**DERS TANITIM BİLGİLERİ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dersin Adı** | **Kodu** | **Sınıf / Y.Y.** | **Ders Saati****(T+U+L)** | **Kredi** | **AKTS** |
| KSMT-2 |  | 1/BAHAR | 2 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dersin Dili** | : | Türkçe |
| **Dersin Seviyesi** | : | Önlisans, Zorunlu |
| **Dersin Önkoşulu** | : | - |
| **Dersin Öğretim Elemanları** | : | - |
| **Dersin Amacı** | : | Bu dersin amacı, Kick Boks ile ilgili temel bilgi ve teknik beceri gelişimlerini sağlarken Kick Boks branşına özgü kuvvet, sürat, dayanıklılık ve koordinasyon özelliklerini geliştirici antrenmanları uygulamak, mücadele ve paylaşma ruhu ile birlikte spor yapma alışkanlığı kazandırmaktır. |
| **Dersin Öğrenme Çıktıları** | : | Bu ders sonunda başarılı olan öğrenciler;1. Kick Boks temel tekniklerini bilir ve uygular.
2. Kick Boks ile ilgili becerileri kazanır.
3. Kick Boks gard vaziyetleri, adımlamalar ve eskivleri bilir ve uygular.
4. Kick Boks yumruk ve tekme tekniklerini bilir ve uygular.
5. Kick Boks branşlarına ait kuralları bilir.
6. Kendine güvenir, çabuk karar verebilir ve spor yapma alışkanlığı kazanır.
7. Savaşma ruhunun önemini kavrar ve bunu elde edebilmek için gereken teknikleri bilir.
8. Temel motorik becerileri (sürat, koordinasyon dayanıklılık, kuvvet, hareketlilik) kazanır.
9. Kolluk savunma ve müdahale teknikleri dersine altyapı oluşturarak, yumruk tekme ve kafa saldırılarında savunma tekniklerini bilir.
10. KSMT’ de uygulayacağı şok vuruşlarda hassas noktaları bilir, vuruş kuvvetinde denge becerisini kazanır.
 |
| **Dersin İçeriği** | : | Kickboks’un tanımı, tarihçesi, fizyolojik etkileri, gard vaziyetleri, adımlamalar, yumruk ve tekme teknikleri, el ve ayak koordinasyon konularını içerir. |
| **Değerlendirme** | : | a. Dönem Sonu Değerlendirme Notu: Sınav 100 tam puan üzerinden yapılacaktır. İşlenen konular içerisinden uygulamalı olarak 5 teknik üzerinden icra edilecektir. |
| **Kaynaklar** | : | Beden Eğitimi ve Kolluk Savunma Teknik ve Taktikleri, 2018J.S.G.A Kıckboks El ders fasikülü, 2021 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **S.****No.** | **PROGRAM YETERLİLİKLERİ** | **Dersin Katkı Düzeyi** |
| **0** | **1** | **2** | **3** |
| 1 | Güvenlik Yönetimi alanına ait güncel ders materyalleri, veri tabanları, araç-gereç ve teçhizat ile desteklenmiş ileri düzeyde kuramsal ve uygulamalı bilgilere sahip olma. |  |  |  |  |
| 2 | Kolluk yönetimi, adli, mülki, hukuki, idari, siyasi ve beşeri alanlarla ilgili temel kavramları tanımlama, yorumlama ve kullanabilme. |  |  |  |  |
| 3 | Güvenlikle ilgili hizmetin gelişen değişen yapısına uygun olarak kişileri, toplumu ve kamu düzenini olumsuz etkileyen riskleri, tehditleri ve sorunları teorik ve pratik bilgiler doğrultusunda tanımlayabilme, yorumlayabilme, analiz edebilme ve nasıl mücadele edilebileceğine ilişkin çözümler üretebilme becerisine sahip olma. |  |  |  |  |
| 4 | Suç, suçluluk ve ceza adaleti kavramlarını suç teorileri ışığında toplumun sosyal, kültürel ve ekonomik yapısını göz önünde bulundurarak yorumlayabilme, farklı suç türleri için uygun önleyici tedbirleri analiz etme, planlama ve uygulayabilme. |  |  |  |  |
| 5 | Adli, mülki ve askeri görevlerle ilgili süreçleri yönetmek ve öngörülemeyen problemleri çözmek için inisiyatif sahibi birey ya da ekip üyesi olarak sorumluluk alabilme. |  |  |  |  |
| 6 | Farklı bilgi ve yeteneklere sahip bireyleri kurumsal hedef ve ideallere hazırlayarak yönlendirebilme.  |  |  |  |  |
| 7 | Güvenlik Yönetimi alanında edindiği farklı disiplinlerdeki bilgi ve becerileri eleştirel bir yaklaşımla değerlendirerek geliştirebilme.  |  |  |  |  |
| 8 | Kendi kendine öğrenme becerisi kazanabilme ve yaşam boyu öğrenmeyi sürdürebilme.  |  |  |  |  |
| 9 | Türkçeyi doğru güzel ve etkin bir biçimde konuşma ve yazma kuralları çerçevesinde kullanabilme. |  |  |  |  |
| 10 | Güvenlik hizmetlerinin etkinliğini artırmak maksadıyla güvenlik hizmeti sunulan bireyler ile toplumu tanıyabilme, iletişim kurabilme ve yönlendirebilme becerisine sahip olma. |  |  |  |  |
| 11 | Alanın gerektirdiği düzeyde bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanabilme. |  |  |  |  |
| 12 | En az bir yabancı dile mesleki literatürü takip edebilme ve meslektaşları ile iletişim kurabilme.  |  |  |  |  |
| 13 | Güvenlik hizmetlerini sağlamak için insan kaynaklar malzeme, donanım, araç ve gereçler ile silahları mevzuat çerçevesinde etkili, ekonomik ve verimli şekilde kullanabilme.  |  |  |  |  |
| 14 | Sosyal, kültürel ve mesleki etik değerlere sahip olma.  |  | x |  |  |
| 15 | Toplumumuzun tarihini, sosyal yapısını ve kültürel değerlerini bilme ve bu konulardaki bölgesel farklılıklara hâkim olma |  |  |  |  |
| 16 | Her türlü hava ve arazi şartlarında mücadele edebilecek zihinsel ve fiziksel yeterliliğe ve bu amaçla teşkil edilen birlikleri sevk ve idare edebilecek liderlik becerisine sahip olma. |  |  |  | x |

|  |
| --- |
| **HAFTALIK KONULAR KSMT-2 (Kickboks)** |
| **Hafta** | **Konular** |
| **1** | 1. Kıckboks Kavramı
2. Kıckboks Branşlarının Tanıtılması
3. Türkiyede ve Dünyada Kickboks
4. Temel Duruşlar
5. Gard vaziyeti
6. Adımlamalar
7. Eskivler(İlerlemeler)
 |
| **2** | 1. Kıckboks Yumruk Teknikleri
2. Direk Yumruk (Straight Punch)
3. Kroşe Yumruk (Hook Punch)
4. Aparkat Yumruk (Uppercut Punch)
 |
| **3** | 1. Karşılama ve Bloklama
2. Alt Seviye Dairesel Tekme (Low Round House Kick)
3. Orta Seviye Dairesel Tekme (Middle Round House Kick)
 |
| **4** | 1. Basma Tekme (Push Kick)
2. Karşı Tekme (Front Kick)
3. Yüksek Seviye Dairesel Tekme ( High Round House Kick)
4. Diz Vuruşu (Knee)
 |
| **5** | 1. Bütün Yumruk Kombinasyonları
2. Sol Sağ Direk - Sol Kroşe
3. Sağ Direk - Sol Aparkat
4. Sol Sağ Direk - Sol Sol Aparkat
5. Sol Direk - Sağ Aparkat-Sol Kroşe
 |
| **6** | 1. Tekme Yumruk Kombinasyonlar
2. Sol Sağ Direk-Sol Round House Kick
3. Sağ Middle Round House Kick-Sol Push Kick
4. Sol Sağ Direk – Sol Middle Kick-Sağ Low Kick

 **DÖNEM SONU SINAVI** (Sınav 100 tam puan üzerinden yapılacaktır. İşlenen konular içerisinden uygulamalı olarak 5 teknik üzerinden icra edilecektir.) |

|  |
| --- |
| **KSMT-2 (KICKBOKS) DERSİ** |
| **Hafta** | **Konular**  | **Dersin Öğrenme Çıktıları** |
| **1** | **Kickboks Antrenmanının Temelleri** a.Kıckboks Kavramıb.Kıckboks Branşlarının Tanıtılmasıc.Türkiyede ve Dünyada Kickboksd.Temel Duruşlare.Gard vaziyetif.Adımlamalarg.Eskivler(İlerlemeler | a. Kickboks İle İlgili Temel Kavramları Bilmelib. Kickboksun Tarihçesini Bilmelic.Kickboks Branşına ait Kuralları Bilmelid.Kickboks ile İlgili Temel Duruşları Bilmelie.Kickboks Gard Vaziyetleri,Adımlamalar ve f.Eskivleri Bilmeli ve Uygulamalı |
| **2** | **Kıckboks Antrenmanı Yumruk Teknikleri**a.Kıckboks Yumruk Tekniklerib.Direk Yumruk (Straight Punch) c.Kroşe Yumruk (Hook Punch)d.Aparkat Yumruk (Uppercut Punch) | a.Direk Yumruk vurmayı Bilmeli ve Uygulamalıb.Kroşe Yumruk Vurmayı Bilmeli ve Uygulamalıc.Aparkat Yumruk Vurmayı Bilmeli ve Uygulamalıd.Dış Yumruk Vurmayı Bilmeli ve Uygulamalı |
| **3** | **Karşılama ve Bloklama**a.Alt Seviye Dairesel Tekme (Low Round House Kick) b.Orta Seviye Dairesel Tekme (Middle Round House Kick) |  a.Alt ve Orta Seviye Tekme Tekniklerini Bilmelib.Alt ve Orta Seviye Tekme Tekniklerini Uygulamalı |
| **4** | **Kickboks Antrenmanı Tekme Teknikleri**a.Basma Tekme (Push Kick)b.Karşı Tekme (Front Kick)c.Yüksek Seviye Dairesel Tekme ( High d.Round House Kick)e.Diz Vuruşu (Knee) | a.Orta Seviye Tekme Tekniklerini Bilmelib.Orta Seviye Tekme Tekniklerini Uygulamalıc.Üst Seviye Tekme Tekniklerini Bilmelid.Üst Seviye Tekme Tekniklerini Uygulamalıe.Üst Seviye Tekme tekniklerini ve Diz vuruşunu Uygulamalı |
| **5** | **Kıckboks Antrenmanı Yumruk Kombinasyonları**a.Bütün Yumruk Kombinasyonlarıb.Sol Sağ Direk - Sol Kroşec.Sağ Direk - Sol Aparkatd.Sol Sağ Direk - Sol Sol Aparkate.Sol Direk - Sağ Aparkat-Sol Kroşe | a.Yumruk Tekniklerini Karşı Tarafa Uygulamayı Öğrenmeli b. Yumruk Tekniklerini Bilmelic. Yumruk Tekniklerini Uygulamalıd.Kolluk Müdahale Teknikleri Dersine Alt e.Yapı Oluşturarak Yumruk Tekniklerine Karşı Kendini Koruyabilmeli |
| **6** | **Kickboks Antrenmanı Tekme Teknikleri**a.Sol Sağ Direk-Sol Round House Kickb.Sağ Middle Round House Kick-Sol Push Kickc.Sol Sağ Direk – Sol Axe Kickd.Sağ Direk – Sol Kroşe- Sağ Middle Round House Kick | a. Kickboks Tekme ve kombinasyonlarını Bilmelib.Kickboks Tekme ve Yumruk Kombinasyonlarını Uygulamalıc.KSMT de Uygulayacağı Şok Vuruşlarda d.Hassas Noktaları Bilmeli, Vuruş Kuvvetinde e.Denge ve Orantılılığı Sağlamalı |