

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

SPOR

**VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS
KURS PROGRAMI**

Ankara, 2018

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI	1
PROGRAMIN DAYANAĞI	1
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	1
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ	1
PROGRAMIN AMAÇLARI	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	3
PROGRAMIN KREDİSİ	4
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	4
İÇERİKLER	5
Vücut Geliştirme Fitness Temel Kurallar,	5
Vücut Geliştirme Fitness: Antrenman Eğitimi, Program Yazma, Uygulama	5
Vücut Geliştirme Fitness Hareketleri Çalışmaları	5
Vücut Geliştirme Fitness Antrenman Teknik Taktik Yöntemleri	6
Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Eğitimsel Oyunlar	6
Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Beslenme Dönemleri	6
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR	6
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	7
BELGELENDİRME	7

PROGRAMIN ADI

Vücut Geliştirme ve Fitness

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. 14.09.2011 tarihli ve 28054 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 652 sayılı Millî Eğitim Bakanlığının Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanun Hükmünde Kararname,
3. 21.5.2010 tarihli ve 27587 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği,
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarihli ve 71 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu (5-8. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı,
6. Talim ve Terbiye Kurulunun 17.07.2017 tarih ve 80 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Beden Öğretim Programı.

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. 12 yaşını doldurmuş olmak,
2. Kursun gerektirdiği hareketleri yapacak bedensel ve fiziksel özelliklere sahip olmak.

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 Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Vücut Geliştirme ve Fitness Antrenörlük Belgesine sahip olanlar,
2. Öğretmen bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlardan, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Vücut Geliştirme ve Fitness Antrenörlük 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 mezunu öğretmen/eğitimcilerden, Türkiye

Vücut Geliştirme Fitness Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Antrenörlük belgesine sahip olanlar,

4. Beden Eğitimi Alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden, Türkiye Vücut Geliştirme ve Fitness Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Vücut Geliştirme ve Fitness Antrenörlük belgesine sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olup Türkiye Vücut Geliştirme Fitness Federasyonu veya Gençlik Hizmetleri ve Spor Genel Müdürlüğü Eğitim Dairesi tarafından verilen en az 2. Kademe Vücut Geliştirme ve Fitness Antrenörlük belgesine sahip olanlar, Öğretmen/eğitimci olarak görev almalıdır.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Kurs Programı ile kursiyerlerin;

1. Vücut Geliştirme ve Fitness sporunun önemini kavraması,
2. Vücut Geliştirme ve Fitness tesis ve malzemeleri hakkında bilgi sahibi olması,
3. Vücut Geliştirme ve Fitness yarışma kurallarını kavraması ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemesi,
3. Vücut Geliştirme ve Fitness temel teknik ve taktikleri kavraması ve uygulaması,
4. Vücut Geliştirme ve Fitness sporunun yaygınlaştırılmasına katkıda bulunması,
5. Vücut Geliştirme ve Fitness sayesinde strateji ve takım ve öz güven duygularını geliştirmesi,
6. Vücut Geliştirme ve Fitness sayesinde Kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
6. Vücut Geliştirme ve Fitness sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
7. Vücut Geliştirme ve Fitness yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,
8. Vücut Geliştirme ve Fitness fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
9. Vücut Geliştirme ve Fitness fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni başlayanlara örnek olması,
10. Vücut Geliştirme ve Fitness kendini gerçekleştirme, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
11. Vücut Geliştirme ve Fitness sağlıklı ve etkili iletişim kurması,
12. Vücut Geliştirme ve Fitness öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplama kabiliyetlerini geliştirmesi,

13. Vücut Geliştirme ve Fitness sporunda bireylerin zararlı alışkanlıklardan korunmasını,
14. Vücut Geliştirme ve Fitness sporunda kişilerin sağlıklı, beslenmeyi, öğrenmelerini ve öğretmelerini amaçlamaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Spor insan yaşantısının ayrılmaz bir parçasıdır. Manevi, kültürel ve evrensel değerleri benimseyen, koruyan ve geliştiren bireyler yetiştirilmesinde spor eğitiminin önemli bir yeri vardır. Bireylerin sağlıklı bir beden, ruh yapısına ve sosyal çevreye sahip olması spor sayesinde gerçekleştirilmektedir. Sporun toplumdaki hak ettiği yere sahip olması için, bireylerin ilgi ve isteklerine göre uygun sporları yapabilmeleri ve spor faaliyetlerinin yapılması için gerekli alt yapı ve imkânların artırılması gerekmektedir. Erken yaşlarda uygulanacak olan spor etkinliklerinin çocukların motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek, toplum içinde olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak ve sporu alışkanlık halinde sürdürmelerini temin etmek yönünden pek çok faydası bulunmaktadır. Spor etkinlikleri, ayrıca öğrencilerin enerjilerini doğru alanlara yönlendirerek bireylerin empati kurma, birlikte yaşama becerilerinin gelişimine katkıda bulunmakta ve sağlıklı bir sosyal hayat tesis etmelerine yardımcı olmaktadır. Bu programla, öğrencilere önemli bir spor dalı olan Vücut Geliştirme ve Fitness Sporunu, sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
2. Vücut Geliştirme ve Fitness Sporunu herkesin yapabileceği, hız, çeviklik, güç, estetik, dayanıklılık, yetenek ve hassasiyet, dikkat gerektiren bir spor dalıdır. Toplumun her kesiminden insanın yapabileceği Vücut Geliştirme ve Fitness sağlıklı bir spordur. Vücut Geliştirme ve Fitness bilimsel bir spor dalıdır. Bu programla, kursiyerlere önemli bir spor dalı olan Vücut Geliştirme ve Fitness Sporunu sevdirmek ve önemini anlatmak amaçlanmıştır.
3. Dersin işlenmesinde bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamının durumu dikkate alınmalıdır. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (spor salonu, slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır.
4. Yerel, ulusal ve uluslararası müsabakalar sırasında yapılmış kayıtlar sınıf ortamında izletilerek sergilenen performans ve kullanılan teknikler hakkında sınıfta konuşma ortamı oluşturulmalıdır.
5. Vücut Geliştirme ve Fitness Kurs Programı'nın amaçları, içeriği ve kazanımları yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

Değerler
Kurallara uyma
Ahlak
Alçakgönüllülük
Çalışkanlık
Nezaket
Yardımlaşma

- Öğrencilerin sportif ve kültürel alanlarda iletişim düzeyini geliştirmesi, yazılı ve görsel kaynakları belirleyerek bunlara ulaşabilmesi, kazanımlarını günlük yaşantılarında kullanmasına olanak sağlayacak etkinliklere yer verilmelidir.
- Ders ve çalışmalar esnasında her türlü sağlık tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
- Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzman, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.
- Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
- Konular basitten karmaşığa, kolaydan zora göre sıralanmıştır. Ancak eğitimciler sınıfın fiziksel altyapısı ve imkânlarını, bireylerin hazır bulunuşluğu ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak içerik sıralamasını uygun şekilde tasarlayabilirler.
- Program sonunda bireye yönelik teorik ve pratik değerlendirme yapılır.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Vücut Geliştirme ve Fitness Kurs Programı günde en fazla 4 saat olmak üzere, toplamda 280 saat olarak planlanmıştır.

Konular	Süre (Ders Saati)
Vücut Geliştirme ve Fitness Temel Kuralları	20
Vücut Geliştirme ve Fitness Sağlıklı Beslenme.	50
Vücut Geliştirme ve Fitness Antrenman, Teknik, Taktik, Program, Yöntemleri	60
Vücut Geliştirme ve Fitness Temel Kurallar ve Çalışmalar.	40
Vücut Geliştirme ve Fitness antrenman yapma, Koordinasyon ve Kondisyon Çalışmaları	40
Vücut Geliştirme ve Fitness Sağlıklı Beslenme, Piramidinin, Öğretilmesi	30
Vücut Geliştirme ve Fitness, Teknik ve Taktik Antrenman Programlarının Uygulanması	40
TOPLAM	280

İÇERİKLER

1. Vücut Geliştirme Fitness Temel Kurallar,
 - 1.1. Vücut Geliştirme Fitness: Yarışma kuralları. Giyim ve sahne kuralları. Yarışmalarda görev alacak hakemler, salon, podyum ve ışık düzeni, Vücut Geliştirme Fitness: Ekipman bilgisi,
 - 1.2. Vücut Geliştirme Fitness: Spor Kompleksinin (spor salonunun) tanıtımı,
 - 1.3. Vücut Geliştirme Fitness: Teknik ilkeler sporcu yaş sınırı, yarışma sıklıkları. Yarışmaya katılma koşulları, tartı ve kayıt, dopingle ilgili kurallar.
 - 1.4. Vücut Geliştirme Fitness: Güvenlik, önlemlerinin alınması, uygun kıyafetler, çeşitli aparatların, kullanımı.
2. Vücut Geliştirme Fitness: Antrenman Eğitimi, Program Yazma, Uygulama
 - 2.1. Vücut Geliştirme Fitness: Antrenman öncesi genel ısınma hareketleri, antrenman sonrası soğuma hareketleri.
 - 2.2. Vücut Geliştirme Fitness: Antrenman öncesi özel ısınma ve antrenman sonrası, soğuma hareketleri,
 - 2.3. Vücut Geliştirme Fitness: ,Temel hareketlerinin öğrenilmesi ve uygulamaya geçilmesi, teknik, taktik, yöntemlerinin öğrenilmesi,
 - 2.4. Vücut Geliştirme Fitness: Tesiste ve spor salonundaki makinaların isimlerinin, hangi kas gruplarını çalıştırdığının öğrenilmesi ve uygulanması,
 - 2.5. Vücut Geliştirme Fitness: Anatomi (kas, lif, tendon, kemik) öğrenilmesi,
 - 2.6. Vücut Geliştirme Fitness: ilk yardımı, (yaralanma, burkulma.) öğrenilmesi,
 - 2.7. Vücut Geliştirme Fitness: Fizik Tedavi (boyun, fitiği, bel fitiği) egzersizlerin öğrenilmesi,
 - 2.8. Vücut Geliştirme Fitness: Boy uzamasına yardımcı olacak, hareketlerin ve yöntemlerinin öğrenilmesi,
3. Vücut Geliştirme Fitness Hareketleri Çalışmaları
 - 3.1.Chest / Pectoral (Göğüs) Bölgesi,
 - 3.2. Leg (Bacak) Bölgesi,
 - 3.3. Shoulder & Trapezius (Omuz ve Trapez) Bölgesi,
 - 3.4. Forearm (Önkol) Bölgesi,
 - 3.5. Triceps (Arka kol) Bölgesi,
 - 3.6. Biceps (Pazu) Bölgesi,
 - 3.7. Abdominals (Karın) Bölgesi,
 - 3.8. Back (Sirt).

4. Vücut Geliştirme Fitness Antrenman Teknik Taktik Yöntemleri
 - 4.1. Fitness Kelime Anlamı (açılımı),
 - 4.2. Vücut Geliştirme ile Fitness Arasındaki Farklar,
 - 4.3. Vücut Geliştirme Fitness Sporunun Faydaları,
 - 4.4. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar,
 - 4.5. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Kasların Çalıştırma Sırası Dinlenme Süreleri,
 - 4.6. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Program Hazırlarken Nelere Dikkat Edilmelidir,
 - 4.7. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Başlangıç Programı Nasıl olmalıdır.(Adaptasyon Süresi. Aylık programlar, orta ve ileri seviye programlar),
 - 4.8. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Antrenman Sistemleri ve Prensipleri,
 - 4.9. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Maksimum Kuvvet Metotları,
 - 4.10. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Maksimum Kuvvet Geliştirici Sistemler,
 - 4.11. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Kuvvette Dayanıklılığı Geliştirici Sistemler,
 - 4.12. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Dayanıklılık Antrenman Metotları,
5. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Eğitimsel Oyunlar
 - 5.1. İp atlama, Çömelleme, Zıplama, İpe çıkma,
 - 5.2. İstasyon oyunları,
 - 5.3. Parkur oyunları,
6. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Beslenme Dönemleri
 - 6.1. Bulk Dönemi Beslenme (Hacim, Dönemi, Kilo Alma)
 - 6.2. Definasyon Dönemi (Diyet, Kilo, Verme)

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Değerlendirme, Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre;
 - Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
 - Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
 - Kursiyere kurs sonunda uygulanan uygulamalı sınavlar,100 puan üzerinden yapılır.
2. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı

yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puan ya da notu olarak değerlendirilir.

3. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
4. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayımlamış olduğu yazılı materyaller kullanılır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri, kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen / eğitimci tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılır,
3. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları ve mesleklerin gerektirdiği donanım sağlanmalıdır.
4. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler;

Yaş gruplarına özgü;

- Ağırlık Eldiveni,
- Eşofman,
- Spor ayakkabısı,
- Su matarası,
- Havlu,
- Vücut Geliştirme Fitness Sporu için (tercihen öncelikli spor salonları, çok amaçlı salonlar, kapalı alanlar önerilmektedir).Açık alanlarda fonksiyonel antrenmanlar yaptırılır.

BELGELENDİRME

Kursu tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.