

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Muscle Development and Training Models / Muscle Development and Training Models	
Ders Kodu / Course Code	HAN618	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level		
Ders Akts Kredi / ECTS	8.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	0.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	0.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language		
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, öğrencilere kas anatomisi, kas gelişimi prensipleri ve farklı antrenman modelleri konularında derinlemesine bir anlayış sağlamaktır. Öğrencilerin, kas gelişimini optimize etmek için etkili antrenman stratejileri geliştirebilmesi ve uygulayabilmesi hedeflenmektedir.	The aim of this course is to provide students with a comprehensive understanding of muscle anatomy, principles of muscle development, and various training models. The goal is to enable students to develop and implement effective training strategies to optimize muscle development.
İçeriği / Content	Bu dersin amacı, öğrencilere kas anatomisi, kas gelişimi prensipleri ve farklı antrenman modelleri konularında derinlemesine bir anlayış sağlamaktır. Öğrencilerin, kas gelişimini optimize etmek için etkili antrenman stratejileri geliştirebilmesi ve uygulayabilmesi hedeflenmektedir.	The aim of this course is to provide students with a comprehensive understanding of muscle anatomy, principles of muscle development, and various training models. The goal is to enable students to develop and implement effective training strategies to optimize muscle development.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Yok	None
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Kas Anatomisi ve Fizyolojisi	Muscle Anatomy and Physiology
2	Kas Gelişimi Prensipleri	Principles of Muscle Development
3	Antrenman Modelleri ve Stratejileri	Training Models and Strategies
4	Kas Gelişiminde Performans Değerlendirme	Performance Evaluation in Muscle Development

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas Anatomisi ve Fizyolojisi				
	Muscle Anatomy and Physiology				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas Lifleri ve Kas Kontraksiyonu				
	Muscle Fibers and Muscle Contraction				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas Gelişimi Prensipleri				
	Principles of Muscle Development				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas Adaptasyonu ve Hipertrofi				
	Muscle Adaptation and Hypertrophy				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet ve Dayanıklılık Antrenmanı				
	Strength and Endurance Training				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Hipertrofi Antrenmanı				
	Hypertrophy Training				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kuvvet ve Hız Antrenmanı				
	Strength and Speed Training				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Ara Sınav				
	Midterm				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Esneklik ve Denge Antrenmanı				
	Flexibility and Balance Training				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas Gelişimi ve Beslenme				
	Muscle Development and Nutrition				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kas Hasarı ve Onarımı				
	Muscle Damage and Repair				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman Programlama ve Uygulama Modelleri				
	Training Programming and Application Models				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Performans Değerlendirme ve Analiz				
	Performance Evaluation and Analysis				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yaralanma Önleme ve Rehabilitasyon				
	Injury Prevention and Rehabilitation				

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	40	2.00	80.00
Final Sınavı / Final Examination	60	2.00	120.00
Toplam / Total:	100	4.00	200.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 200.00/25.00 = 8.00 ~ 8.00 / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 200.00 / 25.00 = 8.00 ~ 8.00			

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.Kas Anatomisi ve Fizyolojisi / Muscle Anatomy and Physiology	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4
2.Kas Gelişimi Prensipleri / Principles of Muscle Development	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3.Antrenman Modelleri ve Stratejileri / Training Models and Strategies	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4.Kas Gelişiminde Performans Değerlendirme / Performance Evaluation in Muscle Development	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

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