



## AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ DERS BİLGİ FORMU

|                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |             |   |          |   |             |   |
|-----------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------|---|----------|---|-------------|---|
| Dersin Adı                        |   | Güvenlikte Kondisyon Çalışmaları                                                                                                                                                                                                                |                      |             |   |          |   |             |   |
| Ders Kodu                         |   | ÖGK112                                                                                                                                                                                                                                          |                      | Ders Düzeyi |   | Önlisans |   |             |   |
| AKTS Kredi                        | 3 | İş Yüğü                                                                                                                                                                                                                                         | 75 (Saat)            | Teori       | 1 | Uygulama | 2 | Laboratuvar | 0 |
| Dersin Amacı                      |   | Öğrencilerin kendi aerobik ve/veya ağırlık antrenmanlarını programlama becerisine sahip olmaları amaçlanmıştır.                                                                                                                                 |                      |             |   |          |   |             |   |
| Özet İçeriği                      |   | Genel antrenman bilgisi, ağırlık çalışma prensipleri ve ağırlık antrenmanları, dayanıklılık antrenman çalışma prensipleri ve dayanıklılık antrenmanları, kendi ağırlık antrenman programını nasıl yapabilecekleri hakkında uygulama çalışmaları |                      |             |   |          |   |             |   |
| Staj Durum                        |   | Yok                                                                                                                                                                                                                                             |                      |             |   |          |   |             |   |
| Öğretim Yöntemleri                |   | Anlatım (Takrir), Gösterip Yaptırma, Problem Çözme                                                                                                                                                                                              |                      |             |   |          |   |             |   |
| Dersi Veren Öğretim Elemanı(ları) |   |                                                                                                                                                                                                                                                 | Öğr. Gör. Mert İSTEK |             |   |          |   |             |   |

### Ölçme ve Değerlendirme Araçları

| Araç                      | Adet | Oran (%) |
|---------------------------|------|----------|
| Ara Sınav (Vize)          | 1    | 40       |
| Dönem Sonu Sınavı (Final) | 1    | 70       |

### Ders Kitabı / Önerilen Kaynaklar

|   |                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Kitap Erkek ve Fit Yaşantı Yazar Mesut Cerit Yayınevi Spor Yayınevi                    |
| 2 | Kitap Antrenman Bilimi Yazar Caner Açıkada Yayınevi Spor Yayınevi                      |
| 3 | Yayınevi: Nobel Akademik Yayıncılık Yazar: Uğur Dündar                                 |
| 4 | Çağdaş Yaklaşımla Yüksek Şiddetli Antrenman Aurélien Broussal–Derval, Stephane Ganneau |

| Hafta | Haftalara Göre Ders Konuları |                                                                   |
|-------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1     | Teorik                       | Genel antrenman bilgisi                                           |
| 2     | Teorik                       | Antrenman ve performansın tanımı, Performansı etkileyen faktörler |
| 3     | Teorik                       | Egzersiz fizyolojik ve anatomik etkileri                          |
| 4     | Teorik                       | Kuvvet çeşitleri ve kuvvet geliştirme yöntemleri                  |
| 5     | Teorik                       | Genel kuvvet geliştirme antrenmanları                             |
| 6     | Teorik                       | Çabuk kuvvet geliştirme antrenmanları                             |
| 7     | Uygulama                     | Maksimal kuvvet geliştirme antrenmanları                          |
| 8     | Teorik                       | Dayanıklılık geliştirme yöntemleri                                |
| 9     | Ara Sınav (Vize)             | Ara Sınav                                                         |
| 10    | Teorik                       | Dayanıklılık geliştirme antrenmanlar                              |
| 11    | Uygulama                     | Esneklik ve denge geliştirme yöntemleri                           |
| 12    | Uygulama                     | Egzersiz programı planlama ve periyotlama                         |
| 13    | Uygulama                     | Egzersiz programı planlama ve periyotlama                         |
| 14    | Teorik                       | Kuvvet antrenman uygulaması                                       |
| 15    | Teorik                       | Kuvvet antrenman uygulaması                                       |
| 16    | Dönem Sonu Sınavı (Final)    | Dönem Sonu Sınav                                                  |

### Dersin Öğrenme, Öğretme ve Değerlendirme Etkinlikleri Çerçevesinde İş Yüğü Hesabı (Ortalama Saat)

| Etkinlik        | Adet | Ön Hazırlık | Etkinlik Süresi | Toplam İş Yüğü |
|-----------------|------|-------------|-----------------|----------------|
| Kuramsal Ders   | 14   | 0           | 1               | 14             |
| Uygulamalı Ders | 14   | 0           | 2               | 28             |
| Ödev            | 1    | 9           | 1               | 10             |
| Ara Sınav       | 1    | 10          | 1               | 11             |



|                                                       |   |    |   |    |
|-------------------------------------------------------|---|----|---|----|
| Dönem Sonu Sınavı                                     | 1 | 11 | 1 | 12 |
| Toplam İş Yüğü (Saat)                                 |   |    |   | 75 |
| Yuvarla [Toplam İş Yüğü (saat) / 25*] = AKTS Kredisi  |   |    |   | 3  |
| *25 saatlik iş yüğü 1 AKTS olarak kabul edilmektedir. |   |    |   |    |

**Dersin Öğrenme Çıktıları**

|   |                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------|
| 1 | Performansı etkileyen faktörleri açıklayabilir              |
| 2 | Kondisyon Çalışmalarında Göz önüne Alınacak Hususları Bilir |
| 3 | Kuvvet antrenmanının etkilerini bilir.                      |
| 4 | Antrenman/Kondisyon çalışmalarının faydalarını bilir.       |
| 5 | Esneklik ve kuvvet kavramlarını bilir.                      |

**Program Çıktıları (Özel Güvenlik ve Koruma Programı)**

|    |                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Özel güvenliğin yetkilerini bilir                                                                     |
| 2  | Savunma ve atak tekniklerini bilir                                                                    |
| 3  | Güvenlik önlemlerini kavrayabilir                                                                     |
| 4  | Örgütsel İletişim Kurabilir                                                                           |
| 5  | İlk yardımın temel ilkelerini uygular                                                                 |
| 6  | Tehdit değerlendirmesi ve risk yönetimini yapabilir                                                   |
| 7  | Beden dilinin ne olduğu ve etkili iletişimi sağlamak için nelere dikkat edilmesi gerektiğini öğrenir. |
| 8  | Silah bilgisi vardır                                                                                  |
| 9  | Afetlerde Çevre Sağlığı Yönetimini bilir                                                              |
| 10 | Suç unsurlarını bilir                                                                                 |
| 11 | Güvenlik planı hazırlayabilir                                                                         |
| 12 | Olay yeri koruma alanında gerekli bilgilere sahiptir                                                  |
| 13 | İşçi ve işveren ilişkilerini belirleyebilir                                                           |
| 14 | Terör saldırısı türleri ve saldırıların emareleri hakkında bilgi sahiptir                             |
| 15 | Güvenlik çalışmalarındaki yeni yaklaşımları değerlendirebilir                                         |
| 16 | Toplumsal olaylarda etkili müdahaleler sergileyebilir.                                                |
| 17 | Acil Durumlarda Arama ve Kurtarma, Acil durum çalışmalarının yürütülmesi, organizasyonunu yönetebilir |
| 18 | Sağlığın temel unsurlarını ve etkileyen faktörleri açıklar.                                           |
| 19 | Temel Hayatta Kalma prensiplerini bilir                                                               |

**Program ve Öğrenme Çıktıları İlişkisi 1:Çok Düşük, 2:Düşük, 3:Orta, 4:Yüksek, 5:Çok Yüksek**

|      |     |
|------|-----|
|      | ÖÇ1 |
| PÇ18 | 5   |
| PÇ19 | 4   |

