

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2021

Jednostka Organizacyjna:	Zakład Sportów Walki					Kierunek: Wychowanie fizyczne		
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	II stopień							
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny/ogólnoakademicki							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	Sporty do wyboru - Przygotowanie motoryczne w sportach walki (judo, ju jitsu, brazylijskie ju jitsu)							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne): <i>stacjonarne</i>	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>wykłady</i>	-	-	-		
		<i>ćwiczenia</i>	<i>50</i>	-	<i>5</i>			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): Beata Wolska								
E-mail: beata.wolska@wp.pl								
Wymagania wstępne:								
Cele zajęć (przedmiotu):								
Przygotowanie studentów do pracy dydaktycznej w zakresie treningu siłowego w sportach walki. Zapoznanie studentów z treningiem siły mięśniowej w sportach walki (judo, ju jitsu) oraz wykorzystanie jego walorów w treningu zdrowotnym.								

Opis efektów uczenia się dla zajęć oraz ich powiązanie z efektami uczenia się dla kierunku

WIEDZA		
W1	Zna zasady, formy, środki i metody treningu siły mięśniowej w sportach walki (judo, ju jitsu, brazylijskie ju jitsu).	K_W11
W2	Zna i rozumie pojęcia związane z treningiem siły mięśniowej w sportach walki i sprawnością fizyczną oraz uczeniem się i nauczaniem czynności ruchowych charakterystycznych dla treningu motorycznego w sportach walki (judo, ju jitsu, brazylijskie ju jitsu).	K_W13
UMIEJĘTNOŚCI		
U1	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu treningu motorycznego w sportach walki, szczególnie z uwzględnieniem struktury ruchu wybranych elementów technicznych sportów walki (judo, ju jitsu, brazylijskie ju jitsu), umożliwiających samodzielne uczestnictwo w formach sportowych, rekreacyjnych, zdrowotnych i estetycznych.	K_U10
U2	Posiada umiejętność stosowania metod, form i środków charakterystycznych dla treningu motorycznego w sportach walki.	K_U11
KOMPETENCJE		
K1	Wykazuje inicjatywę i samodzielność w działaniach sportowych związanych z przygotowaniem motorycznym w sportach walki.	K_K06

Kryteria i metody oceny osiągniętych efektów uczenia się:

Aby uzyskać zaliczenie zajęć (przedmiotu) na ocenę dostateczną student musi osiągnąć wszystkie wymienione w programie efekty uczenia się.

Metody oceny

- W1, W2, U1 – odpowiedź ustna
- W1, U2, K1, – ocena ekspercka

Kryteria oceny

- W1, W2, U1 - ocena pozytywna przy co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi (forma zaliczenia ustna)
- W1, U2, U3, K1 – zgodność ze standardem, ocena ekspercka, jakość techniczna, forma zaliczenia: demonstracja poszczególnych elementów technicznych i metodyki nauczania technik judo, ocena pozytywna przy co najmniej 60% poprawnych demonstracji, odpowiedzi ustnych.

Metody i formy realizacji zajęć (przedmiotu):	- zajęcia o charakterze praktycznym, trening umiejętności,
---	--

Treści kształcenia:

Wykłady:

Ćwiczenia:

Zasady bezpieczeństwa oraz ochrony stanu zdrowia podczas prowadzenia zajęć. Zasady, formy, środki i metody treningu siły mięśniowej w sportach walki – podstawowe pojęcia. Metodyka treningu siły w sportach walki. Trening maksymalnych możliwości siłowych w sportach walki. Trening szybkościowo-siłowy w sportach walki. Trening wytrzymałościowo-siłowy w sportach walki. Trening izometryczny w sportach walki. Trening siły w uwzględnieniu wieku i poziomu sprawności. Trening siłowy stosowany w programach utraty tkanki tłuszczowej. Kontrola poziomu przygotowania siłowego. Wartości zdrowotne treningu siłowego.

Forma zaliczenia:

Zaliczenie ćwiczeń na ocenę na podstawie oceny eksperckiej umiejętności i kompetencji demonstrowanych w trakcie zajęć.

Literatura:

1. Adam M., Olszewski Z. Metody przygotowania siłowego stosowane w treningu judoka. Zeszyty Metodyczne / AWF Gdańsk 1988, 6, 9-30.
2. Andriejew W.M., Matwiejew E.W., Sytnik W.I., Ratiszwili G.G. Określanie intensywności i planowanie obciążeń treningowych w sportach walki. Sport Wyczynowy, 1978; 2 (158): 19-24.
3. Delavier F. Atlas Treningu Siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2008
4. Dmowski Z. Ćwiczenia siłowe i pomocnicze z partnerem. Judo. Biblioteka Trenera. PKOL.1972; 4: 75-83.
5. Jagiełło W. Szkolenie początkowe w judo. Trening, 2 (26), 1995, 174-182.
6. Jagiełło W. Wieloletni trening judoków. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 2000.
7. Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W. Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. Biblioteka Trenera, Warszawa: COS, 2005.
8. Kalina R.M., Jagiełło W. Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym. AWF, Warszawa, 2000.
9. Sozański H. (red.) Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa: COS, 1999.
10. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa: COS, 2001.
11. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009.

Uzupełniająca:

1. Czajkowski Z. (1994): Nowe spojrzenie na etapy szkolenia (1). Ujęcie tradycyjne – analiza i wnioski, „Sport Wyczynowy”, nr 11–12, s. 7–17.
2. Czajkowski Z. (1995): Nowe spojrzenie na etapy szkolenia (2), „Sport Wyczynowy”, nr 1–2, s. 55–63.
3. Horae S. (1994): The Judo A-Z. Ippon Books Ltd.
4. Jagiełło W. (2000): Wieloletni trening judoków, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
5. Jaskólski E. (1987): Judo jako środek działania w realizacji celów wychowania fizycznego, AWF, Wrocław.
6. Jaskólski E. (1996): Pedagogiczne aspekty rozwoju fizycznego dziecka, AWF, Wrocław.
7. Lech G., Pałka T., Tyka A., Jaworski J., Chwała W., Sterkowicz S., Ambroży T. (2015): Effect of motor abilities on the course of fight and achievement level in judo katadifferentage, „Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports”. Nr 11: s. 169–179 [on line: http://files.4medicine.pl/download.php?cfs_id=1420].
8. Maj A. (2008): Zmiany poziomu wybranych zdolności koordynacyjnych i umiejętności technicznych w trakcie pierwszego roku szkolenia chłopców, Praca doktorska, AWF, Gdańsk.
9. Otaki T., Draeger D.F. (1965): Judo For Young Men. Kodansha International Ltd.
10. Raczek J. (1991): Podstawy szkolenia sportowego dzieci i młodzieży, RCMSzKFis, Warszawa.
11. Sozański H. (red.) (1999): Podstawy teorii treningu sportowego, COS, Warszawa.

12. Szopa J., Mleczko E., Żak S. (1996): *Podstawy Antropomotoryki*. Warszawa-Kraków: PWN.

13. Wołkow N., Szijan W. Bioenergetyczne kryteria oceny wytrzymałości specjalnej zawodników w sportach walki. [W:] T. Gabryś, A. Kosmol (red.): *Wybrane zagadnienia kontroli procesu treningu w sporcie wyczynowym*. Zrzeszenie Studentów Polskich. Warszawa: „Alma-Press”, 2000; 200-225.

14. Ljach W. *Kształtowanie zdolności motorycznych dzieci i młodzieży*. Biblioteka Trenera, Warszawa: COS, 2003.

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

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.50	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.50	godz.
Konsultacje	godz.25	godz.
Wykonanie prac zaliczeniowych	godz.	godz.
Zawody sportowe	godz.	godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	godz.125
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	ECTS 5