GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Electromyostimulation (EMS) Exercise Planning and Equipment Use / Electromyostimulation (EMS) Exercise Planning and Equipment Use	
Ders Kodu / Course Code	EANT362	
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	3	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Daytime Class / Daytime Class	
Eğitim Dili / Education Language	English / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Ön koşul yok.	No precondition.
Amacı / Purpose	1. Spor ahlakı öğretimi, 2.Dünya'daki ve Türkiye'deki tarihî gelişimi hakkında bilgi sahibi olması, 3.Egzersizde inovatif ekipman kullanımı eğitim programı; Uluslararası standartlarda, Fitness eğitmenlerinin önünde göz önünde bulundurup orijinale hazırlanmış kalınarak hazırlanması hakkında bilgilendirilmesi. 4.Program, geliştirme aşamasında Barış Çunguroğlu 'na ait "Elektriksel Kas Uyarımı Çalışmaları" Ders Kitabı, manuelleri / PowerPoint 'lerinden yararlanılacak olması. 5.İnovatif ekipmanlar ile ilgili temel tanımlar ve kavramlar hakkında genel bilgi sahibi olması. 6.EMS egzersizlerine yönelik öğrenme yöntem ve tekniklerini kavramaları ve süreç içinde kullanmaları, 7.EMS egzersizlerinin anatomik olarak kavranması. 8.EMS egzersizlerinin saha ekipmanları hakkında bilgi sahibi olması. 9.EMS egzersizlerinin temel tekniklerini mantık olarak kavraması ve uygulaması, 10.Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi, 11.Yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması, 12.Fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması, 13.Kendini gerçekleştirmesi, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi, 14.Zararlı alışkanlıklardan korunması, amaçlanmıştır.	1. Teaching sports ethics, 2. Having knowledge about the historical development in the world and in Turkey, 3. Innovative equipment use in exercise training program; To inform the fitness trainers about the preparation of the original, considering the international standards. 4. The program is under development Barış Çunguroğlu's Electrical Muscle Stimulation Studies Textbook, manuals / PowerPoint to be used. 5. Having a general knowledge of basic definitions and concepts related to Innovative equipment. 6. To comprehend the learning methods and techniques for EMS, exercises and to use them in the process, 7. Anatomical understanding of EMS exercises. 8. Knowledge about field equipment of EMS exercises. 9. Understanding and applying the basic techniques of EMS exercises logically, 10. Expressing himself / herself verbally and physically with the movement skills he / she has acquired, 11. Recognizing their abilities and strengths, using the skills acquired at the highest level, 12. To maximize his capacity through physical activities, 13. Self-actualization, recognizing strengths and weaknesses and controlling their behaviors, knowing their limitations, 14. Protection from harmful habits is aimed.
İçeriği / Content	EMS egzersizleri	EMS exercises

Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Dersin uygulanmasında ağırlıklı olarak bireysel öğrenmeyi destekleyici yöntem ve teknikler uygulanılacaktır. Ayrıca dersin, uygulanabilmesi için gerekli materyaller sağlanacaktır.	In the implementation of the course, methods and techniques that support individual learning will be mainly used. In addition, necessary materials will be provided for the implementation of the course.
Staj Durumu / Internship Status	Gözetimsiz, kendi başına 100 saatten fazla staj yapılması istenir.	An internship of more than 100 hours on its own is required, without supervision.
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Elektriksel Kas Uyarımı Çalışmaları Ders Kitabı, Yazar; Öğretim Görevlisi. Barış Çunguroğlu	Electrical Muscle Stimulation Studies Textbook, Author; Instructor. Barış Çunguroğlu,
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)	Öğr. Gör. Barış Çunguroğlu	

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	EMS alanında edinilmesi gereken temel bilgi ve becerileri, mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur.	EMS has basic knowledge and skills, professional and scientific ethical awareness.
2	Temel seviyede EMS 'ye ait olan, öğretim yöntemleri ve teknik bilgiye sahip olur.	At the basic level have teaching methods and technical knowledge belonging to EMS.
3	Temel seviyede EMS' ye ait olan antrenman bilimi plan ve program yönetimini yapabilir.	At the basic level, training science belonging to EMS can do plan and program management.
4	Temel seviyede EMS' ye ait olan ulusal ve uluslararası gelişmeleri takip edebilir.	At the basic level, it can follow national and international developments belonging to EMS.
5	Temel seviyede EMS 'ye ait olan bilgi ve tekniklere hakim olur.	At a basic level, he / she has knowledge and techniques of EMS.
6	Temel seviyede EMS' ye ait olan anatomik ve fizyolojik bilgiye hakim olur.	At the basic level, he / she knows anatomical and physiological knowledge of EMS.
7	Eğitmenlik Becerileri, derslere katılımın psiko-sosyal yönleri ve İlerleme prosedürlerini öğrenir.	Learn coaching skills, psychosocial aspects of class attendance and advancement procedures.
8	Üye Kaydı ve değerlendirmesi, programlama, sunma ve üye İlişkilerini yönetebilir.	It can manage member registration and evaluation, programming, presentation and member relationships.
9	Temel seviyede EMS' ye ait olan tekniğin yapısı, prensipleri ve egzersizlerini öğrenir.	Learns the structure, principles and exercises of the technique of EMS at the basic level.
10	Sedanter bireylerin yaşantılarında uygulanacak EMS egzersizleri hakkında bilgi sahibi olur. Farklı postürdeki bireyleri analiz edebilir ve onlarla temel seviyede antrenman yapabilir.	Have information about EMS exercises to be applied in the lives of sedentary individuals. Can analyze individuals of different postures and train them at a basic level.

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
1	1. Hafta: EMS ' ye giriş	1. Hafta: EMS 'de Öğretim Yöntemleri, EMS' nin Tarihçesi, İlkeleri ve Uygulaması			
	Week 1: Introduction to EMS	Week 1: Teaching methods in EMS, history, principles and practice of EMS.			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
2	2. Hafta: EMS ekipmanları ve rejenerasyonu, temel kavramlar	Yok			
	Week 2: EMS equipment and regeneration, basic concepts	No practice lesson.			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
3	3. Hafta: EMS Temel Kavramlar-2	3. Hafta: Eğitmenlik Becerileri-2			
	Week 3: EMS Basic Concepts-2	Week 3: Instructor skills-2			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
4	4. Hafta: EMS tarihçesi ve ekipmanı hakkında temel kavramlar	4. Hafta: Yardımcı Ekipman Tanıtımı, Kullanımı.			
	Week 4: History of EMS and basic concepts of equipment.	Week 4: Introduction and Use of auxiliary equipment.			
	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
5	5. Hafta: EMS 'ye giriş, ülkemizdeki ve Dünyadaki konumu.	Yok			
	Week 5: Introduction to EMS, its position in our country and in the world.	No practice lesson.			

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	6. Hafta: EMS hakkında genel bilgiler.	Yok			
	Week 6: General information about EMS	No practice lesson.			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	7. Hafta: EMS genel tekrarı. (Uygulamalı)	7. Hafta: EMS Prensipleri			
	Week 7: EMS overall review. (Applied)	Week 7: EMS principles.			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	8. Hafta: ARA SINAV (Yazılı-Uygulamalı)	Yazılı ve Uygulamalı Ara Sınav			
	Week 8: MID-TERM EXAM (Written-Applied)	Written and applied mid-term exam			
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	9. Hafta: EMS Uygulama şekilleri, anatomik yaklaşımlar.	Yok			
	Week 9: EMS Application styles, anatomical approaches	No practice lesson.			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	10. Hafta: EMS Core kontrol, reaktif zamanlama, fasya yönetimi	Yok			
	Week 10: EMS Core control, reactive timing, fascia management.	No practice lesson.			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	11. Hafta: EMS Programları, hangi alanlarda kullanılır, kontreendikasyonları?	Yok			
	Week 11: EMS Programs, in which areas are they used, contraindications?	No practice lesson.			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	12. Hafta: İnovatif ekipmanların genel etkileri	12. Hafta: Teknikleri Uygulama			
	Week 12: General effects of innovative equipment.	Week 12: Practice of techniques.			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	13. Hafta: İnovatif ekipmanların performansa etkileri.	13. Hafta: Pilates' te İlerleme prosedürleri.			
	Week 13: The effects of innovative equipment on performance	Week 13: Advancement procedures in Pilates.			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	14. Hafta: EMS genel tekrarı. (Uygulamalı)	Yok			
	Week 14: EMS overall review. (Applied)	No practice lesson.			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	15. Hafta: FİNAL SINAVI (Yazılı-Uygulamalı)	Yazılı ve Uygulamalı Final Sınavı			
	Week 15: FINAL EXAM (Written-Applied)	Written and applied 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
Bireysel Çalışma / Self Study	4	10.00	40.00
Final Sınavı içiin Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	5	10.00	50.00
Gözlem / Observation	1	10.00	10.00
Toplam / Total:	12	50.00	120.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yükü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 120.00/25.00 = 4.80 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 120.00 / 25.00 = 4.80 ~			

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	1.1.17
1.EMS alanında edinilmesi gereken temel bilgi ve becerileri, mesleki ve bilimsel etik bilincine sahip olur. / EMS has basic knowledge and skills, professional and scientific ethical awareness.	5	5	3	4	3	5	2	2	3	4	5	3	2	5	2	5	2
2.Temel seviyede EMS 'ye ait olan, öğretim yöntemleri ve teknik bilgiye sahip olur. / At the basic level have teaching methods and technical knowledge belonging to EMS.	5	5	5	2	3	5	1	2	2	4	5	2	2	4	2	4	1
3.Temel seviyede EMS' ye ait olan antrenman bilimi plan ve program yönetimini yapabilir. / At the basic level, training science belonging to EMS can do plan and program management.	5	2	5	2	3	5	2	2	2	4	5	5	2	4	2	3	2
4.Temel seviyede EMS' ye ait olan ulusal ve uluslararası gelişmeleri takip edebilir. / At the basic level, it can follow national and international developments belonging to EMS.	5	2	3	5	3	2	2	2	2	4	5	3	2	4	2	3	2
5.Temel seviyede EMS 'ye ait olan bilgi ve tekniklere hakim olur. / At a basic level, he / she has knowledge and techniques of EMS.	5	3	3	2	3	5	2	2	2	4	5	4	2	4	2	3	2
6.Temel seviyede EMS' ye ait olan anatomik ve fizyolojik bilgiye hakim olur. / At the basic level, he / she knows anatomical and physiological knowledge of EMS.	5	3	3	2	3	5	2	2	2	4	5	4	2	4	2	3	2
7.Eğitmenlik Becerileri, derslere katılımın psiko-sosyal yönleri ve İlerleme prosedürlerini öğrenir. / Learn coaching skills, psychosocial aspects of class attendance and advancement procedures.	5	5	3	2	3	5	2	2	4	4	5	5	2	4	2	3	2

8.Üye Kaydı ve değerlendirmesi, programlama, sunma ve üye İlişkilerini yönetebilir. / It can manage member registration and evaluation, programming, presentation and member relationships.	5	5	3	2	3	2	2	2	2	4	5	5	2	4	2	4	4
9.Temel seviyede EMS' ye ait olan tekniğin yapısı, prensipleri ve egzersizlerini öğrenir. / Learns the structure, principles and exercises of the technique of EMS at the basic level.	5	5	3	2	3	5	2	2	3	4	5	4	2	4	2	3	2
10.Sedanter bireylerin yaşantılarında uygulanacak EMS egzersizleri hakkında bilgi sahibi olur. Farklı postürdeki bireyleri analiz edebilir ve onlarla temel seviyede antrenman yapabilir. / Have information about EMS exercises to be applied in the lives of sedentary individuals. Can analyze individuals of different postures and train them at a basic level.	5	5	3	2	3	5	2	2	4	4	5	4	2	4	2	4	2

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