikleri ve öğretim	20%	1&2&3&6	PY1,PY2,PY3,PY9,PY10,PY14,PY15
	4	Öğrencinin cimnastik hareketlerini doğru, güvenli ve teknik olarak uygulayabilme düzeyi	30%	1&2&3&7	PY4,PY10,PY15
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	YZ sistemleri hareket hatalarını tespit edebilir; ancak antrenörün pedagojik yaklaşımını, motivasyon tekniklerini veya
	*	
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici Oturumlar	14	14x2	28	
Derse Hazırlık:	14	14x4	56	Problem Çözme Oturumları	14	14x1	14	
Araştırma/Proje 1	0	0	0					
Araştırma/Proje 2	0	0	0					
Araştırma/Proje 3	0	0	0					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	6	6x3	18					
Etkinliklere Hazırlık	6	6x3	18					
Toplam İş Yükü:	**162**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5,4**	**Yaklaşık:**	**5,4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT 407	**Ders Adı: Saha Malzeme Bilgisi**		**Dersin Statüsü: Seçme**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	1	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Spor dallarına göre saha ve tesislerin temel özelliklerini, ölçülerini ve standartlarını listeleyebilme.
►ÖK 2	Farklı spor branşlarında kullanılan zemin türlerini (doğal çim, sentetik çim, parke, tartan vb.) özellikleriyle birlikte açıklayabilme
►ÖK 3	Spor malzemelerinin (top, raket, ağ, kale vb.) malzeme bileşimini, kalite standartlarını ve seçim kriterlerini değerlendirebilme.v
►ÖK 4	Spor saha ve malzemelerinde bakım, onarım ve hijyen uygulamalarını tanımlayabilme ve önemini tartışabilme.
►ÖK 5	Saha ve malzeme kullanımında olası riskleri ve güvenlik önlemlerini analiz edebilme.
►ÖK 6	Spor tesislerinin planlanması ve tasarımında çevresel faktörleri (iklim, konum, sürdürülebilirlik) dikkate alarak önerilerde bulunabilme.
►ÖK 7	Güncel teknolojik gelişmeleri (akıllı zeminler, çevre dostu malzemeler) spor saha ve malzemelerine uygulayabilme.
►ÖK 8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	1
ÖK 2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	1
ÖK 3	2	2	2	1	3	1	2	4	2	3	1	1	3	2	1
ÖK 4	3	3	3	2	3	3	2	4	1	2	1	1	3	1	1
ÖK 5	2	2	2	1	4	2	1	4	3	4	1	1	2	3	1
ÖK 6	1	1	1	1	4	1	2	2	3	3	1	1	2	2	1
ÖK 7	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	3	2	1
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Saha Malzeme Bilgisi dersi, spor dallarına uygun saha ve tesislerin tasarımını, ölçülerini, zemin türlerini, spor malzemelerinin özelliklerini, seçim kriterlerini, bakım-onarım yöntemlerini, güvenlik önlemlerini ve güncel teknolojik gelişmeleri kapsayan bir derstir.

Dersin Amaçları

Saha ve Malzeme Bilgisi dersinin temel amacı, öğrencilerin spor dallarına özgü saha ve tesislerin tasarım, ölçüt ve standartlarını öğrenmelerini, farklı zemin türlerinin özelliklerini ve uygun kullanım koşullarını kavrayabilmelerini, spor malzemelerinin seçiminde

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Ders Kitabı: "Spor Tesisi İşletmeciliği ve Saha Malzeme Bilgisi"
2	Facilities Planning for Health, Fitness, Physical Activity, Recreation and Sports Concepts and Applications
3	Human Kinetics Yayınları: "Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport"
4	SHAPE America, National Standards for Sport Facilities
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği.

Ders İçeriği

Saha Malzeme Bilgisi dersi içeriği, spor dallarına özgü saha ve tesislerin ölçüleri, standartları, tasarım ilkeleri ve planlama esaslarını, doğal ve sentetik zemin türlerinin (çim, tartan, parke, halı saha vb.) özelliklerini, avantaj-dezavantajlarını ve kullanım alanlarını, spor

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Dersin tanıtımı, tanımı, amaçları ve spor tesislerinin genel önemi	Dersin Tanıtımı, Sözlü Anlatım	1&2&3&4
2	Spor sahalarının tarihçesi ve sınıflandırılması	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
3	Saha ve tesislerin tasarım ilkeleri, planlama esasları ve çevresel faktörler	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
4	Saha ölçüleri ve standartları (futbol, basketbol, voleybol sahaları)	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
5	Saha ölçüleri ve standartları (atletizm, tenis, hentbol ve diğer branşlar)	Sözlü Anlatım, Tartışma	1&2&3&4

Haftalık İşlenecek Konular	6	Doğal zemin türleri (doğal çim, toprak saha) ve özellikleri	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
	7	Sentetik zemin türleri (sentetik çim, tartan, akrilik, PVC) ve avantaj-dezava	Sözlü Anlatım, Genel Tekrar	1&2&3&4
	8	Vize sınavı	Sınav Haftası	1&2&3&4
	9	Kapalı salon zeminleri (parke, kauçuk, halı saha) ve özellikleri	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
	10	Spor malzemelerinin sınıflandırılması ve genel özellikleri	Sözlü Anlatım, Tartışma	1&2&3&4
	11	Branşa göre spor malzemeleri (top oyunları, raket sporları, atletizm ekipma	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
	12	Spor malzemelerinde kalite standartları, seçim kriterleri ve güvenlik	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
	13	Saha ve malzemelerin bakım-onarım yöntemleri, hijyen ve temizlik uygular	Sözlü Anlatım, Tartışma	1&2&3&4
	14	Spor tesislerinde güvenlik, risk analizi, acil durum yönetimi ve yasal sorum	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
	15	Güncel teknolojik gelişmeler (akıllı zeminler, çevre dostu malzemeler, sürd	Sözlü Anlatım, Genel Tekrar	1&2&3&4
	16	Final Sınavı	Sınav Haftası	1&2&3&4

Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
	1	Ara Sınav	40%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK7
	2	Final Sınavı	60%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7
	3				
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Örnek soru ve ekstra kaynak bulmada yapay zekadan faydalanılabilir.
	*	
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x1	14					
Ara Sınav	1	1*35	35					
Final Sınavı	1	1*35	45					
Toplam İş Yükü:	**122**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4,066666667**	**Yaklaşık:**	**4,1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT 409	**Ders Adı: Antrenörlükte Liderlik Ve Yetkinlik Becerileri**		**ersin Statüsü: Zorun**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	1	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK 1	Dönem sonunda öğrenciler, antrenörlükte kullanılan temel liderlik kuramlarını (dönüşümcü, etkileşimci, otoriter, demokratik, laissez-faire vb.) tanımlar ve her birinin temel özelliklerini örneklerle açıklar.
►ÖK 2	Öğrenciler, farklı spor branşları ve sporcu gelişim seviyelerine (çocuk, genç, elit) göre en uygun liderlik yaklaşımlarını karşılaştı
►ÖK 3	Öğrenciler, bir antrenörün liderlik davranışlarını etkileyen bireysel (kişilik, deneyim, değerler), takımsal (takım kültürü, uyum) v
►ÖK 4	Öğrenciler, etkili bir spor liderinin sahip olması gereken iletişim becerilerini (aktif dinleme, yapıcı geribildirim, motivasyonel konuşma) senaryo ve rol oynama etkinlikleriyle uygulayarak sergiler.
►ÖK 5	Öğrenciler, gerçek hayattan veya tarihten seçilmiş başarılı ve başarısız antrenör örneklerini (örneğin: Mourinho, Guardiola, Ferguson, Ancelotti, Phil Jackson, Bela Karolyi vb.) liderlik stilleri açısından değerlendirir ve çıkarımlar yapar.
►ÖK 6	Öğrenciler, takım içinde çatışma yönetimi ve kriz anlarında (yenilgi serisi, sakatlık, medya baskısı) liderlik stratejileri geliştirir ve bir vaka çalışması üzerinden yazılı/sözlü olarak sunar.
►ÖK 7	Öğrenciler, etik liderlik ilkelerini (adalet, dürüstlük, sporcu refahı, doping karşıtlığı) antrenörlük pratiğine uyarlar ve etik ikilemler karşısında doğru karar verme sürecini gerekçeleriyle savunur.
►ÖK 8	Öğrenciler, kendi mevcut liderlik stilini geçerli bir envanter/test (örneğin: MLQ, LSS, PLSS) kullanarak belirler, güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerini tespit eder ve kişisel liderlik gelişim planı hazırlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	2	1	1
ÖK 2	2	3	2	2	1	3	1	3	2	1	1	1	3	2	1
ÖK 3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	4	1	1	3	2	1
ÖK 4	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	1	1	3	1	1
ÖK 5	1	1	1	2	3	3	2	3	3	3	1	1	2	3	1
ÖK 6	1	1	1	2	4	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1
ÖK 7	1	1	1	3	2	2	2	4	2	1	1	1	3	2	1
ÖK 8	2	1	1	1	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2	1

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Antrenörlükte liderlik ve yetkinlik becerileri dersi, antrenörlerin sporcu ve takımlar üzerinde etkili liderlik rolleri üstlenebilmesi için dönüşümcü, etkileşimci ve durumsal liderlik kuramlarını, iletişim, motivasyon, çatışma yönetimi ve etik karar verme becerilerini teorik

Dersin Amaçları

Antrenörlükte liderlik ve yetkinlik becerileri dersinin amaçları, öğrencilerin antrenörlük mesleğinde etkili liderlik rolleri üstlenebilmeleri için temel liderlik kuramlarını ve modellerini anlamalarını, spor ortamına özgü iletişim, motivasyon ve çatışma

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Konu, A., & Toros, T. (2022). Spor Psikolojisi ve Antrenörlükte Liderlik.
2	Pehlivan, Z. (2021). Spor Yöneticiliği ve Antrenörlükte Liderlik (3. Baskı).
3	Güzel, P., & Özbek, O. (2023). Antrenörlükte Etkili Liderlik ve İletişim.
4	İmamoğlu, O., & Kıylık, M. (2020). Spor Bilimleri Alanında Liderlik.
5	Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.). Human Kinetics.

Dersin Öğretim Yöntemleri Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği, Sunum Yöntemi.

Ders İçeriği

Liderlik kuramları (otoriter, demokratik, dönüşümcü, durumsal), spor ortamına özgü liderlik modelleri (Chelladurai'nin Çok Boyutlu Modeli, Antrenör-Sporcu İlişkisi), etkili iletişim, motivasyon, çatışma yönetimi ve etik liderlik konularını kapsar. Ders kapsamında

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Giriş – Antrenörlükte liderlik kavramı, liderlik ile yönetim arasındaki farkla	Dersin Tanıtımı, Sözlü Anlatım	1&2&3&4&5
2	Temel liderlik kuramları (özellik, davranışsal, durumsal, etkileşimci)	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4&5
3	Spor bağlamında liderlik modelleri – 1: Chelladurai'nin Çok Boyutlu Lider	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4&5
4	Spor bağlamında liderlik modelleri – 2: Dönüşümcü liderlik ve Antrenör-Sp	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4&5
5	Antrenörün liderlik davranışını etkileyen faktörler (kişisel, takımsal, durum	Sözlü Anlatım, Tartışma	1&2&3&4&5

Haftalık İşlenecek Konular	6	Sporcularda motivasyon ve antrenörün motivasyonel liderlik stratejleri	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4&5
	7	Etkili iletişim teknikleri ve yapıcı geribildirim verme	Sözlü Anlatım, Genel Tekrar	1&2&3&4&5
	8	Vize sınavı	Sınav Haftası	1&2&3&4&5
	9	Takım içinde çatışma yönetimi ve kriz liderliği	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4&5
	10	Etik liderlik ve antrenörlükte etik ikilemler	Sözlü Anlatım, Tartışma	1&2&3&4&5
	11	Farklı yaş ve seviyelere (çocuk-genç-elit) göre liderlik yaklaşımları	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4&5
	12	Kadın sporcularda ve karma takımlarda liderlik dinamikleri	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4&5
	13	Sözlü Sunum I	Sözlü Anlatım, Tartışma	1&2&3&4&5
	14	Sözlü Sunum II	Sözlü Anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4&5
	15	Kişisel liderlik gelişim planı hazırlama ve dönem değerlendirmesi	Sözlü Anlatım, Genel Tekrar	1&2&3&4&5
	16	Final Sınavı	Sınav Haftası	1&2&3&4&5

		Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
Değerlendirme Kriterleri	1	Ara Sınav	40%	1&2&3&4&5	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK7
	2	Final Sınavı	60%	1&2&3&4&5	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
	3				
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Sunum çalışmaları için literatür tararken yapay zekadan yararlanılabilir.
	*	Örnek soru ve ekstra kaynak bulmada yapay zekadan faydalanılabilir.
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x1	14					
Ara Sınav	1	1*35	35					
Final Sınavı	1	1*40	40					
Problem Çözme Oturumları	1	1*1	1					
Bilgi Pekiştirici Oturumlar	1	1*1	1					
Toplam İş Yükü:	**119**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3,966666667**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT102	**Ders Adı: Sporda Davranış Bilimlerine Giriş**		**Dersin Statüsü:**	**Kredi:3**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	2	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Sporda davranış bilimlerinin temel kavramlarını, kuramlarını ve tarihçesini açıklar.
►ÖK2	Sporcuda kişilik özelliklerini, motivasyon türlerini ve motivasyon stratejilerini analiz eder.
►ÖK3	Yarışma kaygısı, dikkat-konsantrasyon ve uyarılma düzeylerini değerlendirir ve yönetim tekniklerini uygular.
►ÖK4	Antrenör liderlik stillerini, etkili iletişim ve grup uyumu tekniklerini spor bağlamında kullanır.
►ÖK5	Spor ortamında saldırganlık, fair-play ve etik davranışları etkileyen faktörleri değerlendirir.
►ÖK6	Psikolojik beceri eğitimi (hedef belirleme, imajinasyon, relaksasyon, öz-konuşma) tekniklerini antrenman ve müsabaka süreçlerine entegre eder.
►ÖK7	Sporcuda tükenmişlik, sakatlık psikolojisi ve performans geliştirme konularında bilimsel temelli öneriler geliştirir.
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	1	1	3	4	3
ÖK 2	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	1	1	3	3	3
ÖK 3	4	4	3	2	3	3	3	5	3	2	1	1	3	3	3
ÖK 4	5	4	3	2	3	3	3	5	3	2	1	1	3	4	3
ÖK 5	4	4	3	2	3	3	3	5	3	2	1	1	3	4	3
ÖK 6	4	4	3	2	3	3	3	5	3	2	1	1	3	4	3
ÖK 7	4	4	3	2	3	3	3	4	3	2	1	1	3	3	3
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, antrenörlük eğitimi öğrencilerine spor ortamındaki bireysel ve grup davranışlarını bilimsel temelde anlama, analiz etme ve yönetme becerisi kazandırmayı amaçlar. Kişilik, motivasyon, kaygı, dikkat-konsantrasyon, liderlik, grup dinamiği
Dersin Amaçları	Antrenör adaylarının sporda davranış bilimlerinin temel kavram ve kuramlarını öğrenmelerini sağlamak. Sporcuda bireysel psikolojik süreçleri (motivasyon, kaygı, dikkat, özgüven) tanıma ve yönetme becerisi kazandırmak

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Weinberg, R. S. & Gould, D. (2021). Sporda ve Egzersizde Psikoloji (Çev. Ed. Elçin Kazak). Nobel Akademik Yayıncılık
2	Koruc, Z. & Bayar, P. (2020). Sporda Davranış Bilimleri. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
3	Gümüşdağ, H. & Kartal, A. (2022). Sporda Psikoloji ve Davranış. Pegem Akademi.
4	Karademir, T. & İlhan, L. (2018). Antrenörlük Eğitiminde Spor Psikolojisi. Anı Yayıncılık.
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği.
Ders İçeriği	Ders, sporda davranış bilimlerine girişle başlar; kişilik, motivasyon, kaygı, dikkat ve uyarılma gibi bireysel psikolojik süreçler ayrıntılı olarak işlenir. Ardından liderlik, iletişim, grup dinamiği, takım uyumu, saldırganlık ve fair-play gibi sosyal psikolojik

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**

Haftalık İşlenecek Konular	1	Derse Giriş	Düz Anlatım Yöntemi	1,2
	2	Sporda Davranış Bilimleri Kavramı, Tarihçesi, Önemi ve Antrenörlükteki Y	Düz Anlatım Yöntemi	1,2
	3	Sporcuda Kişilik – Kişilik Kuramları, Özellik ve Durumsal Yaklaşımlar, Ki	Düz Anlatım Yöntemi	1,2
	4	Motivasyon – İçsel-Dışsal Motivasyon, Başarı Motivasyonu, Kendini Belirl	Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi,	1,2
	5	Uyarılma, Kaygı ve Stres – Ters U Hipotezi, Bireysel Optimal İşlev Bölgesi	Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi,	1,2,3
	6	Dikkat, Konsantrasyon ve Odaklanma	Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi,	1,2,3,4
	7	Antrenör Liderlik Stilleri ve Etkili İletişim	Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi	1,2,3,4
	8	Vize sınavı		
	9	Grup Dinamiği ve Takım Uyumu (Roller, Normlar, Uyum Modelleri)	Anlatım, Soru Cevap Yöntemi	3,4
	10	Spor Ortamında Saldırganlık ve Şiddet – Nedenleri ve Önleme Stratejileri	Anlatım, Soru Cevap Yöntemi	1,2,3,4
	11	Fair-Play, Sportmenlik ve Etik Davranışlar	Anlatım, Soru Cevap Yöntemi	1,2,3,4
	12	Psikolojik Beceri Eğitimi – I (Hedef Belirleme, Mental İmajinasyon)	Anlatım, Soru Cevap Yöntemi	1,2,3,4
	13	Psikolojik Beceri Eğitimi – II (Relaksasyon, Öz-Konuşma, Odaklanma Egz	Tartışma Yöntemi	1,2,3,4
	14	Tükenmişlik Sendromu, Sakatlık Psikolojisi ve Performans Geliştirme	Tartışma Yöntemi	1,2,3,4
	15	Genel Tekrar	Düz Anlatım Yöntemi	1,2,3,4
	16	Final Sınavı		

		Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
Değerlendirme Kriterleri	1	Ara Sınav	50%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK3,ÖK4
	2	Final Sınavı	50%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7
	3				
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Konu içerikleri ile ilgili literatür taramasında yapay zekadan yararlanılabilir.
	*	
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14*3	42					
Derse Hazırlık:	14	14*1	14					
Ara Sınav	1	1*35	35					
Final Sınavı	1	1*35	35					
Toplam İş Yükü:	**126**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4,2**	**Yaklaşık:**	**4,2**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT 204	**Ders Adı: Egzersiz Fizyolojisi 2**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:2**	**AKTS:2**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl:2**	**Dönem:4**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1	2	**2**	3	4	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,
	►ÖK1 Egzersiz ve Fizyoloji arasında ilişki kurar
	►ÖK2 Egzersiz Fİzyolojisini anlar,sorulan sorulara değerlendirme ölçütlerinde cevap verir.
	►ÖK3 Egzersiz fizyolojisi temel alanlarını tanır
	►ÖK4 Egzersiz fizyolojisi ve performans arasında ilişki kurar
	►ÖK5 Egzersiz fizyolojisi ile Antrenman bilimi arasında ilişki kurar
	►ÖK6 Egzersiz fizyolojisi oluşturan sistemleri bilir.
	►ÖK7 Egzersiz fizyolojisinde sistemler Sportif performans arasında ilişki kurar.
	►ÖK8 Uygulamalı egzersiz fizyolojisini bilir ve Sporlara uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 5	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Antrenör adaylarının Egzersiz fizyolojisi ilkeleri doğrultusunda sporda performans ile egzersiz fizyolojisi temellerini geliştirmeye yönelik yöntemleri öğreneceği ders
Dersin Amaçları	İnsan vücudunu meydana getiren hücre, doku organlar ve sistemlerin yapı ve fonksiyonları, egzersizde insan organizmasının enerji kaynakları ve sportif aktivitelerle ilişkisi, yorgunluk ve toparlanma, egzersize metabolik ve hormonal cevaplar, antrenmanın fizyolojik

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Egzersiz ve Spor Fizyolojisi, Necati Akgün
2	
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi, soru-cevap, klasik yöntem,Test sınav
Ders İçeriği	Egzersiz ve Performans arasındaki insan metabolizmasını anlamak ve değerlendirmek

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	sunum	1
2	Temel Kavramlar	sunum	1
3	Temel Kavramlar	sunum	1
4	Takım sporları fizyolojisi	sunum	1
5	Takım sporları fizyolojisi	sunum	1
6	Takım sporları fizyolojisi	sunum	1
7	Takım sporları fizyolojisi	sunum	1
8	Vize sınavı	Test sınav	
9	bireysel sporların fizyolojisi	sunum	1
10	bireysel sporların fizyolojisi	sunum	1
11	bireysel sporların fizyolojisi	sunum	1
12	bireysel sporların fizyolojisi	sunum	1

	13	karma sporların fizyolojisi			sunum	1
	14	karma sporların fizyolojisi			sunum	1
	15	karma sporların fizyolojisi			sunum	1
	16	Final Sınavı			Test sınav	
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**	
	1	Vize sınavı	40	1	PY1-PY15	
	2	Final Sınavı	60	1	PY1-PY15	
	3					
	4					
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*					
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Vize Sınavına hazırlık	1	1x1	1					
Final Sınavına hazırlık	1	1x1	1					
Toplam İş Yükü:	**58**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**1,933333333**	**Yaklaşık:**	**1,9**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BÖLÜM ADI: ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

ANT 206	**Ders Adı: ATLETİK PERFORMANS GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ 2**	**ı Statüsü: ZOR**	**Kredi: 2**	**AKTS:2**	
Ders Dili:	**Dersin Türü:**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025**	**Dönem: GÜZ**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2			1	3	4	4

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Atletik performansın bileşenlerini (kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik, mobilite) bilimsel temelleriyle açıklar.
►ÖK2	Farklı kuvvet gelişimi yöntemlerini (maksimal, çabuk, kuvvette devamlılık, VBT vb.) karşılaştırır ve uygulama planı oluşturur.
►ÖK3	Pliometrik, kompleks ve Fransız kontrast gibi gelişmiş power antrenman protokollerini uygular ve değerlendirebilir.
►ÖK4	Sporcunun pozisyonuna ve branşına özgü sürat, çeviklik ve dayanıklılık programlarını hazırlar.
►ÖK5	Yüklenme – toparlanma dengesini göz önünde bulundurarak haftalık ve dönemsel antrenman planlaması yapar.
►ÖK6	GPS, jump mat, EMG gibi teknolojik ölçüm araçlarını kullanarak performans verilerini analiz eder.
►ÖK7	Mobilite, denge ve core stabilizasyon antrenmanlarını bireysel ihtiyaçlara göre düzenler.
►ÖK8	Antrenman verilerine dayalı performans gelişim raporu hazırlar ve antrenman etkililiğini değerlendirir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	2	3	3	5	5	4	2	3	3	3	5	5	4
ÖK 2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3
ÖK 3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3
ÖK 4	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	5	3	4	2
ÖK 5	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3
ÖK 6	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	4	5	4	3	2
ÖK 7	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3
ÖK 8	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Atletik Performans Geliştirme Yöntemleri II dersi, sporcularda performansın bileşenlerini geliştirmeye yönelik gelişmiş antrenman yöntemlerini, uygulama tekniklerini ve ölçme-değerlendirme yaklaşımlarını içermektedir. Ders kapsamında kuvvet, sürat, çeviklik, dayanıklılık, mobilite, core stabilizasyon, yüklenme-toparlanma yönetimi ve teknoloji destekli performans izleme konuları teorik ve uygulamalı olarak ele

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, sporcuların atletik performansını optimize etmek için modern antrenman yöntemlerini öğretmek; kuvvet, sürat, çeviklik, dayanıklılık ve mobilite gibi temel performans bileşenlerinin gelişimini bilimsel yaklaşımlarla desteklemektir. Ayrıca öğrencilerin teknoloji tabanlı performans ölçüm araçlarını kullanarak veriye dayalı analiz ve değerlendirme yapabilme yetkinliği kazanmaları hedeflenmektedir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th Edition. Human Kinetics.
2. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.
3. Jeffreys, I., & Moody, J. (2016). Strength and Conditioning for Sports Performance. Routledge.
4. Bishop, D., Girard, O., & Mendez-Villanueva, A. (2011). Repeated-Sprint Ability – Part II: Recommendations for Training. Sports Medicine, 41(9), 741–756.
5. Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi. Gazi Kitabevi, Ankara.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Teorik anlatım, uygulama, grup çalışması, proje ve performans değerlendirmesi.

Ders İçeriği

Atletik performansın bileşenleri; kuvvet, sürat, çeviklik, dayanıklılık ve mobilite gelişim yöntemleri. Pliometrik, kompleks ve branşa özgü antrenman modelleri. Yüklenme–toparlanma dengesi, performans ölçüm v

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Giriş ve Genel Tekrar	Dersin tanıtımı, kapsamın ve öğrenme kazanımlarının açıklanması	1&2&3
2	Kuvvet Antrenmanında Gelişmiş Yaklaşımlar	Sözlü anlatım; temel kavramların örneklerle açıklanması	1&2
3	Kas Fizyolojisi ve Adaptasyon Mekanizmaları	Sözlü anlatım ve tartışma; rapor öneri formu hazırlama	1&2
4	Çabuk Kuvvet (Power) Geliştirme Yöntemleri	Sözlü anlatım ve tartışma; uygulama örnekleri	1&2&3
5	Sürat ve Hızlanma Antrenmanları	İlgili araştırmaların tartışılması; literatür tarama	1&2&3&4
6	Çeviklik (Agility) ve Reaktif Hız Geliştirme	Sözlü anlatım; araştırmaların değerlendirilmesi	1&2&3&4
	tekrar	tekrar	1&2&3&5
7	Vize Sınavları	Ara sınav / Sınav haftası	1&2&3&4
8	Dayanıklılık Antrenmanlarında Modern Yaklaşımlar	Anket, gözlem ve test uygulamaları; veri toplama süreci	1&2&3&4
9	Ara Ölçümler ve Performans Değerlendirmesi	Sözlü anlatım ve tartışma uygulamaları	1&2&3&4
10	Mobilite, Esneklik ve Denge Antrenmanları	Excel ile veri girişi ve basit analiz çalışmaları	1&2&3&5
11	Core (Merkez) Stabilizasyon ve Fonksiyonel Antrenman	Hipotez testleri, tanımlayıcı istatistik ve sonuç yorumlama	1&2&3&4
12	Spora Özgü Performans Antrenmanlarının Planlanması	Kodlama, tema oluşturma ve içerik analizi uygulamaları	1&2&3&5
13	Teknoloji Destekli Performans Takibi	Araştırma raporu yazımı; akademik yazım kuralları	1&2&3&5
	Tekrar	Tekrar	1&2&3&6
14	Final Sınavları	Genel değerlendirme, tartışmalar, proje/ödev hazırlıkları	1&2&3&4&5

	Yöntem		Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
Değerlendirme Kriterleri	1	Teorik bilgilerin kısa yazılı veya uygulamalı	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
	2	Öğrencinin belirli bir branş veya performans	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
	3	Dönem boyunca edinilen bilgi ve becerilerin	40	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ analizleri, doğru ve güvenilir veri sağlanmadığında hatalı sonuçlar üretir.
	*	Algoritmalar sporcunun fiziksel, psikolojik ve çevresel farklılıklarını tam olarak yansıtamayabilir.
	*	Sporcu performans verilerinin saklanması ve paylaşımı etik ve yasal sınırlamalara tabidir.
	*	Yapay zekâ antrenörün sezgisel kararlarını, iletişim becerilerini ve liderlik etkisini yerine koyamaz.
	*	Aşırı yapay zekâ kullanımı, antrenörün analitik düşünme ve saha gözlemi becerilerini zayıflatabilir.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici ve Problem	7	2x7	14		
Derse Hazırlık:	14	14x2	28						
Araştırma/Proje 1	1	10x0	0						
Olay Analizi ve Sunum	0	0	0						
Genel Değerlendirme	1	4x1	4						
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	1x3	3						
Etkinliklere Hazırlık	1	1x0	0						
Toplam İş Yükü:		**77**		**Öngörülen AKTS Kredisi**		**2,566666667**	**Yaklaşık:**		**2,6**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BÖLÜM ADI: ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

ANT101	**Ders Adı: YARIŞMA MÜSABAKA ANALİZİ**	**Statüsü: ZORU**	**Kredi: 2**	**AKTS: 2**	
Ders Dili:	**Dersin Türü: YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: 70%**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	0	1	3	4	4

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler.

►ÖK1	Müsabaka analizinin temel kavramlarını ve yöntemlerini açıklar.
►ÖK2	Video analiz, GPS ve notasyon sistemlerini kullanarak performans verisi toplar ve yorumlar.
►ÖK3	Rakip takım analizi yaparak güçlü–zayıf yönleri bilimsel yöntemlerle ortaya koyar.
►ÖK4	Kendi takımının teknik-taktik performansını ölçer ve gelişim alanlarını belirler.
►ÖK5	Maç içi karar verme süreçlerini analiz eder ve antrenöre stratejik öneriler sunar.
►ÖK6	Toplanan verileri rapor haline getirir ve profesyonel sunum tekkleriyle aktarır.
►ÖK7	Analiz sonuçlarına göre antrenman planlaması yapar ve taktik senaryolar oluşturur.
►ÖK8	Etik, objektif ve bilimsel analiz ilkelerine uygun çalışma yürütür.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	2	3	3	5	5	4	2	3	2	3	3	5	5
ÖK 2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4
ÖK 3	5	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3
ÖK 4	3	2	4	4	5	3	4	2	3	2	4	4	5	3	4
ÖK 5	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4
ÖK 6	4	4	4	4	5	4	3	2	2	2	4	4	5	4	3
ÖK 7	3	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	3	2
ÖK 8	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, takım ve bireysel sporlarda müsabaka performansının sistematik olarak incelenmesini, teknik–taktik verilerin analiz edilmesini, rakip ve kendi takımının güçlü–zayıf yönlerinin bilimsel yöntemlerle değerlendirilmesini kapsar. Öğrencilere, modern performans analiz sistemleri (video analiz yazılımları, GPS

Dersin Amaçları

Öğrencilere müsabaka analizinin temel prensiplerini öğretmek, maç performansını değerlendirmek için gerekli teknik–taktik analiz becerilerini kazandırmak, modern veri toplama teknolojilerini (video, GPS, sensör tabanlı sistemler) etkin kullanabilmelerini sağlamak, rakip ve kendi takım analizlerinden strateji

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis.*
2	Hughes, M., & Franks, I. (2004). *Notational Analysis of Sport.*
3	McGarry, T., O'Donoghue, P., & Sampaio, J. (2013). *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis.*
4	Groom, R., Cushion, C., & Nelson, L. (2018). *Analyzing Performance in Sport Coaching.*
5	Dartfish, SetPlay, LongoMatch veya eşdeğer analiz yazılımlarının kullanıcı kılavuzları (uygulamalı kaynak).

Dersin Öğretim Yöntemleri

sunuş yolu ile öğretim, düz anlatım soru cevap

Ders İçeriği

takım ve bireysel sporlarda müsabaka performansının bilimsel yöntemlerle analiz edilmesini, teknik ve taktik verilerin sistematik olarak incelenmesini, rakip ve kendi takım analizlerinin yapılmasını, modern performans ölçüm teknolojilerinin (video analiz yazılımları, GPS verileri, sensör tabanlı sistemler)

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Müsabaka Analizine Giriş ve Temel Kavramlar	Dersin tanıtımı, kapsamın ve öğrenme kazanımlarının açıklanması	1&2&3
2	Performans Analizinin Tarihçesi ve Modern Yaklaşımlar	Sözlü anlatım; temel kavramların örneklerle açıklanması	1&2
3	Teknik–Taktik Analiz Modelleri ve Notasyon Sistemleri	Sözlü anlatım ve tartışma; rapor öneri formu hazırlama	1&2
4	Video Analiz Yöntemleri ve Yazılımlarının Tanıtımı (Dartfish, SetPlay, LongoMatch)	Sözlü anlatım ve tartışma; uygulama örnekleri	1&2&3
5	Takım Sporlarında Hücum Analizi ve Performans Göstergeleri	İlgili araştırmaların tartışılması; literatür tarama	1&2&3&4
6	Takım Sporlarında Savunma Analizi ve Performans Göstergeleri	Sözlü anlatım; araştırmaların değerlendirilmesi	1&2&3&5
7	GPS, Sensör ve Veri Toplama Teknolojilerinin Kullanımı	tekrar	1&2&3&4
8	Vize Sınavı	Ara sınav / Sınav haftası	1&2&3&4
9	Rakip Analizi: Güçlü–Zayıf Yön Tespiti ve Strateji Geliştirme	Anket, gözlem ve test uygulamaları; veri toplama süreci	1&2&3&4
10	Kendi Takım Performansının Değerlendirilmesi ve Raporlanması	Sözlü anlatım ve tartışma uygulamaları	1&2&3&4
11	Maç İçi Karar Verme Süreçlerinin Analizi	Excel ile veri girişi ve basit analiz çalışmaları	1&2&3&5
12	Performans Analiz Verilerinin Antrenman Planlamasına Entegrasyonu	Hipotez testleri, tanımlayıcı istatistik ve sonuç yorumlama	1&2&3&4
13	Müsabaka Sonrası Değerlendirme: Raporlama ve Sunum Teknikleri	Kodlama, tema oluşturma ve içerik analizi uygulamaları	1&2&3&5
14	Öğrenci Uygulamaları: Maç Analizi Projesi Hazırlama	Araştırma raporu yazımı; akademik yazım kuralları	1&2&3&6
15	Proje Sunumları, Genel Değerlendirme ve Ders Kapanışı	Tekrar	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Genel değerlendirme, tartışmalar, proje/ödev hazırlıkları	1&2&3&4&5

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Teorik bilgilerin kısa sınav veya uygulamalı performansla ölçülmesi.	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
2	Öğrencinin belirli bir branş veya performans parametresi üzerine antrenman planı hazırlaması.	30	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
3	Dönem boyunca edinilen bilgi ve becerilerin bütünsel değerlendirilmesi.	40	1&2&3&4&5	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanımının Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ sadece beslendiği veri kadar doğru sonuç üretir; hatalı, eksik veya önyargılı veri yanlış analizlere yol açabilir.
*	Yapay zekâ bağlamı, duyguyu, etik boyutu ve sezgiyi tam olarak anlayamaz; kritik kararlar için insan değerlendirmesi şarttır.
*	Modeller güncel bilgiye erişemediğinde eski verilere dayanarak yanlış veya geçersiz sonuçlar üretebilir.
*	zapay zekâ tarafından üretilen hatalardan kimlerin sorumlu olacağı net değildir ve etik sınırlar zaman zaman belirsizdir.
*	Üretken olmasına rağmen yapay zekâ tamamen özgün fikirler geliştirmede sınırlıdır; mevcut bilgileri türeterek sonuç üretir.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü	Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)			
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici	7	2x7	14	
Derse Hazırlık:	14	14x1	14					
Araştırma/Proje 1	0	0	0					
Olay Analizi ve Sunum	0	0	0					
Genel Değerlendirme	1	4x1	4					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	1x3	3					
Etkinliklere Hazırlık	0	0	0					
Toplam İş Yükü:		**63**	**Öngörülen AKTS**		**2,1**	**Yaklaşık:**	**2,1**	

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT209	**Ders Adı: TENİS**		**rsin Statüsü:SEÇMİ**	**Kredi:2**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul:**	**Yıl:2025-2026**	**Dönem: GÜZ**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuv	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
		2	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Tenis sporunun tarihsel gelişimi ve kullanılan malzemeler hakkında bilgileri açıklayabilecektir.
►ÖK2	Tenis oyun kurallarını açıklayabilecektir
►ÖK3	Tenis raket tutuş çeşitleri ve temel duruş tekniklerinin basamaklarınıgösterebilecektir.
►ÖK4	Forehand ve backhand flat vuruş tekniğinin teorik anlatımı ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ve öğretim basamaklarını gösterebi
►ÖK5	Forehand ve backhand vole vuruş tekniğinin teorik anlatımı ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ve öğretim basamaklarını gösterebi
►ÖK6	Forehand ve backhand servis ve smaç vuruş tekniğinin teorik anlatımı ve uygulamasına yönelik alıştırmalar ve öğretim basamakları
►ÖK7	
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 2	5	2	2	2	5	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 3	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 4	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 5	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 6	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Tenis dersi, tenis oynamak için temel vuruş tekniklerini (forehand, backhand, servis, vole) ve sahanın temel kurallarını öğreten bir

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, tenis spor dalını oluşturan temel teknikleri, tenis oyun kurallarını öğretme, saha ve araç-gereçleri tanıtmaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Emre, C (2008). A'dan Z'ye Tenis, Nobel Yayınevi, Ankara.
2	Rive, J and Williams, SC (2011). Tennis Skills & Drills. Human Kinetics. Champaign, IL.
3	United States Tennis Association (1996). Tennis Tactics: Winning Patterns of Play. Human Kinetics, IL.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, sunum, tartışma

Ders İçeriği

Tenisin tarihsel gelişimi, tenis oyun kuralları, tenis raketi seçme kuralları, tenisin tanımı ve kavramsal çerçevesi, tenisin temel teknikleri,

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Raket tutuşu, rakete alıştırma egzersizleri	anlatım, uygulama	1&2&3
2	Tenis raketi seçme kuralları, forhend tekniği	anlatım, uygulama	1&2&3
3	Tenis oyun kuralları, backhand tekniği	anlatım, uygulama	1&2&3
4	Tenis saha ölçüleri, küçük alan rally çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
5	Forhend ve backhand teknik drilleri ve büyük alan çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
6	Forhend ve backhand teknik drilleri ve büyük alan çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
7	Servis atma tekniği, forhend ve backhand drilleri, rally çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
8	Vize sınavı		
9	Smaç tekniği ve servis atma tekniği, rally çalışmaları	latım, uygulama, sınav değerlendir	1&2&3
10	forhend, backhand, smaç ve servis drill çalışmaları	anlatım, uygulamaı	1&2&3
11	Vole tekniği, servis çalışmaları ve rally çalışmaları	anlatım, uygulama	1&2&3
12	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uygulama	1&2&3
13	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uygulama	1&2&3
14	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uyguluma	1&2&3
15	Drill çalışmaları ve kısa maç deneyimleri	anlatım, uygulama	1&2&3
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Uygulamalı Vize Sınavı	40%		ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Uygulamalı Final Sınavı	60%		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	2	28				
Derse Hazırlık:	14	2	28				

Vize-final sınavı hazırlık	14	1	14					
Uygulama:	14	2	28					
Vize sınavı	1	1	1					
Final sınavı	1	1	1					
Toplam İş Yükü:	**100**			**Öngörülen AKTS Kredisi**		**3,333333333**	**Yaklaşık:**	**3,3**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT 210	**Ders Adı: Spor Pedagojisi**		**Dersin Statüsü: Secmel**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl: Bahar**	**Dönem:** AE seçmeli II	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	5	6	**1**	**2**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)		
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
	►ÖK1	Spor pedagojisinin temel kavramlarını, tarihsel gelişimini ve antrenörlük mesleği ile ilişkisini açıklar
	►ÖK2	Farklı gelişim dönemlerindeki sporcuların özelliklerini analiz eder ve uygun antrenörlük davranışlarını planlar.
	►ÖK3	Etkili antrenör-sporcu iletişimi tekniklerini ve motivasyon stratejilerini uygular.
	►ÖK4	Spor eğitimi ve antrenman süreçlerinde karşılaşılan pedagojik problemlere çözüm önerileri geliştirir.
	►ÖK5	Spor ortamlarında etik ilkeleri ve fair-play davranışlarını değerlendirir
	►ÖK6	Farklı spor branşlarına özgü öğretim ve antrenman yöntemlerini pedagojik açıdan analiz eder
	►ÖK7	Güncel spor pedagojisi araştırmalarını takip eder ve mesleki gelişimine entegre eder.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK 2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	4	1	1
ÖK 3	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	5	1	1
ÖK 4	1	5	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK 5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1
ÖK 6	4	1	1	1	1	1	1	1	5	4	1	1	1	1	5
ÖK 7	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, antrenörlerin sporcu eğitiminde ihtiyaç duyduğu pedagojik bilgi ve becerileri kapsamaktadır. Spor pedagojisinin temelleri, sporcu gelişim dönemleri, antrenör-sporcu iletişimi, motivasyon, öğrenme psikolojisi, spor etiği ve antrenman pedagojisi konularını içerir.
Dersin Amaçları	Öğrencilerin sporcu eğitimi sürecinde pedagojik ilkeleri kullanabilme, etkili iletişim kurabilme, sporcuların gelişim özellikleriyle uyumlu antrenman programları tasarlayabilme ve etik davranış ilkelerini benimseme becerilerini geliştirmektir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Şahin, M. (2022). Spor Pedagojisi ve Antrenörlük Eğitimi. Spor Yayınevi.
2	Lyle, J., & Cushion, C. (2017). Sport Coaching Concepts: A Framework for Coaching Practice. Routledge.
3	Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). Conditioning Young Athletes. Human Kinetics
4	Türkiye Antrenörlük Eğitimi Programları ve Etik Kurallar.
5	Güncel spor pedagojisi araştırma makaleleri.

Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, Tartışma, Soru-Cevap, Vaka Analizi, Rol Oynama, Grup Çalışması, Sunum, Problem Çözme, Proje Tabanlı Öğrenme.
Ders İçeriği	Spor pedagojisinin tanımı ve kapsamı, sporcu gelişim dönemleri ve özellikleri, antrenörlük stilleri, antrenör-sporcu iletişimi, sporcu motivasyonu, öğrenme psikolojisi ve motor öğrenme, spor etiği ve fair-play, antrenman pedagojisi, yetenek seçimi ve yönlendirme, spor

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Spor Pedagojisine Giriş: Temel Kavramlar ve Tarihsel Gelişim	Ders anlatımı, sunum, teorik aktarım	1,2
2	Sporcu Gelişim Dönemleri: Çocukluk Dönemi Özellikleri	BP, Tartışma	1,3

Haftalık İşlenecek Konular	3	Sporcu Gelişim Dönemleri: Ergenlik Dönemi Özellikleri		Vaka çalışması, senaryo analiz	1,3
	4	Antrenörlük Stilleri ve Liderlik Özellikleri		Vaka Analizi	1,2
	5	Antrenör-Sporcu İletişimi ve Etkili İletişim Teknikleri		Rol Oynama	1,2
	6	Sporcu Motivasyonu ve Psikolojik Destek Yöntemler		Tartışma	1,2
	7	ARA SINAV		Sınav	1,2
	8	Motor Öğrenme ve Beceri Öğretimi İlkeleri		Vaka çalışması, senaryo analiz	1,2
	9	Spor Etiği ve Fair-Play Kavramları		Vaka Analizi	1,4
	10	Antrenman Pedagojisi ve Öğretim Yöntemleri		Grup Çalışması	1,3
	11	Yetenek Seçimi ve Yönlendirme		Tartışma	1,3
	12	Spor ve Çocuk: Çocuklarda Antrenman Planlaması		Vaka Analizi	1,3
	13	Spor Pedagojisinde Güncel Yaklaşımlar		Vaka çalışması, senaryo analizTartışma	1,2,5
	14	Proje Sunumları: Spor Pedagojisi Uygulama Örnekleri		Sunum, Tartışma	1,2
	15	Genel Tekrar ve Değerlendirme		Ders anlatımı, sunum, teorik aktarım	1,2
	16	FİNAL SINAVI		Sınav	Tüm kaynaklar

Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**
	1	Ara Sınav	30%	Yazılı Sınav	PY1, PY2, PY3, PY9, PY10
	2	Spor Pedagojisi Projesi ve Sunumu	40%	Raporu, Sözlü S	PY4, PY5, PY6, PY7, PY8, PY11, PY13, PY14
	3	Vaka Analizi Ödevleri	20%	Yazılı Ödevler	PY2, PY3, PY6, PY10, PY12
	4	Derse Katılım ve Katkı	10	Sınıf İçi Katılım	PY5, PY6, PY13, PY15
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Bu derste ödev, proje ve raporlar öğrencinin kendi özgün çalışması olmalıdır
	*	Yapay zeka araçları (ChatGPT, vb.) yalnızca fikir geliştirme veya kaynak araştırma amacıyla destekleyici olarak kullanılabilir.
	*	Nihai teslimlerde yapay zeka tarafından üretilen metinlerin doğrudan kopyalanması kabul edilmez ve intihal sayılır.
	*	Ödev ve projelerde yapay zeka kullanımı durumunda, nasıl kullanıldığına dair bir açıklama eklenmesi zorunludur.
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
DERS SAATİ	14		28					
Mikro Öğretim Hazırlık ve Uygulama	2		20					
Sınıf Dışı Ders Çalışma (Okuma, Ön Hazırlık)	14		21					
Ara Sınava Hazırlık	1		20					
Projesi Hazırlama	1		11					
Proje Sunumu Hazırlığı	1		5					
Final Sınavına Hazırlık	1		15					
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT211	**Ders Adı: PİLATES**	**ersin Statüsü: Seçme**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul:**	**Yıl:2025-2026**	**Dönem: GÜZ**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuv**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1		**2**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Pilatesi tanır
►ÖK2	Pilatesin önemini açıklar
►ÖK3	Pilateste kullanılan araçları tanır
►ÖK4	Pilates programı geliştirir
►ÖK5	
►ÖK6	
►ÖK7	
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 2	5	2	2	2	5	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 3	5	2	2	5	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 4	5	2	2	2	5	3	3	4	5	2	2	2	2	2	5
ÖK 5															
ÖK 6															
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Pilates, kasları güçlendirmek, esnekliği arttırmak ve vücudun genel sağlığını iyileştirmek amacıyla geliştirilmiş bir egzersiz sistemidir.
Dersin Amaçları	Pilates sistemi vücudun her bölümünü çalıştırmaya yönelik farklı aktivitelere uygun egzersizler içerir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Ellsworth, A. (2015). Pilates Anatomisi, Akılçelen yayıncılık, Ankara.
2	Yazıcı, Z., Üzel, M. (2016). Sağlıklı Stretching, Deomed yayıncılık, İstanbul.
3	Patel, K. (2020). Corrective Exercise: Practical Approach, Routledge Taylor & Francis Group, İstanbul.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, sunum, uygulama
Ders İçeriği	• Pilatesle, doğru nefes almayı öğreterek akciğerlerin oksijen kapasitesini arttırmak ve yanlış nefes almaktan kaynaklanan çeşitli

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Pilatesin Temelleri	Anlatım, soru-cevap	1&2
2	Pilateste Nefes, Duruş ve Pozisyon alma	Anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
3	Pilateste kullanılan araçlar ve kullanımları	Anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
4	Pilates ve Güç evi (Power House) 1	Anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
5	Pilates ve Güç evi (Power House) 2	Anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
6	İdeal Postür ve Postür bozuklukları	Anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
7	Pilates Egzersiz Hareketleri	Anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
8	Vize sınavı		
9	Pilates Egzersiz Hareketleri	Anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
10	Pilates Egzersiz Hareketleri	Anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
11	Pilates Egzersiz Hareketleri	Anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
12	Örnek Program Yapma	anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
13	Örnek Program Yapma	anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
14	Örnek Program Yapma	anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
15	Örnek Program Yapma	anlatım, uygulama, soru-cevap	1&2
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Uygulamalı vize sınavı	40%		ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Final Sınavı	60%		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	2	28				
Derse Hazırlık:	14	2	28				

Vize-Final Sınavı hazırlık	2	18	36					
Vize Sınavı	1	1	1					
Final Sınavı	1	1	1					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	2	28					
Toplam İş Yükü:	**122**			**Öngörülen AKTS Kredisi**		**4,066666667**	**Yaklaşık:**	**4,1**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT201	**Ders Adı: Antrenman Bilimi**		**rsin Statüsü: Zoru**	**Kredi:2**	**AKTS:2**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Antrenman ve antrenörlük bilimine ilişkin temel kavramları açıklar.
►ÖK2	Dış ve iç yüklenme kavramlarını ve bunların metabolik etkilerini açıklar ve değerlendirir.
►ÖK3	Antrenmanın özel olma ilkesini açıklar ve kişiye/spora özgü antrenman planlar.
►ÖK4	Yüklenme, yorgunluk, uyum ve alternatif yüklenme ilkelerini açıklar ve antrenman tasarımında uygular.
►ÖK5	Geriye dönüş (reversibilite) ilkesinin performans üzerindeki etkilerini analiz eder.
►ÖK6	Artan yüklenme ve çeşitlilik ilkelerini açıklar ve uygulamalı program örnekleri geliştirir.
►ÖK7	Periodizasyon ilkesinin performans gelişimine etkisini açıklar, mikro, mezo ve makrosiklus planlaması yapar.
►ÖK8	Antrenman sürecinde güvenli, sistematik ve bilimsel yaklaşımla program uygular ve değerlendirir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15
ÖK 1	5	3	2	1	1	2	4	1	2	2	1	2	2	2	2
ÖK 2	5	4	3	1	1	1	4	1	3	4	1	2	1	2	3
ÖK 3	5	4	2	1	2	2	3	2	5	5	1	2	2	3	5
ÖK 4	5	4	3	1	1	1	3	2	5	5	1	2	2	3	5
ÖK 5	4	4	3	1	1	1	4	1	3	3	1	1	1	2	3
ÖK 6	5	4	2	1	2	2	3	2	5	5	1	2	2	3	5
ÖK 7	5	5	4	1	2	2	4	2	5	5	1	2	2	4	5
ÖK 8	5	5	4	3	5	4	3	5	5	5	1	3	4	3	5
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı

Bu ders, antrenman ve antrenörlük bilimine ilişkin temel kavramları, antrenman yüklenme prensiplerini ve performans gelişimini etkileyen fizyolojik mekanizmaları ele alır. Dış ve iç yüklenme kavramları, yüklenme, yorgunluk, uyum ilkesi, özel olma ilkesi

Dersin Amaçları

Ders kapsamında öğrencilerin,

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Açıkada, C. (2018). Antrenman bilimi. Spor Yayınevi.
2	Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics.
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, soru–cevap, tartışma, proje çalışması ve geri bildirim odaklı uygulamalı öğretim yöntemleri kullanılır.

Ders İçeriği

Bu ders, antrenman ve antrenörlük bilimine ilişkin temel kavramları, dış ve iç yüklenme prensiplerini, performans gelişimini etkileyen fizyolojik ve adaptif süreçleri kapsar. Antrenman ilkeleri olan özel olma, yüklenme, yorgunluk, uyum, alternatif

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım + Soru-Cevap + Ön-Test Uygulaması; Ders amaç-	
2	Antrenman bilimine giriş, temel kavramlar	Grup Tartışması + Kavram Eşleştirme + Örnek Olay;	1,2
3	Antrenman ve antrenörlük bilimi kavramları	Vaka Analizi + Mini Sunum + Tartışma; İyi, kötü antrenör	1
4	İç ve dış yüklenme kavramları & metabolik etkiler	Uygulama + Hesaplama Çalışması + Veri Analizi;	1,2
5	Antrenman ilkesi: Özel olma	Branşa Yönelik Tasarımı + Örnek Olay + Grup Çalışması;	1
6	Yüklenme – Yorgunluk – Uyum ilkesi	Grafik Çizimi + Problem Çözme + Senaryo Analizi;	1,2
7	Alternatif yüklenme ilkesi	Simülasyon Çalışması + Uygulamalı Planlama + Soru-	1
8	Vize sınavı	Teorik + uygulama analizi klasik sınav	1,2
9	Geriye dönüş (reversibilite) ilkesi	Veri Seti İncelemesi + Örnek C	1,2
10	Giderek artan yüklenme & Çeşitlilik ilkesi	Planlama + Uygulamalı Progra	1
11	Periodizasyon temel ilkeleri	Model Oluşturma + Sunum + S	1
12	Periodizasyon modelleri	Karşılaştırma Tablosu + Vaka (	1

	13	Mikrosiklus planlama			Program Yazımı + Yük-Hacim	1
	14	Mezosiklus planlama			Grup Projesi + Tasarım + Uygu	1
	15	Makrosiklus ve megasiklus planlama			Yıllık Planlama + Hacim-İtens	1
	16	Final Sınavı			Bilişsel+Psikomotor - Performa	1,2
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**	
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	30	1,2	ÖK1, ÖK2, ÖK5	
	2	Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Final Sınavı	50	1,2	ÖK3, ÖK4, ÖK6, ÖK7, ÖK8	
	4	Tutum Odaklı Devam & Katılım	10		ÖK3, ÖK4, ÖK6, ÖK7, ÖK8	
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üre				
	*					
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Genel Değerlendirme	2	2x1	2					
Toplam İş Yükü:	**58**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**1,933333333**	**Yaklaşık:**	**1,9**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT222	**Ders Adı: Antrenman Bilimi II**		**rsin Statüsü: Zoru**	**Kredi:2**	**AKTS:2**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Periyodizasyonun kavramsal temelini, tarihsel gelişimini ve antrenman bilimi içindeki yerini açıklar.
►ÖK2	Adaptasyon, plato, akut uyum ve kalıcı uyum varsayımlarını açıklar ve performans gelişimi ile ilişkilendirir.
►ÖK3	Yüklenme–yorgunluk–süre ilişkisini analiz eder; performansa etkilerini değerlendirir.
►ÖK4	Mikrosiklüs yapılanma kuramına uygun antrenman hafta planı tasarlar.
►ÖK5	Mezosiklüs yapılanma kuramına göre dönemsel antrenman döngüleri oluşturur ve değerlendirir.
►ÖK6	Period/eva yapılanma modellerini açıklar ve farklı spor dallarına uyarlayarak plan tasarlar.
►ÖK7	Makro ve megasiklüsleri kapsayan uzun dönemli periyodizasyon planı hazırlar ve uygulama stratejileri geliştirir.
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY1	**PY2**	**PY3**	**PY4**	**PY5**	**PY6**	**PY7**	**PY8**	**PY9**	**PY10**	**PY11**	**PY12**	**PY13**	**PY14**	**PY15**
ÖK 1	5	3	2	1	1	2	4	1	2	3	1	2	2	3	3
ÖK 2	5	4	3	1	1	2	4	1	3	4	1	2	2	3	3
ÖK 3	5	4	4	1	2	2	4	1	4	5	1	2	2	3	5
ÖK 4	5	4	4	1	2	2	4	1	5	5	1	2	2	3	5
ÖK 5	5	4	4	1	2	2	4	1	5	5	1	2	2	4	5
ÖK 6	5	4	3	1	2	2	4	1	4	5	1	2	2	4	5
ÖK 7	5	5	4	1	2	2	4	2	5	5	1	2	3	4	5
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, antrenman bilimini temelini oluşturan periyodizasyon kavramını, tarihsel gelişimini ve modern antrenman uygulamalarındaki yerini kapsamlı biçimde ele alır. Adaptasyon, plato, akut uyum ve kalıcı uyum gibi periyodizasyon
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin dönemsel antrenman planlamasına ilişkin bilimsel temelleri kavramasını ve bu bilgileri farklı spor branşlarında uygulayabilmesini sağlamaktır. Bu kapsamda ders, öğrencilerin:

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Açıkada, C. (2018). Antrenman bilimi. Spor Yayınevi.
2	Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics.
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, soru–cevap, tartışma, proje çalışması ve geri bildirim odaklı uygulamalı öğretim yöntemleri kullanılır.
Ders İçeriği	Bu ders, periyodizasyonun temel kavramlarını, tarihsel gelişimini ve antrenman bilimi içindeki yerini kapsar. Adaptasyon, plato, akut ve kalıcı uyum süreçleri ile yüklenme, yorgunluk, toparlanma ilişkisi incelenir. Mikrosiklüs, mezosiklüs, makrosiklüs ve

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım + Soru-Cevap + Proje görev dağılımı	
2	Periyodizasyon Kavramı ve Tarihsel Gelişim Süreci	Kavram haritalama + Tarih çizelgesi hazırlama +	1,2
3	Periyodizasyon Varsayımları (Adaptasyon)	Grafik analizi + Vaka incelemesi + Beyin fırtınası +	1
4	Periyodizasyon Varsayımları (Plato)	Örnek antrenman senaryosu + Problem çözme	1,2
5	Periyodizasyon Varsayımları (Akut uyum)	Şema çizimi + Veri yorumlama + Grup çalışması	1
6	Periyodizasyon Varsayımları (Kalıcı uyum)	Uzun dönem grafik oluşturma + Uygulamalı çalışma tasarımı	1,2
7	Periyodizasyon İlkesi (Antrenman ve yüklenme yorgunluk sure ilişkis	Tük-hacim hesaplama + Tablo oluşturma + Tartışma	1
8	Vize sınavı	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	1,2
9	Periyodizasyon İlkesi (Mikrosiklüs yapılanma kuramı)	1 haftalık mikro plan geliştirme	1,2
10	Periyodizasyon İlkesi (Mezosiklüs yapılanma kuramı)	4–6 haftalık mezosiklüs tasarım	1
11	Periyodizasyon İlkesi (Period yapılanma kuramı)	Dönem modellemesi + karşılaş	1
12	Periyodizasyon İlkesi (Period yapılanma kuramı)	Uygulamalı dönem planı + takı	1

	13	Makrosiklüs yapılanma kuralı			Yıllık planlama çalışması + Ha	1
	14	Megasiklüs yapılanma kuralı			Uzun dönem proje tasarımı + o	1
	15	Proje Sunumları			Akran değerlendirme + Rubrik	1,2
	16	Final Sınavı			Bilişsel+Psikomotor - Performa	1,2
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**	
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	30	1,2	ÖK1, ÖK2, ÖK3	
	2	Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Final Sınavı	40	1,2	ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7	
	3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi	20	1,2	ÖK5, ÖK6, ÖK7	
	4	Tutum Odaklı Devam & Katılım	10		ÖK4–ÖK7	
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev ürü				
	*					
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	1	1x2	2					
Genel Değerlendirme	2	2x1	2					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	2	2X2	4					
Etkinliklere Hazırlık	2	2X2	4					
Toplam İş Yükü:	**68**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**2,266666667**	**Yaklaşık:**	**2,3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT 250	**Ders Adı:Uzmanlık Alan Eğitimi II (Futbol)**		**Dersin Statüsü:Seçme**	**Kredi:3**	**AKTS:5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz Yüze**	**Koşul:Önkoşu**	**Yıl:2026**	**Dönem:Bahar**	**Devam: %70**

	Sınıf saati	**r**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
Haftalık Ders Saatleri	2	0	**2**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Futbolun temel kurallarını ve oyun yapısını açıklayabilir.
►ÖK2	Futbolun temel tekniklerini etkili biçimde uygular.
►ÖK3	Hücum ve savunma prensiplerini analiz eder ve taktiksel karar verebilir.
►ÖK4	Farklı oyun sistemlerini karşılaştırır ve uygulayabilir.
►ÖK5	Antrenman planlaması ve periyotlama ilkelerine uygun program hazırlayabilir.
►ÖK6	Maç performansını analiz eder, raporlar ve değerlendirme yapar.
►ÖK7	Takım içi iletişim, liderlik ve işbirliği becerilerini etkili biçimde kullanır.
►ÖK8	Futbolun fiziksel gerekliliklerini geliştirici çalışmalar planlar ve uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	2	4	2	2	3	5	4	1	1	3	3	5
ÖK 3	4	4	4	3	3	3	3	3	5	4	2	2	3	3	4
ÖK 4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	4	2	2	3	3	4
ÖK 5	5	4	4	3	4	3	4	3	5	5	2	2	4	4	3
ÖK 6	4	4	4	3	3	4	3	3	4	5	3	3	4	3	3
ÖK 7	3	3	3	2	5	5	4	4	3	3	3	2	5	4	3
ÖK 8	4	3	3	2	4	2	3	3	5	4	1	1	3	3	5

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

öğretimi, modern oyun sistemleri, antrenman planlaması, maç ve performans analizi gibi profesyonel antrenörlük sürecinin temel

Dersin Amaçları

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Özer, K. (2016). Futbol Teknik ve Taktik Bilgisi. Ankara: Spor Yayınevi.
2	Türkiye Futbol Federasyonu (TFF). (Güncel Baskı). Antrenör Eğitim Programı Ders Notları. İstanbul: TFF Eğitim Yayınları.
3	Karadeniz, Y. (2020). Futbolda Taktik ve Strateji. İstanbul: Spor Akademisi Yayınları.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Ders İçeriği

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1,2,3
2	Futbol Tekniklerinin İleri Öğretimi: Pas–Kontrol	Sunum, kısa tartışma	1,2,3
3	Dripling, Yön Değiştirme ve Çalım Teknikleri	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1,2,3
4	Şut Teknikleri ve Gol Vuruşları	Uygulama, grup tartışması	1,2,3
5	Kalecilik Eğitimi ve Takım Savunması ile İlişkisi	Vaka analizi, alıştırmalar	1,2,3
6	Hücum Organizasyonları ve Geçiş Oyunu	Grup çalışması, uygulama	1,2,3
7	Savunma Organizasyonları ve Pres Stratejileri	değerlendirme	1,2,3
8	**Vize sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3
9	Modern Oyun Sistemleri (4-3-3, 4-4-2, 3-5-2 vb.)	Soru–cevap, geri bildirim	1,2,3
10	Duran Top Organizasyonları (Hücum ve Savunma)	Uygulamalı çalışma	1,2,3
11	Antrenman Planlaması I	Uygulama, tartışma	1,2,3
12	Antrenman Planlaması II: Periyotlama	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
13	Maç Analizi I	Genel tekrar, soru–cevap	1,2,3
14	Maç Analizi II	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
15	Takım İçi İletişim, Liderlik ve Uygulamalı Maç	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
16	**Final Sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**
1	Ara Sınav (Vize)	40	1,2,3	PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
2	Final Sınavı	50	1,2,3	PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
3	Ödev / Proje / Sunum	10	1,2,3	PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
4				
5				
6				

*	Yapay zekâ araçları tarafından üretilen bilgiler her zaman doğru, güncel veya bağlama uygun olmayabileceğinden, öğrencilerin bu iç
*	Yapay zekâ, özgün içerik üretme konusunda sınırlılıklar taşıdığından, ders kapsamında yapılan ödev ve projelerde YZ çıktılarının do
*	Yapay zekâ modelleri insana özgü eleştirel düşünme, sezgisel değerlendirme ve etik muhakeme becerilerini tam olarak yansıtamadığ
*	

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*							
Öğrenme Programı								
Eğitim Aracı	**Miktar**	**(Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x3	42	Problem Çözme	3	3x3	9	
Derse Hazırlık:	14	14x3	42					
Vize	1	1x1	1					
Vize Hazırlık	1	1x28	28					
Final	1	1x1	1					
Final Hazırlık	1	1x28	28					
Ödev / Proje / Sunum	1	1x1	1					
Toplam İş Yükü:	**152**			**(Toplam İş Yükü / 30) :**		**5,066666667**	**Yaklaşık:**	**5**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT256	**Ders Adı:** Uzmanlık Alan Eğitimi II (Hentbol)		**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 3	**AKTS:** 5
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:**	**Yıl:** 2	**Dönem:** 4	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuv	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	2	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Hentbolda temel ve orta düzey teknik becerileri (pas çeşitleri, şutlar, savunma duruşları) doğru öğretim basamaklarıyla uygular.
►ÖK2	Bireysel ve küçük grup taktiklerini (1'e1, 2'ye2, basit hücum–savunma iş birlikleri) analiz eder ve sahada uygular.
►ÖK3	Hentbola özgü temel antrenman planlamasını (ısınma, ana bölüm, soğuma) yaş ve düzeye uygun şekilde hazırlar.
►ÖK4	Teknik öğretim sürecinde gözlem yaparak temel performans hatalarını belirler ve düzeltici geri bildirim verir.
►ÖK5	Antrenman ve ders ortamlarında sporcu güvenliği, temel risk yönetimi ve fair play ilkelerine uygun davranır.
►ÖK6	Hentbol öğretiminde etkili iletişim, talimat verme ve grup yönetimi becerilerini uygular.
►ÖK7	Basit ölçme–değerlendirme araçlarını (gözlem formları, kontrol listeleri) kullanarak öğrenme sürecini değerlendirir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	2	4	3	2	3	4	2	1	1	3	2	4
ÖK 2	4	4	4	2	4	3	2	3	4	3	1	1	3	2	4
ÖK 3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	1	1	3	3	4
ÖK 4	3	4	4	2	3	4	2	3	3	2	1	1	4	2	3
ÖK 5	3	3	3	3	4	3	2	4	3	2	1	1	3	2	3
ÖK 6	3	3	3	2	4	5	2	3	3	2	1	1	5	3	3
ÖK 7	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, hentbol branşına özgü ileri teknik ve taktik becerilerin öğretimi ve uygulanmasına odaklanır. Ders kapsamında; şut,

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin hentbol branşına özgü ileri düzey teknik ve taktik becerileri doğru ve etkili biçimde

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Sevim, Y. (2002). Hentbol Antrenman Bilgisi. Ankara: Bağırgan Yayınları.
2	Bilge, M. (2011). Hentbol Teknik ve Taktik Antrenman. İstanbul: Spor Yayınevi.
3	Martin, S. & Korte, M. (2017). Team Handball: Steps to Success. Champaign, IL: Human Kinetics.
4	Mitos, M. & Karlsson, J. (2019). Handball: Training and Tactics. Champaign, IL: Human Kinetics.
5	International Handball Federation (IHF). Coaching Education Materials (Level 1–2).
6	Türkiye Hentbol Federasyonu. Antrenör Eğitim ve Teknik Gelişim Modülleri.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu derste öğretim süreci; anlatım, gösterip yaptırma, soru–cevap, uygulama temelli öğretim ve örnek olay incelemesi

Ders İçeriği

Bu ders; hentbol branşına özgü teknik, taktik ve fiziksel becerilerin geliştirilmesine yönelik kuramsal ve uygulamalı konuları

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Ders tanıtımı, kazanımlar ve dersin işleyişi	Anlatım, sunum	1
2	İleri teknik beceriler I: Şut teknikleri	Anlatım, uygulama	1,2
3	İleri teknik beceriler II: Pas ve top kontrolü	Gösterim, uygulama	1,2
4	Savunma sistemleri I: 6–0 savunma	Anlatım, saha	1,3
5	Savunma sistemleri II: 5–1 savunma	Gösterim, uygulama	1,3
6	Hızlı hücum ve geçiş oyunu	Uygulama, küçük	2,5
7	Set hücumu ve hücum varyasyonları	Anlatım, uygulama	1,2
8	Ara sınav / Proje ara değerlendirme	Uygulama	1
9	Performans ölçme ve değerlendirme araçları	Ölçüm uygulamaları	5,6
10	Oyun analizi I: Temel video analiz	Video analizi, tartışma	5
11	Oyun analizi II: Taktik çözümleme	Video analizi, uygulama	5,6
12	Taktiksel karar verme ve oyun içi çözümler	Senaryo çalışması	2,4
13	Antrenman planlama ve periyotlama	Anlatım, örnek plan	2,3
14	Sporcu güvenliği ve risk yönetimi	Anlatım, vaka analizi	3,4
15	Genel tekrar ve proje sunumları	Sunum, geri bildirim	1,2
16	Final sınavı (uygulama)	Uygulama sınavı	1

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları
1	Dönem içi performans değerlendirmesi	30	1,2	ÖK1, ÖK2, ÖK5
2	Hentbol teknik–taktik uygulama gözlemi	20	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK7
3	Proje / Ödev (Hentbol analiz raporu)	20	5,6	ÖK3, ÖK4, ÖK6
4	Ders içi etkinliklere katılım ve uygulama	10	1,4	ÖK5, ÖK7
5	Final Uygulama Sınavı	20	1,2,5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK5

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü	
Teorik Derslere Katılım	14	3	42
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	2	28
Uygulama / Saha Çalışmaları (Hentbol teknik–taktik uygulamaları)	10	3	30
Video Analizi – Maç / Antrenman Çözümlemesi	10	2	20
Proje / Performans Görevi	1	10	10
Vize yerine: Uygulama Değerlendirmesi (Performans Analizi) Hazırlık	1	8	8
Vize yerine: Uygulama Değerlendirmesi (Performans Analizi)	1	1	1
Final Sınavı / Performans Sunumu Hazırlık	1	10	10
Final Sınavı / Performans Sunumu	1	1	1
Toplam İş Yükü:	**150**	**Öngörülen AKTS Kredisi**	**5**	**Yaklaşık:**	**5**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT257	**Ders Adı:** Uzmanlık Alan Eğitimi I (Hentbol)		**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 3	**AKTS:** 5
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 2	**Dönem:** 3	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	2	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Hentbol branşının tarihini, temel kurallarını ve oyun yapısını açıklar.
►ÖK2	Hentbolde temel teknikleri (pas, şut, dripling, blok, savunma duruşu vb.) doğru biçimde gösterir ve uygular.
►ÖK3	Hentbolde temel taktik unsurları (hızlı hücum, yerleşik hücum, savunma sistemleri, geçiş oyunları) analiz eder.
►ÖK4	Hentbol antrenmanlarında kullanılacak uygun ısınma, teknik ve taktik çalışmalarını planlar ve uygular.
►ÖK5	Hentbol antrenmanlarında performans gelişimine yönelik temel kondisyon unsurlarını (sürat, çeviklik, dayanıklılık, kuv
►ÖK6	Hentbolde sporcu güvenliği, sakatlık riski, saha/alan düzeni ve ekipman kullanımı konusunda gerekli önlemleri alır.
►ÖK7	Sporcularla etkili iletişim kurar, teknik-taktik talimatları açık ve anlaşılır biçimde verir.
►ÖK8	Hentbolde antrenman sürecini değerlendirir; gözlem, geri bildirim ve düzeltme tekniklerini uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	4	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2
ÖK 2	3	2	4	2	3	1	2	2	4	3	1	1	2	2	4
ÖK 3	3	4	4	2	2	1	3	2	3	3	1	1	2	3	3
ÖK 4	4	4	4	2	3	1	3	2	4	4	1	1	3	4	4
ÖK 5	3	3	3	1	3	1	2	2	4	3	1	1	2	3	4
ÖK 6	3	3	3	2	2	1	2	4	4	3	1	1	2	3	4
ÖK 7	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3
ÖK 8	3	4	4	2	2	1	3	4	4	4	1	1	3	3	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, hentbol branşında temel teknik–taktik becerilerin ileri düzeye taşınmasını, oyun anlayışının geniştirilmesini ve öğrencilerin antrenörlük uygulamalarına uyarlanabilir bilgi ve beceri kazanmasını amaçlayan uygulamalı bir derstir. Öğrenciler

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin hentbol branşında temel ve ileri düzey teknik–taktik becerileri uygulama olarak öğrenmelerini sağlamak, savunma ve hücum sistemlerini oyun bağlamında analiz edebilme yetkinliği kazandırmak ve antrenman planlama

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Mitos, M. & Karlsson, J. (2019). Handball: Training and Tactics. Human Kinetics.Modern hentbolda temel teknikler, ta
2	Martin, S. & Korte, M. (2017). Team Handball: Steps to Success. Human Kinetics.Temel ve ileri düzey teknik becerile
3	IHF – International Handball Federation. Coaching Education Materials.Uluslararası hentbol kuralları, sı
4	Bilge, M. (2011). Hentbol Teknik ve Taktik Antrenman. Spor Yayınevi.Türkiye bağlamında hazırlanmış, branşın içinde
5	Sevim, Y. (2002). Hentbol Antrenman Bilgisi. Bağırgan Yayınları.Hentbolde antrenman planlaması, yüklenme ilkeleri, p
6	Gültekin, A. (2015). Hentbolda Performans ve Oyun Analizi. Spor Bilimleri Yayınları.Video analiz, istatistik değerlendi

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu ders, uygulama ağırlıklı bir öğretim yaklaşımıyla yürütülür. Ders sürecinde öğretici oturumlar ile teknik–taktik ögelerin aktarımı yapılır; gösterip yaptırma yöntemiyle temel ve ileri düzey hentbol becerileri saha içinde uygulanır. Video analizleri

Ders İçeriği

Bu ders, hentbol branşına özgü temel ve ileri düzey teknik–taktik becerilerin öğretimi ve uygulanmasını kapsar. Hentbolde pas, şut, dripling, savunma teknikleri ve hücum organizasyonları saha içinde çalışılır; farklı savunma sistemleri (6:0, 5:1, 3:2:1) ve

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Ders Tanıtımı, Kazanımların Açıklanması, Sürecin İşleyişi	Anlatım, sunum	1, 2
2	Hentbolda Temel Kurallar ve Oyun Alanı	Anlatım, görsel inceleme	1, 3
3	Temel Duruş, Tutma, Pas Teknikleri	Gösterip yaptırma	2, 4
4	Şut Teknikleri ve Öğretim Basamakları	Uygulama, eşli çalışma	2, 4
5	Hız, çeviklik, koordinasyon: hentbola özgü kondisyon çalışmaları	İstasyon çalışmaları	5
6	Hücum Organizasyonları – Temel Modeller	Tahta analizi, uygulama	1, 4
7	Savunma Sistemleri (3:3, 5:1, 6:0)	Oyun içi uygulama	1, 4
8	Ara değerlendirme / Uygulama performans ölçümü	Uygulama performans ölçümü	2, 5
9	Pivot Oyunu ve Kanat Oyunu Teknik-Taktik Eğitimi	Pozisyon uygulamaları	1, 2
10	Kaleci Teknikleri ve Kaleci–Savunma İşbirliği	Gösterim, uygulama	2, 4
11	Hızlı Hücum ve İkinci Dalga Hücum Yapıları	Oyun temelli uygulama	1, 5
12	Hentbolda Oyun Analizi ve Performans Değerlendirme	Video analizi	6
13	Antrenman Planlama: Mikro ve Mezocycle Örnekleri	Örnek plan inceleme	5
14	Öğrenci/Uygulayıcı Performans Sunumları	Sunum, geri bildirim	2, 6
15	Dönem Genel Tekrarı – Eksiklerin Tamamlanması	Soru–cevap, uygulama	1–5
16	Final Sınavı (Uygulama)	Uygulama sınavı	1–6

Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Değerlendirme Kriterleri	1	Dönem içi performans değerlendirmesi (uygulama)	30	1, 2, 4	ÖK2, ÖK3, ÖK4
	2	Hentbol teknik–taktik uygulama gözlemi	20	1, 2, 3	ÖK2, ÖK3
	3	Proje / Ödev (Hentbol analiz raporu)	20	1, 3, 6	ÖK3, ÖK5
	4	Ders içi etkinliklere katılım ve uygulama becerisi	10	2, 4	ÖK1, ÖK2, ÖK5
	5	Final Uygulama Sınavı	20	1, 2, 4, 5	ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.			
	*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.			
	*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.			
	*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.			
	*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.			

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Teorik Derslere Katılım	14	3	42	
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	2	28	
Uygulama / Saha Çalışmaları (Hentbol teknik–taktik uygulamaları)	10	3	30	
Video Analizi – Maç / Antrenman Çözümlemesi	10	2	20	
Proje / Performans Görevi	1	10	10	
Vize yerine: Uygulama Değerlendirmesi (Performans Analizi) Hazırlık	1	8	8	
Vize yerine: Uygulama Değerlendirmesi (Performans Analizi)	1	1	1	
Final Sınavı / Performans Sunumu Hazırlık	1	10	10	
Final Sınavı / Performans Sunumu	1	1	1	
Toplam İş Yükü:	**150**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**5**	**Yaklaşık:** **5**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT258	**Ders Adı: Uzmanlık alan eğitimi vücut geliştirme ve fitnes 2**		**ersin Statüsü: zorun**	**Kredi: 3**	**AKTS: 5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 4**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	1	0	0	**0**	**5**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	İleri düzey vücut geliştirme programları planlar ve uygular.
►ÖK2	Antrenman yüklenme ve hacmini optimize etmek için dönemleme stratejilerini kullanır.
►ÖK3	Sporcu performansını değerlendirmek için ölçme ve test yöntemlerini uygular.
►ÖK4	Beslenme ve supplement stratejilerini vücut geliştirme hedeflerine göre planlar.
►ÖK5	Egzersiz tekniklerini analiz eder ve biomekanik açıdan doğru hareket kalıplarını uygular.
►ÖK6	Egzersiz ve antrenman programlarının etkilerini izler ve düzenli geribildirim sağlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	4	5	5	5	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4
ÖK 2	4	5	5	5	5	5	3	3	4	4	3	4	3	4	3
ÖK 3	4	4	5	4	4	4	4	3	5	3	4	5	3	3	4
ÖK 4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3
ÖK 5	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4
ÖK 6	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	3	4	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, vücut geliştirme ve fitnes uzmanlık eğitiminin devamı niteliğindedir. Öğrencilere ileri düzey antrenman programı tasarımı, dönemleme ve yük yönetimi, ölçme ve performans değerlendirme yöntemleri, beslenme ve supplement stratejileri ile egzersiz tekniklerinin
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı öğrencilere ileri düzey vücut geliştirme ve fitnes antrenman programları planlama ve uygulama becerisi kazandırmak, dönemleme ve yük yönetimi stratejileri kullanarak antrenman hacmini optimize etmek; performans ölçme ve değerlendirme araçlarını

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training.
2	Baechle, T., & Earle, R. Essentials of Strength Training and Conditioning.
3	Prof. Dr. H. Ulaş Yavuz, Yayınlanmamış ders notları
4	NSCA. Exercise Technique Manual for Resistance Training.

Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, gösteri, uygulama, video ve slayt gösterileri, laboratuvar uygulamaları, vaka analizi, grup çalışması, bireysel çalışma ve sınıf içi tartışmalar
Ders İçeriği	Ders, ileri düzey vücut geliştirme prensipleri, kas hipertrofisi fizyolojisi, dönemleme ve yük yönetimi, güç ve kuvvet program tasarımı, performans ölçme ve değerlendirme yöntemleri, beslenme ve supplement stratejileri, egzersiz teknik analizi, kardiyo ve metabolik

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	İleri düzey vücut geliştirme ve fitnes prensiplerine giriş	Ders anlatımı, sınıf içi tartışma	1,3
2	Kas hipertrofisi fizyolojisi ve adaptasyonlar	Sunum ve grup tartışması	1,2
3	İleri dönemleme stratejileri ve yük yönetimi	Ders anlatımı, uygulama	1,3
4	Güç ve kuvvet geliştirmeye yönelik program tasarımı	Uygulama ve vaka analizi	3,4
5	Performans ölçme ve değerlendirme yöntemleri	Test uygulamaları ve tartışma	3
6	Beslenme ve supplement stratejileri	Ders anlatımı, vaka çalışması	5
7	Egzersiz teknik analizi ve düzeltme: alt ekstremite	Pratik uygulama ve geri bildirim	2,3
8	Ara sınav	Ara sınav uygulaması	
9	Egzersiz teknik analizi ve düzeltme: üst ekstremite	Pratik uygulama ve geri bildirim	2,3
10	Kardiyo ve metabolik kondisyon programları	Uygulama ve grup çalışması	3
11	Isınma, mobilite ve esneklik programlarının rolü	Uygulama ve tartışma	4
12	Overreaching, overtraining ve toparlanma yönetimi	Ders anlatımı, vaka analizi	3,4
13	Antrenman günlükleri ve geri bildirim mekanizmaları	Proje çalışması ve sunum	4
14	Yarışma hazırlığı ve zirve planlaması	Ders anlatımı, planlama egzersizi	1,4
15	Genel tekrar, vaka sunumları ve uygulama	Genel tekrar, soru-cevap	1,2,3,4,5
16	Final sınavı	Final sınavı uygulaması	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Araştırma Projesi 1	40		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK5
2	Final sınavı	60		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÇK4,ÖK5

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.□

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x3	42	Ara sınav			
Derse Hazırlık:	14	14x3	42	Final sınavı	1	1	1
Araştırma/Proje 1	1	1x14	14	Final sınavına hazırlık	1	14	14

Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	14x2	28					
Etkinliklere Hazırlık	10	10x1	10					
Toplam İş Yükü:	**151**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5,033333333**	**Yaklaşık:**	**5**

*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT259	**Ders Adı: Uzmanlık alan eğitimi vücut geliştirme ve fitnes 1**		**ersin Statüsü: zorun**	**Kredi: 3**	**AKTS: 5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 3**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	1	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)		
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
	►ÖK1	Vücut geliştirme ve fitnes antrenmanının temel prensiplerini açıklar.
	►ÖK2	Temel egzersiz tekniklerini doğru formda uygular.
	►ÖK3	Kas gruplarının anatomik ve fonksiyonel özelliklerini anlar.
	►ÖK4	Antrenman planlamasında yüklenme ve toparlanma ilkelerini analiz eder.
	►ÖK5	Egzersiz programı tasarlarken bireysel farklılıkları değerlendirir.
	►ÖK6	Sporcu sağlığını korumaya yönelik temel güvenlik kurallarını uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3
ÖK 2	4	5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3
ÖK 3	5	4	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3
ÖK 4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
ÖK 5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4
ÖK 6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, vücut geliştirme ve fitnes antrenmanının temel prensipleri, egzersiz teknikleri, kas gruplarının fonksiyonel anatomisi ve antrenman planlaması konularını uygulamalı temelleri kapsar.
Dersin Amaçları	Dersin amacı, öğrencilere vücut geliştirme ve fitnes alanında temel antrenman bilgisi kazandırmak, doğru egzersiz tekniğini öğretmek ve antrenman planlaması konusunda uygulama becerisi geliştirmektir.

Ders Kitabı / Kaynaklar		
	1	Delavier, F. Strength Training Anatomy.
	2	Baechle, T., & Earle, R. Essentials of Strength Training and Conditioning.
	3	Prof. Dr. H. Ulaş Yavuz, Yayınlanmamış ders notları
	4	NSCA. Exercise Technique Manual for Resistance Training.

Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, uygulamalı gösterim, bireysel çalışma, video analiz, geri bildirim ve düzeltme.
Ders İçeriği	Direnç antrenmanı prensipleri, hareket teknikleri, kas anatomisi, antrenman planlaması, yüklenme-değişim/tapering kavramları, sakatlık risklerinin azaltılması ve uygulamalı egzersiz öğretimi.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Tanışma, ders tanıtımı ve temel prensipler	Ders anlatımı, tanışma, sınıf	2
2	Kas anatomisi ve hareket biyomekaniği	Ders anlatımı, temel prensipler ve hareket biyomekaniği sunumu	1,2
3	Temel hareketler: squat, deadlift, bench press	Ders anlatımı, squat, deadlift ve bench press hareketlerinin	2,3,4
4	Serbest ağırlık teknikleri ve form düzeltme	Ders anlatımı, serbest ağırlık teknikleri uygulamaları, form	2,4
5	Makine egzersizleri ve izolasyon hareketleri	Ders anlatımı, makine egzersizleri ve izolasyon	2,4
6	Antrenman değişkenleri: set, tekrar, tempo	Ders anlatımı, antrenman değişkenleri (set, tekrar, tempo)	2,4
7	Hipertrofi antrenmanı prensipleri	Ders anlatımı, hipertrofi antrenmanı prensiplerinin	2,3,4
8	Sunumlar	Sunumlar	1,2,3,4
9	Fonksiyonel antrenman prensipleri	Ders anlatımı, fonksiyonel antrenman uygulamaları, bireysel	2,3,4
10	Core antrenmanı ve stabilizasyon	Ders anlatımı, core stabilizasyon egzersizlerinin	2,3,4
11	Programlama: başlangıç seviyesinden orta seviyeye geçiş	Ders anlatımı, programlama örnekleri, bireysel progresyon	2,3,4
12	Periodizasyonun temelleri	Ders anlatımı, periodizasyon kavramlarının tartışılması	2,3,4
13	Farklı antrenman yöntemleri	Ders anlatımı, farklı antrenman yöntemleri ve uygulama	1,2,3,4
14	Genel tekrar ve uygulama	Genel tekrar, uygulama egzersizler, soru-cevap ve	1,2,3,4
15	Genel tekrar ve uygulama	Genel tekrar, uygulama egzersizler, soru-cevap ve	1,2,3,4
16	Final sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Araştırma Projesi 1	40	1,2,3,4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK6
2	Final sınavı	60	1,2,3,4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.☐

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x3	42	Ara sınav			
Derse Hazırlık:	14	14x3	42	Final sınavı	1	1	1

Araştırma/Proje 1	1	1x14	14	Final sınavına hazırlık	1	14	14	
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	14x2	28					
Etkinliklere Hazırlık	10	10x1	10					
Toplam İş Yükü:	**151**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5,033333333**	**Yaklaşık:**	**5**

*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT260	**Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ-CİMNASTİK II**	**rsin Statüsü:SEÇMH**	**Kredi:3**	**AKTS:5**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:2**	**Dönem:4**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**	
	►ÖK1	Cimnastik branşının temel kavramlarını, tarihsel gelişimini ve antrenman bilimi içindeki yerini açıklayabilecektir.
	►ÖK2	Isınma, esneklik, denge, koordinasyon ve temel hareket eğitimine ilişkin yöntemleri doğru tekniklerle uygulayabilecektir.
	►ÖK3	Yer hareketleri (öne takla, geriye takla, amut, kartvil vb.) için gerekli teknik analizleri yaparak güvenli ve kademeli öğretim basar
	►ÖK4	Cimnastik performansını geliştirmeye yönelik kuvvet, esneklik ve koordinasyon antrenmanlarını planlayıp uygulayabilecektir.
	►ÖK5	Cimnastik hareketlerinde teknik doğruluk, güvenlik kuralları ve beden farkındalığına yönelik becerileri etkili şekilde kullanabilec
	►ÖK6	
	►ÖK7	
	►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	4	2	1	2	1	1	4	2	2	1	2	1	2	5
ÖK 2	5	3	2	1	1	1	1	4	5	5	1	2	1	2	5
ÖK 3	5	3	3	1	1	1	1	4	5	5	1	2	2	2	5
ÖK 4	5	3	2	1	3	1	1	5	5	5	1	2	2	2	5
ÖK 5	5	3	2	1	2	1	1	5	5	5	1	2	5	2	5
ÖK 6															
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Cimnastik uzmanlık konularına hakimiuyeti artacaktır.
Dersin Amaçları	Spor bilimlerinin kuramsal temellerine dayalı cimnastik spor dalına yönelik bilgi ve becerilerin pratiğe aktarılması , farklı koşullar altında cimnastik uygulamaların yapılmasını destekleyecek bilginin öğretimini içerir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Caine, D. et al. (2015). "Gymnastics: Biomechanics and Performance
2	Petrovic, M. (2020). "Artistic Gymnastics Training
3	Güncel antrenman videoları, FIG teknik rehberleri ve yarışma kuralları kitapçıkları
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Ders İçeriği

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Ders tanıtımı	1&2&3
2	Cimnastik branşının antrenman bilimine giriş	Temel kavramların aktarımı	1&2&3
3	Isınma, temel hareket eğitimi ve esneklik çalışmaları	Sınıf içi tartışması	1&2&3
4	Yer hareketlerinin teknik analizi ve uygulaması	ınşların tanıtımı, video izleme–an	1&2&3
5	Yer hareketlerinin teknik analizi ve uygulaması	Aletlerin tanıtımı	1&2&3
6	Yer hareketlerinin teknik analizi ve uygulaması	Duruş pozisyonlarının uygulamas	1&2&3
7	Kuvvet ve esneklik antrenman yöntemleri	timi, güvenli iniş–çıkış uygulamala	1&2&3
8	Vize sınavı	Sınav	
9	Denge çalışmaları ve koordinasyon geliştirme	eket serilerinin uygulama, geri bil	1&2&3
10	Öne takla çalışması ve basamaklamaları	Başlangıç seviyesinde temel tekni	1&2&3
11	Geriye takla çalışması ve basamaklamaları	erisinin uygulanması, akıcılık çalı	1&2&3
12	Çember çalışması ve basamaklamaları	e üzerinde yürüyüş–denge çalışı	1&2&3

	13	Kartvil basamaklamaları ve uygulamaları			Hata analiz, bireysel geribildirim	1&2&3
	14	Yunus takla çalışması			ek performans ve teknik düzenlen	1&2&3
	15	Flik filak çalışması ve basamaklaması			Yaş gruplarında uygulamaları	1&2&3
	16	Final Sınavı			Sınav	
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**	
	1	Vize sınavı	30%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3	
	2	Uygulama	40%	1&2&3	ÖK4,ÖK5	
	3	Final Sınavı	30%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5	
	4					
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*					
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati	14	14x2	28					
Ders öncesi Hazırlık	14	14x3	42					
Final sınavına hazırlık	14	14x1	14					
Proje hazırlık	0	0	0					
Proje	0	0	0					
Alan yazısı inceleme	5	10x5	50					
Fİnal sınavı	6	6x3	18					
Toplam İş Yükü:	**152**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5,066666667**	**Yaklaşık:**	**5,1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT261	**Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ I (CİMNASTİK)**		**rsin Statüsü:SEÇME**	**Kredi:3**	**AKTS:5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl:2**	**Dönem:3**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
	►ÖK1 Cimnastik branşı ile ilgili kavramları tanımlar.
	►ÖK2 Cimnastik branşının tarihi gelişimini özetler.
	►ÖK3 Cimnastik branşına özgü aletlerin özelliklerini açıklar.
	►ÖK4 Temel cimnastik duruşları hareketlerini öğrenir ve uygular.
	►ÖK5 Yaş gruplarına göre eğitim ve öğretim basamaklamasını öğrenir ve uygulayabilir.
	►ÖK6 Teknikte yapılan hataları düzeltme çalışmalarını ve uygulanan drilleri bilir.
	►ÖK7 Uygulanan alet tekniklerinde yapılan hataları düzeltebilir.
	►ÖK8 Alet tekniklerinin geliştirme çalışmalarını bilir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	5	2
ÖK 2	5	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	4	2
ÖK 3	5	2	1	3	1	1	1	4	2	1	1	1	2	5	2
ÖK 4	5	2	4	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	4	3
ÖK 5	5	2	5	1	1	5	1	1	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 6	5	5	5	1	1	1	4	5	5	2	1	1	2	5	5
ÖK 7	5	5	5	2	1	1	3	2	5	3	1	1	2	5	5
ÖK 8	5	3	4	3	1	1	4	1	5	3	1	1	2	5	5
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı	Spor bilimlerinin kuramsal temellerine dayalı artistik cimnastik branşına dalma yönelik bilgi ve becerilerin pratiğe aktarılması ; farklı koşullar altında artistik cimnastik uygulamaların yapılmasını destekleyecek bilginin öğretimini içerir
Dersin Amaçları	1-Artistik cimnastiğin temel ilkelerini ve hareket analizlerini kuramsal açıdan kavramak. 2-Motor beceri, koordinasyon, denge, kuvvet ve esneklik gibi fiziksel özelliklerin artistik cimnastik bağlamında geliştirilmesini

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Caine, D. et al. (2015). "Gymnastics: Biomechanics and Performance
2	Petrovic, M. (2020). "Artistic Gymnastics Training
3	Güncel antrenman videoları, FIG teknik rehberleri ve yarışma kuralları kitapçıkları
4	Artistik Cimnastik Öğretim Metotları Yrd.Doç.Dr. Sibel SUVEREN,Yrd.Doç.Dr.Salih SUVEREN Gazi yayınları.
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş Yöntemi,Gösteri (Demonstrasyon), Uygulamalı Çalışmalar (Pratik Uygulamalar) yöntemleri kullanılacaktır.
Ders İçeriği	Spor bilimlerinin kuramsal temellerine dayalı artistik cimnastik branşına yönelik bilgi ve becerilerin pratiğe aktarılması aletlere özgü antrenman planları yapabilme

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Ders tanıtımı, cimnastik salonu kuralları, dönem planının	1&2
2	Cimnastik Kavramı ve Temel Tanımlar	Temel kavramların aktarımı, cimnastikte duruş ve güvenlik	1&2&3
3	Cimnastiğin Tarihsel Gelişimi	Tarihsel sürecin sunumu, önemli dönemlerin sınıf içi tartışması	1&2&3
4	Cimnastik Türleri ve Disiplinleri	Artistik, ritmik, aerobik vb. branşların tanıtımı, video	1&2
5	Artistik Cimnastik Aletleri (Kadın ve erkek cimnastik aletleri)	Aletlerin tanıtımı, güvenli kullanım gösterimi, temel deneme	1&2&4
6	Temel Duruşlar ve Hazırlık Egzersizleri (Duruş, sıçrama)	Duruş pozisyonlarının uygulaması, basit sıçrama teknikleri, hazırlık	1&2&3
7	Öne takla, köprü, amut gibi temel yer egzersizlerinin öğretimi ve uygulama	Yer hareketlerinin öğretimi, güvenli iniş–çıkış uygulamaları, birebir	1&3&4
8	Vize sınavı	Sınav	
9	Dönüş, sıçrama ve serideki hareketlerin birleştirilmesi; uygulama ve değerle	reket serilerinin uygulama, geri bildi	1&2&3&4
10	Alet Tekniklerine Giriş	Başlangıç seviyesinde temel teknik	1&2&3&4
11	Yer Aleti	serisinin uygulanması, akıcılık çalışı	1&2&3&4
12	Denge ve yer aleti	nge üzerinde yürüyüş–denge çalışma	1&2&3&4
13	Teknik Hatalar ve Düzeltme Drilleri	Hata analiz, bireysel geribildirim	1&2&3&4
14	Teknik Hatalar ve Düzeltme Drilleri	nek performans ve teknik düzenleme	1&2&3&4
15	Yaş Gruplarına Göre Öğretim Basamaklaması	Yaş gruplarında uygulamaları	1&2&3&4
16	Final Sınavı	Sınav	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Dersin teorik kısmına ilişkin sınav ölçülmesi.	20%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK3
2	Temel duruşlar, yer hareketleri ve alet üzeri uygulamalarda teknik doğruluk, denge	30%	1&2&3&5	ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
3	Dersin genel kavramsal içeriğini, tarihsel gelişimi, alet özellikleri ve öğretim	20%	1&2&3&6	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
4	Öğrencinin cimnastik hareketlerini doğru, güvenli ve teknik olarak uygulayabilme düzeyi	30%	1&2&3&7	ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	YZ sistemleri hareket hatalarını tespit edebilir; ancak antrenörün pedagojik yaklaşımını, motivasyon tekniklerini veya
*	
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Ders öncesi Hazırlık:	14	14x4	56					

Final sınavına hazırlık	14	14x2	28					
Proje Hazırlık	0	0	0					
Proje	0	0	0					
Alan yazısı inceleme	1	1x20	20					
Final sınavı	14	14x2	28					
Toplam İş Yükü:	**160**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5,333333333**	**Yaklaşık:**	**5,3**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT262	**Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ II YÜZME**		**rsin Statüsü:SEÇME**	**Kredi:3**	**AKTS:5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:2**	**Dönem:4**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
	►ÖK1 Yüzme antrenmanlarının fizyolojik temellerini, enerji sistemlerini ve dayanıklılık gelişimini açıklar.
	►ÖK2 Yüzme drillerini doğru bir biçimde uygulayarak kendi performansını geliştirir.
	►ÖK3 Farklı yüzme stillerine ait teknik hataları analiz eder ve düzeltme önerileri sunar.
	►ÖK4 Amaca yönelik bir yüzme antrenmanı planı oluşturur (ısınma–ana bölüm–soğuma).
	►ÖK5 Bir sporcuya veya öğrenci grubuna yönelik yüzme öğretimi için uygun eğitim yöntemlerini tasarlar.
	►ÖK6 Farklı yüzme stillerinin etkinliğini teknik, taktik ve performans açısından karşılaştırır.
	►ÖK7 Antrenör olarak sporcunun dört stilini değerlendirir, analiz eder ve hatalarını düzeltir.
	►ÖK8

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	1	1	2	2	5	3	2	2	1	1	2	5	5
ÖK 2	5	2	1	1	2	2	2	2	5	2	1	1	2	5	5
ÖK 3	5	5	5	1	2	2	2	5	5	2	1	1	2	5	5
ÖK 4	5	5	2	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 5	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 6	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 7	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 8															
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı	Bu ders, üniversite düzeyinde yüzme performansının geliştirilmesine yönelik ileri düzey teknik, taktik ve antrenman bilgilerini kapsamaktadır. Öğrenciler; serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek stillerinin biyomekanik temellerini, su içi hareket verimliliğini, stil analizleri, antrenman planlaması ve su güvenliği konularında uzman düzeyde bilgi ve beceri kazandırmayı hedefler. Öğrenciler; serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek
Dersin Amaçları	Bu ders, yüzme tekniklerinin biyomekanik temelleri, performans geliştirme yöntemleri, stil analizleri, antrenman planlaması ve su

Ders Kitabı / Kaynaklar	
1	Colwin, C. M. (2002). Breakthrough swimming. Human Kinetics.
2	Maglischo, E. W. (1993). Swimming even faster. Mayfield Publishing.
3	Pyne, D. B., & Sharp, R. L. (2014). Training strategies for swimmers. Human Kinetics.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yöntemi, Uygulamalı, Gösterip Yaptırma (Demonstrasyon) ve Kademeli Öğretim (Basamaklandırılmış Öğretim)
Ders İçeriği	Bu ders; yüzme sporunun temel kavramları, yüzme becerilerinin kazanılması, yüzme tekniklerinin (serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek) teknik analizleri, start–dönüş teknikleri, yüzme antrenmanlarında planlama ve periodizasyon, su üstünde ve su altında

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Ders tanıtımı, havuz kuralları, dönem akışının açıklanması	1&2&3
2	Ders Tanıtımı ve Yüzmenin Temelleri	Temel su güvenliği, suya giriş–çıkış, suya uyum	1&2&3
3	Yüzme Fizyolojisi ve Kinematiği	Kısa teorik anlatım	1&2&3
4	Serbest Stil: Teknik Öğeler	Serbest stil kol çekişi, nefes ve ayak vuruşu	1&2&3
5	Serbest Stil: Performans ve Hata Analizi	hata tespiti ve düzeltme	1&2&3
6	Sırtüstü Stil: Teknik Öğeler	Sırtüstü ayak vuruşu, kol tekniği	1&2&3
7	Sırtüstü Stil: Performans Geliştirme	mesafe yüzme, küçük düzeltmeler	1&2&3
8	Vize sınavı	Sınav	
9	Kurbağalama Stil: Teknik Öğeler	Kurbağalama kol–bacak koordinasyonu	1&2&3
10	Kurbağalama Stil: Biyomekanik Analiz	Stil analizleri	1&2&3
11	Kelebek Stil: Teknik Öğeler	İki vuruş tekniği, temel kol çekişi	1&2&3
12	Kelebek Stil: Stil Bütünleştirme	Kelebek yüzme, kısa mesafe uygulamaları	1&2&3
13	Stil Kombinasyonları (Dört stil arasındaki geçiş)	Dört stil arasında geçiş drillleri, antrenman örneği	1&2&3
14	Yüzme Antrenman Planlaması	yazdırma, uygulama	1&2&3
15	Genel Tekrar, Stil Analizi, Final Değerlendirme	Tüm stillerle yüzme, hata düzeltme, hazırlık uygulamaları	1&2&3
16	Final Sınavı	Sınav	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Vize sınavı	30%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK7
2	Uygulama	40%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK6,ÖK7
3	Final Sınavı	30%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK7
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati	14	14x2	28					
Derse öncesi hazırlık	14	14x2	28					

Final sınavına hazırlık	14	14x2	28					
Proje hazırlık	0	0	0					
Proje	0	0	0					
Alan yazısı inceleme	5	10x5	50					
Final sınavı	6	6x3	18					
Toplam İş Yükü:	**152**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5,066666667**	**Yaklaşık:**	**5,1**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT263	**Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ I YÜZME**		**Dersin Statüsü:S**	**Kredi:3**	**AKTS:5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:2**	**Dönem:3**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)		
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
	►ÖK1	Yüzme antrenmanlarının fizyolojik temellerini açıklar.
	►ÖK2	Yüzme drillerini doğru bir biçimde uygulayarak kendi performansını geliştirir.
	►ÖK3	Farklı yüzme stillerine ait teknik hataları analiz eder ve düzeltme önerileri sunar.
	►ÖK4	Amaca yönelik bir yüzme antrenmanı planı oluşturur.
	►ÖK5	Bir sporcuya veya öğrenci grubuna yönelik yüzme öğretimi için uygun eğitim yöntemlerini tasarlar.
	►ÖK6	Farklı yüzme stillerinin etkinliğini teknik, taktik ve performans açısından karşılaştırır.
	►ÖK7	Antrenör olarak sporcunun dört stilini değerlendirir, analiz eder ve hatalarını düzeltir.
	►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	1	1	2	2	5	3	2	2	1	1	2	5	5
ÖK 2	5	2	1	1	2	2	2	2	5	2	1	1	2	5	5
ÖK 3	5	5	5	1	2	2	2	5	5	2	1	1	2	5	5
ÖK 4	5	5	2	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 5	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 6	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 7	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 8															
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı	Bu ders, üniversite düzeyinde yüzme performansının geliştirilmesine yönelik ileri düzey teknik, taktik ve antrenman bilgilerini kapsamaktadır. Öğrenciler; serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek stillerinin biyomekanik temellerini, su içi hareket verimliliğini, stil analizleri, antrenman planlaması ve su güvenliği konularında uzman düzeyde bilgi ve beceri kazandırmayı hedefler. Öğrenciler; serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek
Dersin Amaçları	Bu ders, yüzme tekniklerinin biyomekanik temelleri, performans geliştirme yöntemleri, stil analizleri, antrenman planlaması ve su

Ders Kitabı / Kaynaklar	
1	Colwin, C. M. (2002). Breakthrough swimming. Human Kinetics.
2	Maglischo, E. W. (1993). Swimming even faster. Mayfield Publishing.
3	Pyne, D. B., & Sharp, R. L. (2014). Training strategies for swimmers. Human Kinetics.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yöntemi, Uygulamalı, Gösterip Yaptırma (Demonstrasyon) ve Kademeli Öğretim (Basamaklandırılmış Öğretim)
Ders İçeriği	Bu ders; yüzme sporunun temel kavramları, yüzme becerilerinin kazanılması, yüzme tekniklerinin (serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek) teknik analizleri, start, dönüş teknikleri, yüzme antrenmanlarında planlama ve periodizasyon, su üstünde ve su altında

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	BP,Ö	1&2&3
2	Ders Tanıtımı ve Yüzmenin Temelleri	BP,Ö	1&2&3
3	Yüzme Fizyolojisi ve Kinematiği	BP,Ö	1&2&3
4	Serbest Stil: Teknik Öğeler	BP,Ö	1&2&3
5	Serbest Stil: Performans ve Hata Analizi	BP,Ö,D	1&2&3
6	Sırtüstü Stil: Teknik Öğeler	BP,Ö	1&2&3
7	Sırtüstü Stil: Performans Geliştirme	BP,Ö	1&2&3
8	Vize sınavı		1&2&3
9	Kurbağalama Stil: Teknik Öğeler	BP,Ö	1&2&3
10	Kurbağalama Stil: Biyomekanik Analiz	BP,Ö	1&2&3
11	Kelebek Stil: Teknik Öğeler	BP,Ö	1&2&3
12	Kelebek Stil: Stil Bütünleştirme	BP,Ö	1&2&3
13	Stil Kombinasyonları (Dört stil arasındaki geçiş)	BP,Ö	1&2&3
14	Yüzme Antrenman Planlaması	BP,Ö	1&2&3
15	Genel Tekrar, Stil Analizi, Final Değerlendirme	BP,Ö,D	1&2&3
16	Final Sınavı		1&2&3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Vize sınavı	30%	1&2&3	PY1&PY2&PY8&PY9&PY10&PY14&PY15
2	Uygulama	40%	1&2&3	PY1&PY2&PY8&PY9&PY10&PY14&PY15
3	Final Sınavı	30%	1&2&3	PY1&PY2&PY8&PY9&PY10&PY14&PY15
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					

Araştırma/Proje 1	0	0	0					
Araştırma/Proje 2	0	0	0					
Araştırma/Proje 3	0	0	0					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	10x5	50					
Etkinliklere Hazırlık	6	8x6	48					
Toplam İş Yükü:	**154**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5,133333333**	**Yaklaşık:**	**5,1**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT306	**Ders Adı: EGZERSİZ VE YAŞAM KOÇLUĞU**	**rsin Statüsü: ZORUN**	**Kredi:2**	**AKTS:3**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul:**	**Yıl:2025-2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuv	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2			0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Egzersiz ve yaşam koçluğu kavramını öğrenir
►ÖK2	Egzersiz türlerini öğrenir
►ÖK3	Koçluk kavramını öğrenir
►ÖK4	Sağlıklı yaşam için egzersiz programı uygulayabilir.
►ÖK5	Kişiye yönelik egzersiz programı yapabilir.
►ÖK6	Beslenme ve spor ilişkisini, bireyler üzerinde uygulayabilir
►ÖK7	
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	2	2	2	1	1	1	2	2	5	1	1	3	2	5
ÖK 2	4	2	2	2	1	1	1	2	2	5	1	1	3	2	5
ÖK 3	4	2	2	2	1	1	1	2	2	5	1	1	3	2	5
ÖK 4	4	2	2	2	1	1	1	2	2	5	1	1	3	2	5
ÖK 5	4	2	2	2	1	1	1	2	2	5	1	1	3	2	5
ÖK 6	4	2	2	2	1	1	1	2	2	5	1	1	3	2	5
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı Sağlıklı yaşam ve koçluk kavramlarını temel düzeyde öğreterek antrenman bilimi doğrultusunda öğrenilen bilgilerin

Dersin Amaçları Günümüz toplumunun en büyük sorunlarından biri haline gelen hareketsiz ve rutin yaşam döngüsünden, aktif ve sağlıklı yaşam

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Sezer, H., & Şahin, H. (2015). Koçluk: Tıp ve Sağlık Bilimleri, Tıp Eğitimi Dünyası, 14(42), 33-42.
2	Ünal, A. G. S. (2017). Yeni Bir Meslek Alanı Olarak Yaşam Koçluğu ve Yaşam Koçluğunun Topluma Sunumu.
3	Ulcay, H. S. (2019). Yaşam Koçları Açısından Koç-Danışan İlişkisinin Psiko-Sosyal ve Manevi Yönden Tahlili.
4	Demirel, H., & Kayıhan, H. (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2. Baskı . Ankara.
5	Gür F, Ayan V, Can Gür G. (2019). İyi hissettirecek sağlıklı yaşam egzersizleri reçeteleri. Okanlı A, editör. Pozitif

Dersin Öğretim Yöntemleri Anlatım, sunum, tartışma

Ders İçeriği Aktif yaşam, bireysel koçluk, motivasyon, beslenme ve faktörler üzerinde danışmanlığın öğrenilmesi.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş		
2	Egzersiz ve Yaşam Koçluğuna Giriş	anlatım, soru-cevap	1,2
3	Yaşam Tarzı ve Günlük Rutin Analizi	anlatım, soru-cevap	1,2
4	Davranış ve Alışkanlık Yönetimi	anlatım, soru-cevap	2,3,4
5	Motivasyon ve Hedef Belirleme	anlatım, soru-cevap	2,3,4
6	Koçluk İletişimi	anlatım, soru-cevap	2,3,4
7	Bireyi Tanıma ve Yaşam Analizi	anlatım, soru-cevap	2,3,4
8	Vize sınavı		
9	Yaşamla Uyumlu Egzersiz Planlaması	soru-cevap, sınav değerlı	4
10	Stres, Zaman ve Enerji Yönetimi	anlatım, soru-cevap	2
11	Özgüven, Öz-yeterlik ve Beden Algısı	anlatım, soru-cevap	4
12	Takip, İzleme ve Geri Bildirim	anlatım, soru-cevap	6
13	Etik, Mesleki Sınırlar ve Yönlendirme	anlatım, soru-cevap	6
14	Vaka Çalışmaları	anlatım,soru-cevap	5
15	Vaka Çalışmaları	anlatım, soru-cevap	5
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları
1	vize sınavı	40%		ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Final sınavı	60%		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü	
Ders Saati:	14	2	28				

Derse Hazırlık:	14	2	28					
Vize-final Sınavı hazırlık	2	5	10					
Vize Sınavı	1	1	1					
Final Sınavı	1	1	1					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	2	28					
Toplam İş Yükü:	**96**			**Öngörülen AKTS Kredisi**		**3,2**	**Yaklaşık:**	**3,2**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT312	**Ders Adı: Sporda Toplam Kalite Yönetimi**	**sin Statüsü: ZORU**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**	
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuv**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	1	4	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Sporda toplam kalite yönetimi ve organizasyonu tanımlar.
►ÖK2	Sporda toplam kalite yönetimi amaçlarını açıklar.
►ÖK3	Sporda yönetim ve organizasyona ilişkin yöntemleri uygular.
►ÖK4	Sporda toplam kalite yönetimi sistemleri ile ilgili araştırma modellerini karşılaştırır.
►ÖK5	Sporda toplam kalite yönetimini oluşturan unsurları analiz eder.
►ÖK6	Gelişmiş ülkelerdeki spor yönetim, eğitim ve organizasyon sistemleriyle Türk ve Kıbrıs Türk eğitim sistemini değ
►ÖK7	Gelişmiş ülkelerin spor eğitim sistemindeki kalite yönetimi ile ilgili farklı uygulamaları değerlendirir.
►ÖK8	Farklı ülkelerin eğitim modellerinden yola çıkarak özgün bir spor eğitim sistemi tasarlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	4	14	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4
ÖK 2	2	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5
ÖK 3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	5	5	5	2
ÖK 4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5
ÖK 5	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3
ÖK 6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	5
ÖK 7	3	3	3	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3
ÖK 8	5	5	5	5	5	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Sporda toplam kalite yönetimi ile ilgili temel kavramlar, eğitim ve öğretimde beden eğitimi ve sporun yeri, işlevi,
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, sporda toplam kalite yönetimi ile ilgili farklı ülkelerin spor eğitim sistemlerini de eleştirel bir yaklaşımla

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Burgul, Nazım ve Dizdar, Derya: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, YDÜ Matbaası, Lefkoşa, 2010.
2	İnal, Ali: Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş, Nobel Yay., Ankara, 2015.
3	Mirzeoğlu, Nevzat: Spor Bilimlerine Giriş, Bağırgan Yayımevi, Ankara, 2023
4	Biçer, Turgay: Sporda Toplam Kalite Yönetimi, Beyaz yayınları, 2021
5	Çetin, Cem:Spor İletişimi, Nobel Yayınları, 2025

Dersin Öğretim Yöntemleri	Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Örnek Olay İncelemesi, Soru-Cevap Tekniği, Beyin Fırtınası
Ders İçeriği	Sporda toplam kalite yönetimi (TKY) ile ilgili tanımlar, Karşılaştırmalı TKY Eğitimin Tarihçesi, Karşılaştırmalı Eğitimin

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse giriş, prensipler ve kazanımların aktarımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1&2
2	Sporda toplam kalite yönetimi ile ilgili temel kavramlar ile ilgili temel k	Sunum, kısa tartışma	1&2
3	Sporda toplam kalite yönetimi eğitiminin amaç ve tarihçesi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1&2
4	Sporda yönetim ve organizasyonu modelleri	Uygulama, grup tartışması	1&3
5	Avrupa Birliği'nde formasyon süreci ve sporda toplam kalite yönetimi	Vaka analizi, alıştırmalar	1&4
6	Beden Eğitimi ve Sporda toplam kalite yönetimi ile ilgili felsefik Akıml	Grup çalışması, uygulama	1&2&3&4
7	Beden Eğitimi ve Sosyolojik Akımlar	ru–cevap, genel değerlendir	1&2&3&5
8	Vize sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&4
9	Sporda yönetim ve organizasyonun felsefe boyutu	Soru–cevap, geri bildirim	1&2&3&4
10	Farklı boyutlarıyla spor eğitimi	Uygulamalı çalışma	1&2&3&5
11	Sporda toplam kalite yönetimi velLiderlik eğitimi (Proje)	Uygulama, tartışma	1&2&3&5
12	Sporda yönetim ve organizasyon stratejileri	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&4
13	Sporda toplam kalite yönetimi okuryazarlığı ve öğrenme psikolojisi	Genel tekrar, soru–cevap	1&2&3&5
14	Karşılaştırmalı spor eğitimi ve sporda toplam kalite yönetimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
15	AB'de Spor Eğitimi	Soru–cevap, yönlendirme	1&2&3&5
16	Final Sınavı	Yazılı sınav	1&2&3&15

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 1 (1	30	1&2&3&4	ÖK6, ÖK7, ÖK8
2	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 2 (2	40	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7

Değerlendirme Kriterleri	3	Süreç Odaklı Değerlendirme Proje 3	30	1&2&3&4&5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
	4				
	5				
	6				
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Proje 1-2-3 kapsamında Türk Dil Kurumuna uygun cümlelerin oluşturulmasında kullanılabilir.			
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**			
	*				
	*				
	*				

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	1	5x1	5					
Olay Analiz ver Sunum	1	8x1	5					
Genel Değerlendirme	1	4x1	5					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	10					
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12					
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi**		**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT313	**Ders Adı: Dopingle Mücadele**		**ersin Statüsü: zorunl**	**Kredi: 2**	**AKTS: 4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 5**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)		
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
	►ÖK1	Doping kavramını, tarihçesini ve spor üzerindeki etkilerini açıklar.
	►ÖK2	WADA'nın Yasaklı Maddeler Listesi ve doping yöntemleri hakkında bilgi sahibi olur.
	►ÖK3	Doping maddelerinin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini analiz eder.
	►ÖK4	Doping kontrol süreçlerini ve test prosedürlerini açıklar ve uygular.
	►ÖK5	Dopingle ilgili ulusal ve uluslararası mevzuatı ve yaptırımları yorumlar.
	►ÖK6	Dopingle mücadelede etik ilkelere uygun davranış geliştirir ve sporcularda doping farkındalığını artırmaya yönelik eğitim pr

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi		PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
	ÖK 1	5	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	5
	ÖK 2	5	2	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4
	ÖK 3	5	2	5	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	5
	ÖK 4	5	2	4	5	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	5
	ÖK 5	4	2	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	5
	ÖK 6	4	2	4	5	3	4	3	3	2	3	2	4	4	3	5
	Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı	Ders, doping kavramının tanımı ve tarihçesi ile spor üzerindeki etkilerini ele alır. Yasaklı madde ve yöntemleri, doping kontrol süreçleri ve test prosedürlerini, ulusal ve uluslararası anti-doping mevzuatını inceleyerek dopingin sağlık, etik ve sosyal boyutlarını
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı; öğrencilere dopingle ilgili farkındalık kazandırmak, yasaklı maddeler ve yöntemler hakkında bilgi edinmelerini, doping kullanımının sağlık ve etik etkilerini değerlendirmelerini, doping kontrol süreçlerini öğrenmelerini ve dopingle mücadelede

Ders Kitabı / Kaynaklar		
	1	Thomas Søbirk Petersen, Doping in Sports, Routledge 2021.
	2	Türkiye Dopingle Mücadele Komisyonu. Ulusal Anti-Doping Yönetmeliği ve Yasaklı Maddeler Listesi (Güncel Baskı).
	3	Prof. Dr. H. Ulaş Yavuz, Dopingle mücadele yayınlanmamış ders notları

Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, sınıf içi tartışma, vaka analizi, grup çalışması, laboratuvar uygulamaları, video ve görsel materyal kullanımı, proje ve
Ders İçeriği	Ders kapsamında dopingin tanımı ve tarihsel gelişimi, spor etiği, WADA ve anti-doping kuruluşları, yasaklı maddeler ve yöntemler, doping kullanımının sağlık üzerine etkileri, beslenme ve takviyelerde doping sınırları, doping kontrol süreçleri ve numune alma

Haftalık İşlenecek Konular	**Hafta**	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
	1	Doping kavramı, tarihçesi ve spor üzerindeki etkileri	Ders anlatımı ve sınıf tartışması	1,2
	2	Doping ve spor etiği	Ders anlatımı, etik vaka tartışması	1,2
	3	WADA ve anti-doping kuruluşları	Sunum ve araştırma	1,2
	4	Yasaklı maddeler: stimulantlar ve anabolik ajanlar	Ders anlatımı, vaka	1,2,3
	5	Yasaklı yöntemler: kan dopingi, gen dopingi ve diğer yöntemler	Ders anlatımı, video analizi	2,3
	6	Doping maddelerinin sağlık üzerindeki etkileri ve riskleri	Ders anlatımı, uzman konuk konuşma	2,3
	7	Beslenme, takviyeler ve doping arasındaki sınırlar	Panel ve grup tartışması	2,3
	8	Doping kontrol süreçleri ve numune alma prosedürleri	Simülasyon ve uygulama	3
	9	Ara sınav	Ara sınav	
	10	Doping testleri, analiz ve biyolojik pasaport	Uygulama ve laboratuvar çalışması	2,3
	11	Ulusal ve uluslararası anti-doping mevzuatı	Ders anlatımı, mevzuat incelemesi	2,3
	12	Antrenör, sporcu ve kulüp sorumlulukları	Grup çalışması, etik	3
	13	Dopingle mücadelede eğitim programları ve farkındalık oluşturma	Atölye çalışması ve proje geliştirme	2,3
	14	Doping vakalarının analizi ve güncel örnekler	Vaka analizi ve sunum	1,2,3
	15	Genel tekrar ve dopingle mücadelede yeni trendler	Soru-cevap ve genel tekrar	1,2,3
	16	Final sınavı	Final sınavı	

Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
	1	Ara Sınav	40	1,2,3	ÖK1,ÖK2,ÖK5
	2	Final Sınavı	60	1,2,3	ÖK1,Ök2,ÖK3,ÖK4ÖK5

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları		
	*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
	*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
	*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
	*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
	*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.□

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28	Ara sınav	1	1x1	1	
Derse Hazırlık:	14	14x3	42	Final sınavı	1	1x1	1	
Araştırma/Proje 1				Ara sınava hazırlık	1	1x10	10	

Araştırma/Proje 2				Final sınavına hazırlık	1	1x16	16	
Araştırma/Proje 3								
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	14x1	14					
Etkinliklere Hazırlık	4	4x2	8					
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık:**	**4**
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT314	**Ders Adı: Kadın ve Spor**		**Dersin Statüsü:**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Kadın ve spor ilişkisinin tarihsel gelişimini Türkiye ve dünya örnekleriyle açıklar.
►ÖK2	Toplumsal cinsiyet kavramını, stereotipleri ve spordaki etkilerini analiz eder. Toplumsal cinsiyet kavramını, stereotipleri ve spordaki etkilerini analiz eder.
►ÖK3	Kadın sporcuların fizyolojik (menstrüel döngü, gebelik, menopoz), psikolojik ve sosyal özelliklerini antrenman sürecine uyarlar.
►ÖK4	Sporda kadınlara yönelik ayrımcılık, medya temsili, taciz ve şiddet biçimlerini tanımlar ve önleme stratejileri önerir.
►ÖK5	Kadın antrenörlük ve liderlik konusundaki engelleri ve çözüm yollarını değerlendirir.
►ÖK6	Türkiye'de ve dünyada kadın spor politikalarını, yasal düzenlemeleri (Spor Bakanlığı, IOC Gender Equality) ve iyi uygulama örneklerini bilir.
►ÖK7	Kız çocukları ve kadınlarla çalışırken eşitlikçi antrenörlük yaklaşımı sergiler.
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	1	1	3	4	3
ÖK 2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	1	1	3	3	3
ÖK 3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	1	1	3	3	3
ÖK 4	2	2	3	2	3	3	3	4	2	2	1	1	3	4	3
ÖK 5	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	1	1	3	4	3
ÖK 6	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	1	1	3	4	3
ÖK 7	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	1	1	3	3	3
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, kadınların spor tarihindeki yerini, toplumsal cinsiyet perspektifiyle inceleyerek cinsiyet eşitliği, kadın sporcuların fizyolojik-psikolojik-sosyal özellikleri, sporda kadınlara yönelik ayrımcılık biçimleri, medya temsili, şiddet ve taciz gibi sorunlar ile çözüm yollarını
Dersin Amaçları	Antrenör adaylarının toplumsal cinsiyet kavramını ve spordaki yansımalarını anlamalarını sağlamak. Kadınların spor tercihini, katılım engellerini ve başarı hikayelerini tanımalarını sağlamak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Atalay, A. & İnceoğlu, Y. (2022). Kadın ve Sporcular: Toplumsal Cinsiyet Eşitsizliği ve Mücadele. Nobel Akademik Yayıncılık.
2	Koca, C. & Bulgu, N. (2021). Sporda Toplumsal Cinsiyet. Bağlam Yayıncılık.
3	Arslan, C. & K. & Koca, C. (2020). Kadın ve Spor: Kuramsal Yaklaşımlar ve Uygulamalar. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği.
Ders İçeriği	Ders, kadınların spor tarihçesi ve toplumsal cinsiyet kavramıyla başlar; kadın sporcuların fizyolojik ve biyomekanik özellikleri, menstrüel döngü ve antrenman ilişkisi, gebelik ve spor, menopoz gibi konular ayrıntılı işlenir. Sporda cinsiyet ayrımcılığı, medya temsili, kadın

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş	Düz Anlatım Yöntemi	1,2,3
2	Ders Tanıtımı, Toplumsal Cinsiyet Kavramı ve Spordaki Yeri	Düz Anlatım Yöntemi	1,2,3

Haftalık İşlenecek Konular	3	Kadınların Spor Tarihçesi – Antik Dönemden Günümüze Dünya ve Türkiye	Düz Anlatım Yöntemi	1,2,3
	4	Olimpiyat Oyunlarında Kadınlar ve IOC Cinsiyet Eşitliği Politikaları	Düz Anlatım, Tartışma Yöntemi	1,2,3
	5	Kadın Sporcuların Fizyolojik Özellikleri	Düz Anlatım, Tartışma Yöntemi	1,2,3
	6	Kadınlarda Spor Yaralanmaları ve Önleme Yöntemleri	Düz Anlatım, Tartışma Yöntemi	1,2,3
	7	Sporda Medya ve Kadın Temsili	Düz Anlatım, Tartışma Yöntemi	1,2,3
	8	Vize sınavı		
	9	Sporda Cinsel Taciz, Şiddet ve Güvenli Spor Ortamı Oluşturma	Soru Cevap Yöntemi	1,2,3
	10	Kadın Antrenörlük ve Liderlik	Soru Cevap Yöntemi	1,2,3
	11	Kız Çocukları ve Spor – Katılım Engelleri ve Teşvik Yöntemleri	Soru Cevap Yöntemi	1,2,3
	12	Türkiye'de Kadın Spor Politikaları ve Yasal Düzenlemeler	Düz Anlatım, Tartışma Yöntemi	1,2,3
	13	Engelli Kadın Sporcular ve Çifte Ayrımcılık	Düz Anlatım, Tartışma Yöntemi	1,2,3
	14	Engelli Kadın Sporcular ve Çifte Ayrımcılık	Düz Anlatım, Tartışma Yöntemi	1,2,3
	15	Genel Tekrar	Düz Anlatım, Tartışma Yöntemi	1,2,3
	16	Final Sınavı		

		Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
Değerlendirme Kriterleri	1	Ara Sınav	50%	1&2&3	ÖK1,ÖK4
	2	Final Sınavı	50%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7
	3				
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Örnek olaylarda yapay zekadan yararlanılabilir.
	*	
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14*2	28					
Derse Hazırlık:	14	14*1	14					
Ara Sınav	1	1*40	40					
Final Sınavı	1	1*40	40					
Toplam İş Yükü:	**122**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4,066666667**	**Yaklaşık:**	**4,1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT 350	**Ders Adı:Uzmanlık Alan Eğitimi IV (Futbol)**		**Dersin Statüsü:Seçme**	**Kredi:3**	**AKTS:5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz Yüze**	**Ön**	**Yıl:2026**	**Dönem:Bahar**	**Devam: %70**

	Sınıf saati	**Laboratuva**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
Haftalık Ders Saatleri	2	0	**2**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

- ►ÖK1 Branşına özgü ileri düzey teknik ve taktikleri uygular.
- ►ÖK2 Profesyonel düzeyde antrenman planlaması yapar.
- ►ÖK3 Performans analiz yöntemlerini kullanarak veri toplar, raporlar ve değerlendirir.
- ►ÖK4 Sporcu gelişimini takip eder ve uygun geri bildirim sağlar.
- ►ÖK5 Saha içi liderlik becerilerini uygular.
- ►ÖK6 Çatışma yönetimi ve etkili iletişim tekniklerini kullanır.
- ►ÖK7 Sporcu sağlığına yönelik koruyucu antrenman prensiplerini uygular.
- ►ÖK8 Teknolojik ölçüm–analiz araçlarını (GPS, video analiz, test sistemleri) etkin kullanır.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	4	4	3	4	3	3	3	5	4	2	2	3	3	5
ÖK 2	5	4	4	3	4	3	4	3	5	5	2	2	4	4	4
ÖK 3	4	4	5	4	3	4	4	3	4	5	3	3	4	4	3
ÖK 4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3
ÖK 5	3	4	3	2	5	5	4	4	3	3	4	3	5	4	3
ÖK 6	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4
ÖK 7	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3
ÖK 8	3	4	3	3	5	5	4	5	3	3	4	3	5	4	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, öğrencilerin uzmanlık alanlarına yönelik ileri düzey teknik, taktik, performans, analiz, planlama ve uygulama becerilerini

Dersin Amaçları

Öğrencilerin uzmanlık alanlarında ileri düzey teknik–taktik beceriler kazanmasını sağlamak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1. TFF Antrenör Eğitim Programı Ders Notları (C–B–A Lisans).
2. Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi. Pelikan Yayınları.
3. Mülazımoğlu, Ö. (2014). Uygulamalı Antrenörlük Bilgisi. Spor Yayınevi.
4.
5.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Sunuş yoluyla öğretim , Tartışma , Soru Cevap

Ders İçeriği

Bu ders; öğrencilerin uzmanlık alanlarında ileri düzey teknik, taktik, performans analiz, liderlik, iletişim ve profesyonel antrenörlük

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Ders Tanıtımı ve Genel Çerçeve	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1,2,3
2	Branşa Özgü İleri Teknik Beceriler	Sunum, kısa tartışma	1,2,3
3	Taktiksel Yapının Geliştirilmesi	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1,2,3
4	Antrenman Planlama ve Yüklenme İlkeleri	Uygulama, grup tartışması	1,2,3
5	İleri Seviye Periyotlama	Vaka analizi, alıştırmalar	1,2,3
6	Performans Testleri ve Değerlendirme	Grup çalışması, uygulama	1,2,3
7	Video Analiz ve Maç/Performans Çözümleme	Soru–cevap, genel	1,2,3
8	**Vize sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3
9	Sporcu Gelişimi ve Geri Bildirim Teknikleri	Soru–cevap, geri bildirim	1,2,3
10	Liderlik ve Takım Yönetimi	Uygulamalı çalışma	1,2,3
11	Psikolojik Hazırlık ve Motivasyon	Uygulama, tartışma	1,2,3
12	Sakatlanma Önleme ve Güvenli Antrenman	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
13	Teknoloji Destekli Analiz Sistemleri	Genel tekrar, soru–cevap	1,2,3
14	Branşa Özgü Maç/Performans Simülasyonu	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
15	Dönem Sonu Uygulama Değerlendirmesi	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
16	**Final Sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Ara Sınav (Vize)	40	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,
2	Final Sınavı	50	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,
3	Ödev / Proje / Sunum	10	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

- * Yapay zekâ araçları tarafından üretilen bilgiler her zaman doğru, güncel veya bağlama uygun olmayabileceğinden, öğrencilerin bu iç
- * Yapay zekâ, özgün içerik üretme konusunda sınırlılıklar taşıdığından, ders kapsamında yapılan ödev ve projelerde YZ çıktılarının do
- * Yapay zekâ modelleri insana özgü eleştirel düşünme, sezgisel değerlendirme ve etik muhakeme becerilerini tam olarak yansıtamadığ
- *
- *

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x3	42	Bilgi Pekiştirici ve	3	3x3	9
Derse Hazırlık:	14	14x3	42				
Vize	1	1x1	1				
Vize Hazırlık	1	1x28	28				

Final	1	1x1	1					
Final Hazırlık	1	1x28	28					
Ödev / Proje / Sunum	1	1x1	1					
Toplam İş Yükü:	**152**			**Öngörülen AKTS Kredisi**		**5,066666667**	**Yaklaşık:**	**5**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT356	**Ders Adı:** Uzmanlık Alan Eğitimi VI (Hentbol)		**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 3	**AKTS:** 5
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:**	**Yıl:** 3	**Dönem:** 6	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuv**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	2	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

► **ÖK1**	İleri düzey hentbol teknik ve taktiklerini (pozisyonlara özgü hücum–savunma çözümleri, özel oyun varyasyonları) maç koşullarında uygular.
► **ÖK2**	Takım hücum ve savunma organizasyonlarını rakip analizine dayalı olarak planlar, uygular ve oyun içinde uyarlamalar ya
► **ÖK3**	Maç ve antrenman performansını değerlendirmek için ileri düzey ölçme, test ve video analiz yöntemlerini etkin biçimde k
► **ÖK4**	Performans verilerine dayalı olarak takım ve bireysel gelişim hedefleri belirler, kısa ve orta vadeli antrenman planları ola
► **ÖK5**	Oyun içi karar verme süreçlerinde zaman baskısı altında doğru taktik tercihler yapar ve problem çözme becerilerini sergi
► **ÖK6**	Dijital analiz yazılımları ve teknolojik araçları kullanarak maç analizi raporları hazırlar ve teknik ekibe sunar.
► **ÖK7**	Sporcu sağlığı, yüklenme–dinlenme dengesi, sakatlık önleme ve risk yönetimi ilkelerini ileri düzey antrenmanlarda uygul
► **ÖK8**	Takım yönetimi, liderlik, iletişim ve etik sorumluluk bilinciyle antrenman ve müsabaka süreçlerini yönetir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	**PY 2**	**PY 3**	**PY 4**	**PY 5**	**PY 6**	**PY 7**	**PY 8**	**PY 9**	**PY 10**	**PY 11**	**PY 12**	**PY 13**	**PY 14**	**PY 15**
ÖK 1	4	3	4	2	4	3	2	3	5	3	1	1	3	2	5
ÖK 2	4	4	5	2	4	3	3	3	5	4	1	1	3	2	5
ÖK 3	3	3	5	4	3	3	3	2	4	5	2	3	3	2	4
ÖK 4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	5	2	2	3	3	4
ÖK 5	3	5	4	2	4	3	3	3	4	4	1	1	4	3	4
ÖK 6	3	3	5	4	3	4	3	2	4	5	2	4	3	2	4
ÖK 7	3	4	4	5	3	3	3	4	3	4	1	1	3	2	4
ÖK 8	4	4	3	2	5	5	4	5	3	3	1	1	5	5	4

Katkı Düzeyi	**1: Yok**	**2: Zayıf**	**3: Orta**	**4: İyi**	**5: Çok iyi**

Ders Tanımı	Bu ders, hentbol branşında ileri düzey teknik, taktik ve performans bileşenlerinin bütüncül bir yaklaşımla ele alınmasını
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin hentbol branşında ileri düzey teknik ve taktik bilgi ile uygulama becerilerini geliştirmek, bireysel

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	IHF Coaching Manual – Level 3 & 4. Uluslararası Hentbol Federasyonu. İleri düzey antrenörlük, taktik planlama,
2	Sevim, Y. (2002). Hentbol Antrenman Bilgisi. Ankara: Bağırgan Yayınları. Yüklenme ilkeleri, periyotlama, performans
3	Bilge, M. (2011). Hentbol Teknik ve Taktik Antrenman. Ankara: Spor Yayınevi. Hücum–savunma sistemler
4	Mitos, M. & Karlsson, J. (2019). Handball: Training and Tactics. Human Kinetics. Modern hentbolda ileri teknikler, tak
5	Gültekin, A. (2015). Hentbolda Performans ve Oyun Analizi. Spor Bilimleri Yayınları. Video analizi, istatistiksel değerl
6	Güncel bilimsel makaleler ve video analiz platformları (Hudl, Dartfish). Oyun analizi, performans izleme ve ileri seviye

Dersin Öğretim Yöntemleri	Bu ders; anlatım, gösterim, uygulamalı öğretim, istasyon çalışmaları, problem temelli öğrenme ve performans analizi yöntemleri
Ders İçeriği	Bu ders, hentbol branşında ileri düzey teknik, taktik ve performans bileşenlerini kapsayan uygulama ağırlıklı bir uzmanlık

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse giriş, kazanımların açıklanması, dönem planı	Anlatım, sunum	1, 2
2	İleri teknik beceriler I: Şut teknikleri	Gösterim, uygulama	2, 3
3	İleri teknik beceriler II: Pas ve top kontrolü	İstasyon çalışması	2, 3
4	Savunma sistemleri: 6–0, 5–1	Taktik tahta, saha	1, 2
5	Hızlı hücum ve geçiş oyunu	Oyun temelli uygulama	1, 3
6	Set hücumu çözümleri	Video destekli analiz	1, 5
7	Kaleci teknikleri ve savunma uyumu	Uygulama, eşli çalışma	2, 3
8	Ara sınav / Proje teslimi	Uygulama	1
9	Performans ölçme araçları	Test uygulamaları	3, 6
10	Oyun analizi I	Video analizi	5, 6
11	Oyun analizi II	Grup çalışması, tartışma	5, 6
12	Taktiksel karar verme	Senaryo çözümü	1, 2
13	Periyotlama ilkeleri	Antrenman planı hazırlam	2, 3
14	Sporcu güvenliği ve risk yönetimi	Vaka analizi	1, 4
15	Genel tekrar ve proje sunumları	Öğrenci sunumları	1, 2
16	Final sınavı	Uygulama sınavı	1

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları**
1	Dönem içi performans değerlendirmesi	30	1, 2, 3	ÖK1, ÖK2, ÖK5, ÖK7
2	Hentbol teknik–taktik uygulama gözlemi	20	1, 2	ÖK1, ÖK2, ÖK5
3	Proje / Ödev (Hentbol analiz raporu)	20	1, 5, 6	ÖK3, ÖK4, ÖK6
4	Ders içi etkinliklere katılım ve uygulama	10	2, 3	ÖK1, ÖK2, ÖK7
5	Final Uygulama Sınavı	20	1, 2, 3	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK5, ÖK7

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü**	
Teorik Derslere Katılım	14	3	42
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	2	28
Uygulama / Saha Çalışmaları (Hentbol teknik–taktik uygulamaları)	10	3	30
Video Analizi – Maç / Antrenman Çözümlemesi	10	2	20
Proje / Performans Görevi	1	10	10
Vize yerine: Uygulama Değerlendirmesi (Performans Analizi) Hazırlık	1	8	8
Vize yerine: Uygulama Değerlendirmesi (Performans Analizi)	1	1	1
Final Sınavı / Performans Sunumu Hazırlık	1	10	10
Final Sınavı / Performans Sunumu	1	1	1
Toplam İş Yükü:	**150**	**Öngörülen AKTS Kredisi**	**5** **Yaklaşık:** **5**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT357	**Ders Adı:** Uzmanlık Alan Eğitimi III (Hentbol)		**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 3	**AKTS:** 5
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 3	**Dönem:** 5	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	2	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Hentbolda ileri düzey teknik becerileri (şut tipleri, savunma hamleleri, özel pas teknikleri) uygular.
►ÖK2	Bireysel ve takım taktiklerini (hızlı hücum, set hücumu, 6-0, 5-1, 3-2-1 savunma) analiz eder ve uygular.
►ÖK3	Hentbol performansını değerlendirmek için ölçme araçlarını (atış hızı, çeviklik testi, kuvvet testleri, video analizi) kullan
►ÖK4	Performans analiz sonuçlarına dayalı gelişim planı oluşturur.
►ÖK5	Oyun içi karar verme süreçlerinde problem çözme, hızlı düşünme ve uygun taktik seçimi becerisi geliştirir.
►ÖK6	Video analizi ve dijital antrenman araçlarını kullanarak takım performansını değerlendirir.
►ÖK7	Hentbol antrenmanlarında sporcu güvenliği, risk yönetimi ve uygun yüklenme prensiplerini uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	4	5	3	3	2	3	3	5	3	1	1	2	3	4
ÖK 2	4	4	5	2	3	2	3	3	5	4	1	1	3	4	4
ÖK 3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3
ÖK 4	3	4	4	2	3	2	5	4	3	3	2	2	3	3	4
ÖK 5	3	4	3	2	4	2	3	3	4	3	1	1	3	3	3
ÖK 6	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3
ÖK 7	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	1	1	3	3	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, hentbol sporunda ileri düzey teknik, taktik ve performans bileşenlerinin öğretimini kapsar. Öğrencilerin oyun analizi yapabilmesi, saf fonksiyonalitiyle oynayabilmesi ve hentbol antrenörlüğünde modern yaklaşımlar

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin hentbolda ileri seviye teknik ve taktik bilgileri uygulayabilmesini, performans analiz verilerini kullanarak antrenman planlayabilmesini ve çağdaş hentbol antrenörlüğü uygulamalarını profesyonel düzeyde yürütmesini

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	IHF Coaching Manual – Level 2 & 3
2	M. Ç. Sevim – Hentbol Teknik ve Taktik Öğretimi
3	Taha Aydın – Hentbolda Antrenman Bilgisi
4	Hentbol Federasyonu teknik gelişim modülleri
5	Video analiz platformları (Hudl, Dartfish)
6	Güncel bilimsel makaleler

Dersin Öğretim Yöntemleri

Dersin Öğretim Yöntemleri, öğrencilerin hentbolda ileri düzey teknik ve taktik becerilerini geliştirmeyi hedefleyen çok yönlü bir öğretim yaklaşımıyla yürütülür. Derste öncelikle öğretici oturumlar kullanılarak temel kavramlar, oyun modellemeleri ve

Ders İçeriği

Bu ders, hentbolda ileri düzey teknik, taktik ve performans analiz becerilerini geliştirmeye yönelik kapsamlı bir uygulama programı sunar. İçerikte farklı şut teknikleri, pas ve top kontrolünde ileri uygulamalar, hızlı hücum–geçiş oyunları ve set

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, kazanımların açıklanması	Anlatım, sunum	1, 2
2	İleri teknik beceriler I: Şut teknikleri	Gösterip yaptırma, uygulama	1, 2
3	İleri teknik beceriler II: Pas & top kontrolü	İstasyon çalışması, uygulama	1, 2
4	Savunma sistemleri: 6-0, 5-1	Taktik tahta çalışması, rehberli oyunlar	1, 3
5	Hızlı hücum ve geçiş oyunu	Küçük oyunlar, uygulamalı analiz	1, 2
6	Set hücumu çözümleri	Video destekli anlatım, uygulama	1, 5
7	Kaleci teknikleri ve savunma uyumu	Rol oynama, uygulama	2, 3
8	Ara Sınav / Proje Teslimi	Uygulama değerlendirmesi	1
9	Performans ölçme araçları	uygulaması, veri yorum	5, 6
10	Oyun analizi I	ideo analizi, grup çalışma	5
11	Oyun analizi II	Karşılaştırmalı analiz	5, 6
12	Taktiksel karar verme	Senaryo çözümü, tartışma	1, 4
13	Periyotlama ilkeleri	Antrenman planı hazırlam	2, 3
14	Sporcu güvenliği ve risk yönetimi	Vaka analizi, tartışma	4, 6
15	Genel tekrar + Proje sunumları	renci sunumları, geri bild	1–6
16	Final Sınavı	Uygulama sınavı	1

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Dönemi içi performans değerlendirmesi (uygulama)	30	1, 2, 3	ÖK1, ÖK2, ÖK5, ÖK7
2	Hentbol teknik–taktik uygulama gözlemi	20	1, 2, 4	ÖK1, ÖK2, ÖK5

Değerlendirme Kriterleri	3	Proje / Ödev (Hentbol analiz raporu)	20	1, 5, 6	ÖK3, ÖK4, ÖK6
	4	Ders içi etkinliklere katılım ve uygulama becerisi	10	1, 2	ÖK1, ÖK2
	5	Final Uygulama Sınavı	20	1, 2, 3	ÖK1, ÖK2, ÖK5, ÖK7
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.			
	*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.			
	*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.			
	*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.			
	*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.			

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Teorik Derslere Katılım	14	3	42	
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	2	28	
Uygulama / Saha Çalışmaları (Hentbol teknik–taktik uygulamaları)	10	3	30	
Video Analizi – Maç / Antrenman Çözümlemesi	10	2	20	
Proje / Performans Görevi	1	10	10	
Vize yerine: Uygulama Değerlendirmesi (Performans Analizi) Hazırlık	1	8	8	
Vize yerine: Uygulama Değerlendirmesi (Performans Analizi)	1	1	1	
Final Sınavı / Performans Sunumu Hazırlık	1	10	10	
Final Sınavı / Performans Sunumu	1	1	1	
Toplam İş Yükü:	**150**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**5**	**Yaklaşık:** **5**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT358	**Ders Adı: Uzmanlık Alan Eğitimi (Vücut Geliştirme ve Fitnes)**		**Dersin Statüsü: Seçme**	**Kredi: 3**	**AKTS: 5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2		**2**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını öğrenir.
►ÖK2	Kuvvet üretimini etkileyen faktörleri öğrenir.
►ÖK3	Kas kasılması ve Kuvvet üretimi için nöral, hormonal ve kassal adaptosyanları öğrenir.
►ÖK4	Başlangıç düzey, orta düzey ve ileri düzey antrenman program hazırlık aşlamalarını öğrenir.
►ÖK5	Antrenman sonrası kas yenilenme ve toparlanma sistemlerini öğrenir.
►ÖK6	İleri antrenman tekniklerini öğrenir.
►ÖK7	Başlangıç düzey, orta düzey ve ileri düzey antrenman programlarını uygular ve öğretir.
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	3	3	1	1	2	4	1	3	3	1	2	2	2	3
ÖK 2	5	3	3	1	1	2	4	1	3	3	1	2	2	2	3
ÖK 3	5	4	3	1	1	2	4	1	3	3	1	2	2	2	3
ÖK 4	5	4	3	1	2	3	3	2	5	5	1	2	3	3	4
ÖK 5	5	3	2	1	1	2	3	1	3	3	1	2	2	2	3
ÖK 6	5	4	3	1	2	3	3	2	5	5	1	3	3	3	4
ÖK 7	5	5	4	2	5	4	3	3	5	5	1	3	4	4	5
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını bilimsel temelleriyle ele alarak, sporcu performansının geliştirilmesine yönelik antrenman programlarını kapsamaktadır. Öğrenciler, kuvvet üretimini etkileyen nöromüsküler, hormonal ve yapısal faktörleri; farklı
Dersin Amaçları	Kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını bilimsel temellere dayalı bir biçimde kavramak, Kuvvet üretimini etkileyen fizyolojik ve biyomekanik faktörleri tanıtmak

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics
2	Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2020). Physiology of Sport and Exercise (7th ed.). Human Kinetics.
3	Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). NSCA.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş Yolu (Anlatım Yöntemi / Lecture Method)
Ders İçeriği	Bu ders, kas yapısı, kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmaları, kuvveti etkileyen fizyolojik ve biyomekanik faktörleri, kuvvet antrenmanına bağlı nöral, hormonal ve yapısal adaptasyonları kapsamaktadır. Başlangıç, orta ve ileri düzey kuvvet antrenmanı

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım + Soru-Cevap + Proje Tanıtımı + Beklenti Analizi;	1,2,3
2	Kas Fizyolojisi I	Sunum + Kavram Haritalama + Tartışma: Kas yapısı, lif	3
3	Kas Fizyolojisi II – Kas Kasılma Mekanizmaları	Şema Çizimi + Mekanik Süreç İncelemesi + Soru-Cevap;	2
4	Kuvvet Üretim Mekanizmaları	Vaka Analizi + Grafik Okuma + Grup Tartışması: Uzunluk	2
5	Nöral Adaptasyonlar	Sunum + Problem Senaryosu + Beyin fırtınası: Motor ünite	2,3
6	Hormonal & Kassal Adaptasyonlar	Makale Okuma + Sunum + Soru-Cevap; Kişisel hipertrofisi	3,1
7	Kuvvet Türleri & Enerji Sistemleri	Işıksunum Çalışması + Mini Senaryo + Tartışma: Maksimal	2,3
8	Vize sınavı	Bireysel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	3
9	Kuvvet Antrenmanı Program Değişkenleri	Program Yazımı + Parametre He	1,2,3
10	Temel Kuvvet Egzersizleri ve Uygulama	Uygulama + Teknik Gösterim +	1
11	Başlangıç – Orta Seviye Program Tasarımı	Sporcu Profili Analizi + Haftalık	3,1
12	İleri Seviye Antrenman Teknikleri	Workshop + Demonstrasyon + T	1
13	Periodizasyon Modelleri Toparlanma Stratejileri & Genel Değerlendirme	Karşılaştırma Tablosu + Dönem	2,3

	14	Proje Sunumları			Sunum + Rubrik ile Akran Değ	1,2,3
	15	Genel Ders Tekrarı			Soru-Cevap + Vaka Çözümü + I	1,2,3
	16	Final Sınavı			Bilişsel+Psikomotor - Performa	1,2,3
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**	
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	30	1,2,3	ÖK1 – ÖK2 – ÖK3 – ÖK5	
	2	Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Final Sınavı	40	1,2,3	ÖK4, ÖK6, ÖK7	
	3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi	20	1,2,3	ÖK4, ÖK7	
	4	Tutum Odaklı Devam & Katılım	10		ÖK6, ÖK7	
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*					
	*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üretiminde				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x3	42					
Derse Hazırlık:	14	14x3	42					
Araştırma/Proje 1	1	1x15	15					
Genel Değerlendirme	2	2x1	2					
Etkinliklere Hazırlık	3	14x3	42					
Toplam İş Yükü:	**143**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4,766666667**	**Yaklaşık:**	**4,8**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT359	**Ders Adı: Uzmanlık Alan Eğitimi (Vücut Geliştirme ve Fitnes)**	**Dersin Statüsü: Seçme**	**Kredi: 3**	**AKTS: 5**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2		**2**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,
	►ÖK1 Kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını öğrenir.
	►ÖK2 Kuvvet üretimini etkileyen faktörleri öğrenir.
	►ÖK3 Kas kasılması ve Kuvvet üretimi için nöral, hormonal ve kassal adaptosyanları öğrenir.
	►ÖK4 Başlangıç düzey, orta düzey ve ileri düzey antrenman program hazırlık aşlamalarını öğrenir.
	►ÖK5 Antrenman sonrası kas yenilenme ve toparlanma sistemlerini öğrenir.
	►ÖK6 İleri antrenman tekniklerini öğrenir.
	►ÖK7 Başlangıç düzey, orta düzey ve ileri düzey antrenman programlarını uygular ve öğretir.
	►ÖK8

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	3	3	1	1	2	4	1	3	3	1	2	2	2	3
ÖK 2	5	3	3	1	1	2	4	1	3	3	1	2	2	2	3
ÖK 3	5	4	3	1	1	2	4	1	3	3	1	2	2	2	3
ÖK 4	5	4	3	1	2	3	3	2	5	5	1	2	3	3	4
ÖK 5	5	3	2	1	1	2	3	1	3	3	1	2	2	2	3
ÖK 6	5	4	3	1	2	3	3	2	5	5	1	3	3	3	4
ÖK 7	5	5	4	2	5	4	3	3	5	5	1	3	4	4	5
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını bilimsel temelleriyle ele alarak, sporcu performansının geliştirilmesine yönelik antrenman programlarını kapsamaktadır. Öğrenciler, kuvvet üretimini etkileyen nöromüsküler, hormonal ve yapısal faktörleri; farklı
Dersin Amaçları	Kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmalarını bilimsel temellere dayalı bir biçimde kavramak, Kuvvet üretimini etkileyen fizyolojik ve biyomekanik faktörleri tanıtmak

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics
2	Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2020). Physiology of Sport and Exercise (7th ed.). Human Kinetics.
3	Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning (3rd ed.). NSCA.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş Yolu (Anlatım Yöntemi / Lecture Method)
Ders İçeriği	Bu ders, kas yapısı, kas kasılması ve kuvvet üretim mekanizmaları, kuvveti etkileyen fizyolojik ve biyomekanik faktörler, kuvvet antrenmanına bağlı nöral, hormonal ve yapısal adaptasyonları kapsamaktadır. Başlangıç, orta ve ileri düzey kuvvet antrenmanı

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım + Soru-Cevap + Proje Tanıtımı + Beklenti Analizi;	1,2,3
2	Kas Fizyolojisi I	Sunum + Kavram Haritalama + Tartışma; Kas yapısı, lif	3
3	Kas Fizyolojisi II – Kas Kasılma Mekanizmaları	Şema Çizimi + Mekanik Süreç İncelemesi + Soru-Cevap;	2
4	Kuvvet Üretim Mekanizmaları	Vaka Analizi + Grafik Okuma + Grup Tartışması; Uzunluk	2
5	Nöral Adaptasyonlar	Sunum + Problem Senaryosu + Beyin fırtınası; Motor ünite	2,3
6	Hormonal & Kassal Adaptasyonlar	Makale Okuma + Sunum + Soru-Cevap; Kişisel hipertrofisi	3,1
7	Kuvvet Türleri & Enerji Sistemleri	Işıksunum Çalışması + Mini Senaryo + Tartışma; Maksimal	2,3
8	Vize sınavı	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	3
9	Kuvvet Antrenmanı Program Değişkenleri	Program Yazımı + Parametre H	1,2,3
10	Temel Kuvvet Egzersizleri ve Uygulama	Uygulama + Teknik Gösterim +	1
11	Başlangıç – Orta Seviye Program Tasarımı	Sporcu Profili Analizi + Haftalı	3,1
12	İleri Seviye Antrenman Teknikleri	Workshop + Demonstrasyon + T	1
13	Periodizasyon Modelleri Toparlanma Stratejileri & Genel Değerlendirme	Karşılaştırma Tablosu + Dönem	2,3

	14	Periodizasyon Modelleri Toparlanma Stratejileri & Genel Değerlendirme			Karşılaştırma Tablosu + Dönem	1,2,3
	15	Genel Ders Tekrarı			Soru-Cevap + Vaka Analizi + M	1,2,3
	16	Final Sınavı			Bilişsel+Psikomotor - Performan	1,2,3
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**	
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	30	1,2,3	ÖK1 – ÖK2 – ÖK3 – ÖK5	
	2	Bilişsel+Psikomotor - Performans Odaklı Final Sınavı	40	1,2,3	ÖK4, ÖK6, ÖK7	
	3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi	20	1,2,3	ÖK4, ÖK7	
	4	Tutum Odaklı Devam & Katılım	10		ÖK6, ÖK7	
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*					
	*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üretiminde				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x3	42					
Derse Hazırlık:	14	14x3	42					
Araştırma/Proje 1	1	1x15	15					
Genel Değerlendirme	2	2x1	2					
Etkinliklere Hazırlık	14	14x3	42					
Toplam İş Yükü:	**143**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4,766666667**	**Yaklaşık:**	**4,8**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT360	**Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ IV CİMNASTİK**		**rsin Statüsü:SEÇME**	**Kredi:3**	**AKTS:5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:3**	**Dönem:6**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
	►ÖK1 Öğrenciler, cimnastik branşının antrenörlükteki rolünü, motor gelişim sürecine katkılarını ve performans sporlarıyla ilişkisini analiz ederek, bu branşın antrenman bilimi içindeki yerini yorumlayabilecektir.
	►ÖK2 Antrenör perspektifiyle; ısınma, esneklik, mobilite, denge ve koordinasyon çalışmalarını disipline uygun şekilde planlayarak, spo
	►ÖK3 Yer hareketlerinin (taklalar, amut, kartvil vb.) öğretiminde hareket ön koşullarını, risk faktörlerini ve güvenlik stratejilerini belirl
	►ÖK4 Cimnastik sporcuları için kuvvet (core, denge, stabilite), esneklik ve koordinasyon geliştirmeye yönelik antrenman programlarını
	►ÖK5 Teknik hareket analiz araçlarını (video analizi, gözlem formları, biomekanik kriterler) kullanarak sporcuların performansını obje
	►ÖK6 Sporcuların yaş, seviye ve fiziksel uygunluk durumlarına göre hareket öğretimini uyarlayabilecek, bireysel farklılıkları dikkate al
	►ÖK7 Cimnastik ekipmanlarının (yer minderi, denge aleti, sıçrama tahtası vb.) güvenli kurulumunu ve kullanımını denetleyerek antrenı
	►ÖK8 Spor psikolojisi ve iletişim becerilerini kullanarak sporcuları motive edebilecek, güvenli öğrenme süreci için doğru yönlendirme

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	5	2	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 2	5	2	2	2	2	2	2	5	5	5	1	1	5	5	5
ÖK 3	5	2	2	5	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 4	5	2	5	2	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 5	5	2	5	5	2	5	5	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 6	5	2	5	5	5	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 7	5	2	5	2	2	2	5	5	5	5	1	1	5	5	5
ÖK 8	5	5	2	2	2	2	2	5	2	2	1	1	5	5	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, cimnastik branşının temel kavramlarını, tarihsel gelişimini ve hareket eğitimi içindeki yerini öğretmeyi amaçlayan; aynı zamanda öğrencilerin antrenörlük becerilerini geliştirmeye yönelik teorik ve uygulamalı bir ders niteliğindedir. Ders kapsamında temel
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, cimnastik branşının temel kavramlarını, tarihsel gelişimini ve motorik beceri yapılarını antrenörlük perspektifinden ele alarak, öğrencilerin temel hareket eğitimi, teknik analiz, performans geliştirme, güvenlik ilkeleri ve öğretim yöntemleri konusunda

Ders Kitabı / Kaynaklar

1. Laws, H. (2011). Coaching Gymnastics Effectively. Coachwise.
2. Bompa, T., & Haff, G. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
3. Demir, T. (2018). Cimnastik Öğretimi: Temel Teknikler ve Uygulamalar. Nobel Akademik Yayıncılık.
4. Kızılcı, A. (2014). Temel Jimnastik. Spor Yayınevi.
5. Sands, W. (2015). The Science of Gymnastics Training. Routledge.

Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yöntemi, Uygulamalı, Gösterip Yaptırma (Demonstrasyon) ve Kademeli Öğretim (Basamaklandırılmış Öğretim)
Ders İçeriği	Bu ders, cimnastiğin temel kavramları, tarihsel gelişimi ve antrenman bilimi açısından önemi ile başlar. Ardından temel duruşlar, denge pozisyonları, esneklik ve koordinasyon becerileri, ısınma yöntemleri ve motor beceri geliştirme aşamaları ele alınır. Yer hareketleri (öne

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Soru–cevap	1&2&3&4&5
2	Cimnastik antrenörlük Rolü ve Kazanımların Paylaşımı	Antrenör rolü tartışma etkinliği	1&2&3&4&5
3	Cimnastik Branşının Antrenman Bilimindeki Yeri ve Antrenör Perspektifi	Kısa grup tartışması	1&2&3&4&5
4	Isınma, Temel Hareket Eğitimi ve Esneklik: Antrenörün Planlama ve Uygul	Isınma uygulaması + esneklik testleri	1&2&3&4&5
5	Yer Hareketlerine Giriş: Teknik Analiz ve Antrenörün Düzeltme Stratejileri	hata düzeltme çalışması	1&2&3&4&5
6	Yer Hareketlerinde İleri Teknik Çözümler ve Antrenörlük Uygulamaları	Teknik uygulama	1&2&3&4&5
7	Kademeli Öğretim Basamakları ve Antrenörün Bireyselleştirilmiş Yaklaşım	Teknik uygulama	1&2&3&4&5
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	
9	Kuvvet ve Esneklik Antrenman Yöntemleri / Cimnastikte Performans Geliş	Antrenman planı oluşturma	1&2&3&4&5
10	Denge Çalışmaları ve Koordinasyon Geliştirme: Antrenörün Öğretim Organ	Uygulama	1&2&3&4&5
11	Öne Takla ve geri takla Öğretimi, Analizi ve Antrenörün Geri Bildirim Tek	Basamaklama + düzeltici uygulama	1&2&3&4&5
12	Çember ve amut versiyonlarının Çalışması ve Antrenörün Teknik İnşa Yakl	Basamaklama + düzeltici uygulama	1&2&3&4&5
13	Kartvil Öğretimi: Dönüşlü Hareketlerde Antrenörlük Stratejileri	Basamaklama + düzeltici uygulama	1&2&3&4&5
14	Flik-Flak Öğretimi ve Antrenörün İleri Düzey Teknik Geliştirme Rolü	Basamaklama + düzeltici uygulama	1&2&3&4&5
15	Kartvil flik flak bağlantısı öğrenme uygulama ve basamaklama	Basamaklama + düzeltici uygulama	1&2&3&4&5
16	Final Sınavı	Sınav Haftası	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Vize sınavı	30%	1&2&3&4&5	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK6,ÖK7
2	Uygulama	40%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK6
3	Final Sınavı	30%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK6
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Ders öncesi Hazırlık	14	14x2	28					

Final sınavına hazırlık	14	14x1	14					
Proje hazırlık	0	0	0					
Proje	0	0	0					
Alan yazısı inceleme	5	5x8	40					
Final sınavı	6	6x7	42					
Toplam İş Yükü:	**152**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5,066666667**	**Yaklaşık:**	**5,1**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT362	**Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ IV YÜZME**		**rsin Statüsü:SEÇME**	**Kredi:3**	**AKTS:5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:3**	**Dönem:6**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Yüzme antrenmanlarının yaş gruplarına uygun şekilde planlanması.
►ÖK2	Yüzme drillerini doğru bir biçimde uygulayarak kendi performansını geliştirir.
►ÖK3	Farklı yüzme stillerine ait teknik hataları analiz eder ve düzeltme önerileri sunar.
►ÖK4	Amaca yönelik bir yüzme antrenmanı planı oluşturur (ısınma–ana bölüm–soğuma).
►ÖK5	Bir sporcuya veya öğrenci grubuna yönelik yüzme öğretimi için uygun eğitim yöntemlerini tasarlar.
►ÖK6	Farklı yüzme stillerinin etkinliğini teknik, taktik ve performans açısından karşılaştırır.
►ÖK7	Antrenör olarak sporcunun dört stilini değerlendirir, analiz eder ve hatalarını düzeltir.
►ÖK8	Antrenör yüzme branşında teknoloji kullanımı ile yüzme analizi hakkında gerekli bilgiye sahip olur.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	1	1	2	2	5	3	2	2	1	1	2	5	5
ÖK 2	5	2	1	1	2	2	2	2	5	2	1	1	2	5	5
ÖK 3	5	5	5	1	2	2	2	5	5	2	1	1	2	5	5
ÖK 4	5	5	2	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 5	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 6	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 7	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 8	5	5	1	1	1	2	2	5	5	5	2	5	2	2	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, üniversite düzeyinde yüzme performansının geliştirilmesine yönelik ileri düzey teknik, taktik ve antrenman bilgilerini kapsamaktadır. Öğrenciler; serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek stillerinin biyomekanik temellerini, su içi hareket
Dersin Amaçları	Bu ders, yüzme tekniklerinin biyomekanik temelleri, performans geliştirme yöntemleri, stil analizleri, antrenman planlaması ve su güvenliği konularında uzman düzeyde bilgi ve beceri kazandırmayı hedefler. Öğrenciler; serbest, sırtüstü, kurbağalama ve

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Colwin, C. M. (2002). Breakthrough swimming. Human Kinetics.
2	Maglischo, E. W. (1993). Swimming even faster. Mayfield Publishing.
3	Pyne, D. B., & Sharp, R. L. (2014). Training strategies for swimmers. Human Kinetics.
4	

	5	
Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yöntemi, Uygulamalı, Gösterip Yaptırma (Demonstrasyon) ve Kademeli Öğretim (Basamaklandırılmış Öğretim)	
Ders İçeriği	Bu ders, yüzme sporunun temel kavramları, yüzme becerilerinin kazanılması, yüzme tekniklerinin (serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek) teknik analizleri, start, dönüş teknikleri, yüzme antrenmanlarında planlama ve periodizasyon, su üstünde	

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Ders tanıtımı, havuz kuralları, dönem	1&2&3
2	Ders Tanıtımı ve Yüzmenin Temelleri (yüzme sporunun tarihçesi ve temel k	Temel su güvenliği, suya giriş–çıkış, suya	1&2&3
3	Yüzme Fizyolojisi ve Kinematiği /Vücut pozisyonu, kayma çalışmaları	Kısa teorik anlatım	1&2&3
4	Serbest Stil: Teknik Öğeler (Kol çekişi, nefes alma, ayak vuruşu teknik anal	Serbest stil kol çekişi, nefes ve ayak vuruşu	1&2&3
5	Serbest Stil: Performans ve Hata Analizi	hata tespiti ve düzeltme	1&2&3
6	Sırtüstü Stil: Teknik Öğeler (Uygulama: Sırtüstü drilleri (single arm, six-kic	Sırtüstü ayak vuruşu, kol tekniği	1&2&3
7	Sırtüstü Stil: Performans Geliştirme	mesafe yüzme, küçük düzeltmeler	1&2&3
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	
9	Kurbağalama Stil: Teknik Öğeler (Çekiş-vuruş senkronizasyonu)	Kurbağalama kol–bacak	1&2&3
10	Kurbağalama Stil: Biyomekanik Analiz	Stil analizleri	1&2&3
11	Kelebek Stil: Teknik Öğeler (Dolphin kick, vücut dalga hareketi)	İki vuruş tekniği, temel kol çekişi	1&2&3
12	Kelebek Stil: Stil Bütünleştirme	kelebek yüzme, kısa mesafe uygulamaları	1&2&3
13	Stil Kombinasyonları (Dört stil arasındaki geçiş)	Dört stil arasında geçiş drilleri	1&2&3
14	Yüzme Antrenman Planlaması (Yaş gruplarına uygun antrenman periyodiza	antrenman örneği yazdırma–uygulama	1&2&3
15	Yüzme branşında teknoloji ile veri elde etme süre tutma ve verilerin analizi	Verilerin analizi	1&2&3
16	Final Sınavı	Sınav Haftası	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Vize sınavı	30%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK7
2	Uygulama	40%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK6,ÖK7
3	Final Sınavı	30%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK7
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati	14	14x2	28					

Ders öncesi hazırlık	14	14x2	28					
Final sınavına hazırlık	14	14x1	14					
Proje hazırlık	0	0	0					
Proje	0	0	0					
Alan yazısı inceleme	5	5x7	35					
Final sınavı	6	6x8	48					
Toplam İş Yükü:	**153**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5,1**	**Yaklaşık:**	**5,1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT363	**Ders Adı: UZMANLIK ALAN EĞİTİMİ III YÜZME**		**rsin Statüsü:SEÇME**	**Kredi:3**	**AKTS:5**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:3**	**Dönem:5**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Yüzme antrenmanlarının yaş gruplarına uygun şekilde planlanması.
►ÖK2	Yüzme drillerini doğru bir biçimde uygulayarak kendi performansını geliştirir.
►ÖK3	Farklı yüzme stillerine ait teknik hataları analiz eder ve düzeltme önerileri sunar.
►ÖK4	Amaca yönelik bir yüzme antrenmanı planı oluşturur (ısınma–ana bölüm–soğuma).
►ÖK5	Bir sporcuya veya öğrenci grubuna yönelik yüzme öğretimi için uygun eğitim yöntemlerini tasarlar.
►ÖK6	Farklı yüzme stillerinin etkinliğini teknik, taktik ve performans açısından karşılaştırır.
►ÖK7	Antrenör olarak sporcunun dört stilini değerlendirir, analiz eder ve hatalarını düzeltir.
►ÖK8	Antrenör yüzme branşında teknoloji kullanımı ile yüzme analizi hakkında gerekli bilgiye sahip olur.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	2	1	1	2	2	5	3	2	2	1	1	2	5	5
ÖK 2	5	2	1	1	2	2	2	2	5	2	1	1	2	5	5
ÖK 3	5	5	5	1	2	2	2	5	5	2	1	1	2	5	5
ÖK 4	5	5	2	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 5	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 6	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 7	5	5	1	1	2	2	2	5	5	5	1	1	2	5	5
ÖK 8	5	5	1	1	1	2	2	5	5	5	2	5	2	2	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, üniversite düzeyinde yüzme performansının geliştirilmesine yönelik ileri düzey teknik, taktik ve antrenman bilgilerini kapsamaktadır. Öğrenciler; serbest, sırtüstü, kurbağalama ve kelebek stillerinin biyomekanik temellerini, su içi hareket
Dersin Amaçları	Bu ders, yüzme tekniklerinin biyomekanik temelleri, performans geliştirme yöntemleri, stil analizleri, antrenman planlaması ve su güvenliği konularında uzman düzeyde bilgi ve beceri kazandırmayı hedefler. Öğrenciler; serbest, sırtüstü, kurbağalama ve

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Colwin, C. M. (2002). Breakthrough swimming. Human Kinetics.
2	Maglischo, E. W. (1993). Swimming even faster. Mayfield Publishing.
3	Pyne, D. B., & Sharp, R. L. (2014). Training strategies for swimmers. Human Kinetics.
4	

	5	
Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yöntemi, Uygulamalı, Gösterip Yaptırma (Demonstrasyon) ve Kademeli Öğretim (Basamaklandırılmış Öğretim)	
Ders İçeriği	Bu ders, yüzme sporunun temel kavramları, yüzme becerilerinin kazanılması, yüzme tekniklerinin (serbest, sırtüstü, kurbağalama, kelebek) teknik analizleri, start, dönüş teknikleri, yüzme antrenmanlarında planlama ve periodizasyon, su üstünde	

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Ders tanıtımı, havuz kuralları, dönem	1&2&3
2	Ders Tanıtımı ve Yüzmenin Temelleri (yüzme sporunun tarihçesi ve temel k	Temel su güvenliği, suya giriş–çıkış, suya	1&2&3
3	Yüzme Fizyolojisi ve Kinematiği /Vücut pozisyonu, kayma çalışmaları	Kısa teorik anlatım	1&2&3
4	Serbest Stil: Teknik Öğeler (Kol çekişi, nefes alma, ayak vuruşu teknik anal	Serbest stil kol çekişi, nefes ve ayak vuruşu	1&2&3
5	Serbest Stil: Performans ve Hata Analizi	hata tespiti ve düzeltme	1&2&3
6	Sırtüstü Stil: Teknik Öğeler (Uygulama: Sırtüstü drilleri (single arm, six-kic	Sırtüstü ayak vuruşu, kol tekniği	1&2&3
7	Sırtüstü Stil: Performans Geliştirme	mesafe yüzme, küçük düzeltmeler	1&2&3
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	1&2&3
9	Kurbağalama Stil: Teknik Öğeler (Çekiş-vuruş senkronizasyonu)	Kurbağalama kol–bacak	1&2&3
10	Kurbağalama Stil: Biyomekanik Analiz	Stil analizleri	1&2&3
11	Kelebek Stil: Teknik Öğeler (Dolphin kick, vücut dalga hareketi)	İki vuruş tekniği, temel kol çekişi	1&2&3
12	Kelebek Stil: Stil Bütünleştirme	kelebek yüzme, kısa mesafe uygulamaları	1&2&3
13	Stil Kombinasyonları (Dört stil arasındaki geçiş)	Dört stil arasında geçiş drilleri	1&2&3
14	Yüzme Antrenman Planlaması (Yaş gruplarına uygun antrenman periyodiza	antrenman örneği yazdırma, uygulama	1&2&3
15	Yüzme branşında teknoloji ile veri elde etme süre tutma ve verilerin analizi	Tüm stillerle yüzme, hata düzeltme, hazırlık	1&2&3
16	Final Sınavı	Sınav Haftası	1&2&3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Vize sınavı	30%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK7
2	Uygulama	40%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK6,ÖK7
3	Final Sınavı	30%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK7
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati	14	14x2	28					

Ders öncesi Hazırlık	14	14x2	28					
Final sınavına hazırlık	14	14x1	14					
Proje hazırlık	0	0	0					
Proje	0	0	0					
Alan yazısı inceleme	5	10x5	50					
Final sınavı	6	6x6	36					
Toplam İş Yükü:	**156**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**5,2**	**Yaklaşık:**	**5,2**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:ANT 401	**Ders Adı: SPOR BİLİMLERİNDE ARAŞTIRMA PROJESİ 1**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:3**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl:4**	**Dönem:7**	**Devam: %70**	

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**3**	3	4	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Araştırma Projesinin anlamını bilir.
►ÖK2	Araştrıma Projesinin aşamalarını bilir.
►ÖK3	Temel kavramların tanıtımı, araştırma konusu belirleme, literatür tarama bilgisi, araştırmakonusu belirleyebilir.
►ÖK4	Araştırma projesinin boyutlarını biir.
►ÖK5	Problem cümlesi oluşturma, giriş bölümü oluşturma, amaç bölümü, sayıltı, sınırlılıklar, önem ve tanımlar bölümlerini inceleyeb
►ÖK6	Giriş bölümünü tamamlayabilir.
►ÖK7	Yöntem bölümünü oluşturur.
►ÖK8	Yazım kurallarını bilir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 5	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Spor bilimlerinde araştırma projesi dersi, öğrencilere spor alanındaki bir konuyu bilimsel bir yöntemle araştırmayı, bu araştırmayı planlamayı, yürütmeyi, analiz etmeyi ve sonuçlarını raporlamayı öğreten bir derstir. Bu ders sayesinde öğrenciler; bilimsel araştırma

Dersin Amaçları

Öğrencilerin bilimsel bir araştırma sürecini baştan sona yönetebilmesini sağlamak. Alana ilgili bir konunun nasıl araştırılacağını, veri toplanacağını ve analiz edileceğini öğretmek.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Niyazi Karasar, (2000): Araştırmalarda rapor hazırlama
2	Demirel, F.(2017): Bilimsel Araştırma Yöntemleri
3	Sümer,C.(2005): Araştırma Teknikleri
4	İslamoğlu, H.(2002): Bilimsel Araştırma Yöntemleri
5	Altunışık, R(2002): Araştrıma Yöntemleri

Dersin Öğretim Yöntemleri	Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi
Ders İçeriği	Spor Bilimleri Araştırma Projesi ders içeriği, bilimsel araştırma yöntemlerini ve tekniklerini öğrenmeyi, proje fikirleri geliştirip onları bilimsel bir çerçeveye oturtmayı ve proje yazım sürecini tamamlamayı kapsar. Öğrenciler, araştırma etiği, projenin planlanması ve

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı		
2	Araştırma konusu belirleme kriterleri	makale okuma	1,2,3,4,5
3	Araştırma konusu belirleme kriterleri	makale okuma	1,2,3,4,5
4	Kaynak tarama yöntemleri	kütüphane çalışması	1,2
5	Araştırma konusu belirleme ve problem cümlesi oluşturma	makale araştırma	1,3
6	Araştırma konusu belirleme ve problem cümlesi oluşturma	makale araştırma	1,2,3
7	Giriş bölümü yazım kuralları	makale okuma	1,2,3
8	Vize sınavı	sunum	
9	Giriş bölümü yazım kuralları	makale inceleme	1
10	Amaç bölümü yazım kuralları	makale inceleme	1
11	sınırlılıklar sayıltıların belirlenmesi	makele inceleme	1
12	Giriş bölümünün tamamlanması	okuma	1
13	Giriş bölümünün tamamlanması	okuma	1
14	Literatür kontrolu	yazma	1
15	Literatür kontrolu	yazma	1
16	Final Sınavı	sunum	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	sunum	40	1,2	PY1-PY15
2	sunum	60	1,2	PY1-PY15
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x2	28				
Derse Hazırlık:	14	14x2	28				

Araştırma/Proje 1	1	5x1	5					
Araştırma/Proje 2	1	8x1	8					
Araştırma/Proje 3	1	4x1	4					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	35					
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12					
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık:**	**4**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT403	**Ders Adı: İŞME Uygulaması I**		**ersin Statüsü: Zorun**	**Kredi: 5**	**AKTS: 10**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	6	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Spor alanındaki iş yerlerinin yapı, işleyiş ve organizasyon modelini açıklar.
►ÖK2	Sporcu/üye/atlet ile ilk görüşme, iletişim ve değerlendirme süreçlerini uygun şekilde uygular.
►ÖK3	Temel performans ve fiziksel uygunluk ölçümlerini güvenli şekilde gerçekleştirir.
►ÖK4	Bireysel veya grup/takım çalışmalarında uygun egzersiz planı oluşturur.
►ÖK5	Fonksiyonel ekipman ve saha araçlarını güvenlik kurallarına uygun kullanır.
►ÖK6	Tesis/organizasyon operasyonlarını gözlemler, görev paylaşımı ve iş akışını analiz eder.
►ÖK7	Etik, profesyonel davranış ve sorumluluk bilinciyle iş ortamına uyum sağlar.
►ÖK8	Staj sürecine ilişkin gözlem, raporlama ve portfolyo dosyasını düzenli şekilde hazırlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2
ÖK 2	3	3	3	2	4	4	3	4	2	2	1	2	5	3	2
ÖK 3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	1	2	3	3	4
ÖK 4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	2	3	3	5
ÖK 5	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	1	2	2	3	5
ÖK 6	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	1	2	3	4	3
ÖK 7	3	3	3	3	4	4	4	5	2	2	1	2	4	4	2
ÖK 8	3	3	3	2	3	5	4	4	2	2	2	3	5	3	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

İşletmede Mesleki Eğitim (İŞME) dersi, öğrencilerin spor bilimleri alanında edindikleri kuramsal bilgi ve becerileri gerçek iş ortamında uygulamalarını sağlayan bir staj dersidir. Öğrenciler spor tesislerinde üye değerlendirmesi, egzersiz programlama

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı,

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Yakın Doğu Üniversitesi İşletmede Mesleki Eğitim Yönergesi.
2	
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Uygulamalı eğitim, iş başında öğrenme, birebir mentorluk, saha çalışması, gözlem, vaka analizi, supervizyon ve yansıtıcı raporlama

Ders İçeriği

Bu ders, öğrencilerin spor alanındaki kurum ve tesislerde uygulamalı deneyim kazanmalarını amaçlar. Ders kapsamında sporcu/üye karşılaması, performans ve ihtiyaç analizi, temel antrenman planlaması, grup/takım antrenmanı yönetimi, tesis-

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Ders Tanıtımı, İŞME Yönergesi, İş Yeri Kuralları ve Beklentiler	Anlatım + Soru-Cevap + Beklenti Analizi +	1
2	Spor Endüstrisi ve İş Alanları	Sunum + Kavram Haritalama + Grup	1
3	Organizasyon Yapıları ve Ekosistem	Organizasyon Şeması Çizimi + Rol-	1
4	Sporcu/Üye/Atlet Karşılama & İlk Görüşme	Rol-Play + İlk Görüşme Formu	1
5	Fiziksel Uygunluk & Performans Değerlendirme Temelleri	Uygulamalı Ölçüm Göstergesi + Mini +	1
6	Egzersiz & Antrenman Programlama Temelleri	Program Tasarımı + Sanal Salon	1
7	Grup & Takım Antrenmanı Yönetimi	Senaryo Çözümü + Simülasyonu + Drill	1
8	Vize Haftası	Vize Haftası	1
9	Fonksiyonel Antrenman & Ekipman Kullanımı	İstasyon Çalışması + We	1
10	Orta Seviye Program Planlama	Program Yazımı + Spor	1
11	Spor Salonu/Tesis/ Kulüp Operasyon Yönetimi	Vaka Çözümü + İş Akış	1
12	PT ve Takım Antrenörü Etik İlkeleri	Rol-Play + Etik Durum	1

	13	Kriz & Risk Yönetimi – Acil Durum Protokolleri		Senaryo Simülasyonu +	1
	14	Staj Dosyası Hazırlama & Raporlama		Portfolyo İncelemesi + I	1
	15	Genel Değerlendirme & Deneyim Sunumları		Sunum + Akran Değerle	1
	16			İŞME Dönem Sonu Dos	1
Değerlendirme Kriterleri	**Yöntem**		**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
	1	İŞME Dönem Sonu Dosya Sunumu	100	1	ÖK3, ÖK4, ÖK8
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ yalnızca destekleyici bir araçtır; uygulama, analiz, raporlama ve akademik üretim sorumluluğu tamamen öğr			
	*				
	*				
	*				
	*				

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x10	140					
Derse Hazırlık:	14	14x10	140					
İŞME Dönem Sonu Dosya Sunumu	1	20x1	20					
Toplam İş Yükü:	**300**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**10**	**Yaklaşık:**	**10**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT404	**Ders Adı: İŞME Uygulaması II**		**ersin Statüsü: Zorun**	**Kredi: 5**	**AKTS: 10**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**6**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
	►ÖK1 Spor alanındaki iş yerlerinin yapı, işleyiş ve organizasyon modelini açıklar.
	►ÖK2 Sporcu/üye/atlet ile ilk görüşme, iletişim ve değerlendirme süreçlerini uygun şekilde uygular.
	►ÖK3 Temel performans ve fiziksel uygunluk ölçümlerini güvenli şekilde gerçekleştirir.
	►ÖK4 Bireysel veya grup/takım çalışmalarında uygun egzersiz planı oluşturur.
	►ÖK5 Fonksiyonel ekipman ve saha araçlarını güvenlik kurallarına uygun kullanır.
	►ÖK6 Tesis/organizasyon operasyonlarını gözlemler, görev paylaşımı ve iş akışını analiz eder.
	►ÖK7 Etik, profesyonel davranış ve sorumluluk bilinciyle iş ortamına uyum sağlar.
	►ÖK8 Staj sürecine ilişkin gözlem, raporlama ve portfolyo dosyasını düzenli şekilde hazırlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	**PY 2**	**PY 3**	**PY 4**	**PY 5**	**PY 6**	**PY 7**	**PY 8**	**PY 9**	**PY 10**	**PY 11**	**PY 12**	**PY 13**	**PY 14**	**PY 15**
ÖK 1	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2
ÖK 2	3	3	3	2	4	4	3	4	2	2	1	2	5	3	2
ÖK 3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	1	2	3	3	4
ÖK 4	5	4	4	3	4	3	3	4	4	4	1	2	3	3	5
ÖK 5	4	3	4	4	3	2	3	4	4	3	1	2	2	3	5
ÖK 6	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	1	2	3	4	3
ÖK 7	3	3	3	3	4	4	4	5	2	2	1	2	4	4	2
ÖK 8	3	3	3	2	3	5	4	4	2	2	2	3	5	3	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	İşletmede Mesleki Eğitim (İŞME) dersi, öğrencilerin spor bilimleri alanında edindikleri kuramsal bilgi ve becerileri gerçek iş ortamında uygulamalarını sağlayan bir staj dersidir. Öğrenciler spor tesislerinde üye değerlendirmesi, egzersiz programlama
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı,

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Yakın Doğu Üniversitesi İşletmede Mesleki Eğitim Yönergesi.
2	
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Uygulamalı eğitim, iş başında öğrenme, birebir mentorluk, saha çalışması, gözlem, vaka analizi, supervizyon ve yansıtıcı raporlama
Ders İçeriği	Bu ders, öğrencilerin spor alanındaki kurum ve tesislerde uygulamalı deneyim kazanmalarını amaçlar. Ders kapsamında sporcu/üye karşılaması, performans ve ihtiyaç analizi, temel antrenman planlaması, grup/takım antrenmanı yönetimi, tesis-

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Ders Tanıtımı, İŞME Yönergesi, İş Yeri Kuralları ve Beklentiler	Anlatım + Soru-Cevap + Beklenti Analizi +	1
2	Spor Endüstrisi ve İş Alanları	Sunum + Kavram Haritalama + Grup	1
3	Organizasyon Yapıları ve Ekosistem	Organizasyon Şeması Çizimi + Rol-	1
4	Sporcu/Üye/Atlet Karşılama & İlk Görüşme	Rol-Play + İlk Görüşme Formu	1
5	Fiziksel Uygunluk & Performans Değerlendirme Temelleri	Uygulamalı Ölçüm Göstergesi + Mini +	1
6	Egzersiz & Antrenman Programlama Temelleri	Program Tasarımı + Senaryo Çözümü +	1
7	Grup & Takım Antrenmanı Yönetimi	Saha/Salon Simülasyonu + Drill	1
8	Vize Haftası	Vize Haftası	1
9	Fonksiyonel Antrenman & Ekipman Kullanımı	İstasyon Çalışması + W	1
10	Orta Seviye Program Planlama	Program Yazımı + Spor	1
11	Spor Salonu/Tesis/ Kulüp Operasyon Yönetimi	Vaka Çözümü + İş Akış	1
12	PT ve Takım Antrenörü Etik İlkeleri	Rol-Play + Etik Durum	1

	13	Kriz & Risk Yönetimi – Acil Durum Protokolleri		Senaryo Simülasyonu +	1
	14	Staj Dosyası Hazırlama & Raporlama		Portfolyo İncelemesi + I	1
	15	Genel Değerlendirme & Deneyim Sunumları		Sunum + Akran Değerle	1
	16			İŞME Dönem Sonu Dos	1
Değerlendirme Kriterleri	**Yöntem**		**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
	1	İŞME Dönem Sonu Dosya Sunumu	100	1	ÖK3, ÖK4, ÖK8
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ yalnızca destekleyici bir araçtır; uygulama, analiz, raporlama ve akademik üretim sorumluluğu tamamen öğr			
	*				
	*				
	*				
	*				

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x10	140					
Derse Hazırlık:	14	14x10	140					
İŞME Dönem Sonu Dosya Sunumu	1	20x1	20					
Toplam İş Yükü:	**300**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**10**	**Yaklaşık:**	**10**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT405	**Ders Adı: İŞME Değerlendirmesi I**		**ersin Statüsü: Zorun**	**Kredi: 3**	**AKTS: 10**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**2**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
	►ÖK1 Staj sürecinde elde edilen verileri akademik ölçme-değerlendirme ilkelerine göre analiz eder.
	►ÖK2 Staj performans dosyasındaki uygulamaları, teknik doğruluk ve mesleki standartlar açısından değerlendirir.
	►ÖK3 İşletmeden alınan gözlem ve değerlendirme formlarını yorumlar, güçlü–zayıf yön analizi yapar.
	►ÖK4 Staj raporlarını, yazılı iletişim kurallarına uygun biçimde düzenler.
	►ÖK5 Staj sürecinde karşılaşılan problemleri çözme yaklaşımı açısından değerlendirir.
	►ÖK6 Staj sürecinde uygulanan teknoloji, ekipman ve yöntemlerin güvenlik ve geçerliliğini analiz eder.
	►ÖK7 Mesleki etik, güvenlik ve sorumluluk ilkelerine uygunluk açısından staj performansını değerlendirir.
	►ÖK8 Yaşam boyu öğrenme ve kariyer gelişimi açısından staj deneyimini yorumlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	**PY 2**	**PY 3**	**PY 4**	**PY 5**	**PY 6**	**PY 7**	**PY 8**	**PY 9**	**PY 10**	**PY 11**	**PY 12**	**PY 13**	**PY 14**	**PY 15**
ÖK 1	3	5	5	3	1	1	3	3	5	5	1	1	1	1	3
ÖK 2	5	3	3	1	1	1	3	3	5	3	1	1	1	1	5
ÖK 3	3	5	5	1	1	1	3	5	3	3	1	1	1	1	3
ÖK 4	1	1	1	1	1	5	3	3	1	1	1	1	5	1	1
ÖK 5	1	5	5	1	1	1	3	3	5	3	1	1	1	1	3
ÖK 6	1	1	1	5	1	1	3	3	1	1	1	5	1	1	1
ÖK 7	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1
ÖK 8	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1	1	5	1

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	İŞME Değerlendirme Dersi, öğrencilerin işletmede yürüttükleri mesleki uygulamaları akademik standartlara uygun biçimde
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin

Ders Kitabı / Kaynaklar		
	1	Yakın Doğu Üniversitesi İşletmede Mesleki Eğitim Yönergesi.
	2	
	3	
	4	
	5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Süpervizyon ve yansıtıcı raporlama.
Ders İçeriği	Bu ders, İŞME sürecinde elde edilen performans kayıtlarının, işletme değerlendirme formlarının, haftalık raporlarını, test verilerinin ve uygulama çıktılarının akademik ölçme–değerlendirme ilkelerine göre analiz edilmesini kapsar. Öğrenciler

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Ders Tanıtımı ve Beklentiler	Anlatım + Soru-Cevap	1
2	İŞME Sürecinin Akademik Çerçevesi	Yönerge İncelemesi + Grup Tartışması +	1
3	Ölçme ve Değerlendirme İlkelerine Giriş	Kavram Haritalarına + Örnek İtem Analizi +	1
4	Portfolyo (Staj Dosyası) Analizi	Portfolyo Örnek İnceleme + Rubrik	1
5	Performans Değerlendirme Yöntemleri	Rubrik Tasarımı + Uygulama	1
6	Teknik Doğruluk ve Güvenlik Analizi	Video Analizi + Hata Tespiti + Risk	1
7	İletişim, Müşteri Memnuniyeti ve Tutum Odaklı Davranışlar	Rol-Play + Vaka Çözümü + Etkileşimli	1
8	Vize Haftası	Vize Haftası	1
9	Problem Çözme Süreçlerinin Değerlendirilmesi	Senaryo Çözümü + Kara	1
10	Teknoloji, Dijital Araçlar ve Güvenilirlik Analizi	Uygulama + Araç Karşı	1
11	Etik, Güvenlik ve Sorumluluk Değerlendirmesi	Vaka Analizi + Etik Dil	1
12	Yaşam Boyu Öğrenme ve Kariyer Analizi	Kariyer Yol Haritası Çiz	1

	13	Bütünleşik Değerlendirme: PY–ÖK Uyum Analizi		Matris Hazırlama + Gru	1
	14	Final Değerlendirmesi ve Dosya Teslimi		Portfolyo Kontrolü + Al	1
	15	Final Değerlendirmesi ve Dosya Teslimi		Portfolyo Kontrolü + Al	1
	16	Final Sınavı		İŞME Dönem Sonu Dos	1

Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
	1	İŞME Dönem Sonu Dosya Sunumu	100	1	ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK8
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ yalnızca destekleyici bir araçtır; uygulama, analiz, raporlama ve akademik üretim sorumluluğu tamamen öğr
	*	
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x10	140					
Derse Hazırlık:	14	14x10	140					
İŞME Dönem Sonu Dosya Sunumu	1	20x1	20					
Toplam İş Yükü:		**300**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**10**	**Yaklaşık:**	**10**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT406	**Ders Adı: İŞME Değerlendirmesi II**		**ersin Statüsü: Zorun**	**Kredi: 3**	**AKTS: 10**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**2**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
	►ÖK1 Staj sürecinde elde edilen verileri akademik ölçme-değerlendirme ilkelerine göre analiz eder.
	►ÖK2 Staj performans dosyasındaki uygulamaları, teknik doğruluk ve mesleki standartlar açısından değerlendirir.
	►ÖK3 İşletmeden alınan gözlem ve değerlendirme formlarını yorumlar, güçlü–zayıf yön analizi yapar.
	►ÖK4 Staj raporlarını, yazılı iletişim kurallarına uygun biçimde düzenler.
	►ÖK5 Staj sürecinde karşılaşılan problemleri çözme yaklaşımı açısından değerlendirir.
	►ÖK6 Staj sürecinde uygulanan teknoloji, ekipman ve yöntemlerin güvenlik ve geçerliliğini analiz eder.
	►ÖK7 Mesleki etik, güvenlik ve sorumluluk ilkelerine uygunluk açısından staj performansını değerlendirir.
	►ÖK8 Yaşam boyu öğrenme ve kariyer gelişimi açısından staj deneyimini yorumlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	**PY 2**	**PY 3**	**PY 4**	**PY 5**	**PY 6**	**PY 7**	**PY 8**	**PY 9**	**PY 10**	**PY 11**	**PY 12**	**PY 13**	**PY 14**	**PY 15**
ÖK 1	3	5	5	3	1	1	3	3	5	5	1	1	1	1	3
ÖK 2	5	3	3	1	1	1	3	3	5	3	1	1	1	1	5
ÖK 3	3	5	5	1	1	1	3	5	3	3	1	1	1	1	3
ÖK 4	1	1	1	1	1	5	3	3	1	1	1	1	5	1	1
ÖK 5	1	5	5	1	1	1	3	3	5	3	1	1	1	1	3
ÖK 6	1	1	1	5	1	1	3	3	1	1	1	5	1	1	1
ÖK 7	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1
ÖK 8	1	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1	1	5	1

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	İŞME Değerlendirme Dersi, öğrencilerin işletmede yürüttükleri mesleki uygulamaları akademik standartlara uygun biçimde
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin
Ders Kitabı / Kaynaklar	1 Yakın Doğu Üniversitesi İşletmede Mesleki Eğitim Yönergesi.
	2
	3
	4
	5
Dersin Öğretim Yöntemleri	Süpervizyon ve yansıtıcı raporlama.
Ders İçeriği	Bu ders, İŞME sürecinde elde edilen performans kayıtlarının, işletme değerlendirme formlarının, haftalık raporlarını, test verilerinin ve uygulama çıktılarının akademik ölçme–değerlendirme ilkelerine göre analiz edilmesini kapsar. Öğrenciler

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Ders Tanıtımı ve Beklentiler	Anlatım + Soru-Cevap	1
2	İŞME Sürecinin Akademik Çerçevesi	Yönerge İncelemesi + Grup Tartışması +	1
3	Ölçme ve Değerlendirme İlkelerine Giriş	Kavram Haritalarına + Örnek İtem Analizi +	1
4	Portfolyo (Staj Dosyası) Analizi	Portfolyo Örnek İnceleme + Rubrik	1
5	Performans Değerlendirme Yöntemleri	Rubrik Tasarımı + Uygulama	1
6	Teknik Doğruluk ve Güvenlik Analizi	Video Analizi + Hata Tespiti + Risk	1
7	İletişim, Müşteri Memnuniyeti ve Tutum Odaklı Davranışlar	Rol-Play + Vaka Çözümü + Etkileşimli	1
8	Vize Haftası	Vize Haftası	1
9	Problem Çözme Süreçlerinin Değerlendirilmesi	Senaryo Çözümü + Kara	1
10	Teknoloji, Dijital Araçlar ve Güvenilirlik Analizi	Uygulama + Araç Karşı	1
11	Etik, Güvenlik ve Sorumluluk Değerlendirmesi	Vaka Analizi + Etik Dil	1
12	Yaşam Boyu Öğrenme ve Kariyer Analizi	Kariyer Yol Haritası Çiz	1

	13	Bütünleşik Değerlendirme: PY–ÖK Uyum Analizi		Matris Hazırlama + Gru	1
	14	Final Değerlendirmesi ve Dosya Teslimi		Portfolyo Kontrolü + Al	1
	15	Final Değerlendirmesi ve Dosya Teslimi		Portfolyo Kontrolü + Al	1
	16	Final Sınavı		İŞME Dönem Sonu Dos	1

Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
	1	İŞME Dönem Sonu Dosya Sunumu	100	1	ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK8
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ yalnızca destekleyici bir araçtır; uygulama, analiz, raporlama ve akademik üretim sorumluluğu tamamen öğr
	*	
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x10	140					
Derse Hazırlık:	14	14x10	140					
İŞME Dönem Sonu Dosya Sunumu	1	20x1	20					
Toplam İş Yükü:		**300**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**10**	**Yaklaşık:**	**10**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT408	**Ders Adı: ÇOCUK VE SPOR**	**Dersin Statüsü:ZORUNLU**	**Kredi: 2**	**AKTS: 2**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-26**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Çocukların gelişim dönemlerini (biyolojik, bilişsel, motor ve psikososyal) spor bağlamında açıklar.
►ÖK2	Çocuklarda fiziksel aktivitenin sağlık, büyüme ve gelişim üzerindeki etkilerini açıklayabilir.
►ÖK3	Farklı yaş gruplarına uygun spor ve egzersiz türlerini sınıflandırır.
►ÖK4	Çocuklarda motor becerilerin gelişimini destekleyen antrenman ilkelerini uygular.
►ÖK5	Spor ortamında çocuklara yönelik güvenlik, sakatlanma riskleri ve koruyucu önlemleri değerlendirir.
►ÖK6	Çocuklarda spora katılım motivasyonunu artıran psikolojik ve sosyal faktörleri analiz eder.
►ÖK7	Çocukların katılım gösterdiği spor programlarını pedagojik ilkelere göre planlar ve uyarlayabilir.
►ÖK8	Sporda çocuk haklarına, etik kurallara ve antrenör-çocuk iletişim ilkelerine uygun davranışları sergiler.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4
ÖK 2	2	4	3	4	2	4	5	3	4	3	2	3	3	4	3
ÖK 3	3	4	4	4	5	2	3	3	4	2	4	3	3	2	3
ÖK 4	3	2	2	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4
ÖK 5	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3
ÖK 6	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	3	3	4
ÖK 7	2	4	3	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	3	3
ÖK 8	3	4	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	3	4	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Çocuk ve Spor dersi, çocukların fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek amacıyla sporun temel ilkelerini, çocuklara uygun egzersiz programlarını, motor beceri gelişimini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını ele alan bir ders olarak tanımlanır.

Dersin Amaçları

Çocuk ve Spor dersinin amacı, çocukların fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini spor yoluyla desteklemektir. Genel olarak dersin amaçları şunlardır:

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). Human Kinetics.
2	Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397–401. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x
3	Weiss, M. R. (2008). “Field of dreams”: Sports as a context for youth development. Research Digest, 10(3), 1–8.
4	Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (7th ed.). McGraw-Hill.
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

TARTIŞMA YÖNTEMİ, PROPLEM ÇÖZME YÖNTEMİ, SORU CEVAB TEKNİĞİ, BEYİN FIRTINASI

Ders İçeriği

Çocuk ve spor dersi, çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyen, yaşa uygun temel motor becerileri (koordinasyon, denge, kuvvet, esneklik) geliştiren, oyunlar ve eğitsel aktivitelerle öğrenmeyi keyifli hale getiren, sporun sağlık ve yaşam boyu aktivite önemini yaygınlaştıran ve sporun getirdiği riskleri azaltmayı öğreten kapsamlı bir ders içeriğidir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Çocuk ve spor kavramları, dersin amacı, kapsamı, yöntemleri.	BP	1&4
2	Büyüme süreçleri, motor gelişim evreleri.	BP,PÇ,Ö,D	1
3	Sporun psikososyal gelişime etkileri.	BP,PÇ,Ö,D	1%2&3
4	Sağlık, obezite, kemik-kas gelişimi, genel faydalar.	BP,PÇ,Ö,D	1&2&4
5	Okul öncesi, ilkokul, ergenlik dönemine uygun sporlar.	BP,PÇ,Ö,D	1&2
6	Temel motor beceriler, öğretim yöntemleri.	BP,PÇ,Ö,D	2
7	Isınma, koruyucu ekipman, sakatlık önleme stratejileri.	BP,PÇ,Ö,D	1&2&3&4
8	Vize sınavı	BP,PÇ,Ö,D	1&2&3&4
9	Çocuğun spora yönelimi, aile ve antrenörün rolü.	BP,PÇ,Ö,D	1&2&3&4
10	Yüklenme prensipleri, yaşa uygun antrenman planlaması.	BP,PÇ,Ö,D	1&2&3
11	Enerji gereksinimi, sağlıklı beslenme, hidrasyon.	BP,PÇ,Ö,D	1&2
12	Çocuk istismarı, adil oyun, antrenör-çocuk iletişimi.	BP,PÇ,Ö,D	1&2&4
13	Yaşa uygun spor programı hazırlama ve sunumlar.	BP,PÇ,Ö,D	2&3&4
14	Yaşa uygun spor programı hazırlama ve sunumlar.	BP,PÇ,Ö,D	2&3&4
15	Dönem değerlendirmesi, geri bildirimler, uygulama örnekleri.	BP,PÇ,Ö,D	1&2
16	Final Sınavı	BP,PÇ,Ö,D	1&2&3&4

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Vize sınavı	40	1. 2.	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12 PY13,PY14,PY15
2	Final Sınavı	60	1. 2.	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12 PY13,PY14,PY15
3				

	4				
	5				
	6				
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	YAPAZ REKA TABANLI SENARYOLAR ÇİZMESİ VE PROPLEM ÇÖZME BECERİLERİ GELİŞTİRMESİ			
	*	YAPAZ ZEKA TABANLI TEMEL TEKNİK VE HÜCUM SAVUNMA SİSTEMLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ			
	*				
	*				
	*				

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28	ekiştirme ve proplem çözme or	0	0	0	
Derse Hazırlık:	14	14x2	28	Vize sınav hazırlık	1	1x5	5	
Araştırma/Proje 1	0	0	0	vize sınavı	1	1x1	1	
Olay analizi ve sunum	0	0	0	Final sınav hazırlık	1	1x8	8	
Genel Değerlendirme	0	0	0	final sınavı	1	1x1	1	
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	0	0	0					
Etkinliklere Hazırlık	0	0	0					
Toplam İş Yükü:		**56**		**ilen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü /**		**2,2**	**Yaklaşık:**	**2,2**

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: ANT 410	**Ders Adı: SPORDA ÇOCUK KORUMA**	**rsin Statüsü: SEÇMI**	**Kredi:2**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul:**	**Yıl:2025-2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	**Laboratuv**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
			***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
2			0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Sporda çocuk koruma kavramını ve istismar türlerini açıklar.
►ÖK2	Spor ortamlarında istismar risklerini ve belirtilerini analiz eder
►ÖK3	Güvenli spor ortamı oluşturmak için uygun önleyici stratejileri planlar.
►ÖK4	
►ÖK5	
►ÖK6	
►ÖK7	
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ÖK 4															
ÖK 5															
ÖK 6															
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı bu ders, öğrencilere çocuk koruması konusunda derinlemesine anlayış kazandıran, etik değerleri benimsemelerine ve çocukları spor

Dersin Amaçları Bu dersin amacı, spor ortamlarında çocukların fiziksel, duygusal, cinsel istismar ve ihmalden korunmasına yönelik temel bilgi ve

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Şahin, T. (2024). Sporda Çocuk Koruma. Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Yayınları. Polat, O. (2017). Tüm
2	Uzebim kaynakları
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri Anlatım, sunum, tartışma

Ders İçeriği Bu ders, sporda çocuk koruma kavramı, ulusal ve uluslararası çocuk hakları belgeleri, istismar türleri ve belirtileri ile spor ortamlarında

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Dersin tanıtımı, amaç, kapsam ve temel kavramlar	Anlatım, soru-cevap	1&2
2	Çocuk kavramı, çocuk hakları ve çocuk koruma anlayışı	Anlatım, soru-cevap	1&2
3	Ulusal çocuk koruma mevzuatı ve yasal düzenlemeler	Anlatım, soru-cevap	1&2
4	Uluslararası çocuk hakları belgeleri (BM Çocuk Hakları Sözleşmesi, Cenevr	Anlatım, soru-cevap	1&2
5	Çocuğa karşı istismar türleri: Fiziksel istismar	Anlatım, soru-cevap	1&2
6	Çocuğa karşı istismar türleri: Duygusal istismar	Anlatım, soru-cevap	1&2
7	Çocuğa karşı istismar türleri: Cinsel istismar	Anlatım, soru-cevap	1&2
8	Vize sınavı		
9	Çocuğa karşı istismar türleri: İhmal	tım, soru-cevap, sınav değerlendir	1&2
10	Sporda istismar risk faktörleri ve örnek olaylar	anlatım, soru-cevap	1&2
11	Antrenör, öğretmen ve spor yöneticilerinin sorumlulukları	anlatım, soru-cevap	1&2
12	Çocuk koruma politikaları ve raporlama süreçleri	anlatım, soru-cevap	1&2
13	Güvenli spor ortamı oluşturma yaklaşımları	anlatım , soru-cevap	1&2
14	Ulusal ve uluslararası iyi uygulama örnekler	anlatım, soru-cevap	1&2
15	Genel tekrar, değerlendirme ve tartışma	tartışma, soru-cevap	1&2
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Vize sınavı	40%		ÖK1
2	Final Sınavı	60%		ÖK1,ÖK2, ÖK3
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	2	28				
Derse Hazırlık:	14	2	28				

Okuma/Kaynak İnceleme	3	4	12					
Vize-final Sınavı hazırlık	2	12	24					
Vize Sınavı	1	1	1					
Final Sınavı	1	1	1					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	2	28					
Toplam İş Yükü:	**122**			**Öngörülen AKTS Kredisi**		**4,066666667**	**Yaklaşık:**	**4,1**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

FAKÜLTE İÇİ ORTAK DERS

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB207	**Ders Adı: İnsan İlişkileri Ve İletişim**		**Dersin Statüsü:**	**Kredi:2**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	1	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

- ►ÖK1 Dersin sonunda öğrenciler, spor ortamında etkili sözel ve sözsüz iletişim tekniklerini tanımlayabilecek ve örnek senaryolarda uygun şekilde uygulayabilecektir
- ►ÖK2 Dersin sonunda öğrenciler, sporcu–antrenör, sporcu–aile, sporcu–hakem ve takım içi ilişkilerde ortaya çıkan temel çatışma nede
- ►ÖK3 Dersin sonunda öğrenciler, farklı yaş gruplarındaki (çocuk, ergenus, yetişkin) sporcularla iletişimde gelişim psikolojisine dayalı
- ►ÖK4 Dersin sonunda öğrenciler, bir spor takımında veya bireysel sporcuda motivasyonu artırıcı geri bildirim (pozitif–yapıcı) teknikle
- ►ÖK5 Dersin sonunda öğrenciler, spor ortamında empati, aktif dinleme ve "ben dili" tekniklerini rol oynama ve vaka analizleri yoluyla
- ►ÖK6 Dersin sonunda öğrenciler, medya (sosyal medya dahil), sponsor ve taraftarlarla iletişimde kriz anlarında kullanılacak temel ilkel
- ►ÖK7 Dersin sonunda öğrenciler, farklı kültürlerden ve engel durumlarından sporcularla kapsayıcı iletişim kurma stratejilerini belirtebi
- ►ÖK8 Dersin sonunda öğrenciler, kendi iletişim tarzlarını (iletişim stilleri envanteri vb.) analiz edebilecek, güçlü ve geliştirilmesi gerek

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	1	1	1	3	3	2	3	4	2	1	1	5	3	1
ÖK 2	1	4	2	1	2	4	3	3	1	3	1	1	3	3	1
ÖK 3	2	2	1	1	3	3	3	3	2	5	1	1	3	2	1
ÖK 4	2	1	2	4	4	4	3	3	3	2	1	1	2	1	1
ÖK 5	2	3	3	4	4	2	3	3	1	1	1	1	2	2	1
ÖK 6	1	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	1	1
ÖK 7	1	1	2	3	2	4	3	3	1	2	1	1	2	2	1
ÖK 8	4	1	1	3	3	2	3	3	4	4	1	1	2	4	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

İnsan İlişkileri ve İletişim dersi, spor ortamında sporcu, antrenör, yönetici, aile, medya ve taraftarlarla etkili, yapıcı ve kapsayıcı iletişim kurma becerisi kazandırmayı amaçlayan; Bireylerin gelecekteki mesleki yaşamlarında rol üstlenecekleri; spor yöneticiliği, öğretmenliği, spor psikolojisi, performans analiz vb.) konularına etkecek insan ilişkileri ve iletişim zorluklarına profesyonelce yanıt

Dersin Amaçları

Bu ders, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin gelecekteki mesleki yaşamlarında rol üstlenecekleri; spor yöneticiliği, öğretmenliği, spor psikolojisi, performans analiz vb.) konularına etkili sözel-sözsüz iletişim, motivasyonel geri bildirim, beden dili ve empati becerilerini geliştirmesini hedefler. Öğrenciler, farklı yaş grupları, cinsiyetler ve kültürlerden gelen sporcularla iletişim kurarken karşılaşabileceği çatışma durumlarını analiz etmeyi, medya ve kriz iletişimi ilkelerini uygulamayı ve kapsayıcı iletişim stratejilerini benimsemeyi öğrenir.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Kitap Adı: Sporda İletişim ve İnsan İlişkileri Yazar: Doç. Dr. Caner Özböke & Prof. Dr. Erdal Zorba
2	Kitap Adı: Sporda İletişim ve Motivasyon Yazar: Prof. Dr. Ferman Konukman & Doç. Dr. Erkut Konter
3	Yazar: Prof. Dr. Turgay Biçer Kitap Adı: Radde Eğitimi ve Sporda Etkili İletişim
4	Makale Adı: "Sporda Antrenör-Sporcu İletişiminin Performans ve Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkileri Yazarlar: Dr. Pınar Güzel & Dr. Gökhan Çelik
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği.

Ders İçeriği

Bu ders, spor ortamında sözel-sözsüz iletişim, etkili geri bildirim, aktif dinleme, empati ve beden dili gibi temel iletişim becerilerini öğretir. Antrenör-sporcu ilişkisi, takım içi dinamikler, çatışma yönetimi, yaş ve kültür farklarına duyarlı iletişim ile medya-kriz iletişimi

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	İletişim kavramı ve spordaki stratejik önemi	Dersin tanıtımı, Ders planının anlatılması	1&2&3&4
2	İletişim süreci, modelleri ve spor ortamında yanlış anlamalar	Sözlü anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
3	Sözsüz iletişim ve beden dili	Sözlü anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
4	Etkili geri bildirim ve motivasyonel dil teknikleri	Sözlü anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
5	Antrenör-sporcu ilişkisi ve güven oluşturma	Sözlü anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
6	Takım içi iletişim ve liderlik stilleri	Sözlü anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
7	Spor ortamında çatışma nedenleri ve çözüm yolları	Sözlü anlatım, Genel Tekrar	1&2&3&4
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	1&2&3&4
9	Aktif dinleme, empati ve "ben dili" uygulamaları	Sözlü anlatım	1&2&3&4
10	Yaş gruplarına göre iletişim (çocuk-ergen-yetişkin sporcu)	Sözlü anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
11	Kültürel çeşitlilik ve kapsayıcı iletişim	Sözlü anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4

	12	Engelli sporcularla iletişim ve uyarlamalar			Sözlü anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
	13	Medya, sosyal medya ve kriz iletişimi			Sözlü anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
	14	Kişisel iletişim tarzı analizi ve farkındalık			Sözlü anlatım, Soru-Cevap	1&2&3&4
	15	Kişisel iletişim gelişim planı oluşturma			Sözlü anlatım, Genel Tekrar	1&2&3&4
	16	Final Sınavı			Sınav Haftası	1&2&3&4
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**	
	1	Ara Sınav	40%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK4,ÖK5	
	2	Final Sınavı	60%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8	
	3					
	4					
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Örnek soru ve ekstra kaynak bulmada yapay zekadan faydalanılabilir.				
	*	Öğrenci bir sonraki dersin konusunu araştırmak için yapay zekadan faydalanabilir.				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x1	14					
Ara Sınav	1	1*25	25					
Final Sınavı	1	1*25	25					
Problem Çözme Oturumları	1	1*1	1					
Bilgi Pekiştirici Oturumlar	1	1*1	1					
Toplam İş Yükü:	**94**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3,133333333**	**Yaklaşık:**	**3,1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB310	**Ders Adı: Spor Sosyolojisi**		**Dersin Statüsü:**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Sosyoloji ve spor sosyolojisi kavramlarını kavrar.
►ÖK2	Sporu toplumsal bir kurum olarak kavrar.
►ÖK3	Toplumsal yapıya ve değişme sürecine sosyolojik kavramlarla bakmayı öğrenir.
►ÖK4	Sosyoloji teorilerini spor olaylarına ve olgularına uyarlar.
►ÖK5	Modernleşme süreci ve spor ilişkisine dair çözümlemeler yapmayı öğrenir.
►ÖK6	Spora ilişkin güncel toplumsal sorunlara eleştirel yaklaşım geliştirir.
►ÖK7	Sporun barışa ve çatışmaya neden olabileceğini bilir.
►ÖK8	Şiddete karşı fair playa destek verir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1
ÖK 2	1	1	2	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1
ÖK 3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1
ÖK 4	1	1	2	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1
ÖK 5	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1
ÖK 6	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1
ÖK 7	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1
ÖK 8	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Sosyoloji ve spor arasındaki ilişki, ayrıca çeşitli sosyo-kültürel yapılar, kanıplar ve sporla ilgili organizasyonlar veya gruplar ile ilgili bilgi edinmeye dersidir.
Dersin Amaçları	Bu dersin amaci sosyolojinin spor bilimleri içerindeki önemini kavratmak, öğrencilerini, sosyoloji bilimindeki temel kavramları, ilkeleri ve kuramları tanımasını, sosyolojinin farklı disiplinlerinde kullanılan araştırma yöntemlerini öğrenmesini ve sportif oluş ve olayları

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Doğan, B. (2007). Spor Sosyolojisi ve Uygulamalar Spor Sosyolojisine Giriş. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
2	Erkal EM, Güven, Ö. ve Ayan, D. (1998). Sosyolojik Açıdan Spor. Der Yayınları, İstanbul.
3	Yetim, A. A. (2006). Sosyoloji ve spor. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği, Sunum Yöntemi.
Ders İçeriği	Bu derste sosyolojik açıdan sporun ne anlama geldiği anlatılacaktır. Sosyolojiye giriş, sosyolojik temel kavramlar, spor sosyolojisine giriş, sosyolojik kuramlar, sosyalleşme ve spor, sporda sosyal sürdürülebilirlik, sporda kadın, spor etiği ve sporda şiddet dersin içeriğini

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş	Anlatım Yöntemi	1,2,3
2	Sosyolojinin Önde Gelen Düşünürleri	Anlatım , Tartışma Yöntemi	1,2,3

Haftalık İşlenecek Konular	3	Sosyolojik Temel Kavramlar	Anlatım , Tartışma Yöntemi	1,2,3
	4	Spor Sosyolojisine Giriş	Anlatım , Tartışma Yöntemi	1,2,3
	5	Spor Sosyolojisinin Tarihi	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
	6	Sporda Doping Kavramı	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
	7	Sporda Şiddet Olgusu	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
	8	Vize sınavı		
	9	Spor Sosyolojisinde Temel Kuramlar	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
	10	Sporda Fair Play	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
	11	Spor ve Aile	Sunum Yöntemi	1,2,3
	12	Sosyalleşme ve Spor	Sunum Yöntemi	1,2,3
	13	Spor ve Toplumsallaşma	Sunum Yöntemi	1,2,3
	14	Spor ve Çocuk Gelişimi	Sunum Yöntemi	1,2,3
	15	Sosyal Sürdürülebilirlik ve Spor	Sunum Yöntemi	1,2,3
	16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
	1	Ara Sınav	40%	1&2&3	ÖK1,ÖK4
	2	Sözlü Sunum	20%	1&2&3	ÖK2, ÖK3, ÖK5,ÖK6
	3	Final Sınavı	40%	1&2&3	ÖK1,ÖK4,ÖK5,ÖK6, ÖK7,ÖK8
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Sunum çalışmaları için literatür tararken yapay zekadan yararlanılabilir.
	*	Örnek soru ve ekstra kaynak bulmada yapay zekadan faydalanılabilir.
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14*1	14					
Derse Hazırlık:	14	14*1	14					
Ara Sınav	1	1*40	40					
Final Sınavı	1	1*40	40					
Sözlü Sunum	1	1*20	20					
Toplam İş Yükü:	**128**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4,266666667**	**Yaklaşık:**	**4,3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB106	**Ders Adı: Ritim Eğitimi ve Dans**		**Dersin Statüsü:**	**Kredi:2**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
1	0	**2**	2	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Ritim kavramını, türlerini ve müzikle hareket ilişkisini açıklar.
►ÖK2	Temel ritim egzersizlerini (vurmalı çalgılarla, vücut perküsyonuyla, adım ritimleri) doğru olarak uygular.
►ÖK3	Yaratıcı dans ve modern dans teknikleriyle özgün hareket kompozisyonları hazırlar.
►ÖK4	Modern dansın temel prensiplerini bilir ve uygular.
►ÖK5	Okul şarkıları ve ritmik eşlik araçlarını kullanarak yaş gruplarına uygun dans etkinlikleri tasarlar ve yönetir.
►ÖK6	Ritim eğitimi ve dansı beden eğitimi dersi kazanımlarına entegre eder ve örnek ders planı hazırlar.
►ÖK7	Grup içinde koreografi oluşturur, liderlik yapar ve performans sergiler.
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	1	1	2	2	3	2	3	4	2	1	1	3	2	3
ÖK 2	2	1	1	2	3	3	2	3	4	2	1	1	3	2	5
ÖK 3	2	1	1	2	4	3	2	3	4	2	1	1	3	2	5
ÖK 4	2	1	1	2	4	3	2	3	4	2	1	1	3	2	5
ÖK 5	2	1	1	2	4	3	2	3	4	2	1	1	3	2	5
ÖK 6	2	1	1	2	4	3	2	3	4	2	1	1	3	2	5
ÖK 7	2	1	1	2	4	3	2	3	4	2	1	1	3	2	5
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının ritim duygusunu geliştirme, müzikle hareket eşgüdümünü sağlama, yaratıcı dans ve koreografi temel becerilerini kazanma ve bu becerileri ilköğretim, ortaöğretim beden eğitimi dersi müfredatına entegre edebilme

Dersin Amaçları

öğrencilerin ritim duygusunu ve müzikal işitme becerisini geliştirmek.
Yaratıcı dans ve modern dans teknikleri konusunda uygulama becerisi kazandırmak

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Çolakoğlu, F. F. & Kirazoğlu, E. (2022). Beden Eğitimi ve Sporda Ritim Eğitimi ve Dans. Nobel Akademik Yayıncılık.
2	Mirzaoğlu, N. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenliği İçin Ritim Eğitimi ve Dans. Anı Yayıncılık.
3	Pehlivan, Z. & Pehlivan, A. (2021). Okullarda Ritim Eğitimi ve Dans Uygulamaları. Pegem Akademi.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri Düz Anlatım Yöntemi, Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Soru-Cevap Tekniği, Uygulama Yöntemi.

Ders İçeriği

Ders, ritim eğitimi kuramsal temelleriyle başlar; vücut perkusyonu, vurmalı çalgılar, adımlı ve hareket ritimleri uygulamaları yapılır. Ardından yaratıcı dans, modern dans teknikleri, sosyal danslar ve dans-drama birleşimleri işlenir. Öğrenciler dönem boyunca bireysel ve

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş	Düz Anlatım Yöntemi	1,2,3
2	Ritim Eğitimi ve Dansın Beden Eğitimindeki Yeri, Ders Beklentileri	Düz Anlatım, tartışma yöntemi	1,2,3

Haftalık İşlenecek Konular	3	Temel Ritim Çalışmaları	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
	4	Temel Ritim Çalışmaları	Problem Çözme Yöntemi	1,2,3
	5	Modern Dans Tanımı ve Özellikleri	Düz Anlatım Yöntemi	1,2,3
	6	Modern Dans Türleri	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
	7	Modern Dans Teknikleri	Soru Cevap Tekniği	1,2,3
	8	Vize sınavı		
	9	Modern Dans – İfade, Partnering ve Koreografi Oluşturma	yöntemi	1,2,3
	10	Sosyal Danslar Adım Çalışmaları	yöntemi	1,2,3
	11	Sosyal Danslar Adım Çalışmaları	yöntemi	1,2,3
	12	Yaratıcı Dans Teknikleri	yöntemi	1,2,3
	13	Yaratıcı Dans Teknikleri	yöntemi	1,2,3
	14	Örnek Dans Uygulamaları	yöntemi	1,2,3
	15	Örnek Dans Uygulamaları	yöntemi	1,2,3
	16	Final Sınavı		

		Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
Değerlendirme Kriterleri	1	Ara Sınav	50%	1&2&3	ÖK1,ÖK2,ÖK3
	2	Final Sınavı	50%	1&2&3	ÖK1,ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7, ÖK8
	3				
	4				
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Dans koreografisi oluştururken yapay zekadan yararlanılabilir.
	*	
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14*1	14					
Derse Hazırlık:	14	14*1	14					
Ara Sınav	1	1*35	35					
Final Sınavı	1	1*35	35					
Toplam İş Yükü:	**98**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3,266666667**	**Yaklaşık:**	**3,3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ, ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB122	**Ders Adı: Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım**		**ersin Statüsü: zorunl**	**Kredi: 3**	**AKTS: 3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 2**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
			***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
2	0	**2**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Temel sağlık bilgisinin önemini açıklar.
►ÖK2	Acil durumlarda temel ilk yardım prensiplerini uygular.
►ÖK3	Spor yaralanmalarında ilk yardım yöntemlerini kullanır.
►ÖK4	Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının sporcular üzerindeki etkilerini değerlendirir.
►ÖK5	Sporcularda hastalık belirtilerini tanır ve uygun yönlendirme yapar.
►ÖK6	Sağlık ve ilk yardım ile ilgili etik ve yasal sorumlulukları açıklar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	4	5	4	3	4	2	2	3	4	3	2	2	2	2
ÖK 2	4	5	5	5	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
ÖK 4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3
ÖK 5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	3	4	4	3
ÖK 6	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	4	3	5	4	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım dersi, sporcuların ve antrenörlerin temel sağlık bilgisine hakim olmalarını, acil durumlarda doğru ilk müdahale yöntemlerini öğrenmelerini sağlayan, uygulamalı ve etkileşimli bir derstir. Ders kapsamında sağlık ve ilk yardımın temel kavramları, insan anatomisi ve sağlık terminolojisi, spor sakatlanmaları ve müdahale yöntemleri, kanamalar, şok, yanık, donma ve sıcak çarpması gibi acil durumlar, solunum ve dolaşım acilleri, bilinç ve enfeksiyon

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı öğrencilere temel sağlık bilgisini kazandırmak, spor yaralanmaları ve acil durumlarda etkin ilk yardım uygulamalarını öğretmek, sağlıklı yaşamı teşvik eden tutumlar geliştirmek ve ilk yardımda etik ve yasal sorumluluklar hakkında

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Yıldırım, N., & Aşçı, A. (2021). Temel İlk Yardım ve Acil Bakım
2	Sağlık Bakanlığı (2020). Temel Sağlık Bilgisi ve İlk Yardım El Kitabı.
3	Türk Kızılayı (2019). İlk Yardım Eğitim Kitabı.
4	Prof. Dr. H. Ulaş Yavuz, Yayınlanmamış ders notları

Dersin Öğretim Yöntemleri Anlatım, gösteri, uygulama, video ve slayt gösterileri, vaka analizi, grup çalışması, bireysel çalışma ve sınıf içi tartışmalar.

Ders İçeriği

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Sağlık ve ilkyardımın temel ilkeleri	Ders anlatımı, sınıf içi tartışma	1,2
2	İnsan anatomisine giriş ve sağlık terminolojisi	Ders anlatımı, anatomi modelleri üzerinden	1,4
3	Sporcularda yaygın yaralanmalar	Vaka analizi, grup tartışması	3
4	Yaralanmalarda ilk yardım uygulamaları (kırık, çıkık, burkulma)	Simülasyon ve uygulama çalışması	2,3
5	Kanamalar ve şok: Tanı ve müdahale	Sunum ve canlandırma	2,4
6	Yanıklar, donma ve sıcak çarpması: İlk yardım	Ders anlatımı, uygulama	2,4
7	Solunum ve dolaşım acilleri: CPR ve temel yaşam desteği	CPR uygulaması ve analiz	2,4
8	Ara sınav	Ara sınav uygulaması	
9	Hastalık belirtileri, bilinç kaybı ve koma	Gözlem ve senaryo çalışması	2,4
10	Enfeksiyonlardan korunma ve hijyen	Grup çalışması, hijyen eğitimi	1
11	Sağlıklı yaşam ve beslenme ilkeleri	Ders anlatımı, beslenme örnekleri	1
12	Sporcularda sağlık takibi ve raporlama	Sağlık takip formlarının hazırlanması	3
13	İlk yardım çantası ve ekipman kullanımı	ulamalı ilk yardım kit tan	2
14	İlkyardımda etik ve yasal sorumluluklar	rtışma, etik durum örnekl	5
15	Genel tekrar ve uygulama	Genel tekrar, soru-cevap	1,2,3,4
16	Final sınavı	Final sınavı uygulaması	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Ara Sınav	40		ÖK1,ÖK2,ÖK4,ÖK6
2	Final Sınavı	60		ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.□

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	14x2	28	Ara sınav	1	1x1	1
Derse Hazırlık:	14	14x1	14	Final sınavı	1	1x1	1
Araştırma/Proje 1				Ara sınava hazırlık	1	1x8	8

Araştırma/Proje 2				Final sınavına hazırlık	1	1x10	10	
Araştırma/Proje 3								
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	14x2	28					
Etkinliklere Hazırlık								
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3**	**Yaklaşık:**	**3**
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ, ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ, SPOR YÖNETİCİĞİ,

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB123	**Ders Adı: İnsan Anatomisi ve Kinesiyolojisi**	**ersin Statüsü: zorunl**	**Kredi: 3**	**AKTS: 4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 1**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
			***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
3	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	İnsan vücudunun temel anatomik yapılarını tanımlar.
►ÖK2	Kas-iskelet sisteminin fonksiyonlarını açıklar.
►ÖK3	Temel eklem hareketlerini ve düzlemlerini analiz eder.
►ÖK4	Kinesiyolojik prensipleri spora uyarlayarak değerlendirir.
►ÖK5	Hareket analizinde anatomik terminolojiyi doğru kullanır.
►ÖK6	Egzersizde oluşan biyomekanik yükleri yorumlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	4
ÖK 2	4	3	4	4	2	5	2	2	2	2	2	4	3	3	4
ÖK 3	5	3	4	5	4	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4
ÖK 4	5	4	4	5	4	5	4	3	3	3	3	4	3	4	4
ÖK 5	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3
ÖK 6	3	3	4	5	3	5	4	3	3	3	2	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, insan vücudunun temel anatomik yapıları ile kas-iskelet sisteminin kinesiyolojik özellikleri, beden eğitimi ve spor bağlamında incelenmesini; ve Öğrencilere kişisel ve spor alanında görev almak üzere öğrenci adaylarına insan anatomisi ve kinesiyoloji

Dersin Amaçları

Bu dersin temel amacı, beden eğitimi ve spor alanında görev almak üzere öğrenci adaylarına insan anatomisi ve kinesiyoloji konularında güçlü bir kavramsal temel kazandırmaktır. Ders sonunda öğrencilerin, kas-iskelet sistemine ilişkin yapı ve fonksiyonları

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Spor Anatomisi, N Ş Cankur, O Kanbir (Ekin Basım Yayın- 9786053276845)
2	Moore, K. L., Dalley, A. F., & Agur, A. M. R. (2013). Clinically Oriented Anatomy. Lippincott Williams & Wilkins.
3	Hall, S. J. (2014). Basic Biomechanics. McGraw-Hill.
4	Yayınlanmamış Ders Notları- Prof.. Dr. H. Ulaş Yavuz

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, soru-cevap, görsel materyal kullanımı, örnek olay incelemesi, sınıf içi uygulama ve hareket analizi.

Ders İçeriği

İnsan anatomisinin temel kavramları, hücre ve dokuların yapısı, iskelet ve kas sisteminin fonksiyonel özellikleri, eklem türleri ve hareket düzlemleri, sinir sisteminin hareket kontrolündeki rolü, üst ve alt ekstremitenin anatomik ve kinesiyolojik analizi, omurga

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Anatomiye giriş, terminoloji	Ders anlatımı, görsel materyal kullanımı	1,2
2	Hücre, dokular ve temel yapılar	Ders anlatımı, mikroskobik görüntü	1,2
3	İskelet sistemi: kemikler ve eklemler	Ders anlatımı, iskelet modeli incelemesi	1,2
4	Kas sistemi: kas türleri, yapı ve fonksiyon	Ders anlatımı, kas palpasyonu ve model	2,3
5	Sinir sistemi: hareket kontrolü temelleri	Ders anlatımı, sinir sistemi diyagramı ve	1,2
6	Üst ekstremite anatomisi ve kinesiyolojisi	Ders anlatımı, eklem ve hareket açıklaması	2,3,4
7	Alt ekstremite anatomisi ve kinesiyolojisi	Ders anlatımı, eklem hareket açıklaması	2,3,4
8	Vize sınavı		
9	Omurga ve gövde anatomisi	Ders anlatımı, model incelemesi, postür	2,3,4
10	Duruş analizi ve postürel bozukluklar	Ders anlatımı, postür değerlendirme	2,3,4
11	Yürüme analizi ve temel biyomekanik	Ders anlatımı, yürüyüş analizi (video)	2,3
12	Egzersizde eklem yükleri	Ders anlatımı, yük	3,4
13	Fonksiyonel hareket analizleri 1	ımı, pratik uygulama, vid Ölçümü, vaka tartışması	3,4,5
14	Fonksiyonel hareket analizleri 2	ımı, pratik uygulama, vid	3,4,5
15	Genel tekrar	l tekrar, soru-cevap ve tar	1,2,3,4,5
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Ara Sınav	40	1,2,3,4	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
2	Final Sınavı	60	1,2,3,4	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.□

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14x3	42	Ara sınav	1	1x1	1
Derse Hazırlık:	14	14x3	42	Final sınavı	1	1x1	1

Araştırma/Proje 1				Ara sınava hazırlık	1	1x10	10	
Araştırma/Proje 2				Final sınavına hazırlık	1	1x16	16	
Araştırma/Proje 3								
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	5x1	5					
Etkinliklere Hazırlık	3	3x1	3					
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık:**	**4**
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB124	**Ders Adı: GENEL CİMNASTİK**	**rsin Statüsü:ZORUN**	**Kredi:2**	**AKTS:4**	
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:1**	**Dönem:2**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1	0	**3**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Cimnastik branşı ile ilgili kavramları tanımlar.
►ÖK2	Cimnastik branşının tarihi gelişimini özetler.
►ÖK3	Cimnastik branşına özgü aletlerin özelliklerini açıklar.
►ÖK4	Temel cimnastik duruşları hareketlerini uygular.
►ÖK5	Düzen alıştırmaları hareketlerini komutlar eşliğinde uygular.
►ÖK6	Genel cimnastik branşına özgü ritmik adımları uygular.
►ÖK7	Cimnastik branşına ait temel teknik ve becerileri uygular.
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	3	5
ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	2	5
ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	3	5
ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	2	5
ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1	4	2	3
ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1	5	5	2
ÖK 7	1	1	1	1	4	2	2	2	5	1	2	2	1	1	5
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Temel cimnastik ile ilgili terimleri bilme ve açıklayabilme Düzen alıştırmaları ile ilgili temel becerileri yapabilme. Cimnastik hareketlerini uygulayabilme
Dersin Amaçları	Dersin amacı; öğrencilere, cimnastik branşına ait temel teknikleri uygulayabilme becerisi kazandırmaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Mitchell, D., Davis, B. ve Lopez, R. (2002). Teaching Fundamental Gymnastics Skills. Human Kinetics, US.
2	Süveren, S. ve Süveren, S. (2010). Artistik Cimnastik Öğretim Metotları (Bayanlar- Erkekler). Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
3	Mengütay, S. (1998). Artistik Cimnastik Temel Teknik Hareketlerin Öğretim Yöntemleri ve Yardım
4	

	5	
Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yöntemi, Uygulamalı, Gösterip Yaptırma (Demonstrasyon) ve Kademeli Öğretim (Basamaklandırılmış Öğretim)	
Ders İçeriği	Dersin içeriği, cimnastik branşına özgü terimlerin tanımı, tarihsel gelişim süreci, Cimnastik aletlerinin tanıtımı, temel duruş, yürüyüş ve esneklik egzersizleri konularını kapsamaktadır.	

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Soru-cevap, beklenti analizi	1&2&3
2	Tanışma, ders içeriği hakkında bilgi verme, jimnastik branşına özgü temel k	Branş kavramları üzerine kısa tartışma	1&2&3
3	Cimnastik tarihçesi ve branşları	soru cevap	1&2&3
4	Cimnastiğin Vücuda etkileri, genel ısınma egzersizleri ve genel motor bece	Isınma uygulaması ve motor beceri analizi	1&2&3
5	Cimnastik ısınma prensipleri ve hazırlık elementlerinin uygulamaları; (hayv	Hayvan yürüyüşleri uygulama çalışması	1&2&3
6	Öne takla, geriye takla hareketlerinin basamaklı uygulama çalışmaları ve dü	Basamaklama + teknik hata düzeltme	1&2&3
7	Açık gergin öne ve geriye takla, kapalı gergin öne ve geriye takla hareketi t	Teknik analiz + uygulama	1&2&3
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	
9	Vizede eksikleri düzeltme ve amut hareketi ve basamaklama teknikleri ve u	Düzeltici alıştırmalar + amut giriş uygulaması	1&2&3
10	Amut hareketi ve basamaklı uygulama çalışmaları	Duvar destekli amut çalışması	1&2&3
11	Kartvil hareketi ve basamaklı uygulama çalışmaları	Aşamalı kartvil uygulaması	1&2&3
12	Kartvil hareketi ve basamaklı uygulama çalışmaları	Teknik geliştirme odaklı uygulama	1&2&3
13	Öne tam burgu sıçrama basamaklaması ve uygulaması	Sıçrama tekniği + adım adım burgu çalışması	1&2&3
14	Öne tam burgu sıçrama basamaklaması ve uygulaması	Performans geliştirme – video analizi	1&2&3
15	Öğrenilen hareketlerin ve uygulaması tekrar çalışması	Seri oluşturma denemesi + öğretmen	1&2&3
16	Final Sınavı	Sınav Haftası	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Cimnastik branşına uygun tekniğin uygulanması	60%	1&2&3	ÖK4,ÖK6,ÖK7
2	Güvenli uygulama ve ders disiplin	20%	1&2&3	ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7
3	Teknik Hatalarının tespiti ve düzeltici uygulamalar	20%	1&2&3	ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Final sınavı	14	14x2	28					

Ders öncesi hazırlık	14	14x2	28					
Final sınavına hazırlık	1	1x1	1					
Proje hazırlık	0	0	0					
Proje	0	0	0					
Alan yazın inceleme	5	5x4	20					
Final sınavı	6	6x5	30					
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık:**	**4**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ORTAK DERS

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB 126	**Ders Adı: Atletizm**	**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:2**	**AKTS:4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl:1**	**Dönem:2**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	2	**2**	1	1	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**	
	►ÖK1	Atletizmin tanımını açıklar
	►ÖK2	Atletizmi branşlara göre açıklar
	►ÖK3	Atletizmin branşlarını teknik ve taktik olarak açıklar
	►ÖK4	Saha ölçülerini ifade eder.
	►ÖK5	Malzeme özelliklerini açıklar.
	►ÖK6	Atletizmin yarışma kuralları ile ilgili temel bilgileri açıklar
	►ÖK7	Atletizmin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimini karşılaştırır.
	►ÖK8	Atletizmin branşlarını uygular

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 5	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Koşu, atma, atmaların temel teknik, yarışma kural ve becerileri, dekaton-pentaton ve heptaton gibi çoklu yarışmaların kural, bilgi ve becerilerini öğrenme	
Dersin Amaçları	Atletizmde yer alan atma, atlama ve koşu branşlarının öğretilmesi ve basamaklama bilgisinin öğrencilere aktarılması	
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Atletizm El Kitabı, Cevdet Tınazcı-Onay Kafadaroğlu
	2	
	3	
	4	
	5	
Dersin Öğretim Yöntemleri	Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi, soru-cevap, klasik yöntem,uygulama	
Ders İçeriği	Atletizm içerisinde yer alan tüm branşların öğrencilere öğretilmesi	

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı		1
2	Temel Kavramlar	saha tanıtımı	1
3	Temel Kavramlar	sektör tanıtımı	1
4	Sprintler	uygulama	1
5	Sprintler	uygulama	1
6	orta uzun mesafe	uygulama	1
7	orta uzun mesafe	uygulama	1
8	Vize sınavı	uygulama	
9	atmalar	uygulama	1
10	atmalar	uygulama	1
11	atlamalar	uygulama	1
12	atlamalar	uygulama	1

	13	çoklu yarışlar		uygulama	1
	14	çoklu yarışlar		uygulama	1
	15	çoklu yarışlar		uygulama	1
	16	Final Sınavı		uygulama	
Değerlendirme Kriterleri	**Yöntem**		**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**
	1	Vize sınavı	40	1	PY1-PY15
	2	Final Sınavı	60	1	PY1-PY15
	3				
	4				
	5				
	6				
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*				
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**			
	*				
	*				
	*				

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Vize Sınavına hazırlık	16	1x2	32					
Final Sınavına hazırlık	16	1x1	16					
Toplam İş Yükü:	**104**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3,466666667**	**Yaklaşık:**	**3,5**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB135	**Ders Adı:** Hareket Eğitimi	**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 3	**AKTS:** 3

Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 1	**Dönem:** 1	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	2	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Temel hareket becerilerini ve bu becerilerin spor performansındaki rolünü açıklar.
►ÖK2	Farklı yaş, cinsiyet ve antrenman düzeyine sahip sporcular için uygun hareket eğitimi etkinlikleri planlar.
►ÖK3	Motor gelişim ve motor öğrenme ilkelerine dayalı öğretim yöntemlerini uygular.
►ÖK4	Hareket eğitiminde ölçme–değerlendirme tekniklerini kullanarak sporcuların gelişimini analiz eder.
►ÖK5	Hareket eğitimi yoluyla sağlıklı yaşam, disiplin ve sportif etik yaklaşımını destekleyen antrenman ortamları oluşturur.
►ÖK6	Spor ortamlarında güvenli, kapsayıcı ve etkili iletişim becerileri içeren bir hareket eğitimi süreci yürütür.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	3	4	3	2	1	1	1	5	2	1	1	2	2	5
ÖK 2	3	5	3	3	5	3	2	2	4	5	1	2	3	3	4
ÖK 3	3	4	5	5	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3
ÖK 4	3	3	5	4	3	3	2	2	5	5	2	5	3	3	4
ÖK 5	2	2	3	3	3	3	5	4	2	3	2	3	5	3	4
ÖK 6	2	2	3	3	4	5	3	5	3	3	2	4	5	5	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, öğrencilerin temel hareket becerilerini öğrenmelerini ve bu becerilerin çocukların gelişimindeki yerini anlamalarını sağlar. Ders kapsamında, hareket eğitimi yöntemleri, oyun temelli etkinlikler ve uygulama örnekleri ele alınır.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin temel hareket becerilerini öğretme, değerlendirme ve geliştirme konusunda bilgi, beceri ve farkındalık kazanmalarını sağlamaktır. Öğrenciler; psikomotor gelişim süreçlerini anlamaya, yaş ve gelişim düzeyine uygun

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Demirhan, G. (2015). Hareket Eğitimi ve Oyun. Ankara: Nobel Yayıncılık.
2	Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
3	Şirinkan, A. (2017). Çocuklarda Hareket Eğitimi ve Oyun. Gazi Kitabevi.
4	Muratlı, S. (2003). Antrenman Bilimi Yaklaşımları. Bağırgan Yayınevi.
5	Kara, E. (2018). Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitimi ve Oyun. Pegem Akademi.
6	Hünük, D. (Ed.). (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi: Kuramdan Uygulamaya. Ankara: Pegem Akademi.
7	Koç, H., & Demir, M. (2019). Oyun Temelli Hareket Eğitimi. Ankara: Pegem Akademi.
8	Çelen, A., & Temel, C. (2016). Beden Eğitimi ve Oyun Etkinlikleri Öğretimi. Ankara: Gazi Kitabevi.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu derste öğretim, teorik bilginin aktarımı ile uygulamaya dönük etkinliklerin bütünleştirildiği bir yaklaşımla yürütülür. Öğretim süreçlerinde anlatım, soru–cevap, gösterip yaptırma, oyun temelli öğretim, grup çalışması ve uygulamalı etkinlikler gibi

Ders İçeriği

Bu derste, hareket eğitiminin temel kavramları, çocuklarda motor gelişim basamakları ve temel hareket becerileri ele alınır. Lokomotor, denge ve nesne kontrolü becerilerinin öğretimi üzerinde durulur. Oyun temelli öğretim yaklaşımları, etkinlik

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım	1,6
2	Hareket eğitiminin tanımı, amacı ve önemi	Anlatım, tartışma	1,6
3	Çocuklarda büyüme, gelişim ve psikomotor gelişim süreci	Anlatım	3,5
4	Temel hareket becerileri: lokomotor beceriler	Gösterip yaptırma	1,7
5	Temel hareket becerileri: denge becerileri	Uygulama	1,7
6	Temel hareket becerileri: nesne kontrolü becerileri	Uygulama	1,7
7	Hareket eğitimi ortamı ve materyal kullanımı	Anlatım, örnek inceleme	6,8
8	Dönem içi proje çalışması (vize yerine)	Proje çalışması	1,7
9	Öğretim yöntemleri ve stratejileri	Anlatım	6,8
10	Oyun temelli öğretim yaklaşımları	Uygulama	3,7
11	Etkinlik planlama ve yaş gruplarına göre uygulama	Atölye çalışması	5,7
12	Hareket eğitimi ve ölçme-değerlendirme yöntemleri	Anlatım, örnek uygulama	2,4
13	Güvenli ve kapsayıcı öğrenme ortamı oluşturma	Tartışma	6
14	Genel tekrar, proje sunumları	Öğrenci sunumları	—
15	Dönem değerlendirmesi, geri bildirim	Değerlendirme	—
16	Final Sınavı	Final sınavı	—

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Derse Katılım	10	1,6,7	ÖK5, ÖK6
2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	1,3,5,7	ÖK2, ÖK3, ÖK5

	3	Ara Sınav (Vize)	20	1,3,6	ÖK1, ÖK3
	4	Final Sınavı	40	1–8	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.			
	*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.			
	*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.			
	*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.			
	*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.			

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Teorik Derslere Katılım	14	2	28	
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	1	14	
Okuma / Kaynak İnceleme	6	2	12	
Ara Sınav Hazırlığı	4	2	8	
Ara Sınav	1	5	5	
Final Sınavı Hazırlığı	1	1	1	
Final Sınavı	1	10	10	
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	1	1	
Sunum Hazırlığı	1	11	11	
Toplam İş Yükü:	**90**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB201	**Ders Adı: MOTOR GELİŞİM**		**'sin Statüsü: ZORUN**	**Kredi: 3**	**AKTS: 4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl: 2025-26**	**Dönem: güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
	►ÖK1 Motor gelişim ve gelişim ile ilgili kavramları açıklayabilir.
	►ÖK2 Motor beceri, motor performans, motor öğrenme, motor davranış kavramlarını açıklayabilir.
	►ÖK3 Gelişim, öğrenme kavramlarını açıklayabilir.
	►ÖK4 Büyüme ve gelişmeyi yönlendiren fizyolojik kuralları açıklayabilir.
	►ÖK5 Fiziksel uygunluk ve algısal motor yetenekler ile ilgili kavramları açıklayabilir.
	►ÖK6 Refleks,ve ilkel hareketler dönemini tanımlar
	►ÖK7 Temel ve Spor hareket dönemini açıklar
	►ÖK8 Hareket gelişiminin kinezyolojik yönden incelenmesi

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4
ÖK 2	4	4	3	4	2	4	5	3	4	4	2	3	3	4	4
ÖK 3	3	4	3	4	5	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3
ÖK 4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3
ÖK 5	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3
ÖK 6	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	4
ÖK 7	4	3	3	4	2	4	3	5	4	3	2	3	4	4	4
ÖK 8	3	4	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	4	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	İnsanın hareket etme becerilerini, yani hem büyük kas hareketlerini kapsayan kaba motor becerileri hem de parmak ve el gibi küçük kasları kullanan ince motor becerilerini inceleyen bir derstir.
Dersin Amaçları	Bu ders kapsamında anne karnından itibaren insanın hareket sisteminin normal gelişimi ile ilgili prensipleri anlamak, gelişim kilometre taşlarını ve gelişimsel sistemlerle ilgili bilgileri öğretmek amaçlanır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Payne, V. A., Hall, J. T., & Block, M. Human Motor Development in Individuals With and Without Disabilities
2	Gollhofer, A., Taube, W., & Nielsen, J. B. (Eds.). (2015). Routledge handbook of motor control and motor learning. Routledge. (Disability and the Disabled-Issues, Laws and Programs). E-book available at EMU library.
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	TARTIŞMA YÖNTEMİ, PROPLEM ÇÖZME YÖNTEMİ, SORU CEVAB TEKNİĞİ, BEYİN FIRTINASI
Ders İçeriği	Normal hareket ve fonksiyon ile ilgili terminoloji, gelişim teorileri ve modelleri, fetal dönemden genç erişkin döneme kadar olan hareket gelişimi, motor kontrol, motor öğrenme ve modelleri, hareketi etkileyen diğer vücut sistemlerinin gelişim

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	İlgili Yeterlikler	1&2
2	Normal motor gelişim terminolojisi: büyüme, gelişme, olgunlaşma, hazırbu	SÖZLÜ VE ÖDEV	1&2
3	Normal motor gelişim terminolojisi: büyüme, gelişme, olgunlaşma, hazırbu	ANLATIM	1&2
4	Gelişim teorileri ve motor gelişim prensipleri	PEKİŞTİRME VE	1&2
5	Fetüste sinir sisteminin ve hareketlerin gelişimi	TARAMA DİNAMİK	1&2
6	Refleks hareketler dönemi	SÖZLÜ ANLATIM	1&2
7	İlkel hareket dönemi	VE TEKRAR	1&2
8	Vize sınavı	SINAV	1&2
9	Temel hareketler	ZLÜ ANLATIM VE ÖD	1&2
10	Sportif hareketler dönemi	R TARAMA VE DİNAM	1&2
11	Çocuk ve Gençlerde Temel motorik özelliklerin gelişimi (Kuvvet)	VE PEKİŞTİRME VE K	1&2

	12	Çocuk ve Gençlerde Temel motorik özelliklerin gelişimi (Sürat, dayanıklılı			ANLATIM, LİTERATÜR	1&2
	13	Çocuk ve Gençlerde Temel motorik özelliklerin gelişimi (Esneklik, Koordi			VE SÖZLÜ ANLATIM	1&2
	14	Nöroplastisite, motor kontrol, motor öğrenme ve modelleri			SUNUM	1&2
	15	Yaş almanın hareket sistemine etkisi			TEKRAR	1&2
	16	Final Sınavı			SINAV	1&2
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**	
	1	Vize sınavı	40	1. 2.	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15	
	2	Final Sınavı	60	1. 2.	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10,PY11,PY12,PY13,PY14,PY15	
	3					
	4					
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	YAPAZ REKA TABANLI SENARYOLAR ÇİZMESİ VE PROPLEM ÇÖZME BECERİLERİ GELİŞTİRMESİ				
	*	YAPAZ ZEKA TABANLI MOTOR GELİŞİM VERİLERİNİN ALINMASI VE DERS BİLGİLERİ İLE HARMANLAN				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Sa**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Sa**		
Ders Saati:	14	14x3	42	irme ve proplem çözm	0	0	0	
Derse Hazırlık:	14	14x2	28	Vize sınav hazırlık	1	1x20	20	
Araştırma/Proje 1	0	0	0	vize sınavı	1	1x1	1	
Olay analizi ve sunum	0	0	0	Final sınav hazırlık	1	1x25	25	
Genel Değerlendirme	0	0	0	final sınavı	1	1x1	1	
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	0	0	0					
Etkinliklere Hazırlık	0	0	0					
Toplam İş Yükü:	**117**			**AKTS Kredisi (Toplam İş Yü**	**3,9**	**Yaklaşık:**	**3,9**	

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ORTAK DERS

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB 203	**Ders Adı: Spor Biyomekaniği**		**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl:1**	**Dönem:3**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
1	2	**2**	3	4	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

►ÖK1	Fiziğin alt dalı olan mekaniğe ilişkin kavramları öğrenir
►ÖK2	İnsan hareketini mekanik kavramlarla açıklar
►ÖK3	Sportif performansın mekanik analizini yapar.
►ÖK4	Biyomekaniğin performansın artmasındaki rolünü ve faydalarını kavrar.
►ÖK5	Spor hareketlerinin iki ve üç boyutlu biyomekanik analizini yapar.
►ÖK6	Spor branşlarının analizini yapar.
►ÖK7	Spor branşlarına yonelik kinematik analizi öğrenir
►ÖK8	spor branşlarına yonelik kinetik analizi öğrenir

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 5	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Spor Biyomekaniği içerisinde yer alan temel kavram ve tanımlarını yapılması, hareketin Kinematik ve Kinetik özelliklerinin incelenmesidir.
Dersin Amaçları	Spor hareketlerinin mekanik ilkeler vasıtasıyla kavranması, çözümlenmesi ve kazanılan bilgilerin mesleki yaşama veya uygulamaya aktarılmasıdır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Boyağ F.Ş. Spor Biyomekaniğinde Temel Fizik Kuralları, Morpa, 2005. Spor Biyomekaniği, Serap İnal
2	Spor Biyomekaniği, Serap İnal
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi, soru-cevap, klasik yöntem,test
Ders İçeriği	Biyolojik organizmaların tabi olduğu hareketleri etkileyen yasaları, hareketi ve hareketin analiz yöntemlerini incelemektir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı	sunum	1
2	Temel Kavramlar	sunum	1
3	Temel Kavramlar	sunum	1
4	Biyomekanikte kullanılan cihazlar, donanım ve yazılımlar	sunum	1
5	Biyomekanikte kullanılan cihazlar, donanım ve yazılımlar	sunum	1
6	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
7	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
8	Vize sınavı	test	
9	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
10	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
11	Farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1
12	farklı spor dallarının biyomekaniği	sunum	1

	13	Farklı spor dallarının biyomekaniği			sunum	1
	14	Farklı spor dallarının biyomekaniği			sunum	1
	15	Farklı spor dallarının biyomekaniği			sunum	1
	16	Final Sınavı			test	
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**	
	1	Vize sınavı	40	1	PY1-PY15	
	2	Final Sınavı	60	1	PY1-PY15	
	3					
	4					
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*					
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Vize Sınavına hazırlık	16	1x2	32					
Final Sınavına hazırlık	16	1x1	16					
Toplam İş Yükü:	**104**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3,466666667**	**Yaklaşık:**	**3,5**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB204	**Ders Adı: Spor Psikolojisi**		**ersin Statüsü: Zorun**	**Kredi: 2**	**AKTS: 4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Bahar**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,
	►ÖK1 Psikoloji biliminin tanımını, alt alanlarını ve spor psikolojisinin kapsamını açıklar.
	►ÖK2 Spor psikolojisinde görülen temel problem alanlarını tanımlar ve sportif bağlamda örneklendirir.
	►ÖK3 Öğrenmenin genel ilkelerini ve klasik koşullanma süreçlerini açıklar; sportif davranışlarla ilişkilendirir.
	►ÖK4 Güdü ve güdülenme kavramlarını açıklar; sporcularda motivasyonu etkileyen faktörleri analiz eder.
	►ÖK5 Kaygı türlerini tanımlar; kaygının sportif performans üzerindeki etkilerini değerlendirir.
	►ÖK6 Stres kavramını açıklar; sporda stres yaratan durumları analiz eder ve baş etme yöntemlerini uygular.
	►ÖK7 Uyarılmışlık düzeyini ve performansla ilişkisini açıklar; sporcularda optimal uyarılmışlık düzeyini belirleyen faktörleri değerlendirir.
	►ÖK8

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	2	2	1	2	3	4	2	1	2	1	2	3	3	2
ÖK 2	4	3	3	1	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	2
ÖK 3	4	3	3	1	2	3	4	2	2	2	1	2	3	3	2
ÖK 4	4	4	3	1	3	4	4	2	2	3	1	2	4	3	3
ÖK 5	4	4	3	1	3	4	4	2	3	3	1	2	4	3	3
ÖK 6	4	4	3	1	4	4	4	3	3	3	1	2	4	3	3
ÖK 7	4	4	3	1	3	4	4	2	3	3	1	2	4	3	3
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, sporcularda davranışı, performansı ve zihnisel süreçleri etkileyen psikolojik faktörleri bilimsel bir bakış açısıyla ele alır. Spor psikolojisinin temel kavramları, problem alanları, öğrenme süreçleri, motivasyon, kaygı, stres ve uyarılmışlık gibi
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin sporcuların psikolojik süreçlerini anlamalarını, sporda performansı etkileyen zihnisel faktörleri analiz edebilmelerini ve uygun psikolojik beceri stratejilerini uygulayabilmelerini sağlamaktır. Bu kapsamda ders, öğrencilerin:

Ders Kitabı / Kaynaklar	
1	1. The Psychology of Coaching Team Sports. SportBooks Publisher. Larry M, L.
2	
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	
Ders İçeriği	

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım + Soru-Cevap + Beklenti Analizi +	1
2	Psikoloji ve Alt Alanları	Sunum + Kavram Haritalama + Grup	1
3	Spor Psikolojisinde Problem Alanları	Vaka Analizi + Beyin Fırtınası + Örnek Olay	1
4	Öğrenmenin GenelTanımı	Anlatım + Uygulamalı Örnekleme + Kavram	1
5	Klasik Koşullanma	Deney Tasarımı Örneği + Video	1
6	Güdü (Motiv) ve Güdülenme Kavramları	Kol-Pay + İçsel, Dışsal	1
7	Kaygı Kavramı	Tanımı Üretme Çalışması + Vaka	1
8	Vize sınavı	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	1
9	Kaygının Sportif Performansa Etkileri	Vaka Analizi + Grafik İ	1
10	Stres Kavramı	Sunum + Güncel Araştır	1
11	Sporda Stres Yaratan Faktörler	Grup Çalışması + Proble	1

	12	Kaygı ve Stresle Baş etme Yolları		Nefes-Pratik Uygulama	1
	13	Uyarılmışlık Kavramı		Düzey Belirleme Etkinli	1
	14	Uyarılmışlık ve Performans İlişkisi		Yerkes-Dodson Eğrisi Ç	1
	15	Ders Tekrarı ve Bilgi Pekiştirici Oturumlar		Soru-Cevap + Quiz + B	1
	16	Final Sınavı		Bilişsel+ Süreç Odaklı F	1
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	30	1	ÖK1, ÖK2, ÖK3
	2	Bilişsel+ Süreç Odaklı Final Sınav	40	1	ÖK4, ÖK7
	3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi	20	1	ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
	4	Tutum Odaklı Devam & Katılım	10	1	
	5				
	6				
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*				
	*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev ü			
	*				
	*				
	*				

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	1	1x20	20					
Genel Dğerlendirme	2	2x1	2					
Etkinliklere Hazırlık	3	14x3	42					
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB206	**Ders Adı: FUTBOL**		**rsin Statüsü:ZORUN**	**Kredi: 2**	**AKTS: 3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 202-26**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	3	0	**2**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Futbol ile iligli temel kavramları açıklar
►ÖK2	Temel teknik ile ilgili uygulamaların doğru şekilde yapılmasını sağlar
►ÖK3	Temel teknik anlatımının basamaklamasını ortaya koyar
►ÖK4	Güncel Futbol bilgileri ile öğretim tekniklerini ilişkilendirir
►ÖK5	Bireysel ve grup çalışmasının ilşkilendirilmesini sağlar
►ÖK6	Hücum sistemlerini açıklar
►ÖK7	Savunma sistemlerini açıklar
►ÖK8	Savunma ve hücum sistemlerinin birbiriyle bağlantısını ilişkilendirir

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4
ÖK 2	4	4	3	4	2	4	5	3	4	4	2	3	3	4	4
ÖK 3	4	4	3	4	5	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3
ÖK 4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4
ÖK 5	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3
ÖK 6	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	4
ÖK 7	4	3	3	4	2	4	3	5	4	3	2	3	4	4	4
ÖK 8	3	4	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	4	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Futbol dersi, öğrencilerin futbola özgü temel teknik, taktik ve kuralları öğrenmelerini, aynı zamanda bedensel gelişim, takım çalışması, disiplin ve fair play anlayışını kazanmalarını amaçlayan bir beden eğitimi ve spor dersidir.

Dersin Amaçları

Bu dersin amaçları arasında futbolun temel öğrenlerini kazandırarak, uygulama bölümlerinin teorik olarak basamaklamanı olarak anlatılma becerilerini kazandırmaktır.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Ulartu Ünlü (2010). Futbol Teknik Taktik Kondisyon. İnkılap Yayınevi, Ankara
2	MUSA OYTUN DERS NOTLARI
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

TARTIŞMA YÖNTEMİ, PROPLEM ÇÖZME YÖNTEMİ, SORU CEVAB TEKNİĞİ, BEYİN FIRTINASI

Ders İçeriği

Futbolun teorik, teknik ve taktiksel öğrenlerinin Öğrenilmesi ve nasıl öğretileceğinin anlatımı

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	FUTBOLUN TARİHÇESİ	BP	1&2
2	FUTBOL OYUN KURALLARI	PÇ,BP.Ö	1&2
3	TOPA YATKINLIK ÇALIŞMASI	BP,PÇ,Ö,D	1&2
4	TOP SÜRME, AYAK İÇİ PAS	BP,PÇ,Ö,D	1&2
5	AYAL İÇİ KONTROL, AYAK İÇ ÜSTÜ VURUŞ	BP,PÇ,Ö,D	1&2
6	AYAK ÜSTÜ VURUŞ	BP,PÇ,Ö,D	1&2
7	SUT	BP,PÇ,Ö,D	1&2
8	Vize sınavı	BP,PÇ,Ö,D	1&2
9	KONBİNE ÇALIŞMA	BP,PÇ,Ö,D	1&2
10	HÜCUM ÇALIŞMASI BİREYSEL	BP,PÇ,Ö,D	1&2
11	HÜCUM ÇALIŞMASI GRUP	BP,PÇ,Ö,D	1&2

	12	SAVUNMA ÇALIŞMASI BİREYSEL			BP,PÇ,Ö,D	1&2
	13	SAVUNMA ÇALIŞMASI GRUP			BP,PÇ,Ö,D	1&2
	14	HÜCUM ÇALIŞMASI TAKIM			BP,PÇ,Ö,D	1&2
	15	SAVUNMA ÇALIŞMASI TAKIM			BP,PÇ,Ö,D	1&2
	16	Final Sınavı			BP,PÇ,Ö,D	1&2
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**KAZANIMLARI (ÇIKTILARI)**	
	1	Vize sınavı	40	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5	
	2	Final Sınavı	60	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8	
	3					
	4					
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	YAPAZ REKA TABANLI SENARYOLAR ÇİZMESİ VE PROPLEM ÇÖZME BECERİLERİ GELİŞTİRMESİ				
	*	YAPAZ ZEKA TABANLI TEMEL TEKNİK VE HÜCUM SAVUNMA SİSTEMLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**(Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28	proplem çözme	0	0	0	
Derse Hazırlık:	14	14x2	28	vize hazırlık	1	1x14	14	
Araştırma/Proje 1	0	0	0	vize	1	1x1	1	
Olay analizi ve sunum	0	0	0	final hazırlık	1	1x20	20	
Genel Değerlendirme	0	0	4	final	1	1x1	1	
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	0	0	0					
Etkinliklere Hazırlık	0	0	0					
Toplam İş Yükü:	**96**			**(Toplam İş Yükü / 30) :**	**3,2**	**Yaklaşık:**		**3,2**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB206	**Ders Adı: FUTBOL**	**Dersin Statüsü:ZORUNLU**	**Kredi: 2**	**AKTS: 3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
3	0	2	1	1	1	1

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

- ►ÖK1 Futbol ile iligli temel kavramları açıklar
- ►ÖK2 Temel teknik ile ilgili uygulamaların doğru şekilde yapılmasını sağlar
- ►ÖK3 Temel teknik anlatımının basamaklamasını ortaya koyar
- ►ÖK4 Güncel Futbol bilgileri ile öğretim tekniklerini ilişkilendirir
- ►ÖK5 Bireysel ve grup çalışmasının ilşkilendirilmesini sağlar
- ►ÖK6 Hücum sistemlerini açıklar
- ►ÖK7 Savunma sistemlerini açıklar
- ►ÖK8 Savunma ve hücum sistemlerini birbiriyle bağlantısını ilişkilendirir

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4
ÖK 2	4	4	3	4	2	4	5	3	4	4	2	3	3	4	4
ÖK 3	4	4	3	4	5	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3
ÖK 4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4
ÖK 5	3	4	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3
ÖK 6	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	4
ÖK 7	4	3	3	4	2	4	3	5	4	3	2	3	4	4	4
ÖK 8	3	4	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	4	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Dersin Amaçları

Bu dersin amaçları arasında futbolun temel bilgilerini kazandırarak, uygulama bölümlerinin teorik olarak basamaklamalı olarak anlatılma becerilerini kazandırmaktır

Ders Kitabı / Kaynaklar

1. Oranlı Ünlü (2016). Futbol Teknik Taktik Kondisyon. İlknap Yayınevi, Ankara
2. MUSA OYTUN DERS NOTLARI
3.
4.
5.

Dersin Öğretim Yöntemleri

TARTIŞMA YÖNTEMİ, PROPLEM ÇÖZME YÖNTEMİ, SORU CEVAB TEKNİĞİ, BEYİN FIRTINASI

Ders İçeriği

Futbolun teorik, teknik ve taktiksel öğrenilmesi ve nasıl öğretileceğinin anlatımı

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	FUTBOLUN TARİHÇESİ	SÖZLÜ VE LİTERATÜR TARAMA	1&2
2	FUTBOL OYUN KURALLARI	SÖZLÜ VE LİTERATÜR TARAMA	1&2
3	TOPA YATKINLIK ÇALIŞMASI	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
4	TOP SÜRME, AYAK İÇİ PAS	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
5	AYAL İÇİ KONTROL, AYAK İÇ ÜSTÜ VURUŞ	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
6	AYAK ÜSTÜ VURUŞ	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
7	SUT	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
8	Vize sınavı	SINAV	1&2
9	KONBİNE ÇALIŞMA	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
10	HÜCUM ÇALIŞMASI BİREYSEL	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
11	HÜCUM ÇALIŞMASI GRUP	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
12	SAVUNMA ÇALIŞMASI BİREYSEL	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
13	SAVUNMA ÇALIŞMASI GRUP	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
14	HÜCUM ÇALIŞMASI TAKIM	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
15	SAVUNMA ÇALIŞMASI TAKIM	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
16	Final Sınavı	SINAV	1&2

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	ÖLÇÜLEN ÖĞRENİM KAZANIMLARI (ÇIKTILARI)
1	Vize sınavı	40	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5
2	Final Sınavı	60	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

- * YAPAZ REKA TABANLI SENARYOLAR ÇİZMESİ VE PROPLEM ÇÖZME BECERİLERİ GELİŞTİRMESİ
- * YAPAZ ZEKA TABANLI TEMEL TEKNİK VE HÜCUM SAVUNMA SİSTEMLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ
- *

	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	(Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x2	28	bilgi pekiştirme ve proplem çözme ortamları	7	3x7	21	
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	0	0	0					
Olay analizi ve sunum	0	0	0					
Genel Değerlendirme	0	0	4					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	2X3	6					
Etkinliklere Hazırlık	1	1X4	4					
Toplam İş Yükü:	**91**			**(Toplam İş Yükü / 30) :**		**3,033333333**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB212	**Ders Adı: SPORDA TEKNOLOJİ**		**rsin Statüsü:SEÇME**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:3**	**Dönem:6**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	
Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
►ÖK1	Spor temel kavramları ve Olimpiyatlar hakkında bilgi sahibi olurlar.
►ÖK2	Spor sağlık ve antrenman kavramlarını öğrenerek spor da fiziksel uygunluk bileşenleri hakkında bilgi sahibi olurlar.
►ÖK3	Spor bilimlerinin multidisipliner çalışma alanları, mühendislik ve teknoloji ile olan ilişkisi hakkında genel değerlendirm
►ÖK4	Modern sporda teknolojinin rolü hakkındaki etik/hakemliği tartışır ve teknolojinin spor performansını nasıl etkilediği k
►ÖK5	Teknolojinin, sporun ve egzersizin izlenmesi ve pazarlanmasının hangi yollarla nasıl değiştirdiğini eleştirel bir tavırla d
►ÖK6	Sporda inovasyon açısından mühendislik bilgisi ve teknolojik uygulamaların öneminin kavranması beklenmektedir.
►ÖK7	
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	1	2	1	5	2	2	5	1	1	1	1	2	5	4	1
ÖK 2	1	2	2	5	3	2	5	1	1	1	1	2	5	3	1
ÖK 3	2	2	2	5	2	2	5	1	1	1	1	2	5	3	1
ÖK 4	1	1	1	5	2	2	5	1	1	1	1	2	5	3	1
ÖK 5	2	1	2	5	1	2	5	1	1	1	1	2	5	4	1
ÖK 6	1	1	1	5	1	2	5	1	1	1	1	2	5	4	1
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	
Dersin Amaçları	Bu ders, spor bilimleri alanında teknoloji ve mühendislik temeli gelişmeleri inceleyerek öğrencilerin modern spor uygulamalarında kullanılan spor malzemeleri, spor kıyafetleri, performans ölçüm sistemleri ve dijital antrenman araçlarını

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia [RM725.R47 2014]
2	Ross, S. (2008). Higher, Further, Faster: Is Technology Improving Sport. John Wiley & Sons, Ltd.
3	Andreff, W., Szymansky, S. (2006) Handbook on the Economics of Sport. Edward Elgar [GV716. H36
4	Byars, M. (1999) 50 Sports Wares: Innovations in Design and Materials. RotoVision [GV745. B93 1999]
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yoluyla öğretim, Öğretim, Örnek Olay Yöntemi, Problem Çözme Yönetimi,Tartışma
Ders İçeriği	Bu ders, sporun temel kavramları ve Olimpiyat hareketine giriş yaparak öğrencilerin spor, sağlık ve antrenman ilişkisini anlamalarını sağlar. Spor bilimlerinin multidisipliner yapısı mühendislik, teknoloji, biyomekanik ve veri bilimi

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Sözel anlatım	1&2&3&4
2	Teknolojide İnovasyon	Sözel anlatım	1&2&3&4
3	Ürün inovasyonu	Sözel anlatım	1&2&3&4
4	Süreç İnovasyon	Sözel anlatım	1&2&3&4
5	Organizasyonel İnovasyon	Sözel anlatım	1&2&3&4
6	Pazarlama İnovasyonu	Sözel anlatım	1&2&3&4
7	Hizmet İnovasyonu	Sözel anlatım	1&2&3&4
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	
9	Vize sınavında yapılan hatalar düzeltme- Yeni Nesil Spor Teknolojisi	r teknololojilerinin kullan	1&2&3&4
10	Spor Teknolojisinde-Cimnastik	astikDE teknoloji gelişm	1&2&3&4
11	Spor Teknolojisinde-Futbol	tbolda teknoloji gelişmel	1&2&3&4

	12	Spor Teknolojisinde-Tenis			eniste eknoloji gelişmele	1&2&3&4
	13	Spor Teknolojisinde-Amerikan Futbolu			an futbol da teknoloji gel	1&2&3&4
	14	Spor Teknolojisinde-Okçuluk-Paralimpik Oyunları			ve okçuluk da teknoloji	1&2&3&4
	15	Spor Teknolojisinde-Yüzme			zmede teknoloji gelişme	1&2&3&4
	16	Final Sınavı			Sınav Haftası	
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**	
	1	Vize sınavı	30%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK3	
	2	Proje	40%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK6	
	3	Final Sınavı	30%	1&2&3&4	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4	
	4					
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*					
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati	14	14x2	28					
Ders öncesi Hazırlık	14	14x2	28					
Final sınavına hazırlık	1	5x1	5					
Proje hazırlık	1	8x1	8					
Proje	1	4x1	4					
Alan yazısı inceleme	5	7x5	35					
Final sınavı	6	2x6	12					
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB218	**Ders Adı:** Beden Eğitimi ve Spor Tarihi	**Dersin Statüsü:** Seçme	**Kredi:** 2	**AKTS:** 4
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 2	**Dönem:** 4	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	**0**	0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Beden eğitimi ve sporun tarihsel gelişim sürecindeki temel dönemleri, olayları ve kavramları tanımlar.
►ÖK2	Antik çağdan günümüze kadar sporun kültürel, toplumsal ve siyasal işlevlerini açıklar.
►ÖK3	Farklı medeniyetlerdeki beden kültürlerini karşılaştırarak benzerlik ve farklılıkları analiz eder.
►ÖK4	Osmanlı'dan Cumhuriyet'e geçiş sürecinde beden eğitimi politikalarını ve kurumlaşmayı değerlendirir.
►ÖK5	Modern spor örgütlenmelerinin (IOC, federasyonlar, kulüpler) gelişim sürecini açıklar.
►ÖK6	Tarihsel verileri kullanarak sporun toplumdaki değişen rolüne ilişkin eleştirel yorumlar yapar.
►ÖK7	Spor tarihine ilişkin akademik kaynakları inceleyerek bilimsel araştırma ve tartışma becerisi geliştirir.
►ÖK8	Tarihsel gelişim bilgilerini beden eğitimi öğretiminde pedagojik uygulamalarla ilişkilendirir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	3	4	3	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3
ÖK 2	4	3	4	3	1	1	1	1	1	4	1	4	4	1	4
ÖK 3	5	3	4	4	1	2	1	1	1	4	1	4	3	1	4
ÖK 4	5	3	4	4	1	1	1	1	1	5	1	4	3	1	4
ÖK 5	5	3	4	3	1	1	1	1	1	4	1	3	3	1	4
ÖK 6	4	3	4	5	1	1	1	1	1	5	1	4	3	1	4
ÖK 7	4	3	4	5	1	1	2	2	3	5	1	3	2	1	3
ÖK 8	4	3	4	4	4	3	2	2	3	4	2	3	2	4	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, beden eğitimi ve spor olgusunun tarihsel gelişimini Antik Çağ'dan günümüze kadar inceleme amaçlar. Sporun kültürel, toplumsal, siyasal ve eğitsel işlevleri tarihsel süreç içinde ele alınır; farklı uygarlıklarda ortaya çıkan beden kültürleri

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin beden eğitimi ve sporun tarihsel gelişimini çok yönlü bir bakışla kavrayabilmelerini sağlamaktır. Ders kapsamında sporun farklı uygarlıklardaki toplumsal, kültürel ve siyasal işlevlerini anlamaları, Osmanlı'dan

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Yetim, A. (2010). Spor Sosyolojisi ve Sporun Tarihsel Temelleri. Ankara: Berikan Yayınevi.
2	Kocabaş, A. (2016). Spor Tarihi. Ankara: Gazi Kitabevi.
3	Güven, Ö. (2012). Türk Spor Tarihi. Ankara: Spor Yayınevi.
4	Guttmann, A. (2004). From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports. New York: Columbia University Press.
5	Mandell, R. (1984). Sport: A Cultural History. New York: Columbia University Press.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu derste düz anlatım, soru cevap, tartışma, tarihsel belge ve kaynak incelemesi, görsel materyal analizi, grup çalışmaları, örnek olay analizi ve öğrenci sunumları gibi yöntem ve teknikler kullanılır. Ayrıca önemli dönem ve olaylara ilişkin kısa

Ders İçeriği

Bu ders, beden eğitimi ve sporun tarihsel gelişimini antik çağlardan modern döneme kadar uzanan geniş bir perspektifle ele alır. İnsanlık tarihinde beden kültürünün ortaya çıkışı, farklı medeniyetlerde spor anlayışı, Antik Yunan ve Roma'da sportif

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, kazanımların aktarımı, proje yönergesinin tanıtılması	Anlatım, bilgilendirme	1, 2
2	Sporun kökeni ve beden kültürünün ilk izleri	Anlatım, tartışma	1, 5
3	İlk medeniyetlerde spor: Mısır, Çin, Mezopotamya	Anlatım, karşılaştırma	2, 5
4	Antik Yunan'da beden eğitimi ve olimpiyat oyunlarının doğuşu	Anlatım, görsel inceleme	2, 4
5	Antik Roma'da oyunlar, gladyatör kültürü ve fiziksel etkinlikler	Anlatım, tartışma	2, 5
6	Orta Çağ'da sporun dönüşümü	Anlatım, soru–cevap	5
7	Rönesans döneminde spor anlayışı ve modern sporun temelleri	Anlatım, kavram analizi	4, 5
8	Vize sınavı	Ara sınav	
9	Osmanlı İmparatorluğu'nda beden terbiyesi, geleneksel sporlar	Anlatım, örnek inceleme	3
10	Cumhuriyet döneminde beden eğitimi politikalarının gelişimi	Anlatım, belge inceleme	3
11	Modern olimpiyat hareketi, IOC ve uluslararası spor örgütlenmeleri	Anlatım, tartışma	4
12	Türkiye'de sporun kurumsallaşması, federasyon yapıları	Anlatım, sunum	3
13	Sporun toplumsal ve kültürel işlevlerinin tarihsel analizi	Tartışma	1,5
14	Spor tarihinde kadın, engelliler ve eşitlik temaları	Tartışma	1,5
15	Genel değerlendirme, proje sunumları	Öğrenci sunumları	1-5
16	Final Sınavı	Final sınavı	

		Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
Değerlendirme Kriterleri	1	Derse Katılım	10	Ders notları	ÖK6, ÖK7
	2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	1-5	ÖK6, ÖK7, ÖK8
	3	Ara Sınav (Vize)	20	1-5	ÖK1, ÖK2, ÖK3
	4	Final Sınavı	40	1-5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.			
	*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.			
	*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.			
	*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.			
	*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.			

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Teorik Derslere Katılım	14	2	28	
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	2	28	
Okuma / Kaynak İnceleme	14	1	14	
Ara Sınav Hazırlığı	1	15	15	
Ara Sınav	1	1	1	
Final Sınavı Hazırlığı	1	15	15	
Final Sınavı	1	1	1	
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	15	15	
Toplam İş Yükü:	**117**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3,9**	**Yaklaşık:** **4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB 301	**Ders Adı:Bilim Tarihi ve Felsefesi**		**Dersin Statüsü:Seçme**	**Kredi:2**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz Yüze**	**Ön Koşul:Önkos**	**Yıl:2025**	**Dönem:Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)		
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
	►ÖK1	Bilimin doğasını, temel kavramlarını ve bilimsel bilginin özelliklerini açıklar
	►ÖK2	Bilimin tarihsel gelişim sürecini Antik Çağ'dan günümüze kadar kronolojik olarak yorumlar.
	►ÖK3	Bilim insanlarının bilimsel düşünceye yaptığı katkıları değerlendirir.
	►ÖK4	Bilimsel yöntemin aşamalarını ve bilimsel araştırma süreçlerini açıklar.
	►ÖK5	Bilimsel devrimleri ve paradigmaları (Kopernik, Newton, Einstein, Kuhn vb.) analiz eder.
	►ÖK6	Bilim ile felsefe arasındaki ilişkiyi ve bilimsel bilginin epistemolojik temellerini tartışır.
	►ÖK7	Bilimsel düşünceyi günlük yaşam ve toplumsal gelişim bağlamında eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirir.
	►ÖK8	Bilimsel etik ilkeleri ve bilimsel sorumluluk kavramını açıklayarak bilimsel faaliyetlerde etik duyarlılık gösterir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	3	2	2	2	4	3	1	2	2	1	2	2	1
ÖK 2	3	2	2	1	1	2	4	3	1	1	2	1	2	2	1
ÖK 3	3	3	3	1	1	2	4	3	1	2	2	1	2	2	1
ÖK 4	4	4	4	2	2	3	5	3	1	3	2	1	2	2	1
ÖK 5	3	4	4	2	2	2	4	3	1	3	2	1	2	2	1
ÖK 6	3	3	3	1	1	2	4	4	1	1	2	1	2	2	1
ÖK 7	3	4	4	1	2	3	5	3	1	3	2	1	3	2	1
ÖK 8	2	3	3	2	2	2	4	5	1	1	1	1	2	3	1
Katkı Düzeyi				1: Yok		2: Zayıf		3: Orta		4: İyi			5: Çok iyi		

Ders Tanımı	Bu ders, bilimin tarihsel gelişimini, bilimsel düşüncenin oluşum sürecini ve bilim ile felsefe arasındaki ilişkileri ele alır. Antik Çağ'dan modern döneme kadar bilimsel bilgi üretiminin nasıl şekillendiği, bilimsel devrimler, paradigmalar, bilimsel yöntem ve bilimin
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, bilimin tarihsel gelişimini, bilimsel düşüncenin evrimini, bilimsel yöntemin oluşum sürecini ve bilim ile felsefe arasındaki ilişkiyi öğrencinin kavramasını sağlamaktır. Öğrencinin bilimsel yaklaşım, eleştirel düşünme, bilgi üretimi, bilimsel

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Unat, Y. & Topdemir, H.G. (2019). Bilim Tarihi ve Felsefesi. Pegem Akademi Yayıncılık.
2	Osman Çetintaş yayınlanmamış ders notları
3	Chalmers, A. F. (2013). Bilim Dedikleri Şey Nedir? (Çev. S. Koca). Ankara: Gazi Kitabevi
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Sunuş yoluyla öğretim , Tartışma , Soru Cevap
Ders İçeriği	Bilim, teknoloji ve felsefe kavramları, bilim, teknoloji ve felsefe ilişkisi, eski uygarlıklarda bilim, ortaçağ Avrupası ve İslam dünyasında bilim, rönesans, reform ve modern bilim, aydınlanma çağında bilim, endüstri devrimi ve bilim, çağdaş bilim, çağdaş bilimsel yöntem ve

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1,2,3
2	Bilim ile İlgili Tanımlar	Sunum, kısa tartışma	1,2,3
3	Bilimsel Yöntem	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1,2,3
4	Felsefe ile İlgili Tanımlar	Uygulama, grup tartışması	1,2,3
5	Antik Grek Öncesi Dönemde Bilim	Vaka analizi, alıştırmalar	1,2,3
6	Antik Grek Döneminde Bilim ve Felsefe	Grup çalışması, uygulama	1,2,3
7	Orta Çağda Bilim ve Felsefe	Soru–cevap, genel değerlendirme	1,2,3
8	**Vize sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3
9	Rönesans ve Aydınlanma	Soru–cevap, geri bildirim	1,2,3
10	19 ve 20 yy. Bilim	Uygulamalı çalışma	1,2,3
11	19 ve 20 yy. Bilim	Uygulama, tartışma	1,2,3
12	Bilim Tarihinin Doğuşu	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
13	Bilim Felsefesinin Doğuşu	Genel tekrar, soru–cevap	1,2,3
14	Frankurt Okulu	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
15	Bilim-Etik İlişkisi	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
16	**Final Sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	İlgili Yeterlikler
1	Ara Sınav (Vize)	40	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10 PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
2	Final Sınavı	50	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10 PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
3	Ödev / Proje / Sunum	10	1,2,3	PY1,PY2,PY3,PY4,PY5,PY6,PY7,PY8,PY9,PY10 PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları tarafından üretilen bilgiler her zaman doğru, güncel veya bağlama uygun olmayabileceğinden, öğrencilerin b
*	Yapay zekâ, özgün içerik üretme konusunda sınırlılıklar taşıdığından, ders kapsamında yapılan ödev ve projelerde YZ çıktılarını
*	Yapay zekâ modelleri insana özgü eleştirel düşünme, sezgisel değerlendirme ve etik muhakeme becerilerini tam olarak yansıtama
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x2	28	Bilgi Pekiştirici ve Problem Çözme	3	3x1	3	
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					

Vize	1	1x1	1					
Vize Hazırlık	1	1x15	15					
Final	1	1x1	1					
Final Hazırlık	1	1x20	20					
Ödev / Proje / Sunum	1	1x1	1					
Toplam İş Yükü:	**97**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3,233333333**	**Yaklaşık:**	**3,2**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB302	**Ders Adı:** Sporda Beceri Öğrenimi		**Dersin Statüsü:** Zounl	**Kredi:** 2	**AKTS:** 3
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 3	**Dönem:** 6	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	**0**	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►**ÖK1**	Motor öğrenme ve motor kontrolün temel kavramlarını açıklar.
►**ÖK2**	Beceri sınıflandırmalarını analiz ederek farklı spor becerilerinin özelliklerini ayırt eder.
►**ÖK3**	Beceri öğreniminde alıştırma türlerini, tekrar yapılarını ve uygulama değişkenlerini planlar.
►**ÖK4**	Geri bildirim (feedback) türlerini ayırt eder ve spor ortamında etkili geri bildirim uygular.
►**ÖK5**	Performans ve öğrenme arasındaki farkı analiz ederek sporcu gelişimini değerlendirir.
►**ÖK6**	Beceri öğretiminde dikkat, motivasyon ve bilişsel süreçlerin rolünü yorumlar.
►**ÖK7**	Beceri öğrenimine yönelik öğretim strateji, yöntem ve tekniklerini uygular.
►**ÖK8**	Motor öğrenme ilkelerini kullanarak spor branşlarına uygun öğretim tasarımı oluşturur.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	5	4	3	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	3
ÖK 2	3	5	4	4	1	3	1	1	1	3	2	1	1	2	3
ÖK 3	2	4	4	5	4	3	2	1	1	3	2	1	1	4	4
ÖK 4	2	4	3	5	3	3	2	2	1	3	4	3	2	4	4
ÖK 5	3	4	4	5	2	3	1	1	2	4	3	1	1	3	4
ÖK 6	3	4	3	4	2	5	2	1	1	4	3	1	1	3	4
ÖK 7	2	4	4	5	5	3	3	2	2	4	3	2	2	5	5
ÖK 8	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	3	3	2	5	5

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, sporda motor öğrenme ve motor kontrol süreçlerini kuramsal ve uygulaman açıdan ele alan bir dersir. Beceri sınıflandırmaları, alıştırma yapıları, uygulama değişkenleri, geri bildirim türleri, performans ve öğrenme ayrımı, bilişsel

Dersin Amaçları

kavramalarını, farklı spor becerilerinin öğrenilme dinamiklerini analiz etmelerini ve etkili beceri öğretim yöntemlerini

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Tamer, K. (2012). Sporda Beceri Öğrenimi. Ankara: Gazi Kitabevi.
2	İnal, S. (2008). Hareket ve Beceri Öğrenimi. Ankara: Nobel Yayınları.
3	Mülazımoğlu, O. & İnce, M. L. (2010). Motor Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Spor Bilimleri Derneği Yayınları.
4	Tükenmez, M. (2009). Hareket Eğitimi ve Öğretimi. Ankara: Nobel Yayınları.
5	Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları – motor öğrenme ve performans gelişimi temalı modül kitapçıkları

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu derste düz anlatım, soru–cevap, tartışma, uygulaman alıştırmalar, beceri analiz çalışmaları, geri bildirim uygulamaları,

Ders İçeriği

video analizi, örnek olay incelemeleri ve grup çalışmaları gibi yöntemler kullanılır. Öğrencilerin beceri öğrenme süreçleri ve bu ders, motor öğrenme ve motor kontrolün temel kavramlarını, spor becerilerinin sınıflandırılmasını, alıştırma türlerini ve uygulama değişkenlerini kapsayan kuramsal ve uygulamalı bir içerik sunar. Öğrenciler; performans ile öğrenme arasındaki

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, kazanımların açıklanması, dönem planı ve projelerin tanıtımı	Tanıtım, tartışma	1
2	Motor öğrenmeye giriş: Temel kavramlar	Anlatım, örnek	1, 2
3	Beceri sınıflandırmaları ve spor becerilerinin özellikleri	Sınıflandırma	1, 2
4	Motor kontrol ve hareket organizasyonu	Kavram analizi	3
5	Alıştırma türleri, tekrar yapıları ve uygulama değişkenleri	Alıştırma tasarımı	2, 4
6	Performans ve öğrenme: Ayrım, ölçme ve değerlendirme	Ölçme örnekleri	2, 3
7	Geri bildirim türleri: İçsel–dışsal, anlık–gecikmeli	Uygulama örneği	1, 2
8	Vize sınavı	Yazılı sınav	—
9	Bilişsel süreçler: Dikkat, motivasyon, odaklanma	Vaka tartışması	3
10	Beceri öğretiminde yöntem ve teknikler	Yöntem karşılaştırma	4
11	Spor branşı özelliklerine göre öğretim tasarımı	Branş örneği	1, 5

	12	Uygulama analizleri: Video inceleme, geri bildirim çalışmaları		Video analizi	5
	13	Öğretim hata analizi ve düzeltici stratejiler		Düzeltme çalışması	2
	14	Öğretim tasarımı sunumları: Proje hazırlık		Proje hazırlık	1
	15	Dönem projelerinin sunumu ve genel değerlendirme		Sunum, geri bildirim	—
	16	Final Sınavı		Yazılı / uygulama	—
Değerlendirme Kriterleri	**Yöntem**		**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
	1	Derse Katılım	10	1, 2	ÖK1, ÖK2, ÖK6
	2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	1, 3, 5	ÖK3, ÖK7, ÖK8
	3	Ara Sınav (Vize)	20	1, 2, 3	ÖK1, ÖK2, ÖK4, ÖK5
	4	Final Sınavı	40	1, 2, 3, 4	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK8
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.			
	*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.			
	*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.			
	*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.			
	*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.			

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Teorik Derslere Katılım	14	2	28	
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	1	14	
Okuma / Kaynak İnceleme	8	2	16	
Ara Sınav Hazırlığı	1	6	6	
Ara Sınav	1	1	1	
Final Sınavı Hazırlığı	1	10	10	
Final Sınavı	1	1	1	
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	10	10	
Sunum Hazırlığı	4	1	4	
Toplam İş Yükü:	**90**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB304	**Ders Adı:** Takım Sporları 4 (Hentbol)		**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 2	**AKTS:** 3
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 3	**Dönem:** 6	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
1	0	2	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Hentbolun temel kurallarını, oyun yapısını ve kavramlarını açıklar.
►ÖK2	Temel hentbol tekniklerini (pas, şut, dripling, savunma) doğru biçimde uygular.
►ÖK3	Hentbolde hücum ve savunma organizasyonlarını analiz eder ve uygun taktik önerileri geliştirir.
►ÖK4	Yaş ve performans düzeyine uygun hentbol antrenmanı planlar ve uygular.
►ÖK5	Oyun içinde fair play ilkelerine uygun davranır ve takım içi iletişimi etkili şekilde sürdürür.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3
ÖK 2	3	3	2	5	5	4	3	3	3	2	2	2	3	5	3
ÖK 3	4	3	3	5	4	4	3	3	4	3	2	2	3	5	3
ÖK 4	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	5	4
ÖK 5	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	5	5	4	4

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, hentbol sporunun temel teknikleri, taktik yapıları, oyun kuralarını ve öğretim yöntemlerini kapsar. Öğrencilerin hentbol oyununu; öğretmen ve oyuncu olarak analiz etmeyi kavramlarını geliştirmeyi amaçlar. Ders İzleyecmuda temel tekniklerin

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilere hentbolun temel teknik ve taktik yapılarını, oyun stratejilerini analiz etmek ve hentbol öğretimine yönelik planlama, uygulama becerileri kazandırmaktır. Öğrenciler, hentbolde temel hareketleri doğru uygulayabilir, oyun içinde

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Mızrak, M. (2014). Hentbol Teknik–Taktik Öğretimi. Ankara: Spor Yayınevi.
2	Kılcıgil, E. (2010). Hentbol Antrenman Bilgisi. İstanbul: Morpa.
3	Çakır, V. (2017). Takım Sporları Öğretimi. Ankara: Nobel.
4	Hentbol Federasyonu Resmî Kural Kitabı (güncel versiyon).
5	Bompa, T. (2016). Antrenman Kuramı ve Metodolojisi (Hentbol bölümleri).

Dersin Öğretim Yöntemleri

Ders, uygulamalı öğretim, gösteri yöntemi, istasyon çalışmaları, küçük grup uygulamaları, video analizleri, örnek olay çözümü, oyun temelli öğrenme ve problem çözme oyunlarıyla yürütülür. Öğrencilerin aktif katılımı ve sahada uygulama becerileri ön

Ders İçeriği

Bu ders, hentbol sporunun temel kavramlarını, oyun kuralarını, teknik ve taktik uygulamalarını kapsamaktadır. Pas, şut, dripling ve savunma gibi temel teknik beceriler üzerinde durulur; bireysel ve takım savunma sistemleri ile hücum

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım	1
2	Hentbolun tarihçesi ve temel kurallar	Anlatım	1, 4
3	Pas teknikleri	Uygulama	1, 2
4	Şut ve bitirme teknikleri	Uygulama	1, 2
5	Bireysel savunma teknikleri	Uygulama	1, 3
6	Takım savunma sistemleri	Uygulama	1, 3
7	Hücum organizasyonları	Uygulama	1, 3
8	Vize	-	2
9	Hız, çeviklik, koordinasyon çalışmaları	Uygulama	2, 5
10	Fast break ve set hücumu	Uygulama	1, 3
11	Kaleci çalışmaları ve savunma iş birliği	Uygulama	1, 2
12	Hentbolda taktik analiz	Analiz	3
13	Öğretim yöntemleri ile hentbol öğretimi	Anlatım	3
14	Genel tekrar ve uygulama sınavı	Uygulama	1
15	Performans geri bildirimleri	Geri bildirim	2
16	Final Sınavı (uygulama)	-	Tüm kaynaklar

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Derse Katılım	10	Ders notları	ÖK1, ÖK5
2	Dönem içi proje / taktik analizi	20	1, 2, 3	ÖK2, ÖK3, ÖK4
3	Ara Sınav (Vize)	30	Ders notları	ÖK1, ÖK2, ÖK3
4	Final Sınavı	40	Tüm kaynaklar	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.

*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Teorik Derslere Katılım	14	2	28	
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	1	14	
Okuma / Kaynak İnceleme	14	1	14	
Ara Sınav Hazırlığı	1	6	6	
Ara Sınav	1	2	2	
Final Sınavı Hazırlığı	1	8	8	
Final Sınavı	1	2	2	
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	12	12	
Sunum Hazırlığı	1	4	4	
Toplam İş Yükü:	**90**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB306	**Ders Adı:** Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi	**ersin Statüsü:** Zorun	**Kredi:** 2	**AKTS:** 4

Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** YüzYüze	**Ön Koşul:**	**Yıl:** 1	**Dönem:** 2	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuv	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	0	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımının temel kavramlarını, ilkelerini ve aşamalarını açıklar.
►ÖK2	Çocukluk, ergenlik ve gençlik dönemlerinde fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim özelliklerini sporcu gel
►ÖK3	Sporcu gelişim modellerini beden eğitimi ve okul sporları uygulamalarıyla ilişkilendirir.
►ÖK4	Yaş, gelişim düzeyi ve bireysel farklılıklara uygun antrenman ve fiziksel etkinlik planlaması yapar.
►ÖK5	Uzun vadeli sporcu gelişimi sürecinde erken özelleşme, sakatlık riski ve tükenmişlik gibi sorunları değerlendirir ve ö
►ÖK6	Okul beden eğitimi, okul sporları ve performans sporu arasındaki ilişkiyi uzun vadeli sporcu gelişimi perspektifiyle a
►ÖK7	Uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımını temel alarak güvenli, kapsayıcı ve sürdürülebilir spor ortamları tasarlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3
ÖK 2	3	5	3	3	3	4	2	2	2	4	2	2	2	4	3
ÖK 3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	2	2	2	4	3
ÖK 4	3	4	3	4	5	4	3	3	3	4	2	3	3	5	3
ÖK 5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	2	5	4
ÖK 6	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4
ÖK 7	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	5	5

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, sporcuların çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar uzanan gelişim sürecini uzun vadeli bir bakış açısıyla ele
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımını beden eğitimi ve spor öğretmenliği bağlamında

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Human Kinetics. Uzun vadeli sporcu
2	Bompa, T. & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. Yaşa ve
3	Lloyd, R. S. & Oliver, J. L. (2012). The Youth Physical Development Model. Strength and Conditioning Journal.
4	Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics.
5	Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. & Goodway, J. (2012). Understanding Motor Development. McGraw-Hill. Motor
6	Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programları ve Kılavuzları. Okul temelli

Dersin Öğretim Yöntemleri	Bu derste anlatım, soru–cevap, tartışma, örnek olay incelemesi, grup çalışması ve uygulama temelli öğretim yöntemleri
Ders İçeriği	Bu ders, uzun vadeli sporcu gelişimi yaklaşımının kuramsal temelleri ve beden eğitimi öğretmenliği bağlamındaki

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, dersin amacı ve UVSG kavramına genel bakış	Anlatım, sunum,	1
2	Uzun vadeli sporcu gelişimi modelleri (UVSG, SKGM, GDFGM)	Sunum, karşılaştırmalı	1, 2
3	Büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleri	Anlatım, örnek olay	2
4	Fiziksel gelişim ve kritik gelişim dönemleri	Sunum, yaş grubu	1, 3
5	Psikomotor gelişim ve temel hareket becerileri	Anlatım, uygulama	3
6	Bilişsel ve duyuşsal gelişim özellikleri	Tartışma, sınıf içi	2
7	Çok yönlü hareket eğitimi ve erken uzmanlaşma tartışmaları	Sunum, grup tartışması	1, 4
8	Ara değerlendirme / Ara sınav	Yazılı değerlendirme	1–4
9	Okul temelli sporcu gelişimi ve beden eğitiminin rolü	Anlatım, öğretmen	4
10	Yetenek gelişimi ve yetenek seçimi yaklaşımları	Sunum, örnek analiz	1, 2
11	Antrenman yüklenmesi, dinlenme ve sakatlık riskleri	Anlatım, vaka analizi	1, 3
12	Uzun vadeli planlama ve öğretim programı uyarlamaları	Grup çalışması, taslak	1
13	Sürdürülebilir spor katılımı ve yaşam boyu fiziksel aktivite	Tartışma, sınıf içi	4
14	Etik, güvenlik ve kapsayıcılık boyutu	Anlatım, senaryo	2, 4
15	Genel tekrar ve öğrenci sunumları	Öğrenci sunumları,	1–4
16	Final sınavı	Yazılı / uygulamalı	1–4

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları
1	Derse Katılım	10	1, 2	ÖK1, ÖK2
2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	1, 2, 3, 4	ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK6
3	Ara Sınav (Vize)	20	1, 2	ÖK1, ÖK2, ÖK5
4	Final Sınavı	40	1, 2, 3, 4	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK5, ÖK7

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.
*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü	
Teorik Derslere Katılım	14	2	28
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	2	28
Okuma / Kaynak İnceleme	14	2	28
Ara Sınav Hazırlığı	1	8	8
Ara Sınav	1	2	2
Final Sınavı Hazırlığı	1	10	10
Final Sınavı	1	2	2
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	10	10
Sunum Hazırlığı	1	4	4
Toplam İş Yükü: 120	**Öngörülen AKTS Kredisi**	4	**Yaklaşık:** 4

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

"

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB308	**Ders Adı:** Spor Tarihi		**Dersin Statüsü:** Seçme	**Kredi:** 2	**AKTS:** 4
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** YüzYüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 3	**Dönem:** 5	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	0	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
	►**ÖK1** Sporun tarihsel gelişimini, dönemsel ve toplumsal değişimlerle ilişkilendirerek açıklar.
	►**ÖK2** Antik çağlardan günümüze spor anlayışını kültürel, ekonomik ve politik faktörler açısından analiz eder.
	►**ÖK3** Türk spor tarihinin gelişim sürecini ve önemli spor kurumlarını değerlendirir.
	►**ÖK4** Spor tarihi ile ilgili temel kaynakları (belgeler, arşivler, görseller) araştırır, yorumlar ve sunar.
	►**ÖK5** Sporun toplumsal rolü, değerleri ve etik ilkeleri hakkında tarihsel bir bakış açısı geliştirir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	**PY 2**	**PY 3**	**PY 4**	**PY 5**	**PY 6**	**PY 7**	**PY 8**	**PY 9**	**PY 10**	**PY 11**	**PY 12**	**PY 13**	**PY 14**	**PY 15**
ÖK 1	5	3	5	3	2	2	1	1	1	4	2	3	3	4	4
ÖK 2	5	3	4	5	4	3	2	2	2	3	2	5	5	4	5
ÖK 3	4	3	5	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	5
ÖK 4	4	3	3	5	3	3	3	3	4	5	4	3	3	3	4
ÖK 5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5

Katkı Düzeyi	**1: Yok**	**2: Zayıf**	**3: Orta**	**4: İyi**	**5: Çok iyi**

Ders Tanımı	Bu ders, sporun tarihsel gelişimini kronolojik ve kültürel bir bakış açısıyla inceleme amaçlar. Antik çağlardan günümüze kadar farklı uygarlıklarda sporun toplumsal, ekonomik, siyasal ve kültürel işlevleri ele alınır. Türk spor tarihindeki önemli
Dersin Amaçları	Bu dersin amacı, öğrencilerin sporun tarihsel gelişim sürecini kavramalarını, farklı dönemlerdeki toplumsal ve kültürel bağlamları analiz etmelerini sağlamaktır. Öğrenciler, sporun insanlık tarihi içindeki rolünü, değer sistemleriyle olan ilişkisini

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Karaküçük, S. (2012). Sporun Sosyo-Kültürel Temelleri ve Tarihsel Gelişimi. Ankara: Gazi Kitabevi.
2	Fişek, K. (1985). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapı Açısından Spor Yönetimi. Ankara: Bağırgan Yayınevi.
3	Yetim, A. (2018). Sosyoloji ve Spor. Ankara: Gazi Kitabevi.
4	Arıpınar, E. (2004). Spor Kültürü ve Olimpizm. İstanbul: Boğaziçi Yayınları.
5	Küçük, V. (2006). Türk Spor Tarihi. Ankara: Nobel Yayıncılık.
6	Erkal, M. E. (1992). Spor Sosyolojisi. Ankara: Der Yayınları.

Dersin Öğretim Yöntemleri	Bu ders, düz anlatım, tartışma, soru-cevap, örnek olay incelemesi ve proje tabanlı öğrenme yöntemleriyle yürütülür. Öğrencilerin tarihsel olayları analiz etme, kaynakları yorumlama ve farklı dönemleri karşılaştırma becerilerini geliştirmek
Ders İçeriği	Sporun tarihsel gelişiminin temel kavramları, ilk çağlarda fiziksel etkinlikler ve oyun kültürü, Antik Yunan, Roma, Çin ve Mısır'da spor anlayışı; Orta Çağ'da şövalyelik, turnuvalar ve geleneksel oyunlar; Rönesans döneminde modern sporun

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Tanıtım, bilgilendirme	1
2	Sporun tanımı, işlevi ve tarihsel kökenleri	Anlatım, tartışma	1, 3
3	Antik uygarlıklarda spor: Mısır, Çin, Yunan, Roma	Görsel inceleme	1, 5
4	Orta Çağ'da spor ve şövalyelik kültürü	Metin analizi	1
5	Rönesans ve Reform sonrası sporun dönüşümü	Karşılaştırma	1, 4
6	Sanayi Devrimi ve modern sporun doğuşu	Anlatım, örnek olay	1, 6
7	Olimpiyat hareketi ve Pierre de Coubertin	Video, tartışma	4
8	Vize Sınavı	Vize	1–6
9	Osmanlı döneminde spor ve teşkilatlanma	Doküman inceleme	5
10	Cumhuriyet dönemi spor politikaları	Anlatım, tartışma	2, 5
11	Sporun toplumsal, kültürel ve ekonomik boyutları	Grup tartışması	3, 6
12	Sporun küreselleşmesi ve medya ilişkisi	Güncel örnekler	3, 4
13	Spor etiği, fair play ve olimpik değerler	Vaka analizi	4, 6
14	Genel tekrar ve proje sunumları	Sunum	1–6
15	Dönem sonu değerlendirmesi	Genel değerlendirme	1
16	Final Sınavı	Final	1, 6

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Derse Katılım	10	1, 3, 6	ÖK1, ÖK3

Değerlendirme Kriterleri	2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	1, 2, 3, 5, 6	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4
	3	Ara Sınav (Vize)	20	1, 3, 4	ÖK1, ÖK2
	4	Final Sınavı	40	1–6	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.			
	*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.			
	*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.			
	*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.			
	*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.			

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Teorik Derslere Katılım	14	2	28	
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	2	28	
Okuma / Kaynak İnceleme	14	2	28	
Ara Sınav Hazırlığı	1	8	8	
Ara Sınav	1	2	2	
Final Sınavı Hazırlığı	1	10	10	
Final Sınavı	1	2	2	
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	10	10	
Sunum Hazırlığı	1	4	4	
Toplam İş Yükü:	**120**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**4**	**Yaklaşık:** **4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

"

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB309	**Ders Adı:DOĞA SPORLARI**	**Dersin Statüsü:SEÇMELİ**	**Kredi: 2**	**AKTS: 3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
1	0	2	1	1	1	1

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

- ►ÖK1 Doğa sporlarının temel kavramlarını, tarihçesini ve türlerini açıklar.
- ►ÖK2 Doğada güvenli hareket etme, risk yönetimi ve temel ilk yardım kurallarını uygular
- ►ÖK3 Doğa sporlarında gerekli temel ekipmanları tanır ve doğru şekilde kullanır.
- ►ÖK4 Harita okuma, pusula kullanma ve temel yön bulma becerilerini uygular.
- ►ÖK5 Çevre bilinci geliştirerek Leave No Trace (Doğada İz Bırakma) ilkelerini uygular.
- ►ÖK6 Trekking, kampçılık ve tırmanış gibi doğa sporlarında temel teknikleri uygular.
- ►ÖK7 Takım çalışması, iletişim ve liderlik becerilerini doğa koşullarında etkin biçimde kullanır.
- ►ÖK8 Doğa sporlarında kişisel performansını değerlendirir ve geliştirmeye yönelik stratejiler planlar.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4
ÖK 2	4	4	3	4	2	4	5	3	4	4	2	3	3	4	4
ÖK 3	3	4	4	4	5	2	4	3	4	2	4	3	4	2	3
ÖK 4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4
ÖK 5	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3
ÖK 6	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	4
ÖK 7	4	4	3	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	3
ÖK 8	3	4	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	4	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Doğa sporları dersi, öğrencilerin doğal çevrede yapılan fiziksel aktiviteleri tanımasını, bu aktivitelerin temel kurallarını, kullanılan malzemeleri ve güvenlik ilkelerini öğrenmesini sağlayan bir dersdir. Doğada hareket etmek, çevreyi korumaya ve riskleri yönetmeyi temel alan teorik ve uygulamalı bir eğitim sürecidir.

Dersin Amaçları

Ders Kitabı / Kaynaklar

1. Gürer, B. (2016). Doğa sporları ve rekreasyon. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
2. Karaküçük, S. (2014). Rekreasyon: Serbest zaman değerlendirme. Gazi Kitabevi.
3. Hacısalihoğlu, İ., & Koca, C. (2018). Açık alan ve doğa sporları. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
4. Ewert, A., & Sibthorp, J. (2014). Outdoor adventure education: Foundations, theory, and research. Human Kinetics.
5.

Dersin Öğretim Yöntemleri TARTIŞMA YÖNTEMİ, PROPLEM ÇÖZME YÖNTEMİ, SORU CEVAB TEKNİĞİ, BEYİN FIRTINASI

Ders İçeriği

Doğa sporları dersinin içeriği, genel olarak doğa sporlarını tanıtmayı, bu sporlar için gerekli bilgi ve becerileri öğretmeyi, doğada güvenli bir şekilde hareket etmeyi, doğayı tanımayı ve korumayı amaçlar. Ders içeriği genellikle dağcılık, trekking, orienteering, kaya tırmanışı, dağ bisikleti gibi farklı spor dallarını içerir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Dersin tanıtımı, doğa sporlarının kapsamı ve güvenlik ilkeleri	SÖZLÜ VE LİTERATÜR TARAMA	1&4
2	Doğa sporlarının tarihçesi ve türleri (trekking, kampçılık, kaya tırmanışı, kan	SÖZLÜ VE LİTERATÜR TARAMA	1
3	Doğada risk yönetimi, acil durumlar ve temel ilk yardım	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1%2&3
4	Doğa sporları ekipmanlarının tanıtılması ve kullanım teknikleri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&4
5	Harita okuma ve temel kartografya bilgileri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
6	Pusula kullanımı ve yön bulma teknikleri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	2
7	GPS ve modern navigasyon araçlarının doğa sporlarında kullanımı	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&3&4
8	Vize sınavı	SINAV	1&2&3&4
9	Trekking teknikleri, tempo ayarlama ve rota oluşturma	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&3&4
10	Kampçılık temel bilgileri: çadır kurma, kamp alanı seçimi, ekipman yönetim	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&3
11	Doğada yiyecek, su yönetimi ve kamp mutfağı teknikleri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
12	Doğa etiği ve Leave No Trace (İz Bırakma) ilkeleri	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2&4
13	Kaya tırmanışı temel teknikleri ve güvenlik uygulamaları (teorik)	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	2&3&4
14	Doğada iletişim, takım çalışması ve liderlik uygulamaları	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	2&4
15	Doğa sporlarında çevre koşullarına göre hareket etme (hava durumu, arazi ya	SÖZLÜ, UYGULAMA VE TEKRAR	1&2
16	Final Sınavı	SINAV	1&2&3&4

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	ÖLÇÜLEN ÖĞRENİM KAZANIMLARI (ÇIKTILARI)
1	Vize sınavı	40	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5
2	Final Sınavı	60	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

- * YAPAZ REKA TABANLI SENARYOLAR ÇİZMESİ VE PROPLEM ÇÖZME BECERİLERİ GELİŞTİRMESİ
- * YAPAZ ZEKA TABANLI TEMEL TEKNİK VE HÜCUM SAVUNMA SİSTEMLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ
- *

	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	(Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x2	28	bilgi pekiştirme ve proplem çözme ortamları	7	3x7	21	
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	0	0	0					
Olay analizi ve sunum	0	0	0					
Genel Değerlendirme	0	0	4					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	3	2X3	6					
Etkinliklere Hazırlık	1	1X4	4					
Toplam İş Yükü:	**91**			**(Toplam İş Yükü / 30) :**		**3,033333333**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB 311	**Ders Adı:Sporda Takım Çalışması ve Liderlik**	**Dersin Statüsü:Seçme**	**Kredi:2**	**AKTS:4**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz Yüze**	**Koşul:Önkoşu**	**Yıl:2026**	**Dönem:Bahar**	**Devam: %70**

	Sınıf saati	**r**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
Haftalık Ders Saatleri	2	0	**0**	1	2	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Sporda takım dinamiklerini analiz edebilir.
►ÖK2	Liderlik türlerini açıklayabilir ve uygun liderlik stilini seçebilir.
►ÖK3	Takım içi iletişim süreçlerini etkin biçimde yönetebilir.
►ÖK4	Motivasyon yöntemlerini uygulayabilir.
►ÖK5	Çatışma çözme stratejilerini kullanarak takım uyumunu artırabilir.
►ÖK6	Takım rollerini tanımlayabilir ve takım organizasyonu oluşturabilir.
►ÖK7	Antrenör–sporcu iletişimini geliştirebilir.
►ÖK8	Etkili ekip kültürü oluşturacak planlamalar yapabilir.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	4	3	2
ÖK 2	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	2	4	3	2
ÖK 3	3	3	3	5	5	5	4	4	2	3	4	3	5	3	2
ÖK 4	2	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	1
ÖK 5	3	5	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	4	3	2
ÖK 6	3	4	3	5	5	4	4	3	3	3	3	2	5	3	2
ÖK 7	3	3	3	5	5	5	4	4	2	3	4	2	5	3	2
ÖK 8	3	3	3	5	5	4	4	4	2	3	3	2	5	3	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

kapsar. Sporcu–antrenör iletişimi, takım içi rol paylaşımı, çatışma yönetimi, liderlik stilleri, karar verme ve performans artırıcı sosyal

Dersin Amaçları

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Agbuga, B. SPOR PSİKOLOJİSİ.
2	Canan & Gönen, Saadet & Şahin, Nurşen & Döşyılmaz, Enver & Aydın, Özge & Sirin, Tayfun & Sarıkaya, Çağla & Ulüöz, Eren
3	SPOR, LİDERLİK ve YÖNETİM DİNAMİKLERİ
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Sunuş yoluyla öğretim , Tartışma , Soru Cevap

Ders İçeriği

faktörleri ele alan teorik ve uygulamalı bir derstir. Sporda etkili liderlik modelleri, takım ruhu oluşumu, antrenör–sporcu ilişkileri, takım

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Ders Giriş, Kavramlar ve Spor Ortamında Liderliğe Giriş	Sunum, tanıtım, soru–cevap	1,2,3
2	Takım Dinamiklerinin Temelleri	Sunum, kısa tartışma	1,2,3
3	Spor Takımlarında Rol Dağılımı ve Görev Paylaşımı	Örnek çözümü, sınıf içi etkinlik	1,2,3
4	Spor Liderliği ve Liderlik Modelleri	Uygulama, grup tartışması	1,2,3
5	Antrenör Leadership Modeli	Vaka analizi, alıştırmalar	1,2,3
6	Takım İçi İletişim	Grup çalışması, uygulama	1,2,3
7	Motivasyon Kuramları ve Spor Ortamında Uygulamalar	değerlendirme	1,2,3
8	**Vize sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3
9	Spor Takımlarında Çatışma Yönetimi	Soru–cevap, geri bildirim	1,2,3
10	Takım Kültürü ve Değerler Oluşturma	Uygulamalı çalışma	1,2,3
11	Karar Verme Süreçleri ve Liderlik	Uygulama, tartışma	1,2,3
12	Saha Uygulamaları I: Liderlik ve İşbirliği Egzersizleri	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
13	Saha Uygulamaları II: Takım İçi Roller ve Etkileşim	Genel tekrar, soru–cevap	1,2,3
14	Performans Artırıcı Sosyal Faktörler	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
15	Liderlik Senaryoları	Soru–cevap, yönlendirme	1,2,3
16	**Final Sınavı**	Yazılı sınav	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**
1	Ara Sınav (Vize)	40	1,2,3	PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
2	Final Sınavı	50	1,2,3	PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
3	Ödev / Proje / Sunum	10	1,2,3	PY11,PY12,PY13,PY14,PY15
4				
5				
6				

*	Yapay zekâ araçları tarafından üretilen bilgiler her zaman doğru, güncel veya bağlama uygun olmayabileceğinden, öğrencilerin bu iç
*	Yapay zekâ, özgün içerik üretme konusunda sınırlılıklar taşıdığından, ders kapsamında yapılan ödev ve projelerde YZ çıktılarının do
*	Yapay zekâ modelleri insana özgü eleştirel düşünme, sezgisel değerlendirme ve etik muhakeme becerilerini tam olarak yansıtamadığ
*	

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*							
Öğrenme Programı								
Eğitim Aracı	**Miktar**	**(Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28	Problem Çözme	3	3x4	12	
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Vize	1	1x1	1					
Vize Hazırlık	1	1x28	28					
Final	1	1x1	1					
Final Hazırlık	1	1x28	28					
Ödev / Proje / Sunum	1	1x1	1					
Toplam İş Yükü:	**127**			**(Toplam İş Yükü / 30) :**		**4,233333333**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB312	**Ders Adı: ÇOCUK VE SPOR**	**Dersin Statüsü:ZORUNLU**	**Kredi: 2**	**AKTS: 4**

Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZ YÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: 2025**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	1	1	**1**	**1**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Çocukların gelişim dönemlerini (biyolojik, bilişsel, motor ve psikososyal) spor bağlamında açıklar.
►ÖK2	Çocuklarda fiziksel aktivitenin sağlık, büyüme ve gelişim üzerindeki etkilerini açıklayabilir.
►ÖK3	Farklı yaş gruplarına uygun spor ve egzersiz türlerini sınıflandırır.
►ÖK4	Çocuklarda motor becerilerin gelişimini destekleyen antrenman ilkelerini uygular.
►ÖK5	Spor ortamında çocuklara yönelik güvenlik, sakatlanma riskleri ve koruyucu önlemleri değerlendirir.
►ÖK6	Çocuklarda spora katılım motivasyonunu artıran psikolojik ve sosyal faktörleri analiz eder.
►ÖK7	Çocukların katılım gösterdiği spor programlarını pedagojik ilkelere göre planlar ve uyarlayabilir.
►ÖK8	Sporda çocuk haklarına, etik kurallara ve antrenör-çocuk iletişim ilkelerine uygun davranışları sergiler.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	2	4
ÖK 2	4	4	3	4	2	4	5	3	4	4	2	3	3	4	4
ÖK 3	3	4	4	4	5	2	4	3	4	2	4	3	4	2	3
ÖK 4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4
ÖK 5	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	3
ÖK 6	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	4
ÖK 7	4	4	3	4	3	4	3	5	4	3	2	3	4	4	3
ÖK 8	3	4	4	3	4	5	3	2	4	5	3	3	4	4	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Çocuk ve Spor dersi, çocukların fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek amacıyla sporun temel ilkelerini, çocuklara uygun egzersiz programlarını, motor beceri gelişimini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını ele alan bir ders olarak tanımlanır.

Dersin Amaçları

Çocuk ve Spor dersinin amacı, çocukların fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini spor yoluyla desteklemektir. Genel olarak dersin amaçları şunlardır:

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.). Human Kinetics.
2	Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397–401. https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x
3	Weiss, M. R. (2008). "Field of dreams": Sports as a context for youth development. Research Digest, 10(3), 1–8.
4	Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2012). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults (7th ed.). McGraw-Hill.
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

TARTIŞMA YÖNTEMİ, PROPLEM ÇÖZME YÖNTEMİ, SORU CEVAB TEKNİĞİ, BEYİN FIRTINASI

Ders İçeriği

Çocuk ve spor dersi, çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini destekleyen, yaşa uygun temel motor becerileri (koordinasyon, denge, kuvvet, esneklik) geliştiren, oyunlar ve eğitsel aktivitelerle öğrenmeyi kolaylaştıran, sporun sağlık ve yaşam boyu aktivite önemini vurgulayan ve sporun getirdiği riskleri azaltmaya öğreten kapsamlı bir ders içeriğidir.

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Çocuk ve spor kavramları, dersin amacı, kapsamı, yöntemleri.	İlgili Yeterlikler	1&4
2	Büyüme süreçleri, motor gelişim evreleri.	LİTERATÜR TARAMA , SÖZLÜ VE ÖDEV	1
3	Sporun psikososyal gelişime etkileri.	SUNUM VE SÖZLÜ ANLATIM	1%2&3
4	Sağlık, obezite, kemik-kas gelişimi, genel faydalar.	ÖDEV SUNUM VE PEKİŞTİRME VE KONU ANLATIM	1&2&4
5	Okul öncesi, ilkokul, ergenlik dönemine uygun sporlar.	LİTERATÜR TARAMA DİNAMİK SUNUM	1&2
6	Temel motor beceriler, öğretim yöntemleri.	SÖZLÜ ANLATIM	2
7	Isınma, koruyucu ekipman, sakatlık önleme stratejileri.	SÖZLÜ ANLATIM VE TEKRAR	1&2&3&4
8	Vize sınavı	SINAV	1&2&3&4
9	Çocuğun spora yönelimi, aile ve antrenörün rolü.	SÖZLÜ ANLATIM VE ÖDEV	1&2&3&4
10	Yüklenme prensipleri, yaşa uygun antrenman planlaması.	LİTERATÜR TARAMA VE DİNAMİK SUNU	1&2&3
11	Enerji gereksinimi, sağlıklı beslenme, hidrasyon.	SUNUM VE PEKİŞTİRME VE KONU AN	1&2
12	Çocuk istismarı, adil oyun, antrenör-çocuk iletişimi.	ÖZLÜ ANLATIM, LİTERATÜR TARAM	1&2&4
13	Yaşa uygun spor programı hazırlama ve sunumlar.	SUNUM VE SÖZLÜ ANLATIMSUNUM	2&3&4
14	Yaşa uygun spor programı hazırlama ve sunumlar.	SUNUM	2&3&4
15	Dönem değerlendirmesi, geri bildirimler, uygulama örnekleri.	TEKRAR	1&2
16	Final Sınavı	SINAV	1&2&3&4

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	ÖLÇÜLEN ÖĞRENİM KAZANIMLARI (ÇIKTILARI)
1	Vize sınavı	40	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5
2	Final Sınavı	60	1. 2.	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6,ÖK7,ÖK8
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	YAPAZ REKA TABANLI SENARYOLAR ÇİZMESİ VE PROPLEM ÇÖZME BECERİLERİ GELİŞTİRMESİ
	*	YAPAZ ZEKA TABANLI TEMEL TEKNİK VE HÜCUM SAVUNMA SİSTEMLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ
	*	
	*	
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	0	0	0					
Olay analizi ve sunum	0	0	0					
Genel Değerlendirme	1	4x1	4					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	5	7x5	35					
Etkinliklere Hazırlık	6	2x6	12					
Toplam İş Yükü:	**120**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**4**	**Yaklaşık:**	**4**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB314	**Ders Adı: FİZİKSEL UYGUNLUK**		**ersin Statüsü:ZORUNL**	**Kredi:2**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl: GÜZ**	**Dönem: 5**	**Devam:%70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2	0	**0**	6	4	**1**	**8**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Fiziksel uygunluğun temel kavramlarını, bileşenlerini ve sağlıklı yaşam için önemini açıklar.□
►ÖK2	Farklı fiziksel uygunluk bileşenlerini (kardiyorespiratuvar dayanıklılık, kas kuvveti, esneklik, vücut kompozisyonu) değerlendirmek
►ÖK3	Egzersiz reçetesi ilkeleri (FITT-VP) doğrultusunda, bireye özgü güvenli ve etkili fiziksel uygunluk programları tasarlar.□
►ÖK4	Fiziksel uygunluk değerlendirme sonuçlarını yorumlayarak bireylere geri bildirim verir ve motivasyon sağlar.□
►ÖK5	Farklı yaş gruplarına ve özel populasyonlara (çocuk, yaşlı, kronik hastalığı olan bireyler) yönelik uyarlanmış egzersiz programlarının

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1
ÖK 2	5	4	5	1	1	1	1	1	4	5	1	1	1	1	1
ÖK 3	5	5	5	1	4	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1
ÖK 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	4	5
ÖK 5	1	4	4	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Dersin Amaçları

Bu ders, fiziksel uygunluğun temel bileşenleri, değerlendirme yöntemleri ve farklı popülasyonlar için egzersiz reçetesi ilkelerini teorik ve uygulamalı olarak kapsar.□

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Pr. Dr. Erdal Zorba Fiziksel Uygunluk Kitabı Muğla,2001 gazi kitabevi □ □
2	Pr. Dr. Nejati Akgün Sporcu Sağlığı ve Sporcu Sakatlıkları GATA basımevi Ankara 5.baskı 2000
3	4.Kamil ÖZER ,Fiziksel uygunluk , nobel yayın dağıtımı Ankara ekim 2001
4	ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (En güncel baskı). Lippincott Williams & Wilkins.
5	Heyward, V. H., & Gibson, A. L. (2014). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription. Human Kinetics.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Anlatım, Tartışma, Soru-Cevap, Gösteri (Demonstrasyon), Beyin Fırtınası, Problem Çözme, Grup Çalışması, Uygulama.□

Ders İçeriği

Fiziksel uygunluk kavramı, bileşenleri, değerlendirme yöntemleri, egzersiz fizyolojisi, egzersiz reçetesi prensipleri (FITT-VP), beslenme, özel gruplarda egzersiz ve yaşam boyu fiziksel aktivite. □

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	"Fiziksel Uygunluğa Giriş: Tanım, Tarihçe, Önemi, Sağlık ve Wellness Kavramları"□	Tekrar, kısa quiz, soru-cevap, Ders anlatımı	1
2	Fiziksel Uygunluğun Sağlıkla İlişkili Bileşenleri I (Kardiyorespiratuvar Dayanıklılık,	Tekrar, kısa quiz, soru-cevap, Ders anlatımı	1,2

Haftalık İşlenecek Konular	3	Fiziksel Uygunluğun Sağlıkla İlişkili Bileşenleri II (Kas Kuvveti, Kas Dayanıklılığı,	Tekrar, kısa quiz, soru-cevap, Ders anlatımı,		1,2
	4	Fiziksel Uygunluğun Beceri/Performansla İlişkili Bileşenleri□	Vaka çalışması, senaryo analiz UGULAMA		1,2
	5	Egzersiz Fizyolojisine Giriş ve Egzersiz Reçetesi Prensipleri (FITT-VP□	Vaka çalışması, senaryo analizi, UYGULAMA		1,2
	6	"Kardiyorespiratuvar Uygunluk için Egzersiz Reçetesi ve Testleri (Kooper, Step Test	Vaka çalışması, senaryo analiz, Ders anlatımı,		1,2
	7	Ara Sınav□	SINAV		1,2
	8	Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı için Egzersiz Reçetesi ve Testleri (Maksimum Tekrar,	Vaka çalışması, senaryo analiz, Ders anlatımı,		1,2
	9	Esneklik ve Denge için Egzersiz Reçetesi ve Testleri (Otur-Uzan Testi, Çeşitli Dengeı	Vaka çalışması, senaryo analiz, Ders anlatımı,		1,2
	10	"Vücut Kompozisyonu Değerlendirme Yöntemleri (BMI, Skinfold, BIA)"□	Vaka çalışması, senaryo analiz Ders anlatımı,		1,2,3
	11	Beslenme, Hidrasyon ve Egzersiz Performansı□	Vaka çalışması, senaryo analiz, TARTIŞMA		1,2
	12	Özel Gruplarda Fiziksel Uygunluk ve Egzersiz (Çocuklar, Yaşlılar, Gebeler)□	Tekrar, kısa quiz, soru-cevap Vaka çalışması,		1,4
	13	Dönem Proje Sunumları I□	Ders anlatımı, sunum, teorik aktarım		1,2
	14	Dönem Proje Sunumları II□	Ders anlatımı, sunum, teorik aktarım		1,2
	15	GENEL TEKRAR FİNALE HAZIRLIK	Ders anlatımı, sunum, teorik aktarım		1,2
	16	FİNAL SINAVI	SINAV		ÜM KAYNAKLA

Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**
	1	ARA SINAV□	30%	YAZILI SINAV	ÖK1, ÖK2, ÖK5
	2	UYGULAMA VE RAPORLAR	20%	AMA PERFOR	ÖK2, ÖK4
	3	DÖNEM PROJESİ	40%	E RAPORU, SU	ÖK3, ÖK4, ÖK5
	4	FİNAL SINAVI	10	YAZILI SINAV	Tüm ÖK'ler
	5				
	6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Bu derste ödev, proje ve raporlar öğrencinin kendi özgün çalışması olmalıdır.
	*	Yapay zeka araçları (ChatGPT, vb.) yalnızca fikir geliştirme veya kaynak araştırma amacıyla destekleyici olarak kullanılabilir.
	*	Nihai teslimlerde yapay zeka tarafından üretilen metinlerin doğrudan kopyalanması kabul edilmez ve intihal sayılır
	*	Ödev ve projelerde yapay zeka kullanımı durumunda, nasıl kullanıldığına dair bir açıklama eklenmesi zorunludur
	*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati (Sınıf)	14	28					
Ders Saati (Uygulama)	14	14					
Sınıf Dışı Ders Çalışma (Okuma, Ödev)	14	14					
Ara Sınava Hazırlık	1	15					
Uygulama Öncesi/Sonrası Çalışma	1	10					
Proje Hazırlama ve Sunum	1	4					
FİNAL SINAVINA HAZIRLIK	1	5					
Toplam İş Yükü:	**90**		**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

ÖZET TABLO: ÖK-PY İLİŞKİSİ

Öğrenme Kazanımı	İlişkili PY'ler
ÖK1	PY1, PY9
ÖK2	PY1, PY2, PY3, PY9, PY10
ÖK3	PY1, PY2, PY3, PY5, PY9, PY10
ÖK4	PY10, PY14, PY15
ÖK5	PY3, PY4, PY8
ÖK6	PY2, PY3, PY5, PY6, PY7, PY10, PY13, PY14

2. Haftalık İşlenecek Konular

1. Hafta: Fiziksel Uygunluğa Giriş ve Temel Kavramlar
Tanımı, tarihçesi ve önemi.
Sağlık, wellness ve fiziksel aktivite kavramları.
Sedanter yaşam tarzının sağlık riskleri.
2. Hafta: Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri I (Sağlıkla İlişkili)
Kardiyorespiratuvar dayanıklılık
Kas kuvveti ve dayanıklılığı
Esneklik
Vücut kompozisyonu
3. Hafta: Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri II (Beceri/Performansla İlişkili)
Çeviklik, denge, koordinasyon, reaksiyon zamanı, güç, sürat.
4. Hafta: Egzersiz Fizyolojisine Giriş ve Egzersize Akut Tepkiler
Egzersiz sırasında kalp-dolaşım ve solunum sistemindeki değişimler.
5. Hafta: Egzersiz Prensipleri ve Egzersiz Reçetesi I (FITT-VP Prensibi)
Frequency (Sıklık), Intensity (Şiddet), Time (Süre), Type (Tür), Volume (Hacim), Progression (İlerleme).
6. Hafta: Egzersiz Reçetesi II: Kardiyorespiratuvar Uygunluk için
Kardiyo egzersiz türleri (koşu, yüzme, bisiklet) ve program örnekleri.
7. Hafta: Vize Sınavı / Ara Değerlendirme
8. Hafta: Egzersiz Reçetesi III: Kas Kuvveti ve Dayanıklılığı için
Temel kuvvet antrenmanı prensipleri, ağırlık antrenmanı teknikleri.
9. Hafta: Egzersiz Reçetesi IV: Esneklik ve Denge için
Statik, dinamik, PNF esneme teknikleri. Denge egzersizleri.
10. Hafta: Fiziksel Uygunluk Testleri ve Değerlendirme Yöntemleri I
Alan testleri (Kooper Testi, mekik, şınav, esneklik ölçümü).
11. Hafta: Fiziksel Uygunluk Testleri ve Değerlendirme Yöntemleri II
Laboratuvar testleri (maksimum oksijen tüketimi - VO2max) ve vücut kompozisyonu analizi (skinfold, BIA).
12. Hafta: Beslenme, Sıvı Alımı ve Egzersiz
Egzersiz öncesi, sırası ve sonrası optimal beslenme ve hidrasyon stratejileri.
13. Hafta: Özel Gruplarda Fiziksel Uygunluk

Çocuklarda, yaşlılarda, gebelerde ve kronik hastalıkları olan bireylerde egzersiz programlaması. (PY14 - Bireysel Farklılıklar)
14. Hafta: Final Sınavı / Proje Sunumları
Öğrenci projelerinin sunumu ve genel değerlendirme.

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ, REKREASYON EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB316	**Ders Adı:Spor yaralanmaları ve düzeltici hareketler**		**Dersin Statüsü: zorunlu**	**Kredi: 2**	**AKTS: 3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: yüzyüze**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-26 güz**	**Dönem: 6**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	1	0	**2**	4	4	**5**	**5**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)		
	Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,	
	►ÖK1	Spor sakatlıklarının temel nedenlerini ve sınıflandırmalarını açıklar.
	►ÖK2	Spor sakatlıklarının önlenmesi için antrenman ve ısınma programlarını düzenler.
	►ÖK3	Sakatlık sonrası rehabilitasyon sürecinde kullanılan düzeltici egzersizleri uygular.
	►ÖK4	Sakatlanmalarda ilk müdahale prensiplerini ve acil yardım prosedürlerini uygular.
	►ÖK5	Sporcu performansını olumsuz etkileyen postür ve biyomekanik bozuklukları değerlendirir ve düzeltici stratejiler geliştirir.
	►ÖK6	Sakatlık riskini azaltmaya yönelik eğitim programları tasarlar ve uygular.
	►ÖK7	
	►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	3	5	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2
ÖK 2	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3
ÖK 4	4	4	5	5	3	4	3	3	3	5	4	3	3	3	3
ÖK 5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3
ÖK 6	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders spor yaralanmalarının nedenlerini, sınıflandırmasını, önlenmesini ve rehabilitasyon süreçlerini inceler. Düzeltici egzersiz prensipleri, postür analizi, biyomekanik bozuklukların değerlendirilmesi ve uygun düzeltici programların planlanması üzerinde durur.	
Dersin Amaçları	Öğrencilere spor yaralanmalarının oluşum nedenlerini ve sınıflandırmasını öğretmek; sakatlıkları önleyici antrenman ve ısınma programlarını planlamak; sakatlık sonrası rehabilitasyonda kullanılan düzeltici egzersizleri uygulamak; postür ve biyomekanik	
Ders Kitabı / Kaynaklar	1	Anderson, M. K., & Parr, G. P. (2019). Sport Injuries: Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation.
	2	Brukner, P., & Khan, K. (2017). Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine.
	3	Kendall, F. P., McCreary, E. K., & Provance, P. G. (2005). Muscles: Testing and Function with Posture and Pain.
	4	Atay, F. (2020). Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyon.
	5	Prof. Dr. H. Ulaş Yavuz, Yayınlanmamış ders notları

Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, gösteri, uygulama, video ve slayt gösterileri, laboratuvar uygulamaları, vaka analizi, grup çalışması, bireysel çalışma ve sınıf içi tartışmalar
Ders İçeriği	Ders, spor yaralanmalarının biyomekanik ve patolojik temelleri, sakatlıkların önlenmesi, postür analizi, düzeltici egzersiz prensipleri, rehabilitasyon ve geri dönüş süreci, acil durumda ilk müdahale, sakatlık riskini azaltma programları, spor ve sağlık güvenliği konularını

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Spor yaralanmalarına giriş: Tanımlar, temel kavramlar ve sınıflandırma	Ders anlatımı, sınıf içi tartışma	1,2
2	Sakatlanma risk faktörleri ve sakatlık mekanizmaları	Ders anlatımı, vaka analizi	1,2,4
3	Sakatlıkların önlenmesinde ısınma ve esneme protokolleri	Uygulama ve demonstrasyon	1,2
4	Sporcularda aşırı kullanım yaralanmaları ve önleme stratejileri	Vaka analizi, grup tartışması	1,2,4,5
5	Postür ve duruş analizi, biyomekanik bozukluklar	Pratik postür analizi, grup çalışması	3
6	Düzeltici egzersiz prensipleri: Planlama ve uygulama	Uygulama çalışması ve sunum	1,3
7	Alt ekstremite yaralanmaları: Tanı ve düzeltici hareketler	Pratik uygulama ve vaka analizi	1,3,4
8	Ara sınav	Ara sınav uygulaması	
9	Üst ekstremite yaralanmaları: Tanı ve düzeltici hareketler	Pratik uygulama ve vaka analizi	4,5
10	Omurga ve çekirdek bölge yaralanmaları; stabilizasyon egzersizleri	Ders anlatımı, uygulama	3,4,5
11	Yaralanma sonrası rehabilitasyon süreci ve programlama	Proje çalışması, grup tartışması	1,4,5
12	İlk müdahale ve acil yardım prensipleri; uygulama	Simülasyon ve uygulama çalışması	1
13	Yaralanma önleme programlarının tasarlanması ve değerlendirilmesi	Grup projesi, sunum	2
14	Sporcu sağlığında beslenme, hidrasyon ve uyku	ers anlatımı, vaka tartışma	5
15	Genel tekrar ve vaka analizleri; uygulama	Genel tekrar, soru-cevap	1,2,3,4,5
16	Final sınavı	Final sınavı uygulaması	

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	ÖLÇÜLEN ÖĞRENME KAZANIMLARI (ÇIKTILARI)
1	Ara Sınav	40	1,2,3,4,	ÖK1,ÖK2,ÖK3
2	Final Sınavı	60	1,2,3,4,5	ÖK1,ÖK2,ÖK3,ÖK4,ÖK5,ÖK6
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan yararlanılmamalıdır.
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)		
Ders Saati:	14	14x2	28	Ara sınav	1	1x1	1	
Derse Hazırlık:	14	14x1	14	Final sınavı	1	1x1	1	

Araştırma/Proje 1				ara sınava hazırlık	1	1x10	10	
Araştırma/Proje 2				final sınavına hazırlık		1x12	12	
Araştırma/Proje 3								
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	14x1	14					
Etkinliklere Hazırlık	10	10x1	10					
Toplam İş Yükü:	**90**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3**	**Yaklaşık:**	**3**
*Etlinlikler için: PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB321	**Ders Adı: YÜZME**		**rsin Statüsü:ZORUN**	**Kredi:2**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul: YOK**	**Yıl:1**	**Dönem:1**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
1	0	3	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Yüzme nefesi ve suda kalma becerisinin artması.
►ÖK2	Serbest stilde yüzme, suda duruş ve suda kaymayı öğrenmesi.
►ÖK3	Serbest yüzmede kol tekniğinin öğrenilmesi.
►ÖK4	Serbest yüzmede ayak vuruş tekniğinin öğrenilmesi.
►ÖK5	Serbest yüzme tekniğini analiz edebilme.
►ÖK6	Yüzme becerisi öğreniminin gerekliliğini tartışabilme becerilerini kazanır.
►ÖK7	
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	3	5
ÖK 2	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	2	5
ÖK 3	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	3	5
ÖK 4	1	1	1	1	4	1	1	2	5	2	1	1	2	2	5
ÖK 5	3	4	3	3	2	4	4	4	5	5	2	1	4	2	3
ÖK 6	3	3	4	3	2	3	3	4	5	4	5	1	5	5	2
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Suya uyum. Suda rahat bir pozisyonda hareketsiz durma. Suda rahat bir pozisyonda istenilen yönde yer değiştirebilme. Suya nefes verme alışkanlığı. Temel yüzme ayakuçunu hareketi. Yan pozisyonda ayak vuruşu. Ayak vuruşu ve nefes

Dersin Amaçları

Öğrencileri fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden gelişmelerle ve yüzme sporunu araç olarak kullanarak rekabet duygularını ve takım ruhunu geliştirmek

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Maglischo, EW, Swimming Fastest, Human Kinetics, [GV 838.67 T73 M34],2003.
2	Counsilman, JE, The New Science of Swimming, Prentice Hall [GV 837 C68],1994.
3	YMCA, Teaching Swimming Fundamentals, Human Kinetics Publishers Inc.[GV 836.35 T43], 1999.
4	Thomas, D, Swimming: Steps to Success. Human Kinetics Publishers Inc.[GV 837. T46 2005]
5	Laughlin, T, Swimming Made Easy: The Total Immersion Way for AnySwimmer to Achieve Fluency, Ease, and Speed in Any Stroke. Swimware Inc.[GV 837.7 L38 2001]

Dersin Öğretim Yöntemleri

Uygulama ve gösteri yöntemi

Ders İçeriği

Yüzme dersi, öğrencilerin yüzme tekniklerini doğru ve güvenli bir şekilde öğrenmelerini, su ortamında etkin hareket edebilme becerilerini geliştirmelerini ve performanslarını artırmalarını amaçlamaktadır. Su güvenliği, boğulma risklerinin önlenmesi ve

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Ders tanıtımı, havuz kurallarının anlatımı	1&2&3
2	Suya uyum çalışması, nefes çalışması	Suya giriş, yüz suya koyma, nefes	1&2&4
3	Suya uyum çalışması, nefes çalışması, ayak vuruşu, makas hareketi	Havuz kenarında ayak vuruşu, tahtayla ayak	1&2&5
4	Nefes çalışması, ayak vuruşu, yan ayak vuruşu, makas hareketi, yandan nef	Yüzüstü ayak vuruşu, yan pozisyonda ayak	1&2&4
5	Yandan nefes	Tek tarafa nefes alma çalışmaları	1&2&3&4&5
6	Yandan nefes alarak ayak vuruşu koordinasyonu	10-15'li nefes-bacak koordinasyon yüzme	1&2&3&4&5
7	Yandan nefes alarak ayak vuruşu koordinasyonu, hataların düzeltilmesi	Eğitmen geri bildirimi düzeltmeler, tekrar	1&2&3&4&5
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	
9	Serbest stilde kol çekişi tekniği	Kara çalışması + tek kol yüzme + kol çekişi drill	1&2&3&4&5
10	Yandan nefes, kol çekişi	Kol-nefes koordinasyon	1&2&3&4&5
11	Serbest stilde kol çekişi, ayak vuruşu	Üçlü koordinasyon: kol + bacak + nefes yarı	1&2&3&4&5

	12	Serbest stilde kol çekişi, ayak vuruşu, yan ayak			Tam serbest stilde teknik bütünlüğü	1&2&3&4&5
	13	Serbest stilde kol çekişi, yandan nefes			Sol–sağ nefes denemeleri, bilateral	1&2&3&4&5
	14	Serbest stilde yüzme, çıkış (atlama)			Start atlama, suya giriş teknikleri, 25–50 m	1&2&3&4&5
	15	Serbest stilde yüzme, çıkış (atlama), hataların düzeltilmesi			Teknik çalışma	1&2&3&4&5
	16	Final Sınavı			Sınav Haftası	
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenim Kazanımları (Çıktıları)**	
	1	Teknik uygulama ve performans	60%	1&2&3&4&5	ÖK2,ÖK3,ÖK4	
	2	Güvenli uygulama ve disiplin	20%	1&2&3&4&6	ÖK2,ÖK3,ÖK5,ÖK5	
	3	Hata tespiti ve düzeltici uygulamalar	20%	1&2&3&4&7	ÖK2,ÖK3,ÖK4	
	4					
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Sporcuların fiziksel özellikleri, teknik stilleri ve deneyim seviyeleri farklıdır. Yapay zekâ modelleri genellikle				
	*	Yapay zekâ teknik hata tespiti yapabilir, fakat motivasyon, pedagojik yaklaşım ve bireysel geri bildirim gibi insan				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders saati	14	14x3	42					
Ders öncesi hazırlık	14	14x3	42					
Final sınavına hazırlık	1	1x1	1					
Proje hazırlık	0	0	0					
Proje	0	0	0					
Alan yazın inceleme	0	0	0					
Final sınavı	1	1x14	14					
Toplam İş Yükü:	**99**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3,3**	**Yaklaşık:**	**3,3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB326	**Ders Adı: BİLİMSEL ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ**		**Dersin Statüsü: ZORUNLU**	**Kredi:3**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: YÜZYÜZE**	**Ön Koşul:**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: BAHAR**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuv	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
3	0	0	1	1	1	1

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Bilimsel araştırmanın temel kavramlarını, süreçlerini ve türlerini açıklar.
►ÖK2	Araştırma problemini tanımlar, amaç ve alt problemleri bilimsel ilkelere uygun biçimde oluşturur.
►ÖK3	Literatür taraması yapar, bilimsel kaynakları eleştirel bir bakış açısıyla analiz eder ve sentezler.
►ÖK4	Nitel, nicel ve karma araştırma yöntemlerini ayırt eder ve uygun yöntemi seçer.
►ÖK5	Veri toplama araçlarını (anket, gözlem, test, doküman analizi vb.) geliştirir, seçer ve uygular.
►ÖK6	Toplanan verileri bilimsel yöntemlere uygun biçimde çözümler, yorumlar ve sonuçlandırır.
►ÖK7	Bilimsel rapor, makale veya proje formatında araştırma sürecini yazılı olarak düzenler ve sunar.
►ÖK8	Araştırma süreçlerinde bilimsel etik ilkelere uygun davranır, etik dışı uygulamaları ayırt eder ve önler.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	4	3	2	3	4	3	1	1	2	3	3	3	2
ÖK 2	4	5	5	3	2	3	4	3	1	2	2	3	3	3	2
ÖK 3	4	4	4	3	2	4	5	4	1	2	3	3	3	3	2
ÖK 4	4	5	5	4	3	3	4	4	1	2	3	3	3	3	2
ÖK 5	4	4	5	4	3	3	3	4	1	2	2	3	3	3	2
ÖK 6	4	5	5	4	3	3	4	4	1	2	2	3	3	3	2
ÖK 7	3	3	4	3	3	5	4	3	1	1	3	3	5	4	2
ÖK 8	3	4	4	3	2	3	4	5	1	1	2	3	4	4	2

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok İyi

Ders Tanımı

Bu ders, öğrencilerin bilimsel araştırma sürecinin temel yapı taşlarını kavramasını, araştırma problemlerini belirlemesini, literatür taraması yapmasını, uygun araştırma yöntemlerini seçmesini ve uygulamasını amaçlayan kapsamlı bir giriş niteliğindedir. Ders kapsamında nicel, nitel ve karma araştırma yaklaşımlarının temel

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, öğrencilerin bilimsel araştırma sürecini kavramalarını, araştırma problemlerini tanımlamalarını, uygun araştırma yöntemlerini seçerek verileri toplama, çözümleme ve yorumlama becerisi kazanmalarını sağlamaktır. Ders, öğrencilerin literatür taraması yapabilmelerini, bilim

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Karasar, N. (2021). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Nobel Akademik Yayıncılık.
2	Creswell, J. W. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. Sage Publications. (Türkçeye çevrilmiş baskısı)
3	UZEBİM Ders Notları
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri

Düz anlatım, soru-cevap tekniği, Araştırma-İnceleme, Tartışma ve beyin fırtınası tekniği.

Ders İçeriği

Bu ders kapsamında, ilgili öğrenciler alanında araştırma konularını belirleme ve bu alanlardan yola çıkarak araştırma projeleri geliştirme becerilerini kazandırmayı amaçlar. Öğrencilere, bilimsel araştırma yöntem ve tekniklerini kullanma, proje hazırlama, rapor yazımı, bilimsel inceleme ve sunum becerilerini düzenli ve

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Dersin Tanıtımı	Dersin tanıtımı, öğrenme kazanımlarının açıklanması, ders planının sunulması	1,2,3
2	Bilimsel Araştırma Süreci ile İlgili Temel Kavramlar	Sözlü anlatım, temel kavramların örneklerle açıklanması, soru-cevap	1,2,3
3	Beden Eğitimi ve Sporda Araştırma Alanlarını Belirleme	Sözlü anlatım, tartışma, rapor öneri formu hazırlama	1,2,3
4	Araştırma Problemi ve Amaçların Belirlenmesi	Sözlü anlatım, tartışma, rapor öneri formu hazırlama	1,2,3
5	Literatür Tarama ve Kaynak Kullanımı	Sözlü anlatım, ilgili araştırmaların tartışılması, literatür tarama uygulaması	1,2,3
6	Araştırma Yöntemleri: Nitel, Nicel ve Karma Yaklaşımlar	Sözlü anlatım, İlgili Araştırmaların Tartışılması	1,2,3
7	Araştırma Tasarımı ve Örnekleme	Sözlü anlatım, grup çalışması ile araştırma tasarımı ve örneklem planlaması	1,2,3
8	Vize sınavı	Sınav Haftası	
9	Veri Toplama Teknikleri ve Araçları	Anket, gözlem ve test uygulamaları; veri toplama araçları kullanma	1,2,3
10	Bilimsel Etik ve Araştırma Etiği	Sözlü Anlatım ve Tartışma	1,2,3
11	Veri Analizi	SPSS veya Excel ile veri girişi ve basit veri analiz çalışmaları	1,2,3
12	Nicel Veri Analizi	Hipotez testleri, tanımlayıcı istatistikler, sonuç yorumlama uygulamaları	1,2,3
13	Nitel Veri Analizi	Kodlama, tema oluşturma, içerik analizi ve bulguların yorumlanması uygulamaları	1,2,3
14	Araştırma Raporu Hazırlama	Araştırma raporu yazımı, akademik yazım kuralları	1,2,3
15	Genel Tekrar	Konuların özeti, tartışmalar, soru-cevap, proje/ödev veya sunumlarına hazırlık	1,2,3
16	Final Sınavı	Yazılı final sınavı veya proje raporu değerlendirmesi	1,2,3

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Derse Katılım	5%	1,2,3	ÖK6, ÖK7, ÖK8
2	Araştırma Raporu	45%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6, ÖK7
3	Final Sınav	50%	1,2,3	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	Yapay Zeka araçlarından içerik oluşturma ve kullanım, araştırma ve proje yazımı amacıyla doğrudan kullanılamaz.
*	Yapay Zeka araçlarından %10 oranında referans veya destek amaçlı sınırlı yararlanma yapılabilir. Bu süreçte etik kurallara dikkat edilmesi zorunludur.
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü		Eğitim Aracı	Miktar	Öğrenci İş Yükü (Saat)	
Ders Saati:	14	14*3	42	Problem çözme oturumları	1	1*1	1
Derse Hazırlık:	14	14*2	28	Bilgi pekiştirme oturumları	1	1*1	1
Araştırma/Proje Raporu	1	1*10	10	Öğretici oturumlar	1	1*1	1
Final Sınav	1	1*1	1				
Final Sınavına Hazırlık	1	1*10	10				
Toplam İş Yükü:		**94**		**Öngörülen AKTS Kredisi**		**3,133333333**	**Yaklaşık: 3,1**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ORTAK DERS

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu:OSB 326	**Ders Adı: Bilimsel araştırma yöntemleri**		**Dersin Statüsü:Zorunlu**	**Kredi:2**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:Yüz yüze**	**Ön Koşul: yok**	**Yıl:3**	**Dönem:6**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	**2**	3	4	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

►ÖK1	Öğrencinin bilimsel araştırmanı belirten nitelikleri öğrenir
►ÖK2	Betimsel, deneysel, analitik bilimsel araştırma kategorilerini ayırır
►ÖK3	Bilimsel yöntmlerin güvenirlilik ve geçerlilik kavramlarını uygulayabilir
►ÖK4	Bilimsel araştırma probleminin tespitini sağlayabilir
►ÖK5	Temek istatistiksel yöntemleri ayıra ve kullanabilir
►ÖK6	Bilimsel yöntemi tanımlar.
►ÖK7	proje tsarlar
►ÖK8	bilimsel yöntemi uygulamada kullanır.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 5	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 6	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 7	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ÖK 8	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Öğretmen adayının akademik faaliyetleri için bilimsel yaklaşımı tanıtmak ve uygulanabilmesini sağlamaktır. Deneysel-betimsel araştırmaların farkını tanıtmak. Araştırma yöntemlerinde ölçeklerin güvenirliliği ve geçerliliği kavramlarına özen göstermek. İstatistiksel
Dersin Amaçları	Öğrencilerin akademik çalışmanın ilkeleriyle tanıştırmak. Yüksel lisans ve doktora programlarına hazır olmalarını sağlamak.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Şener Büyüköztürk ve b. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. (2016), Pegem Akad Yay. Ankara
2	Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Şener Büyüköztürk ve b
3	
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Tartışma Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi, Araştırma Yöntemi, soru-cevap, klasik yöntem,test
Ders İçeriği	Bilimsel araştırmanın oluşumu ve yürütülmesi için gereken yaklaşımların tanıtımın sağlanması. Araştırma yöntemlerin çeşitlerini tanıtımı ve uygulanma şekli. Literatür tarama şekli ve araştırma probleminin oluşumu. Araştırmanın sunum şekli. Ortalama, mod, standart

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı	sunum	1
2	Temel Kavramlar	araştırma	1
3	Temel Kavramlar	sunum	1
4	Bilimsel araştırma tipleri	saha	1
5	Bilimsel yöntem	uygulama	1
6	bilimsel yöntem	sunum	1
7	Bilimsel araştırmanın probleminin tespiti	uygulama	1
8	Vize sınavı	test	
9	Literatür tarama yöntem ve özellikleri	kütüphane	1
10	İstatistiksel yaklaşımın genel tanıtımı	sunum	1
11	İstatistiksel yaklaşımın genel tanıtımı	sunum	1
12	Örneklem. Toplum. Bağımlı ve bağımsız değişkenler	sunum	1

	13	T-testin uygulama alanları			sunum	1
	14	parametrik non parametrik testler			sunum	1
	15	makale inceleme			raporlaştırma	1
	16	Final Sınavı			test	
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**İlgili Yeterlikler**	
	1	Vize sınavı	40	1	PY1-PY15	
	2	Final Sınavı	60	1	PY1-PY15	
	3					
	4					
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*					
	*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Vize Sınavına hazırlık	16	1x1	16					
Final Sınavına hazırlık	16	1x1	16					
Toplam İş Yükü:	**88**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**2,933333333**	**Yaklaşık:**	**2,9**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB401	**Ders Adı: Sporcu Beslenmesi**		**ersin Statüsü: Zorun**	**Kredi: 2**	**AKTS: 3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü: Yüzyüze**	**Ön Koşul: Yok**	**Yıl: 2025-2026**	**Dönem: Güz**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuvar**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2			0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)	**Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,**
►ÖK1	Sporda doğru beslenmenin genel sağlık, performans, toparlanma ve hastalık riskleri üzerindeki etkisini açıklar; yeterli ve dengeli beslenme prensiplerini tanımlar.
►ÖK2	Aerobik ve anaerobik enerji sistemlerini tanımlar; farklı egzersiz tür ve şiddetlerinde enerji kullanımını açıklar.
►ÖK3	Makro besin öğelerinin enerji metabolizmasındaki işlevlerini, performansa etkilerini ve sporcular için gerekli miktarları açıklar.
►ÖK4	Mikro besin öğelerinin fizyolojik işlevlerini, eksiklik–fazlalık durumlarını ve hidrasyonun performans ile sağlık üzerindeki etkile
►ÖK5	Antrenman süreci, toparlanma dönemi, enerji dengesi ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri açıklar; beslenme–performans i
►ÖK6	Müsabaka dönemlerine uygun beslenme stratejilerini planlar; yarışma stratejilerinde makro besin, sıvı ve takviye planlamasını açı
►ÖK7	Yasal ve yasaklı ergojenik yardımcıları tanımlar; performans artırıcı maddelerin etki mekanizmalarını ve etik kuralları açıklar.
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	3	2	1	1	2	4	2	2	3	1	2	2	2	2
ÖK 2	5	4	3	1	1	1	4	1	3	4	1	2	1	2	3
ÖK 3	5	4	3	1	1	1	4	1	3	4	1	2	2	2	3
ÖK 4	4	3	2	1	1	2	4	2	3	3	1	2	1	2	2
ÖK 5	5	4	3	1	2	2	4	2	3	4	1	2	2	3	3
ÖK 6	5	4	2	1	2	3	3	2	4	5	1	2	3	3	4
ÖK 7	4	3	3	1	1	2	3	5	3	3	1	2	2	3	2
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, sporcularda enerji gereksinimi, besin öğeleri ihtiyacı ve performans ilişkisini bilimsel temellere ele alır. Spor beslenmesinin temel kavramları, enerji sistemleri, makro ve mikro besin öğeleri, hidrasyon stratejileri, antrenman ve müsabaka dönemlerine göre
Dersin Amaçları	Bu ders ile öğrencilerin.

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Williams, M. H., Anderson, D. E., & Rawson, E. S. (2017). Nutrition for health, fitness, and sport (11th ed.). McGraw-Hill.
2	Burke, L., & Deakin, V. (2015). Clinical sports nutrition (5th ed.). McGraw-Hill Medical.
3	Ersoy, G. (2012). Sporcu beslenmesi (4. baskı). Ankara: Spor Yayınevi.
4	
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, soru–cevap, tartışma, proje çalışması ve geri bildirim odaklı uygulamalı öğretim yöntemleri kullanılır.
Ders İçeriği	Bu ders, sporcularda beslenmenin temel ilkelerini ve enerji gereksinimini bilimsel temellere dayalı olarak ele alır. Sporcu beslenmesinde makro ve mikro besin öğelerinin rolü, enerji metabolizması, hidrasyon, antrenman ve müsabaka dönemlerine göre beslenme stratejileri

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım + Soru-Cevap + Mini Etkinlik: Ders tanıtımı	
2	Sporcu beslenmesine giriş, temel kavramlar	Anlatım + Tartışma + Kavram Haritalama: Sporcu beslenmesi	1,3
3	Enerji dengesi ve enerji gereksinimi	Örnek Olay + Hesaplama Çalışması + Soru-Cevap:	1,2,3
4	Enerji sistemleri ve egzersiz metabolizması	Anlatım + Grup Çalışması + Senaryo Çözümü + Örnek Olay Analizi:	1,2
5	Karbonhidratlar ve performans	Uygulamalı Planlama + Soru-Hesaplama Aktivitesi +	1,2,3
6	Proteinler, aminoasitler ve kas gelişimi	Tartışma + Örnek Olay:	1,2,3
7	Yağ metabolizması ve dayanıklılık performansı	Grafik Çözümleme + Tartışma + Problem Çözme: Yağ	1,2,3
8	Vize sınavı	Bireysel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	1,2,3
9	Vitamin ve minerallerin sportif performanstaki rolü	Vaka Analizi + Grup Çalışması	1,2,3,
10	Sıvı dengesi, hidrasyon, elektrolitler	Uygulamalı Hesaplama + Mater	1,2,3,
11	Antrenman dönemine göre beslenme (hazırlık–yarışma-geçiş)	Tablo/Planlama Çalışması + Sun	1,2
12	Müsabaka öncesi beslenme stratejileri	Pratik Menü Oluşturma + Örnek	2,3
13	Müsabaka sonrası toparlanma beslenmesi ve ergojenik destekler	Veri Yorumlama + Tartışma + D	

	14	Proje sunumları			Sunum + Akran Değerlendirme	
	15	Genel tekrar			Soru-Cevap + Kavram Haritalar	
	16	Final Sınavı			Bilişsel+ Süreç Odaklı Final Sın	
Değerlendirme Kriterleri		**Yöntem**	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**	
	1	Bilişsel - Süreç Odaklı Vize Sınavı	30	1,2	ÖK1, ÖK2, ÖK3	
	2	Bilişsel+ Süreç Odaklı Final Sınav	40	1,2,3	ÖK5, ÖK6, ÖK7	
	3	Ürün - Süreç Odaklı Dönem Projesi□	20	1,2,3	ÖK4, ÖK5, ÖK6	
	4	Tutum Odaklı Devam & Katılım	10			
	5					
	6					
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*					
	*	Öğrenciler yapay zekâ araçlarını destek amaçlı kullanabilir; ancak AI çıktılarının doğrudan kopyalanması, sınav/ödev üretiminde				
	*					
	*					
	*					

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Ders Saati:	14	14x2	28					
Derse Hazırlık:	14	14x2	28					
Araştırma/Proje 1	1	1x5	5					
Genel Dğerlendirme	2	2x1	2					
Etkinliklere Hazırlık	3	14x2	28					
Toplam İş Yükü:	**91**			**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**		**3,033333333**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB408	**Ders Adı:** Engellilerde Spor		**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 2	**AKTS:** 3
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:**	**Yıl:** 2	**Dönem:** 3	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	**0**	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Farklı engel türlerini (görme, işitme, zihinsel, fiziksel, otizm vb.) tanımlar ve sporla ilişkili temel özelliklerini açıklar.
►ÖK2	Engelli bireyler için spor branşlarının temel kurallarını, uyarlama ilkelerini ve katılım modellerini açıklar.
►ÖK3	Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını destekleyecek uygun spor etkinlikleri planlar.
►ÖK4	Engelli sporunda güvenlik, risk yönetimi ve sınıf/alan düzenlemesi ilkelerini uygular.
►ÖK5	Özel gereksinimli bireylerle iletişim, rehberlik ve yönlendirme becerilerini spor ortamında etkili şekilde kullanır.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY1	PY2	PY3	PY4	PY5	PY6	PY7	PY8	PY9	PY10	PY11	PY12	PY13	PY14	PY15
ÖK1	4	3	3	2	2	2	3	3	1	2	1	1	2	3	1
ÖK2	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	2
ÖK3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	1	1	3	4	3
ÖK4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	1	1	3	4	2
ÖK5	2	3	2	2	4	4	3	4	1	2	1	1	4	4	1

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, farklı engel gruplarına (görme, işitme, zihinsel, fiziksel, otizm spektrumu vb.) sahip bireylerin fiziksel aktivite ve spor ortamlarına katılımını desteklemeye yönelik temel bilgi ve uygulama becerilerini kazandırmayı amaçlar.

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, farklı engel gruplarına sahip bireylerin fiziksel aktivite ve spor ortamlarına katılımını destekleyebilecek bilgi, beceri ve tutumları öğrencilere kazandırmaktır. Öğrencilerin engelli bireylerin gelişim özelliklerini tanıması, spor

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Winnick, J. P. (Ed.) (2011). Adapted Physical Education and Sport. Human Kinetics.
2	Sherrill, C. (2004). Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. McGraw-Hill.
3	Karakaya, Y., & Özer, D. (2018). Engellilerde Fiziksel Aktivite ve Spor.
4	Özer, D. S. (2010). Fiziksel Aktivite ve Engelliler. Nobel Yayıncılık.
5	DePauw, K. & Gavron, S. (2005). Disability Sport. Human Kinetics.
6	Uluslararası Paralimpik Komitesi (IPC) – Resmî Branş ve Sınıflandırma Dokümanları https://www.paralympic.org

Dersin Öğretim Yöntemleri

Bu derste öğretim süreci, teorik bilginin aktarımı ile uygulamaya dayalı etkinliklerin bütünleştirildiği bir yaklaşımla yürütülür. Ders anlatımı, gösterip yaptırma, soru–cevap, grup tartışması, video analizi, vaka incelemesi ve uygulamalı

Ders İçeriği

Bu ders, farklı engel türlerinin özelliklerini, engelli bireylerde fiziksel aktivite ve sporun temel ilkelerini, spor branşlarında uyarlama ve sınıflandırma yaklaşımlarını kapsar. Engelli sporlarında kullanılan teknikler, ekipman

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse giriş, kazanımların açıklanması, engellilik kavramı ve sınıfland	Anlatım	1,2
2	Görme engellilerde spor: temel özellikler, branşlar, uyarlamalar	Anlatım, örnek inceleme	1,2,4
3	İşitme engellilerde spor: iletişim, kurallar ve antrenman ilkeleri	Anlatım, tartışma	1,2
4	Zihinsel engellilerde fiziksel aktivite ve spor uyarlamaları	Anlatım, örnek inceleme	2,3
5	Fiziksel engelliler (ortopedik engel, amputasyon, CP) için spor ve uy	Anlatım, uyarlama	1,3,4
6	Otizm spektrumunda spor eğitimi, davranış yönetimi, etkinlik tasarı	Anlatım, uygulama örnekleri	2,3
7	Engelli sporunda güvenlik, risk yönetimi, saha/alan düzenleme ilkele	Anlatım, vaka analizi	1,4
8	Vize Sınavı	Vize	-
9	Paralimpik sporlar: branşlar, sınıflandırma, yarışma sistemi	Anlatım	5,6
10	Engelli çocuklarda motor gelişim, değerlendirme araçları	Anlatım	3,4
11	Adaptif beden eğitimi etkinlikleri planlama atölyesi	Anlatım, örnek inceleme	1,2,3
12	Spor ortamında iletişim, rehberlik ve yönlendirme becerileri	Anlatım, rol oynama	1,2
13	Özel gereksinimli bireylerde motivasyon, katılımı artırma yolları	Tartışma	2,3
14	Proje–uygulama geliştirme: engelli birey için bireysel spor etkinliği p	Proje çalışması	1,3,6
15	Genel tekrar, performans değerlendirme hazırlığı	Değerlendirme	1
16	Final Sınavı	Final sınavı	-

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Derse Katılım	10	1,2,3,4	ÖK4, ÖK5
2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	1,2,3,4,5,6	ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5
3	Ara Sınav (Vize)	20	1,2,3,4	ÖK1, ÖK2

	4	Final Sınavı	40	1,2,3,4,5,6	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4
Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.			
	*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.			
	*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.			
	*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.			
	*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.			

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Teorik Derslere Katılım	14	2	28	
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	1	14	
Okuma / Kaynak İnceleme	8	2	16	
Ara Sınav Hazırlığı	1	6	6	
Ara Sınav	1	1	1	
Final Sınavı Hazırlığı	1	12	12	
Final Sınavı	1	1	1	
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	8	8	
Sunum Hazırlığı	1	4	4	
Toplam İş Yükü:	**90**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**3**	**Yaklaşık:**	**3**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: OSB415	**Ders Adı:** Eğitsel Oyunlar		**Dersin Statüsü:** Zorunlu	**Kredi:** 2	**AKTS:** 2
Ders Dili: Türkçe	**Dersin Türü:** Yüzyüze	**Ön Koşul:** Yok	**Yıl:** 4	**Dönem:** 7	**Devam:** %70

Haftalık Ders Saatleri

Sınıf saati	Laboratuvar	Uygulama	Öğrenme Oturumları			
			*PÇ	*BP	*D	*Ö
2	0	0	0	0	0	0

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Eğitsel oyunların tanımını, amaçlarını ve antrenörlük sürecindeki kullanım alanlarını açıklar.
►ÖK2	Farklı yaş ve performans düzeyindeki sporcular için uygun oyun türlerini sınıflandırır ve özelliklerini açıklar.
►ÖK3	Spor performansını destekleyen, teknik–taktik öğrenmeyi geliştiren eğitsel oyunlar planlar ve uygular.
►ÖK4	Eğitsel oyunlar yoluyla problem çözme, takım içi iş birliği ve iletişim becerilerini geliştiren stratejiler uygular.
►ÖK5	Oyun temelli antrenmanlarda güvenlik, yönlendirme, gözlem ve yönetim ilkelerini uygular.

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	5	5	3	3	2	3	4	2	2	2	1	2	2	2	3
ÖK 2	3	5	3	3	5	3	3	2	3	5	1	2	2	3	5
ÖK 3	3	4	5	5	4	3	3	3	5	4	1	3	3	3	4
ÖK 4	3	4	3	4	5	5	4	5	4	3	2	3	5	5	4
ÖK 5	2	3	3	5	4	4	3	5	3	3	2	5	4	5	5

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı

Bu ders, eğitsel oyunların öğrenme sürecindeki işlevini, çocukların bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimine katkılarını ve oyun temelli öğretim yaklaşımlarını ele alır. Farklı yaş gruplarına uygun oyun türleri, oyunların sınıf içi uygulanışı, güvenlik planlama ve uygulama becerilerini geliştirmektir. Öğrencilerin oyun yoluyla iş birliği, problem çözme, iletişim ve motor

Dersin Amaçları

Bu dersin amacı, eğitsel oyunların öğrenme sürecindeki rolünü kavramak, farklı yaş gruplarına uygun oyunları seçme,

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Hurtak, D. & Demirhan, G. (Ed.) (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi: Kuramdan Uygulamaya. Pegem Akademi.
2	Şirinkan, A. (2017). Çocuklarda Hareket Eğitimi ve Oyun. Gazi Kitabevi.
3	Kara, E. (2018). Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitimi ve Oyun. Pegem Akademi.
4	Demir, K. & Avşar, Z. (2013). Eğitsel Oyunlar. Nobel Yayıncılık.
5	Pangrazi, R. P. (2019). Dynamic Physical Education for Elementary School Children. Human Kinetics.

Dersin Öğretim Yöntemleri

Ders; anlatım, tartışma, örnek olay analizi, gösterip yaptırma, uygulamalı etkinlikler, grup çalışmaları ve oyun temelli uygulamalarla yürütülür. Öğrencilerin oyun planlama, uygulama ve değerlendirme becerilerini geliştirmek amacıyla problem

Ders İçeriği

Bu ders, eğitsel oyunların tanımı, sınıflandırılması ve öğrenme sürecindeki işlevlerini kapsar. Farklı yaş gruplarına uygun oyun türleri, oyunların motor beceri, bilişsel gelişim, iletişim ve sosyal etkileşim üzerindeki etkileri incelenir. Oyun temelli

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	Konu	Etkinlikler	Kaynak
1	Derse Giriş/ Kazanımların Aktarımı, Projelerin Tanıtımı	Anlatım, bilgilendirme	1
2	Eğitsel oyunların amaçları ve öğrenme alanlarına etkisi	Anlatım, tartışma	1,2
3	Oyun türleri ve yaş gruplarına göre sınıflandırma	Anlatım, sınıflama	2,4
4	Bilişsel, sosyal ve motor gelişimde oyunun rolü	Anlatım, örnek inceleme	1,3
5	Oyun planlama ilkeleri ve ders içi entegrasyonu	Anlatım, uygulama	1,4
6	Küçük oyunlar (ısınma, dikkat, iletişim) uygulamaları	Uygulama	2,4
7	İş birliği ve problem çözme odaklı grup oyunları	Grup çalışması	4,5
8	Vize Sıvavı	Vize	-
9	Oyunlarda güvenlik, risk yönetimi ve rehberlik	Anlatım, tartışma	1,4
10	Sınıf yönetimi ve oyun sırasında davranış düzenleme	Anlatım, örnek olay	1,5
11	Oyun analizleri ve değerlendirme yöntemleri	Anlatım, analiz	1,4
12	Farklı yaş/performans düzeyleri için oyun uyarlama	Uygulama	2,5
13	Oyun temelli ölçme-değerlendirme uygulamaları	Uygulama	1,4
14	Genel tekrar, öğrenci uygulamaları ve geri bildirim	Uygulama, geri bildirim	1-5
15	Dönem değerlendirmesi, uygulama gözlemi	Gözlem, değerlendirme	1
16	Final Sınavı	Final sınavı	-

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	Katkısı %	Kaynak	Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)
1	Derse Katılım	10	Ders notları	ÖK4, ÖK5
2	Dönem Projesi / Araştırma Raporu	30	1-5	ÖK3, ÖK4, ÖK5
3	Ara Sınav (Vize)	20	1-4	ÖK1, ÖK2
4	Final Sınavı	40	1-5	ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5

* Yapay zekâ araçları yalnızca öğrenmeyi desteklemek amacıyla kullanılabilir.

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları	*	Ödev, rapor ve projelerde yapay zekâdan alınan metinler doğrudan kopyalanamaz.
	*	Yapay zekâdan yararlanıldığında, kullanılan araç ve katkı düzeyi belirtilmelidir.
	*	Üretilen içeriklerin doğruluğu, etik uygunluğu ve kaynak gösterimi öğrencinin sorumluluğundadır.
	*	Akademik dürüstlük ilkeleri gereği, yapay zekâ kullanımı sınav ve değerlendirme süreçlerinde yasaktır.

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**		
Teorik Derslere Katılım	14	2	28	
Ders Öncesi Bireysel Hazırlık	14	0,5	7	
Okuma / Kaynak İnceleme	14	0,5	7	
Ara Sınav Hazırlığı	1	4	4	
Ara Sınav	1	1	1	
Final Sınavı Hazırlığı	1	5	5	
Final Sınavı	1	1	1	
Dönem Projesi (Araştırma+Yazım+Sunum)	1	6	6	
Sunum Hazırlığı	1	1	1	
Toplam İş Yükü:	**60**	**Öngörülen AKTS Kredisi (Toplam İş Yükü / 30) :**	**2**	**Yaklaşık:** **2**

***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ - SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

DERS İZLENCESİ

Ders Kodu: SEC404	**Ders Adı: GÖÇ SOSYOLOJİSİ**		**ersin Statüsü: Seçme**	**Kredi:2**	**AKTS:3**
Ders Dili: TÜRKÇE	**Dersin Türü:YÜZYÜZE**	**Ön Koşul:**	**Yıl:2025-2026**	**Dönem: GÜZ**	**Devam: %70**

Haftalık Ders Saatleri	**Sınıf saati**	**Laboratuv**	**Uygulama**	**Öğrenme Oturumları**			
				***PÇ**	***BP**	***D**	***Ö**
	2			0	0	**0**	**0**

Dersin Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)

Bu dersi tamamladıklarında öğrenciler,

►ÖK1	Göç nedenlerini ve türlerini analiz eder.
►ÖK2	Ulus aşırı göç hareketlerini açıklayan kuramları irdeler.
►ÖK3	Kimlik, ırk ve etnisite kavramlarını tartışır.
►ÖK4	Çok kültürcülük ve asimilasyon modellerini; ulus ötesi vatandaşlık kavramlarını irdeler.
►ÖK5	Ulus aşırı göç alanında yapılan araştırmaları değerlendirir, araştırmalardaki güçlü ve zayıf yönleri irdeler.
►ÖK6	Batı Avrupa'ya yönelik Türk dış göç sürecinin nedenlerini, biçimlerini, sonuçlarını tartışır.
►ÖK7	
►ÖK8	

Öğrenme Kazanımının Program Yeterlilikleri ile İlişkisi

	PY 1	PY 2	PY 3	PY 4	PY 5	PY 6	PY 7	PY 8	PY 9	PY 10	PY 11	PY 12	PY 13	PY 14	PY 15
ÖK 1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ÖK 7															
ÖK 8															

Katkı Düzeyi	1: Yok	2: Zayıf	3: Orta	4: İyi	5: Çok iyi

Ders Tanımı	Bu ders, günümüzün en önemli sorunlarından olan göç konusunda öğrencilerin alanla ilgili bilgiye ulaşmasını sağlayan, analiz edebilme
Dersin Amaçları	Bu dersin göç konusunda, sosyoloji öğrencilerinin farkındalığını artırmak, ulusal ve uluslararası göç ve toplumsal sonuçları konusunda

Ders Kitabı / Kaynaklar

1	Pusch Barbara, Wilkoszewski, Türkiye'ye Uluslararası Göç Toplumsal Koşullar Bireysel Yaşamlar, Kitap Yayınevi, 2010
2	Özyakışır Deniz, Göç Kuram ve Bölgesel Bir Uygulama, Nobel Yayınları, 2013
3	Ihlamur Öner Suna Gülfer, Öner Aslı Şirin,Küreselleşme Çağında Göç Kavramlar, Tartışmalar, İletişim Yayınları, 2012
4	Şen Faruk, 50. Yılında Göç, Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, 2011
5	

Dersin Öğretim Yöntemleri	Anlatım, Sunum, Tartışma
Ders İçeriği	Göç sosyolojisinin kuramsal temelleri, göç olgusunu belirleyen çeşitli nedenler, göç tipleri, uyum ve uyumsuzluk sorunları, mesleki

Haftalık İşlenecek Konular

Hafta	**Konu**	**Etkinlikler**	**Kaynak**
1	Küreselleşme ve göç	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
2	Göçün küresel ve yerel boyutları. İç göç, uluslararası göç	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
3	Göçün nedenleri. dinamikleri ve biçimleri	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
4	Kuramlar ve yeni yaklaşımlar	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
5	Kuramlar ve yeni yaklaşımlar	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
6	Kuramlar ve yeni yaklaşımlar	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
7	Göç sürecinin sosyo-kültürel etkileri	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
8	Vize sınavı		
9	Göç ve iş gücü piyasası	atım, soru-cevap, sınav değerlendi	1&2&3&4
10	Göç ve aile. Kadın göçü	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
11	Göç ve eğitim	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
12	Göç ve etnisite	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
13	Göç, bütünleşme ve asimilasyon	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
14	Uluslararası göç: Türkiye ve Batı Avrupa	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
15	Ulus ötesi göç. Sığınmacı/mülteci	anlatım, soru-cevap	1&2&3&4
16	Final Sınavı		

Değerlendirme Kriterleri

	Yöntem	**Katkısı %**	Kaynak	**Ölçülen Öğrenme Kazanımları (Çıktıları)**
1	Vize sınavı	40%		ÖK1, ÖK2, ÖK3
2	Final Sınavı	60%		ÖK1, ÖK2, ÖK3, ÖK4, ÖK5, ÖK6
3				
4				
5				
6				

Yapay Zeka Kullanım Sınırlılıkları

*	
*	Konu araştırmalarına yönelik bilgilerin toplanmasında Yapay Zeka'dan **yararlanılmamalıdır.**
*	
*	
*	

Öğrenme Programı

Eğitim Aracı	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü**		**Eğitim Aracı**	**Miktar**	**Öğrenci İş Yükü (Saat)**	
Ders Saati:	14	2	28				
Derse Hazırlık:	14	2	28				

Vize Sınavı	1	1	1					
Final Sınavı	1	1	1					
Okuma/Kaynak İnceleme	14	1	14					
Sınıf İçi Tartışma/Uygulama:	14	2	28					
Toplam İş Yükü:	**100**			**Öngörülen AKTS Kredisi**		**3,333333333**	**Yaklaşık:**	**3,3**
***Etlinlikler için:** PÇ: Problem Çözme Oturumları BP: Bilgi Pekiştirici Oturumlar D: Düzeltici Oturumlar Ö: Öğretici Oturumlar								