

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ders Adı / Course Name                                               | Personal Fitness Guidance / Personal Fitness Guidance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ders Kodu / Course Code                                              | EANT375                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 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                                     | Turkish / Turkish                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Amacı / Purpose                                                      | Bir fitness rehberinin amacı, kişilere sağlıklı yaşam tarzı benimsemeleri ve fiziksel kondisyonlarını geliştirmeleri için rehberlik etmektir. Fitness rehberleri, bireylerin spor salonunda veya evde yapabilecekleri egzersizleri, doğru beslenme yöntemlerini, uygun dinlenme ve iyileşme süreçlerini içerir. Ayrıca, hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacak motivasyon ve stratejileri sunarlar. Fitness rehberleri, bireylerin sağlık, estetik amaçlar veya performans hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olmak için kişiselleştirilmiş bir yaklaşım sunar. | The purpose of a fitness guide is to provide guidance for individuals to adopt a healthy lifestyle and improve their physical fitness. Fitness guides include exercises that individuals can do in the gym or at home, proper nutrition methods, suitable rest and recovery processes. Additionally, they offer motivation and strategies to help individuals reach their goals. Fitness guides provide a personalized approach to help individuals achieve their health, aesthetic, or performance goals. |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| İçeriği / Content                                                                 | <p>Fitness ders içerikleri genellikle bir dizi konuyu kapsar ve genellikle kişinin hedeflerine ve deneyim seviyesine göre uyarlanır. İşte tipik fitness dersi içeriklerinden bazıları:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>**Temel Egzersiz Bilgisi**:</b> Fitness derslerinin çoğu, doğru form ve tekniklerle temel egzersizleri içerir. Bunlar, squat, deadlift, bench press gibi büyük bileşik hareketlerin yanı sıra, küçük kas gruplarını hedefleyen egzersizlerden oluşabilir.</li> <li><b>**Kardiyo Egzersizleri**:</b> Kardiyo vücudunuzu güçlendirmenin ve kalp sağlığını geliştirmenin önemli bir yoludur. Fitness dersleri genellikle koşu, yürüyüş, bisiklet sürme, kürek çekme gibi kardiyo egzersizlerini içerir.</li> <li><b>**Esneklik ve Mobilité**:</b> Esneklik ve mobilité, genellikle fitness derslerinin önemli bir parçasıdır. Esneklik egzersizleri, kasların esnekliğini artırmaya ve hareket aralığını genişletmeye yardımcı olurken, mobilité egzersizleri eklem hareket açıklığını ve stabilitesini artırır.</li> <li><b>**Direnç ve Kuvvet Antrenmanı**:</b> Fitness dersleri, vücudu güçlendirmek için direnç ve kuvvet antrenmanları içerebilir. Bu, vücut ağırlığı egzersizleri, serbest ağırlık antrenmanları, makinelerde yapılan egzersizler veya direnç bantları kullanarak yapılan egzersizleri içerebilir.</li> <li><b>**Beden Farkındalığı ve Teknik**:</b> Fitness dersleri, özellikle yeni başlayanlar için beden farkındalığı ve doğru tekniklerin önemini vurgular. Bu, egzersiz sırasında doğru postürü korumayı, nefes alma tekniğini öğrenmeyi ve vücudun tepkilerini anlamayı içerir.</li> <li><b>**Beslenme Bilgisi**:</b> Fitness dersleri sıklıkla beslenme hakkında bilgi sağlar. Bu, sağlıklı bir diyetin önemini, protein, karbonhidrat, yağ gibi besin gruplarının rolünü ve su tüketiminin önemini içerebilir.</li> <li><b>**Hedef Belirleme ve Motivasyon**:</b> Fitness dersleri genellikle bireylerin hedeflerini belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşmalarına yardımcı olacak motivasyonel stratejileri içerir. Bu, kısa ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi, ilerlemenin izlenmesi ve motivasyonun sürdürülmesi ile ilgili pratik ipuçlarını içerir.</li> </ol> <p>Bu içerikler, fitness derslerinin genel yapısını oluşturur ve bireylerin sağlıklı yaşam tarzı benimsemelerine, kondisyonlarını artırmalarına ve genel refahlarını iyileştirmelerine yardımcı olur.</p> | <p>The content of fitness courses typically covers a range of topics and is often tailored to the individual's goals and experience level. Here are some typical components of fitness course content:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>**Basic Exercise Knowledge**:</b> Most fitness courses include basic exercises with correct form and techniques. These may include compound movements like squats, deadlifts, bench presses, as well as exercises targeting smaller muscle groups.</li> <li><b>**Cardiovascular Exercises**:</b> Cardio is an important way to strengthen your body and improve heart health. Fitness courses often include cardio exercises such as running, walking, cycling, or rowing.</li> <li><b>**Flexibility and Mobility**:</b> Flexibility and mobility are often integral parts of fitness courses. Flexibility exercises help increase muscle flexibility and expand range of motion, while mobility exercises enhance joint mobility and stability.</li> <li><b>**Resistance and Strength Training**:</b> Fitness courses may incorporate resistance and strength training to strengthen the body. This can include bodyweight exercises, free weight training, machine exercises, or exercises using resistance bands.</li> <li><b>**Body Awareness and Technique**:</b> Fitness courses, especially for beginners, emphasize the importance of body awareness and proper techniques. This includes maintaining correct posture during exercises, learning breathing techniques, and understanding the body's responses.</li> <li><b>**Nutrition Knowledge**:</b> Fitness courses often provide information on nutrition, emphasizing the importance of a healthy diet, the role of food groups like protein, carbohydrates, fats, and the importance of hydration.</li> <li><b>**Goal Setting and Motivation**:</b> Fitness courses typically include strategies to help individuals set goals and achieve them. This involves setting short and long-term goals, tracking progress, and maintaining motivation.</li> </ol> <p>These components form the general structure of fitness courses and help individuals adopt a healthy lifestyle, improve their fitness, and enhance their overall well-being.</p> |
| Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations                        | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Staj Durumu / Internship Status                                                   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Egzersiz Teknikleri ve Form: Bireylerin çeşitli egzersizleri doğru şekilde gerçekleştirebilmesi ve doğru formu koruyabilmesi beklenir. Bu, squat, deadlift, bench press gibi temel egzersizlerin yanı sıra diğer direnç ve kardiyo egzersizlerini içerir.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Exercise Techniques and Form: Individuals are expected to perform various exercises correctly and maintain proper form. This includes basic exercises such as squats, deadlifts, bench presses, as well as other resistance and cardio exercises.                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 | Kuvvet ve Dayanıklılık Gelişimi: Fitness eğitimi, bireylerin kas kuvvetini artırmalarına ve genel dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olur. Bu, direnç antrenmanları, kardiyo egzersizleri ve esneklik çalışmalarını içerir.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Strength and Endurance Development: Fitness training helps individuals increase their muscle strength and improve their overall endurance. This includes resistance training, cardio exercises, and flexibility work.                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3 | Beslenme Bilgisi: Fitness programları genellikle beslenme bilgisi sağlar. Bireylerin sağlıklı bir şekilde beslenmeyi öğrenmeleri ve uygun besinleri seçmeyi, porsiyon kontrolünü ve sıvı alımını yönetmeyi içerir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Nutrition Knowledge: Fitness programs often provide nutrition information. This includes teaching individuals how to eat healthily, choose appropriate foods, manage portion control, and regulate fluid intake.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4 | Esneklik ve Mobilite: Fitness eğitimi, esneklik ve mobilitayı artırmaya odaklanır. Bu, kasların ve eklemlerin esnekliğini artırmayı, hareket aralığını genişletmeyi ve sakatlanma riskini azaltmayı içerir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Flexibility and Mobility: Fitness training focuses on improving flexibility and mobility. This includes increasing the flexibility of muscles and joints, expanding the range of motion, and reducing the risk of injury.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5 | Beden Farkındalığı: Bireylerin vücutlarını daha iyi tanımaları ve egzersiz sırasında doğru postürü korumaları beklenir. Bu, beden farkındalığı egzersizleri ve doğru tekniklerin öğrenilmesini içerir.<br><br>Motivasyon ve Hedef Belirleme: Fitness eğitimi, bireylerin hedeflerini belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşmalarına yardımcı olacak motivasyonel stratejileri içerir. Bu, kısa ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi, ilerlemenin izlenmesi ve motivasyonun sürdürülmesi ile ilgili pratik ipuçlarını içerir. | Body Awareness: Individuals are expected to better understand their bodies and maintain correct posture during exercise. This includes body awareness exercises and learning proper techniques.<br><br>Motivation and Goal Setting: Fitness training includes motivational strategies to help individuals set and achieve their goals. This involves setting short-term and long-term goals, tracking progress, and maintaining motivation through practical tips. |
| 6 | Yaralanma Önleme ve İyileşme: Fitness eğitimi, yaralanmaları önlemeye ve iyileşmeyi hızlandırmaya yönelik bilgiler içerir. Bu, doğru ısınma ve soğuma tekniklerini, dinlenme ve iyileşme süreçlerini, ağrı veya yaralanma durumunda nasıl davranılması gerektiğini içerir.                                                                                                                                                                                                                                                   | Injury Prevention and Recovery: Fitness training includes information on preventing injuries and speeding up recovery. This includes proper warm-up and cool-down techniques, rest and recovery processes, and how to manage pain or injury if it occurs.                                                                                                                                                                                                          |

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

| Hafta / Week |                                                                                                                                                                                                          |          |     |                                                          |                           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Rehberin bu bölümünde, fiziksel aktivite ve fitness terminolojisi ile ilgili temel kavramlar tanımlanmaktadır.                                                                                           |          |     |                                                          |                           |
|              | This section of the guide defines basic concepts related to physical activity and fitness terminology.                                                                                                   |          |     |                                                          |                           |
| 2            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Rehberin bu bölümü, fitness eğitmenleri için gerekli olan; temel egzersiz bilimleri ile ilgili anatomi & kinesiyojoloji ve egzersiz fizyolojisi hakkında temel bilgiler içermektedir.                    |          |     |                                                          |                           |
|              | This section of the guide covers fundamental knowledge related to anatomy & kinesiology and exercise physiology, which are essential for fitness trainers.                                               |          |     |                                                          |                           |
| 3            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Rehberin bu bölümü, fitness eğitmenleri için gerekli olan; gerçekçi hedef belirleme yöntemi (SMART) hakkında bilgi içermektedir.                                                                         |          |     |                                                          |                           |
|              | This section of the guide contains information about setting realistic goals using the SMART method, which is essential for fitness trainers.                                                            |          |     |                                                          |                           |
| 4            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Rehberin bu bölümünde, fitness merkezlerimize üye olan bireylere güvenli egzersiz programı hazırlayabilmek için ACSM'nin fiziksel aktivite öncesi tarama süreci ayrıntılı olarak işlenmiştir.            |          |     |                                                          |                           |
|              | This section of the guide elaborates on ACSM's pre-exercise screening process in detail, which is essential for preparing safe exercise programs for individuals who are members of our fitness centers. |          |     |                                                          |                           |
| 5            | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                                                             | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|              | Rehberin bu bölümünde, fiziksel uygunluk test ve değerlendirme süreci ile ilgili olarak; test yönetimi ve organizasyonu, test prosedürleri ve test normları ayrıntılı bir şekilde işlenmiştir.           |          |     |                                                          |                           |
|              | This section of the guide provides detailed information on the physical fitness testing and assessment process, including test administration and organization, test procedures, and test norms.         |          |     |                                                          |                           |

|    |                                                                                                                                                                   |          |     |                                                          |                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| 6  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Rehberin bu bölümünde, direnç egzersiz tekniği ile ilgili temel bilgilerin yanı sıra bazı egzersiz teknikleri hakkında detaylı bilgiler verilmiştir.              |          |     |                                                          |                           |
|    | This section of the guide provides basic information about resistance exercise technique as well as detailed information about some specific exercise techniques. |          |     |                                                          |                           |
| 7  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Rehberin bu bölümünde, egzersiz programı tasarımı ile ilgili egzersiz değişkenleri ve genel antrenman prensipleri hakkında bilgi verilmektedir.                   |          |     |                                                          |                           |
|    | This section of the guide provides information about exercise variables and general training principles related to exercise program design.                       |          |     |                                                          |                           |
| 8  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Rehberin bu bölümünde, direnç antrenman programı dizaynı ile ilgili ayrıntılı bilgiler verilmektedir.                                                             |          |     |                                                          |                           |
|    |                                                                                                                                                                   |          |     |                                                          |                           |
| 9  | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Rehberin bu bölümünde, kardiyorespiratuar antrenman programı dizaynı ile ilgili ayrıntılı bilgiler verilmektedir                                                  |          |     |                                                          |                           |
|    | This section of the guide provides detailed information about designing cardiovascular and respiratory training programs.                                         |          |     |                                                          |                           |
| 10 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Rehberin bu bölümünde, esneklik antrenman programı dizaynı ile ilgili ayrıntılı bilgiler verilmektedir.                                                           |          |     |                                                          |                           |
|    | This section of the guide provides detailed information about designing flexibility training programs.                                                            |          |     |                                                          |                           |
| 11 | Teorik Dersler / Theoretical                                                                                                                                      | Uygulama | Lab | Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques | Ön Hazırlık / Preliminary |
|    | Rehberin bu bölümünde, antrenmana hazırlık evresi (ısınma) ile ilgili temel bilgiler verilmiştir                                                                  |          |     |                                                          |                           |
|    | This section of the guide covers the basics of the warm-up phase of training.                                                                                     |          |     |                                                          |                           |

## 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                                          |
| Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination                                                                                                          | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Bütünleme Sınavı / Makeup Examination                                                                                                                                                | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Final Sınavı / Final Examination                                                                                                                                                     | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination                                                                                                          | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Performans / Performance                                                                                                                                                             | 2             | 20.00                            | 40.00                                          |
| Problem Çözümü / Problem Solving                                                                                                                                                     | 2             | 10.00                            | 20.00                                          |
| Soru-Yanıt / Question-Answer                                                                                                                                                         | 1             | 10.00                            | 10.00                                          |
| Proje Hazırlama / Project Preparation                                                                                                                                                | 1             | 1.00                             | 1.00                                           |
| Proje Sunma / Project Presentation                                                                                                                                                   | 1             | 1.00                             | 1.00                                           |
| Toplam / Total:                                                                                                                                                                      | 12            | 92.00                            | 122.00                                         |
| Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 25.00 (Saat/AKTS) = 122.00/25.00 = 4.88 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 25.00 (Hour / ECTS) = 122.00 / 25.00 = 4.88 ~ |               |                                  |                                                |

## PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

| Öğrenme Çıktıları /<br>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.Egzersiz Teknikleri ve Form:<br>Bireylerin çeşitli egzersizleri doğru şekilde gerçekleştirebilmesi ve doğru formu koruyabilmesi beklenir. Bu, squat, deadlift, bench press gibi temel egzersizlerin yanı sıra diğer direnç ve kardiyo egzersizlerini içerir. / Exercise Techniques and Form: Individuals are expected to perform various exercises correctly and maintain proper form. This includes basic exercises such as squats, deadlifts, bench presses, as well as other resistance and cardio exercises. | 3                                    | 4     | 4     | 5     | 5     | 4     | 5     | 5     | 4     | 4      | 5      | 5      | 5      | 5      | 4      | 4      | 5      |
| 2.Kuvvet ve Dayanıklılık Gelişimi: Fitness eğitimi, bireylerin kas kuvvetini artırmalarına ve genel dayanıklılıklarını geliştirmelerine yardımcı olur. Bu, direnç antrenmanları, kardiyo egzersizleri ve esneklik çalışmalarını içerir. / Strength and Endurance Development: Fitness training helps individuals increase their muscle strength and improve their overall endurance. This includes resistance training, cardio exercises, and flexibility work.                                                    | 4                                    | 4     | 5     | 3     | 5     | 4     | 5     | 4     | 4     | 2      | 5      | 4      | 4      | 5      | 4      | 4      | 5      |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3.Beslenme Bilgisi: Fitness programları genellikle beslenme bilgisi sağlar. Bireylerin sağlıklı bir şekilde beslenmeyi öğrenmeleri ve uygun besinleri seçmeyi, porsiyon kontrolünü ve sıvı alımını yönetmeyi içerir. / Nutrition Knowledge: Fitness programs often provide nutrition information. This includes teaching individuals how to eat healthily, choose appropriate foods, manage portion control, and regulate fluid intake.   | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 |
| 4.Esneklik ve Mobilité: Fitness eğitimi, esneklik ve mobilitéyi artırmaya odaklanır. Bu, kasların ve eklemlerin esnekliğini artırmayı, hareket aralığını genişletmeyi ve sakatlanma riskini azaltmayı içerir. / Flexibility and Mobility: Fitness training focuses on improving flexibility and mobility. This includes increasing the flexibility of muscles and joints, expanding the range of motion, and reducing the risk of injury. | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <p>5.Beden Farkındalığı: Bireylerin vücutlarını daha iyi tanımaları ve egzersiz sırasında doğru postürü korumaları beklenir. Bu, beden farkındalığı egzersizleri ve doğru tekniklerin öğrenilmesini içerir.</p> <p>Motivasyon ve Hedef Belirleme: Fitness eğitimi, bireylerin hedeflerini belirlemelerine ve bu hedeflere ulaşmalarına yardımcı olacak motivasyonel stratejileri içerir. Bu, kısa ve uzun vadeli hedeflerin belirlenmesi, ilerlemenin izlenmesi ve motivasyonun sürdürülmesi ile ilgili pratik ipuçlarını içerir. / Body Awareness: Individuals are expected to better understand their bodies and maintain correct posture during exercise. This includes body awareness exercises and learning proper techniques.</p> <p>Motivation and Goal Setting: Fitness training includes motivational strategies to help individuals set and achieve their goals. This involves setting short-term and long-term goals, tracking progress, and maintaining motivation through practical tips.</p> | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6.Yaralanma Önleme ve İyileşme: Fitness eğitimi, yaralanmaları önlemeye ve iyileşmeyi hızlandırmaya yönelik bilgiler içerir. Bu, doğru ısınma ve soğuma tekniklerini, dinlenme ve iyileşme süreçlerini, ağrı veya yaralanma durumunda nasıl davranılması gerektiğini içerir. / Injury Prevention and Recovery: Fitness training includes information on preventing injuries and speeding up recovery. This includes proper warm-up and cool-down techniques, rest and recovery processes, and how to manage pain or injury if it occurs. | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

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