

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	PHYSICAL FITNESS AND SWIMMING / PHYSICAL FITNESS AND SWIMMING	
Ders Kodu / Course Code	BDE1022016252	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor's / Bachelor's	
Ders Akts Kredi / ECTS	2.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	1.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Formal Education / Formal Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Denizde profesyonel olarak çalışacak olan adayların yüzme ve can kurtarma tekniğini öğrenmesi.	Give neccessary background for swimming, life saving, first aid and prepare students to work as a professional at sea.
İçeriği / Content	Beden yeterliliğini geliştirmeye yönelik programları ileri düzeye çıkarmak için, gemi ve dar mahallerde uygulanabilecek programlar üretmek. Öz güveni geliştirecek bedensel aktiviteleri deniz koşullarına uygun programlarla aktarmak, kürek, yelken ve temel yüzme eğitimlerinin su ortamına yönelik kara ve deniz eğitimlerinin verilmesi. Serbest sitil yüzme tekniği, suya atlama ve dalma teknikleri.	This course aims to provide sporting advice at an advanced level and prepare the student for a life at sea. It aims to improve individual physical condition with intensive instruction in different swimming and diving styles and jumping overboard in an emergency. The adaptation of individualised sporting programs for use on board, particularly in closed and confined spaces, is also given. Familiarisation with the methods and techniques of sailing is included.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	Başar, E. 2006; Yüzme ve Cankurtarma, 106p, Trabzon	Başar, E. 2006; Yüzme ve Cankurtarma, 106p, Trabzon
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	CPR ve ilk yardım tekniklerini uygulayabilirler.	carry out CPR and first aid techniques
2	serbest stil yüzebilirler.	swimming crawl style
3	acil durum prosedürlerini özetleyebilirler.	summarize emergency procedure at sea
4	denizde insan kurtarma tekniklerini uygulayabilirler.	carry out rescue techniques at sea

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüzme sporu tanımı, tarihi ve yararları				
	Introduction to history and benefits of swimming activity				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüzme sporunun fizyolojik etkileri				
	Physiological effects of swimming activity on human body				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüzme sporunda uyulması gereken kurallar				
	Rules that must be followed in swimming				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüzme yeteneğinin gelişimi ve yüzme teknikleri				
	Improving swimming activity and techniques				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüzme sporunda beslenme				
	Nutrition and diet in swimming				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Antrenman, kramp nedenleri, tipleri ve tedavisi				
	Training, cramp types, causes and treatment				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Suda duruş şekilleri				
	Standing positions on water surface				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Arasınava				
	Mid-term exam				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Serbest, kelebek, kurbağalama ve yan yüzme				
	Crawl, butterfly stroke, breast stroke, side stroke				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Suya atlama ve dalma yöntemleri				
	Jumping and diving techniques				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Can kurtarma ve yöntemleri				
	Life saving methods				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüzme aktivitesi				
	swimming practise				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	İlk yardıma giriş ve boğulma durumu				
	Introduction to first aid and drowning				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüzme ile ilgili hastalıklar ve hipotermia				
	Hipotermia and water related injuries				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Yüzme aktivitesi				
	swimming practise				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Dönem sonu sınavı				
	End-of-term exam				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

	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

	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	1.00	1.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	1.00	14.00
Uygulama/Pratik / Practice	14	1.00	14.00
Bireysel Çalışma / Self Study	7	2.00	14.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	4	1.00	4.00
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	10	1.00	10.00
Toplam / Total:	51	8.00	58.00

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes											
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	2.1.2	3.1.1	3.1.2	3.1.3	3.1.4	3.2.1	3.2.2	3.3.1	3.4.1
1.CPR ve ilk yardım tekniklerini uygulayabilirler. / carry out CPR and first aid techniques	2	2	5	2	2	2	1	1	1	2	5	2
2.serbest stil yüzebilirler. / swimming crawl style	2	1	5	2	3	2	2	2	3	2	5	2
3.acil durum prosedürlerini özetleyebilirler. / summarize emergency procedure at sea	1	2	5	3	2	2	2	3	2	3	5	2
4.denizde insan kurtarma tekniklerini uygulayabilirler. / carry out rescue techniques at sea	2	2	5	2	3	2	3	2	1	1	5	1

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