## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

| | | |
|---|---|---|
| Ders Adı / Course Name | Girya / Girya | |
| Ders Kodu / Course Code | EANT277 | |
| Ders Türü / Course Type | | |
| Ders Seviyesi / Course Level | Bachelor / Bachelor | |
| Ders Akts Kredi / ECTS | 5.00 | |
| Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical) | 1.00 | |
| Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected) | 2.00 | |
| Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory) | 0.00 | |
| Dersin Verildiği Yıl / Year | 2 | |
| Öğretim Sistemi / Teaching System | Daytime Class / Daytime Class | |
| Eğitim Dili / Education Language | Turkish / Turkish | |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses | Yok | None |
| Amacı / Purpose | Bu dersin amacı; girya sporunu temel kavramları öğretmektir. Dersin amaçlarından biri de öğrencilerin, girya sporunda kullanılan eğitim, antrenman programlama ve teknik yöntemleri tanımalarını sağlamak ve başlıca kuvvet gelişimi yöntemlerini uygulayabilme becerilerini geliştirmektir. | The aim of this course is to teach the basic concepts of kettlebell sport. One of the aims of the course is to enable students to recognize the training, training programming and technical methods used in girya sport and to develop their ability to apply the main strength development methods. |
| İçeriği / Content | Sporcular, antrenörler, kişisel eğitmenler ve fitness progesyonelleri için kompleks ve komplike bir fitness yöntemi olarak kuvvet antrenmanı, kardiyorespiratuar kondisyon, Merkez bölge stabilizasyonu, koordinasyon,ve dinamik hareketliliği tek bir yoğun antrenmanda birleştirmeyi hedefleyen girya sporunu, temel kuvvet antrenman tekniklerii silkme ve koparma teknikleriyle birlikte tanımak ve uygulamak. | As a complex and sophisticated fitness method for athletes, coaches, personal trainers and fitness professionals strength training, cardiorespiratory conditioning, corestabilization, coordination,To recognize and practice the sport of girya, which aims to combine dynamic mobility and dynamic mobility in a single intensive training, together with basic strength training techniques, shrugging and snatching techniques. |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations | | |
| Staj Durumu / Internship Status | | |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | Allan Collins - The Complete Guide to Kettlebell Training-Bloomsbury Publishing Plc (2011), Robertson, Richard - Definitive Kettlebell Guide_ For The Versatility One (2020), Alarcon, Alvaro_ Washington, Nathan - Fundamental Kettlebell Mastery _ A Beginner's Guide to Enhance Your Vitality (2020), Steve Cotter - Kettlebell Training-Human Kinetics (2013), Paul Collins - Kettlebell conditioning _ 4-phase bobybell training system with Australia's body coact-Meyer & Meyer Sport (2011), David Bellomo - Kettlebell Training for Athletes_ Develop Explosive Power and Strength for Martial Arts, Football, Basketball, and Other Sports, pb-McGraw-Hill (2010) | Allan Collins - The Complete Guide to Kettlebell Training-Bloomsbury Publishing Plc (2011), Robertson, Richard - Definitive Kettlebell Guide_ For The Versatility One (2020), Alarcon, Alvaro_ Washington, Nathan - Fundamental Kettlebell Mastery _ A Beginner's Guide to Enhance Your Vitality (2020), Steve Cotter - Kettlebell Training-Human Kinetics (2013), Paul Collins - Kettlebell conditioning _ 4-phase bobybell training system with Australia's body coact-Meyer & Meyer Sport (2011), David Bellomo - Kettlebell Training for Athletes_ Develop Explosive Power and Strength for Martial Arts, Football, Basketball, and Other Sports, pb-McGraw-Hill (2010) |

| | | |
|---|---|---|
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members) | Öğr. Gör. Fırat Çağlar ERDEM | Öğr. Gör. Fırat Çağlar ERDEM |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Bu dersin sonunda öğrenci; Girya Sporu hakkındaki temel kavramları açıklar. | At the end of this course the student; Explains the basic concepts about Girya Sport. |
| 2 | Öğrenci egzersiz prensipleri, temel programlama ve güvenli çalışma prensiplerini öğrenir ve açıklar. | The student learns and explains the principles of exercise, basic programming and safe operation. |
| 3 | Spora yönelik birim, haftalık, aylık ve yıllık antrenman planı hazırlar. | Prepares unit, weekly, monthly and annual training plan for sports. |
| 4 | Spor spesifik değerlendirme yaparak alana uygun kuvvet program tasarımı yapar. | Designs a strength program suitable for the field by making sport-specific evaluation. |
| 5 | Temel ve ileri düzey egzersiz teknikleri uygulayarak Girya / Kettlebell sporuna yönelik hakemlik bilgileri edinir. | Gains refereeing knowledge for Girya / Kettlebell sport by applying basic and advanced exercise techniques. |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Girya Sporuna Genel Bakış | | | | |
| | Overview of Kettlebell sports | | | | |
| 2 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Egzersiz Prensipleri | | | | |
| | Exercise Principles | | | | |
| 3 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Hedef Belirleme, Fitness Değerlendirmesi ve Güvenli Antrenman | | | | |
| | Setting Goals, Assessing Fitnness, and Training Safety | | | | |
| 4 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Temel Egzersizler | | | | |
| | Basic Exercises | | | | |
| 5 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Orta Seviye Egzersizler | | | | |
| | Intermediate Exercises | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | İleri Seviye Egzersizler | | | | |
| | Advanced Exercises | | | | |
| 7 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Kişiye Özel Girya Programı Oluşturma | | | | |
| | Creating a Customized Kettlebell Program | | | | |
| 8 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | ARA SINAV | | | | |
| | MID-TERM | | | | |
| 9 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Spora Özel Programlama | | | | |
| | Sport-Specific Traning Programs | | | | |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Vücut kompozisyonu değerlendirme yöntemleri ve kestirim formülleri | | | | |
| | Body composition assessment methods and estimation formulas | | | | |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Rekabete Yönelik Girya Antrenmanı | | | | |
| | Competitive kettlebell training | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | İleri seviye girya antrenman parametreleri ve uygulama | | | | |
| | Advanced training parameters and application | | | | |
| 13 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | İleri seviye girya Antrenman parametreleri, hakemlik ve uygulama | | | | |
| | Advanced training parameters, refereeing and application | | | | |
| 14 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | Genel sınav hazırlığı | | | | |
| | General exam preparation | | | | |
| 15 | Teorik Dersler / Theoretical | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
| | FİNAL SINAVI | | | | |
| | FINAL EXAM | | | | |

## DEĞERLENDİRME / EVALUATION

| Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|---|---|---|
| Ara Sınav / Midterm Examination | 1 | 100 |
| Toplam / Total: | 1 | 100 |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%): | | 40 |

| Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities | Sayı / Number | Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%) |
|---|---|---|
| Final Sınavı / Final Examination | 1 | 100 |
| Toplam / Total: | 1 | 100 |
| Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%): | | 60 |

| | |
|---|---|
| Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade: | 100 |
| Değerlendirme Tipi / Evaluation Type: | |

## İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

| Etkinlikler / Workloads | Sayı / Number | Süresi (Saat) / Duration (Hours) | Toplam İş Yükü (Saat) / Total Work Load (Hour) |
|---|---|---|---|
| Ara Sınav / Midterm Examination | 1 | 10.00 | 10.00 |
| Final Sınavı / Final Examination | 1 | 10.00 | 10.00 |
| Bütünleme Sınavı / Makeup Examination | 1 | 10.00 | 10.00 |
| Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination | 5 | 10.00 | 50.00 |
| Uygulama/Pratik / Practice | 1 | 50.00 | 50.00 |
| Toplam / Total: | 9 | 90.00 | 130.00 |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 130.00/25.00 = 5.20 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 130.00 / 25.00 = 5.20 ~ | | | |

## PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes | Program Çıktıları / Program Outcomes | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1.1.1 | 1.1.2 | 1.1.3 | 1.1.4 | 1.1.5 | 1.1.6 | 1.1.7 | 1.1.8 | 1.1.9 | 1.1.10 | 1.1.11 | 1.1.12 | 1.1.13 |
| 1.Bu dersin sonunda öğrenci; Girya Sporu hakkındaki temel kavramları açıklar. / At the end of this course the student; Explains the basic concepts about Girya Sport. | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 |
| 2.Öğrenci egzersiz prensipleri, temel programlama ve güvenli çalışma prensiplerini öğrenir ve açıklar. / The student learns and explains the principles of exercise, basic programming and safe operation. | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 3.Spora yönelik birim, haftalık, aylık ve yıllık antrenman planı hazırlar. / Prepares unit, weekly, monthly and annual training plan for sports. | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| 4.Spor spesifik değerlendirme yaparak alana uygun kuvvet program tasarımı yapar. / Designs a strength program suitable for the field by making sport-specific evaluation. | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 5.Temel ve ileri düzey egzersiz teknikleri uygulayarak Girya / Kettlebell sporuna yönelik hakemlik bilgileri edinir. / Gains refereeing knowledge for Girya / Kettlebell sport by applying basic and advanced exercise techniques. | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 |

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