

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

SPOR ALANI
BİREYSEL SPORLAR-OKÇULUK
KURS PROGRAMI

Hayat Boyu Öğrenme
Lifelong Learning

2020
ANKARA

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI.....	1
PROGRAMIN DAYANAĞI	1
PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	1
PROGRAMIN AMAÇLARI	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	2
PROGRAMIN KREDİSİ	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	8
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	8
BELGELENDİRME	8



PROGRAMIN ADI

Okçuluk

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı
2. Millî Eğitim Temel Kanunu,
3. 10 Temmuz 2018 Tarihli ve 30474 Sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan
4. Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1),
5. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete' de Yayınlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 20 Nisan 2016 tarih ve 19 Sayılı kararı ile kabul edilen Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.

PROGRAMIN GİRİŞ KOŞULLARI

1. 7 Yaşını doldurmuş olmak.
2. Okuryazar olmak.
3. Okçuluk sporunu yapmaya engel bir sağlık probleminin olmadığını sağlık raporu ile belgelendirmek

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler:

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanı öğretmeni olarak atanarlardan Türkiye Okçuluk Federasyonu, Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonu, Geleneksel Spor Dalları Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 1. Kademe eğitimlik belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan Türkiye Okçuluk Federasyonu, Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonu, Geleneksel Spor Dalları Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 1. Kademe eğitimlik belgesine sahip olanlar,
3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunları, öğretmen/eğitimcilerden Türkiye Okçuluk Federasyonu, Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonu, Geleneksel Spor Dalları Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 1. Kademe eğitimlik belgesine sahip olanlar,

4. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden Türkiye Okçuluk Federasyonu, Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonu veya Geleneksel Spor Dalları Federasyonu, Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 1. Kademe eğitimlik belgesine sahip olanlar,

5. Yukarıda belirtilen şartlara uygun öğretmenin olmadığı durumlarda en az lise mezunu olanlardan Türkiye Okçuluk Federasyonu, Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonu veya Geleneksel Spor Dalları Federasyonu, Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 1. Kademe eğitimlik belgesine sahip olanlar,

Öğretmen/eğitimci olarak görev almalıdır.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Okçuluk kursunu bitiren bireyin;

1. Okçuluğun tanımı, kavramsal çerçevesi ile saha, malzeme ve kurallarını açıklaması,
2. Okçulukta kullanılan yay çeşitlerini, ok ve ok çeşitlerini, yay parçaları ve aksesuarlarını, okçu aksesuarlarını, okçuluk için gerekli araç ve gereçleri tanıması ve açıklaması,
3. Kursiyerin, genel ısınmayı, omuz, kol, ve parmaklar, boyun ve sırt kasları, bel çevresi, kalça, bacak bölgesinde ısınma ve soğuma hareketlerini uygulayabilmesi
4. Kursiyer atış alanı boyutlarını, atış alanı donanımları kurallarını, atış sırası ve zaman kontrolünü, sporcu kural ihlallerinde ne tür cezalar alabileceğini öğrenmesi ve uygulayabilmesi,
5. Yaysız duruş ve ok atış tekniğini, yay ile duruş ve tutuş tekniğini, yay ile çekiş yapmayı ve kesiştirmeyi uygulayabilmesi,
6. 10 m atışları öncesi genel ve özel ısınmayı, clicker ile atış ve nişangâh ayarı yapabilmesi,
7. 30 m'de atış tekniği pozisyonunu koruması, 30 m atış mesafesine psikolojik olarak hazır olması ve isabetli atışlar yapabilmeli.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Okçuluk kurs programının uygulanmasında; bölge, ilgi, ihtiyaç, çalışma ortamı, malzeme durumu göz önüne alınmalıdır.
2. Ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası; kursiyerin seviyesine, ortam ve olanaklara, çevre etkenlerine göre kurs öğretmenince de belirlenebilir.
3. Kurs çalışmaları esnasında her türlü sağlık ve emniyet tedbiri alınmalı, yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.

4. Okçuluk kurs programının amaçları ve içeriği yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.

DEĞERLER
Azimli Olma
Ahlak
Hoşgörü
Sorumluluk
Yardımlaşma
Kurallara Uyma

5. Eğitimciler kursiyerlere rehberlik edip, bireylerin aktif olması, araştırmaya teşvik edilmesi ve kendini geliştirmesini sağlamalıdır.
6. Program, yaygın eğitim kurumlarında veya kurumlarca uygun görülen diğer yerlerde uygulanır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programında kredilendirme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 8 ders saati uygulanacak şekilde toplam **540** ders saatidir. Sürelerin konulara göre dağılımı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Konular	Süre (Ders Saati)
Okçuluğun Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi	40
Okçuluğun Saha, Malzeme ve Kurallar Bilgisi	90
Okçuluğun Temel Teknikleri ve Uygulamaları	90
Okçulukta Ön Isınma ve Soğuma	180
18 m. Ok Atışı	140
TOPLAM	540

1. Okçuluğun Tanımı Ve Kavramsal Çerçevesi

1.1. Tanımı

1.1.1. Okçuluğun Tanımı

1.2. Kavramsal Çerçevesi

1.2.1.Okçulukla İlgili Kavramlar

2. Okçuluğun Saha, Malzeme Ve Kurallar Bilgisi

2.1. Okçuluk Sahası

2.1.1. Saha Ölçüleri

2.2. Okçuluk Malzemeleri

2.2.1. Okçuluk Malzemelerini Sınıflandırma

2.2.1.1. Yaylar

2.2.1.1.1. Makaralı Yaylar

2.2.1.1.2. Klasik Yaylar ve Kurulumu

2.2.1.2. Ok Çeşitleri

2.2.1.2.1. Alüminyum Oklar

2.2.1.2.2. Karbon Oklar

2.2.1.2.3. Ahşap Oklar

2.2.1.2.4. Alüminyumkarbon Oklar

2.2.1.2.5. Ok Parçaları ve Okun Tamiri

2.2.1.2.5.1. Tüyer

2.2.1.2.5.2. Arkalıklar

2.2.1.2.5.3. Uçlar

2.2.1.3. Yay Parça ve Aksesuarları

2.2.1.3.1. Klasik Yay Kabzaları

2.2.1.3.2. Limpler

2.2.1.3.3. Nişangâhlar

2.2.1.3.4. Ok Yatakları

2.2.1.3.5. Kirişler-Makara Takımları

2.2.1.3.6. Stabilizerler

2.2.1.3.7. Clicker

2.2.1.4. Okçu Aksesuarları

2.2.1.4.1. Parmaklık-Tetikler

2.2.1.4.2. Kolluk

2.2.1.4.3. Göğüslükler

2.2.1.4.4. Sadaklar

2.2.1.5. Araç ve Gereçler

2.2.1.5.1. Hedef ve Ayaklığı

2.2.1.5.2. Hedef Kâğıdı

2.2.1.5.3. Yay Ayaklıkları

2.2.1.5.4. Güvenlik Ağı

2.2.1.5.5. Ok Çekme Lastiği

2.2.1.5.6. Yapıştırıcılar

2.2.2. Okçuluk Malzemelerinin Özelliklerini Açıklama

2.3. Okçuluk Yarışma Kuralları

- 2.3.1. Atış Alanı
 - 2.3.1.1. Atış Kulvar Ölçüleri
 - 2.3.1.2. Atış, Bekleme ve Güvenlik Çizgisi Mesafeleri
 - 2.3.1.3. Hedef Tahtası ve Minderi Boyutları ve Sahaya Yerleştirilme Bilgisi
- 2.3.2. Atış Alanı Donanımları
 - 2.3.2.1. Hedef Yüzü Ölçüleri, Puanlama Değerleri ve Renk Özellikleri
 - 2.3.2.2. Hedef Yüzü Ölçüm Toleransları, Mesafeye Göre Hedef Boyutu ve Hedef Düzeni
 - 2.3.2.3. Hedef Minderleri
 - 2.3.2.4. Zaman Kontrol Donanım Bilgileri
 - 2.3.2.5. Sırt Numaraları vb. Çeşitli Donanımlar
- 2.3.3. Sporcu Donanımları Kural Bilgileri
 - 2.3.3.1. Yayla İlgili Kurallar
 - 2.3.3.2. Kiriş Ok Yatağı Nişangâh Denge Çubuklarıyla ve Clicker la İlgili Kurallar
 - 2.3.3.3. Oklarla İlgili Yarışma Kuralları
 - 2.3.3.4. Okçu Aksesuarlarıyla İlgili Kural Bilgisi(Parmaklık Dürbün Göğüslük Vb.)
- 2.3.4. Atış Kuralları
 - 2.3.4.1. Atılan Ok Sayısı
 - 2.3.4.2. Mesafeler
 - 2.3.4.3. Atış Süresi
 - 2.3.4.4. Atış Sırasında, Atış Çizgisi Kuralları
- 2.3.5. Atış Sırası ve Zaman Kontrolü (Açık Alan Dünya Şampiyonaları ve Diğer Turnuvalarda)
 - 2.3.5.1. Atış Sırası Kuralları
 - 2.3.5.2. Olimpik Tur Bireysel Karşılaşma ve Final Turları Karşılaşma Kuralları
 - 2.3.5.3. Olimpik Tur Takım Atışları ve Final Turları Karşılaşma Kuralları
 - 2.3.5.4. Atış Süresi ve Zaman Kısıtlamaları Kuralları
- 2.3.6. Puanlama
 - 2.3.6.1. Hedef Yüzeyinde Ok Değerlendirme ve Kuralları
 - 2.3.6.2. Skor Kâğıdı Yazımı ve Kuralları
 - 2.3.6.3. Bireysel Turlar Puanlama Kuralları
 - 2.3.6.4. Takım Turları Puanlama Kuralları
- 2.3.7. Kural İhlalleri
 - 2.3.7.1. Uygunluk ve Diskalifiye Olma Durumları
 - 2.3.7.2. Atış Puanını Kaybetme
 - 2.3.7.3. Zaman Cezaları Soru ve İtiraz

3. Okçuluğun Temel Teknikleri Ve Uygulamaları

3.1. Yaysız Duruş ve Teknik

3.1.1. Vücut Postürünün İdeal Duruşu

3.1.2. Ayakların Basış Pozisyonu

3.1.3. Basış, Çekiş Kollarının ve Omuzların Hareketi, Başın Duruşu

3.1.4. Çekiş Elinin Çeneye Teması

3.1.5. Sırt Kaslarının Çalışmasının Önemi

3.2. Yay İle Duruş Ve Tutuş

3.2.1. Yay İle Ayakların Basış Pozisyonu

3.2.2. Basış Elinin Kabzaya Yerleştirilmesi

3.2.3. Basış Kolu Gerginliği ve Omuzların Duruşu

3.2.4. Kiriş Çeken Parmakların Pozisyonu

3.2.5. Çekiş Eli Sırtının İdeal Duruşu

3.3. Kol Hareketleri

3.3.1. Kol Hareketlerini Açıklama

3.3.2. Oku Kirişe Koyarak T Formu Yapma

3.4. Ayak Hareketleri

3.4.1. Ayak Hareketlerini Açıklama

3.4.2. Hedefe Göre Ayak Pozisyonunu Uygulama

3.5. Kirişin Çekilmesi, Çapa Pozisyonu

3.5.1. Kirişin Çekilmesi ve T Pozisyonunu Açıklama

3.5.2. Kiriş Çekip T Pozisyonu Alma

3.6. Nişan Alma, Bırakma ve Takip

3.6.1. Nişan Alma, Bırakış ve Son Taşımaya Açıklama

3.6.2. Nişan Alma, Bırakma ve Son Taşımaya Bütün Hâlinde Uygulama

4. Okçulukta Ön Isınma Ve Soğuma

4.1. Okçulukta Genel Isınma

4.1.1. Hafif Tempolu Koşular

4.1.2. Yerinde Koşular

4.1.3. Sıçramalar

4.2. Boyun ve Sırt Kaslarını Isındırma ve Soğutma

4.2.1. Boyun Bölgesi Germe Hareketleri

4.2.2. Sırt Kasları Germe Hareketleri

4.2.3. Sırt Kasları Açma, Kapama ve Çevirmeler

4.3. Omuz, Kol ve Parmakların Isınma ve Soğuma Hareketleri

4.3.1. Omuz ve Kollarda Çevirme ve Dairesel Hareketler

4.3.2. Dirsekleri Açma Kapama, Çevirme Hareketleri

4.3.3. El Bileği, Omuz ve Kollarda Yapılan Germe Hareketleri

4.3.4. Parmaklarda Açma Germe ve Kapamalar

4.4. Bel Çevresi ve Kalça Isınma ve Soğuma Hareketleri

- 4.4.1.4.4.1. Bel Bölgesi Çevirme ve Dairesel Hareketleri
- 4.4.2.4.4.2. Bel Bölgesini Germe ve Esnetme Egzersizleri
- 4.4.3.4.4.3. Bacakları Çekerek ve Hamlelerle Yapılan Kalça Isınma Hareketleri
- 4.5. Bacak Bölgesi Isınma ve Soğuma Hareketleri
 - 4.5.1. Hamlelerle Arka, Ön, İç ve Dış Bacak Kaslarının Çalıştırılması
 - 4.5.2. Diz, Bilek Bölgesi Germe ve Dairesel Hareketleri
 - 4.5.3. Bacaklarda Çevirme, Bükme ve Döndürme Hareketleri
- 4.6. Yay İle Çekiş ve Kısa Mesafe Atışıyla Isınma ve Soğuma
 - 4.6.1. Atış Çizgisinde Yayla (Oksuz) Çekiş Yapma
 - 4.6.2. 5 m Mesafeden Ok Atışı
- 5. 18 M. Ok Atışı
 - 5.1. 18 m Mesafe Atışları Genel ve Özel Isınma
 - 5.1.1. Koşular
 - 5.1.2. Boyun ve Sırt Kaslarını Isıtma
 - 5.1.3. Omuz Kol ve Parmakların Isındırılması
 - 5.1.4. Bel Çevresi ve Kalça Isınma Hareketleri
 - 5.1.5. Bacak Bölgesi Isınma ve Soğuma Hareketleri
 - 5.1.6. Boş Yayla Çekiş Yaparak Isınma
 - 5.2. Clicker İle Atış Tekniği
 - 5.2.1. Çekiş Uzunluğu
 - 5.2.2. Yakın Mesafede Çekiş ve Clicker Sesi Algılama Çalışması
 - 5.2.3. Clicker İle Atış Antrenmanı
 - 5.3. 18 m Nişangâh Ayarı
 - 5.3.1. Nişangâhın Aşağı Yukarı Ayarı
 - 5.3.2. Merceğin Sağ Sol Ayarı
 - 5.4. 18 m Atışlarında Atış Tekniği
 - 5.4.1. Sporcunun 10 m Atış Tekniğinde Açık veya Kapalı Duruşu
 - 5.4.2. Çekiş Tekniği
 - 5.4.3. Kesiştirme ve Nişan Alma
 - 5.4.4. Bırakış ve Son Taşıma
 - 5.4.5. 10 m'de Vücut Pozisyonunu Koruyabilme
 - 5.5. 18 m Atışlarına Psikolojik Uyum
 - 5.5.1. 30 m Atışlarında (Mesafe, Hedef Kâğıdının Küçüklüğü vb.) Kaygıya Neden Olan Faktörler
 - 5.5.2. 30 m Atışları Öncesi Kaygı Düzeylerinin Farkında Olma
 - 5.5.3. Temel ve Özel Teknik Problemlerin Belirlenmesi ve Düzeltilmesi
 - 5.6. 18 m Atışlarında Çevresel Faktörlerin Önemi
 - 5.6.1. Yarışma Salonu Problemlerine (Isı, Darlık vb.) Göre Atış Yapabilme
 - 5.6.2. Salon Aydınlatması Sorunları Karşısında Atış Yapabilme
 - 5.7. Mental Antrenman

- 5.7.1.Hazırlık Evresinde, Sporcunun Temel ve Özel Okçuluk Atış Tekniğini Zihinde Canlandırma Yolu İle Tekrar Edebilmesi
- 5.7.2.Yarışma Öncesi Evresinde, Sporcunun Temel Ve Özel Okçuluk Atış Tekniğini Zihinde Canlandırma Yolu İle Tekrar Edebilmesi
- 5.7.3.Yarışma Döneminde, Sporcunun Temel ve Özel Okçuluk Atış Tekniğini Zihinde Canlandırma Yolu İle Tekrar Edebilmesi

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

Bireylerin, çeşitli ölçme araçları kullanılarak;

1. Kursun amaçlarına ulaşip ulaşmadığı ölçülecektir.
2. Kursiyerlerin yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilecektir.
3. Değerlendirme; teorik ve/veya uygulamalı olarak yapılmalıdır.
4. Teorik değerlendirme, programın tüm amaçlarının kazanılıp kazanılmadığını ölçecek şekilde yapılmalıdır.
5. Değerlendirme 100 puan üzerinden yapılmalı ve sınav başarısı Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre belirlenmelidir.
6. Spor eğitiminde yapılan değerlendirme sürekli olmalıdır.
7. Kursiyerin bilişsel, psikomotor ve duyuşsal kazanımları bir arada takip edilmelidir.
8. Değerlendirme sonrasında performansları hakkında verilen yapıcı geri bildirimler; kursiyerlerin neyin önemli olduğunu, neyin öğretilmeye çalışıldığını ve hangi alanda gelişmek için çaba sarf etmeleri gerektiğini kavramalarını sağlayacaktır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/öğretici tarafından hazırlanan ders notları,
2. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve programın gerektirdiği donanımlar kullanılacaktır.

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.