

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

**SPOR ALANI**  
**VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS**  
**KURS PROGRAMI**

Ankara, 2024

## **İÇİNDEKİLER**

PROGRAMIN ADI

PROGRAMIN DAYANAĞI

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ

PROGRAMIN AMAÇLARI

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

PROGRAMIN KREDİSİ

PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ

BELGELENDİRME

## **PROGRAMIN ADI**

Vücut Geliştirme ve Fitness

## **PROGRAMIN DAYANAĞI**

1. 10 Temmuz 2018 Tarihli ve 30474 Sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Cumhurbaşkanlığı Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi (Kararname Numarası: 1).
2. 24.06.1973 Tarihli ve 14574 Sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu.
3. 11.04.2018 tarihli ve 30388 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği.
4. Talim ve Terbiye Kurulunun 20.04.2016 tarih ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı.
5. Talim ve Terbiye Kurulunun 19.01.2018 tarihli ve 6 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 19.01.2018 tarihli ve 24 sayılı kararı ile kabul edilen, Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi ( 9, 10, 11 ve 12. Sınıflar) Öğretim Programı.
7. Talim ve Terbiye Kurulunun 29.06. 2016 tarih ve 50 sayılı kararı ile onaylanan Spor Lisesi Bireysel Sporlar (Halter, Yüzme,Jimnastik, Güreş, Kayak, Tenis, Masa Tenisi, Badminton, Oryantring, Eskrim, Bisiklet, Okçuluk, Judo, Karate, Boks, Taekwondo) Dersi Öğretim Programları.
8. 14 Aralık 2019 tarihli ve 30978 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren Antrenör Eğitim Yönetmeliği.

## **PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI**

1. Okuryazar olmak.
2. En az 12 yaş ve üzeri olmak.
3. 18 yaşından küçük kursiyerler için “Veli/Vasi İzin Belgesi'ne" sahip olmak.
4. Sağlık durumu beyanına sahip olmak. (Bk. Ek: 1 Örnek Sağlık Durumu Beyanı)

## **EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ**

Kurs programının uygulanmasında eğitimciler 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 lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında vücut geliştirme ve fitness dersi aldığıını belgeleyenler,
2. Beden Eğitimi alanında/alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlilerinden vücut geliştirme ve fitness dersi verdiğini belgeleyenler,
3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge" ile Beden Eğitimi alanına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları/ fakülte mezunlarından lisans veya lisansüstü eğitimi sırasında vücut geliştirme ve fitness dersi aldığıını belgeleyenler,
4. En az lise mezunu olmak kaydıyla vücut geliştirme ve fitness alanında millî sporcu ünvanı almış, Gençlik ve Spor Bakanlığı veya Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu'ndan alınan en az 2. Kademe "Vücut Geliştirme Fitness Temel Antrenörlük Belgesi'ne" sahip olanlar,
5. En az lise mezunu olmak kaydıyla, Gençlik ve Spor Bakanlığı veya Türkiye Vücut Geliştirme Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu'ndan alınan en az 2. Kademe "Vücut Geliştirme Fitness Temel Antrenörlük Belgesi'ne" sahip olanlar.

## **PROGRAMIN AMAÇLARI**

Kurs programını tamamlayan bireyin;

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,
4. Vücut Geliştirme ve Fitness temel teknik ve taktikleri kavraması ve uygulaması,
5. Vücut Geliştirme ve Fitness sporunun yaygınlaştırılmasına katkıda bulunması,
6. Vücut Geliştirme ve Fitness sayesinde strateji, takım ve öz güven duygularını geliştirmesi,
7. Vücut Geliştirme ve Fitness sayesinde kazandığı hareket becerileri ile kendini sözlü ve bedensel olarak ifade etmesi,
8. Vücut Geliştirme ve Fitness sportif etkinliklerde liderlik yapması, lidere uyması ve iyi bir izleyici olması,
9. Vücut Geliştirme ve Fitness yeteneklerini ve güçlü yönlerini tanıması, kazandığı becerileri en üst düzeyde kullanması,

10. Vücut Geliştirme ve Fitness fiziksel etkinlikler yolu ile kapasitesini en üst düzeye çıkarması,
11. Vücut Geliştirme ve Fitness fiziksel hareketin yapısını anlayıp yeni başlayanlara örnek olması,
12. Vücut Geliştirme ve Fitness kendini gerçekleştirmesi, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyıp sınırlılıklarını bilerek davranışlarını kontrol etmesi,
13. Sağlıklı ve etkili iletişim kurması,
14. Vücut Geliştirme ve Fitness öğrenme ihtiyaçları doğrultusunda bilgi ve veri toplama kabiliyetlerini geliştirmesi,
15. Vücut Geliştirme ve Fitness sporu sayesinde zararlı alışkanlıklardan korunması,
16. Vücut Geliştirme ve Fitness sporunda kişilerin sağlıklı beslenmeyi, öğrenmesi ve öğretmesi,
17. Spor ahlâkını kavraması

amaçlamaktadır.

## **PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR**

1. Bu kurs programının amacı millî, ahlaki, kültürel ve sportif değerleri içselleştirmiş ve davranışlarına yansıtılmış; sporun ve bedensel hareketlerin sağlık, meslek ve akademik gelişimdeki önemini fark etmiş bireyler yetiştirmektir.
2. Hafif düzeyde zihin yetersizliği, hafif düzeyde otizm spektrum bozukluğu ve bedensel engelli olan bireyler için eğitim öğretim ortamında gerekli önlemler alınmalıdır.
3. Programın uygulanması sürecinde kurs yerinin imkânları, iklim şartları, ders materyal durumu vb. göz önünde bulundurulmalıdır.
4. Program, Millî Eğitim Bakanlığında görevli öğretmenler ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
5. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
6. Programın amaçları ve içeriği yoluyla bu programa katılan bireylere kurallara uyma, sevgi, saygı, sabır, sorumluluk, adalet, alçak gönüllülük, dürüstlük, dostluk, yardımseverlik ve vatanseverlik başta olmak üzere temel değerlerin kazandırılması ve geliştirilmesi hedeflenmiştir.
7. Çalışmalar esnasında her türlü sağlık ve emniyet tedbiri alınmalı ve yeterli araç-gereç bulundurulmalıdır.
8. Öğrenme ve öğretme etkinliklerinde kursiyerlerin hazırbulunuşluk düzeyleri, algı ve bireysel özellikleri dikkate alınarak kursa katılımları desteklenmelidir.

9. Eğitici, öğrenme etkinliklerinin planlanması aşamasında uygun fırsatlar sağlayarak kursiyerleri güdülemeli; uygulama ve değerlendirme aşamalarında ise pekiştiriciler kullanarak öğrenmenin kalıcılığını artırmalı ve kursiyerlere dönüt sağlamalıdır.
10. Kursun amacına ulaşmış olup olmadığını ölçmek için bireyin süreç içinde yaptığı tüm öğrenim faaliyetleri değerlendirilmelidir. Bu amaçla gözlem formları kullanılabilir. (Bk. Ek: 2 Örnek Gözlem Formu) Kursiyerin etkili ve verimli öğrenmesini sağlamak, öğrenme sürecine ilişkin geri bildirim vermek, teşvik ve motive etmek amacıyla öz değerlendirme, akran değerlendirmesi, eğiticinin gözlem ve kontrol listeleriyle elde ettiği veriler öğretim sürecinde ve kursun sonunda kursiyer ile paylaşılmalıdır.
11. Programın uygulanmasında oyunlaştırma, gösterip yaptırma, uygulama, video analizi, bireysel çalışma, çalıştay, soru-cevap, anlatım, içerik temelli konuşma yöntem ve teknikleri kullanılmalıdır.

## PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirilme yapılmamaktadır.

## PROGRAMIN SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde 4, haftada 12 ders saatini aşmayacak şekilde planlanmalıdır.

Konular	Süre
VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS TEMEL KURALLAR	20
VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS: ANTRENMAN EĞİTİMİ, PROGRAM YAZMA, UYGULAMA	60
VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS HAREKETLERİ ÇALIŞMALARI	50
VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS ANTRENMAN TEKNİK TAKTİK YÖNTEMLERİ	60
VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS SPORUNDA EĞİTİMSEL OYUNLAR	40
VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS SPORUNDA BESLENME DÖNEMLERİ	50
SPOR AHLÂKI	4
<b>Toplam (Ders Saati)</b>	<b>284</b>

## İÇERİK

### 1.VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS TEMEL KURALLAR

- 1.1. Yarışma Kuralları
- 1.2. Giyim ve Sahne Kuralları
- 1.3. Yarışmalarda Görev Alacak Hakemler, Salon, Podyum ve Işık Düzeni
- 1.4. Ekipman Bilgisi

- 1.5. Spor Kompleksinin (Spor Salonunun) Tanıtımı
- 1.6. Teknik İlkeler
- 1.7. Sporcu Yaş Sınırı, Yarışma Sıkletleri
- 1.8. Yarışmaya Katılma Koşulları
  - 18.1. Tartı ve Kayıt
  - 18.2. Dopingle İlgili Kurallar
- 1.9. Güvenlik Önlemleri
- 1.10. Uygun Kıyafetler
- 1.11. Çeşitli Aparatların Kullanımı

## **2.VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS: ANTRENMAN EĞİTİMİ, PROGRAM YAZMA, UYGULAMA**

- 2.1. Antrenman Öncesi Genel Isınma Hareketleri
- 2.2. Antrenman Sonrası Soğuma Hareketleri
- 2.3. Antrenman Öncesi Özel Isınma ve Antrenman Sonrası, Soğuma Hareketleri
- 2.4. Temel Hareketler
- 2.5. Teknik, Taktik, Yöntemleri
- 2.6. Tesis Ve Spor Salonundaki Makinaların Kullanımı
- 2.7. Anotomi ( Kas, Lif, Tendon, Kemik)
- 2.8. İlk Yardım (Yaralanma, Burkulma)
- 2.9. Fizik Tedavi (Boyun, Fıtığı, Bel Fıtığı) Egzersizleri
- 2.10. Boy Uzamasına Yardımcı Olacak, Hareketler ve Yöntemler

## **3.VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS HAREKETLERİ ÇALIŞMALARI**

- 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 (Sırt)

## **4.VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS ANTRENMAN TEKNİK TAKTİK YÖNTEMLERİ**

- 4.1. Fitness Kelime Anlamı
- 4.2. Vücut Geliştirme İle 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 Dikkat Edilmesi Gerekenler
- 4.7. Vücut Geliştirme Fitness Sporunda Başlangıç Programı
  - 4.7.1. Adaptasyon Süresi
  - 4.7.2. Aylık Programlar
  - 4.7.3. Orta ve İleri 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 GELİŞTİRME FİTNESS SPORUNDA EĞİTİMSEL OYUNLAR**

- 5.1. İp Atlama, Çömelme, Zıplama, İpe Çıkma
- 5.2. İstasyon Oyunları
- 5.3. Parkur Oyunları

## **6.VÜCUT GELİŞTİRME FİTNESS SPORUNDA BESLENME DÖNEMLERİ**

- 6.1. Bulk Dönemi Beslenme (Hacim, Dönemi, Kilo Alma)
- 6.2. Definasyon Dönemi (Diyet, Kilo Verme)

## **7.SPOR AHLÂKI**

- 7.1. Sportmenlik (Fair Play)
  - 7.1.1. Hoşgörü
  - 7.1.2. Tarafsızlık
  - 7.1.3. Adalet
  - 7.1.4. Dürüstlük
  - 7.1.5. Kurallara Uyma
  - 7.1.6. Saygı
- 7.2. Sporda Etik Dışı Davranışlar



7.2.1. Şiddet (Holiganizm)

7.2.2. Şovenizm

7.2.3. Şike

7.2.4. Doping

## **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR**

Değerlendirme, “Millî Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği” esaslarına göre yapılmalıdır.

1. Kurslarda başarı, programın özelliğine göre ders öğretmeni tarafından değerlendirilir.
2. Değerlendirme; uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan kursun puanı, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan kursun başarı puanı olarak değerlendirilir.
3. Kursiyerlerin kendi kendine yaptıkları tüm öğrenme faaliyetleri de değerlendirme kapsamına alınabilir.
4. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
5. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.
6. Kursiyerlerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenme faaliyetleri ile kursiyere kurs sonunda yapılan sözlü ve performans dayalı (uygulamalı) tüm sınavlar 100 puan üzerinden değerlendirilir.

## **PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ VE GEREÇLERİ**

Programın uygulama sürecinde;

1. Ders kitabı olarak Millî Eğitim Bakanlığının yayımlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.
2. Kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri kullanılmalı; kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen / öğretici tarafından hazırlanan ders notları kullanılmalıdır.
3. Yararlanılacak kaynak araç gereçlerin, programın amaçlarını gerçekleştirecek nitelikte ve öğretim yöntem ve tekniklerine uygun olması önem taşımaktadır.
4. Programın uygulanabilmesi için spor alanı standart donanımları sağlanmalıdır.
5. Vücut geliştirme fitness sporu için tercihen öncelikli spor salonları, çok amaçlı salonlar, kapalı alanlar önerilmektedir. Açık alanlarda fonksiyonel antrenmanlar yaptırılır.

6. Yararlanılacak kaynak araç-gereçler:

- Ağırlık Eldiveni
- Eşofman
- Spor ayakkabısı
- Su matarası
- Havlu

## **BELGELENDİRME**

Kursu başarı ile tamamlayanlara "Kurs Bitirme Belgesi" düzenlenir.

**EK-1**

**SAĞLIK DURUMU BEYANI**

Programın gerektirdiği uygulamaları yapmaya engel olacak bir sağlık sorunu / sorunum olmadığını beyan ederim. .../.../20..

**BEYANDA BULUNAN KİŐİ:**

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik No :

Dođum Yeri ve Tarihi :

İmzası :

**18 YAŞINDAN KÜÇÜK İŐE VELİ / VASİNİN:**

Adı Soyadı :

T.C. Kimlik No :

Dođum Yeri ve Tarihi :

İmzası :

## EK-2

**Yönerge:** Kursun başından sonuna kadar kursiyerlerin davranışlarındaki değişimi görmek, kazandırılmayan davranışları tespit etmek, zamanında ve yerinde geri bildirim vererek kursiyer başarısını ölçmek amacıyla gözlem formlarını kullanabilirsiniz.

Kursiyer Gözlem Formu'nu her bir kursiyer için çoğaltarak formda yer alan davranışları, kursiyerde gerçekleşme düzeyine göre işaretleyiniz.

### KURSIYER GÖZLEM FORMU

Kursiyerin Adı Soyadı					
Gözlem Süresi					
	Davranışlar	Çok İyi	İyi	Orta	Zayıf
1	Sporu / oyunu kurallarına göre oynar.				
2	Spora / oyuna ait terimleri ve kavramları söyler.				
3	Spora / oyuna ait teknik ve taktikleri doğru uygular.				
4	Spora / oyuna ait malzemelerini yerinde ve zamanında kullanır.				
5	Spora / oyuna ait yarışma kurallarını uygular.				
6	Sporu yaparken güvenlik kurallarına uyar.				
7	Kursa zamanında gelir.				
8	Çalışmalara aktif katılır.				
9	Ulusal ve uluslararası spor müsabakalarını takip eder.				
10	Temel ısınma soğuma hareketlerini yapar.				
11	Esneklik hareketlerini yapar.				
12	Koordinasyon hareketlerini yapar.				
13	Kondisyon hareketlerini yapar.				
14	Arkadaşlarıyla iş birliği yapar.				
15	Arkadaşlarıyla sağlıklı ve etkili iletişim kurar.				
16	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı hoşgörülüdür.				
17	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı saygılıdır.				
18	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı dürüsttür.				
19	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı adildir.				
20	Takım arkadaşlarına / rakiplerine karşı tarafsızdır.				
21	İçsel motivasyona sahiptir.				
22	Kendisi için ulaşılabilir hedefler belirler.				