

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

KARTA PRZEDMIOT W CYKLU KSZTAŁCENIA 2015-17

Jednostka Organizacyjna:		Zakład Sportów Walki		Kierunek:		Fizjoterapia		
Rodzaj studiów i profil (I stopień/II stopień, ogólnie akademicki/praktyczny):		II stopień, ogólnie akademicki i praktyczny		Kod przedmiotu:		FIISNkf07		
Nazwa przedmiotu:		SAMOOBRONA I SPORTY WALKI						
Tryb studiów	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin	Punkty ECTS	Typ przedmiotu	Język wykładowy	
Niestacjonarne	II	3	ćwiczenia	20	2	Fakultatywny	polski	
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za przedmiot: dr Marek Adam, dr Sławomir Tyszkowski, mgr B. Wolska-Paczoska								
e-mail: awfadammarek@wp.pl , beata.wolska@wp.pl								
Wymagania wstępne:								
Zapisanie się do grup samoobrony nie ma wymagań wstępnych. Nauczane techniki dedykowane są osobom o różnej płci i różnych warunkach fizycznych, jednocześnie są one łatwe w nauczaniu i niewymagające szczególnych predyspozycji. Podczas tych zajęć będą mogły realizować się zarówno osoby, które szukają sposobu na samodoskonalenie, a także te, które preferują rywalizację.								
Cele przedmiotu:								
Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z treningiem samoobrony i sportów walki oraz ich walorami zdrowotnymi i użytkowymi.								
Opis efektów kształcenia dla przedmiotu oraz ich powiązanie z efektami kształcenia dla kierunku:								
<i>WIEDZA</i>								
W1	Rozumie i potrafi scharakteryzować oraz wyjaśnić założenia edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia poprzez wykorzystanie zdrowotnych i użytkowych walorów samoobrony i sportów walki.						K_W14	
W2	Zna i rozumie zagadnienia oraz potrafi posługiwać się terminologią z zakresu kultury fizycznej, w tym samoobrony i sportów walki.						K_W25	
<i>UMIĘJĘTNOŚCI</i>								
U1	Posiada umiejętność ruchową i potrafi wykorzystać wiedzę z samoobrony i sportów walki w zakresie adaptacyjnej aktywności ruchowej dla doboru różnych form zajęć rekreacyjnych z osobami w różnym wieku.						K_U22	

U2	Potrafi samodzielnie modyfikować i tworzyć różne formy adaptacyjnej aktywności rekreacyjnej dla osób w różnym wieku, w oparciu o podstawowe zasady samoobrony i sportów walki.	K_U25
KOMPETENCJE		
K1	Jest świadomy potrzeby do uzupełniania i doskonalenia kwalifikacji – potrafi samodzielnie zdobywać wiedzę i umiejętności w zakresie samoobrony i sportów walki z wykorzystaniem wiarygodnych i efektywnych źródeł i metod.	K_K02
<p>Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów kształcenia: Podstawowym warunkiem zaliczenia przedmiotu jest stuprocentowa frekwencja na zajęciach oraz zaangażowanie w ćwiczenia podczas zajęć. Drugim kryterium zaliczenia jest sprawdzian umiejętności (U1-U2) i wiadomości (W1- W2) na ocenę. W zakresie wiadomości student potrafi wyjaśnić wybrane pojęcia z obszaru realizowanych treści. Podczas sprawdzianu praktycznego student prezentuje swoje umiejętności w formie pokazu technik lub obrony przed wyznaczonymi przez egzaminatora atakami partnera. Ocenie podlega właściwy dla ataku i możliwości ćwiczącego dobór technik, poprawność techniczna oraz zdecydowanie i zaangażowanie podczas wykonywania technik w obronie. Kompetencje (K1) oceniane będą w toku dyskusji, przeprowadzenia wybranego fragmentu treningu- ocena eksperta składa się ze zgodności ze standardem, innowacyjności, oraz poprawności merytorycznej eksperta, dyskusja, obserwacja jawna nieuczestnicząca.</p> <p>Aby uzyskać zaliczenie przedmiotu na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione przedmiotowe efekty kształcenia.</p>		
Metody i formy realizacji przedmiotu:		
Ćwiczenie praktyczne w sali. Informacje instruktażowe w toku zajęć praktycznych oraz konsultacji. Metody dydaktyczne stosowane podczas zajęć: metody reproduktywne (odtwórcze), metoda naśladowcza – ścisła, metoda zadaniowa – ścisła, metoda zabawowa, metoda programowanego uczenia się, metody prokreatywne (usamodzielniające), metoda bezpośredniej celowości ruchu, metoda programowanego usprawniania się.		
Treści kształcenia:		

Ćwiczenia:

- Zarysy historii judo i ju-jitsu w Polsce i na świecie.
- Podstawowe zabawowe formy walki i ich wykorzystywanie w treningu judo i samoobrony oraz wychowaniu fizycznym.
- Podstawy techniki judo: postawy (shise) i sposoby poruszania się po macie, wychylenia (kuzushi), sposoby chwytu za judogi (kumikata), pady (ukemi) i asekuracja współwzajemnego.
- Wybrane rzuty: nożne (ashi-waza), biodrowe (koshi-waza,) ręczne (te-waza),z poświęceniem (sutemi-waza).
- Techniki trzymań (osae-komi-waza): podstawowe trzymanie opasujące (hon- kesa-gatame), górne trzymanie czworoboczne (kami-shiho-gatame), boczne trzymanie czworoboczne (yoko-shiho-gatame).
- Techniki duszeń (shime-waza): - gołe duszenie (hadaka jime), duszenie przesuwany kołnierzem (okuri jime).
Techniki dźwigni (kansetsu-waza): - klucz-na ramię (ude-garami), dźwignia krzyżowa (ude-hishigi juji-gatame), dźwignia z trzymaniem pod pachą (ude- hishigi-waki-gatame).
- Wykorzystanie elementów judo w samoobronie.
- Techniki uderzeń i kopnięć.
- Techniki obrony przed chwytami, obchwytami, duszeniami, kopnięciami, uderzeniami.

Forma zaliczenia

Zaliczenie z oceną

Literatura:

Podstawowa:

1. Adam M. Wskaźniki przygotowania techniczno-taktycznego zawodników i zawodniczek judo jako kryterium kontroli poziomu wyszkolenia. AWFIS Gdańsk 2012.
2. Harasymowicz J., Kalina R. M. Godziwa samoobrona. Teoretyczne i metodyczne podstawy treningu. Wydawnictwo NOVUM, Fundacja PMP, 2007.
3. Historia Judo (tłum. Tyszkowski S., wst. Adam M.). Polski Związek Judo. Warszawa, 1996.
4. Jagiełło W. Szkolenie początkowe w judo. Trening, 2 (26), 1995, 174-182.
5. Jagiełło W. Wieloletni trening judoków. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 2000
6. Jaskólski E. Pedagogiczne aspekty rozwoju fizycznego dziecka. AWF we Wrocławiu, 1996.
7. Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W. Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. Biblioteka Trenera, Warszawa: COS, 2005.
8. Kano J. Kodokan Judo. Kodansha International, New York, 1996.
9. Kalina M.R. Teoria Sportów Walki. COS, Warszawa, 2000.
10. Kalina R.M., Jagiełło W. Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym. AWF, Warszawa, 2000.
11. Kalina R. M., Jagiełło W. Wychowawcze i utylitarne aspekty sportów walki. Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego. Warszawa, 2000.
12. Kalina R. M., Kruszewski A., Jagiełło W., Włoch G. Propedeutyka sportów walki – podstawy judo. Combat sports propaedeutics-basics of judo. Wydawnictwa Akademii Wychowania Fizycznego. Warszawa, 2003.
13. Kirby George. Jujitsu: podstawowe techniki łagodnej sztuki. Przeł. A. Sarnecki Budo – Sport Warszawa, 1994.
14. Laskowski R. Skuteczność techniczna i taktyczna zawodniczek reprezentacji Polski w judo w wieloletnim procesie treningowym. AWFIS, Gdańsk, 2006.
15. Ruszniak R., Zieniawa R. Judo. Pomost pomiędzy tradycją a współczesnością. AWFIS w Gdańsku, 2006.
16. Tyszkowski S. Judo jako sport olimpijski. Kultura Fizyczna, 2000, 1-2, s. 31.
17. Tyszkowski S. Kano Jigoro - wychowawca oraz działacz Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego. Rocznik Naukowy, AWFIS Gdańsk 2003/2004, 14, s. 207-211.

Literatura uzupełniająca:

1. Dmowski Z., Skubis J. Zapasy. Judo. Warszawa: SiT.1976
2. Kobayashi K., Sharp H.E. [1998]: Sportowe judo. Budo-Sport. Warszawa.
3. Kondratowicz K. Jiu – jitsu. Sztuka walki obronnej. Czasopisma *Wojskowe*, 1991.

Bilans punktów ECTS (1 pkt ECTS – 25-30 godz. pracy studenta):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>
Udział w ćwiczeniach	20 godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	15 godz.
Samodzielne studiowanie tematyki ćwiczeń	10 godz.
Przygotowanie do sprawdzianu	10 godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta
	55 godz.
	Punkty ECTS za przedmiot
	2 ECTS

Kartę przedmiotu opracował: Beata Wolska