

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Gırya / Gırya	
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; gırya sporunu temel kavramları öğretmektir. Dersin amaçlarından biri de öğrencilerin, gırya sporunda kullanılan eğitim, antrenman programlama ve teknik yöntemleri tanımlarını 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 gırya sport and to develop their ability to apply the main strength development methods.
İçeriği / Content	Sporcular, antrenörler, kişisel eğitimler 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 gırya sporunu, temel kuvvet antrenman teknikleri silikme 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, core stabilization, coordination, To recognize and practice the sport of gırya, 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; Giryra Sporı hakkındaki temel kavramları açıklar.	At the end of this course the student; Explains the basic concepts about Giryra 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 Giryra / Kettlebell sporuna yönelik hakemlik bilgileri edinir.	Gains refereeing knowledge for Giryra / 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 Fitness, 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
	Kişiyi Özel Giryı 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 değeriendirme 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 Giryı 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 Yüğü (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 için 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 Yüğü (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	1.1.14	1.1.15	1.1.16
1.Bu dersin sonunda öğrenci; Giryra Sporü hakkındaki temel kavramları açıklar. / At the end of this course the student; Explains the basic concepts about Giryra Sport.	3	4	4	5	3	4	4	4	5	5	5	3	4	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.	5	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	5	5	5	5
3.Spora yönelik birim, haftalık, aylık ve yıllık antrenman planı hazırlar. / Prepares unit, weekly, monthly and annual training plan for sports.	4	5	5	3	5	5	5	3	4	5	5	4	4	4	3	5
4.Spor spesifik değerlendirme yaparak alana uygun kuvvet program tasarımı yapar. / Designs a strength program suitable for the field by making sport-specific evaluation.	4	5	5	4	4	4	4	5	3	4	5	5	5	3	4	3
5.Temel ve ileri düzey egzersiz teknikleri uygulayarak Giryra / Kettlebell sporuna yönelik hakemlik bilgileri edinir. / Gains refereeing knowledge for Giryra / Kettlebell sport by applying basic and advanced exercise techniques.	3	4	4	5	4	4	5	5	3	5	3	4	4	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