

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

KARTA OPISU ZAJĘĆ (SYLABUS) W CYKLU KSZTAŁCENIA 2019/2022

Jednostka Organizacyjna:	Zakład Sportów Walki					Kierunek: Wychowanie fizyczne		
Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)	I stopień							
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	praktyczny							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	Specjalizacja Instruktorska - Przygotowanie motoryczne w sportach walki (judo, ju jitsu, brazylijskie ju jitsu)							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne): <i>stacjonarne</i>	Rok <i>2 lub 3</i>	Semestr <i>3 i 4 lub 5 i 6</i>	Rodzaj zajęć <i>wykłady</i>	Liczba godzin		Punkty ECTS <i>4</i>	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru) <i>Do wyboru</i>	Język wykładowy <i>polski</i>
				stacjonarne	niestacjonarne			
				<i>50</i>				
			<i>ćwiczenia</i>	<i>200</i>		<i>16</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, organizacyjnej i wychowawczej w zawodzie instruktora przygotowania motorycznego w sportach walki (judo, ju jitsu, brazylijskie ju jitsu) z osobami na każdym etapie szkolenia sportowego w szkołach, w klubach i innych organizacjach sportowych. Zapoznanie studentów z treningiem siły mięśniowej w sportach walki (w różnych warunkach) 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 technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń siłowych (w warunkach sali judo, siłowni, na stadionie oraz w terenie), sposoby asekuracji podczas stosowania poszczególnych ćwiczeń, metodykę nauczania poszczególnych ćwiczeń.	K_W16
W2	Zna podstawowe zasady, formy, środki i metody treningu siły mięśniowej w sportach walki (judo, ju jitsu, brazylijskie ju jitsu).	K_W18

UMIĘJĘTNOŚCI

U1	Potrafi posługiwać się elementarną terminologią związaną z treningiem siły mięśniowej. Rozumie jej źródła oraz zastosowanie w obrębie sportów walki (judo, ju jitsu, brazylijskie ju jitsu).	K_U19
U2	Posiada standardowe umiejętności ruchowe z zakresu elementów technicznych w treningu siły mięśniowej, szczególnie z uwzględnieniem struktury ruchu wybranych elementów technicznych sportów walki (judo, ju jitsu, brazylijskie ju jitsu).	K_U20
U3	Umie prawidłowo zademonstrować technikę wykonania poszczególnych ćwiczeń w treningu mięśniowej i prawidłowo stosować metodykę nauczania tych elementów w grupach różniących się wiekiem i poziomem sprawności. Potrafi ocenić poziom specjalnej sprawności fizycznej oraz bezpiecznie organizować i prowadzić zajęcia edukacyjne.	K_U22

KOMPETENCJE

K1	Rozwija własne upodobania sportowe, uczestniczy w życiu sportowym korzystając z różnych jego form przyczyniając się do wprowadzania jednostek i grup środowiskowych w kulturę sportu.	K_K08
K2	Wykazuje inicjatywę i samodzielność w działaniach sportowych.	K_K11

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 – praca pisemna lub odpowiedź ustna
- W1, U2-U3, K1, K2 – ocena ekspercka

Kryteria oceny

- W1, W2, U1 - ocena pozytywna przy co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi (forma zaliczenia pisemna, ustna)
- W1, U2, U3, K1, K2 – 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):	<ul style="list-style-type: none"> - wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem sprzętu multimedialnego, - zajęcia o charakterze praktycznym, trening umiejętności, - indywidualne prace pisemne.
Treści kształcenia:	
<p>Wykłady: Trening sportowy. Zasady, formy, środki i metody treningu siły mięśniowej w sportach walki (judo i ju jitsu). Charakterystyka dyscypliny (judo i ju jitsu). Obciążenia treningowe. Kontrola poziomu przygotowania siłowego. Trening zdrowotny.</p>	
<p>Ćwiczenia: Zasady bezpieczeństwa oraz ochrony stanu zdrowia podczas prowadzenia zajęć. Zasady, formy, środki i metody treningu siły 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.</p>	
Forma zaliczenia:	Zaliczenie ćwiczeń na ocenę, na podstawie wykonanych przez studenta prac pisemnych oraz oceny eksperckiej umiejętności i kompetencji demonstrowanych w trakcie zajęć. Zaliczenie wykładów na ocenę na podstawie odpowiedzi ustnych, pracy pisemnej wykonanych przez studenta.
Literatura:	
<ol style="list-style-type: none"> 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 Wyczy nowy,1978; 2 (158): 19-24. 3. Błach W. (2005): Judo. Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa. 4. Delavier F. Atlas Treningu Siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2008 5. Dmowski Z. Ćwiczenia siłowe i pomocnicze z partnerem. Judo. Biblioteka Trenera. PKOL.1972; 4: 75-83. 6. Jagiełło W. Szkolenie początkowe w judo. Trening, 2 (26), 1995, 174-182. 7. Jagiełło W. Wieloletni trening judoków. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 2000. 8. Jagiełło W. (2000): Przygotowanie fizyczne młodego sportowca, COS, Warszawa. 9. Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W. Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. Biblioteka Trenera, Warszawa: COS, 2005. 10. Kano J. (1986): Kodokan Judo, Kodansha International, New York. 11. Kalina R.M. (2000): Teoria sportów walki, COS, Warszawa. 12. Kalina R.M., Jagiełło W. Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym. AWF, Warszawa, 2000. 13. Laskowski R. (2006): Skuteczność techniczna i taktyczna zawodniczek reprezentacji Polski w judo w wieloletnim procesie treningowym, AWFIS, Gdańsk. 14. Sozański H. (red.) Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa: COS, 1999. 15. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa: COS, 2001. 16. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009. 17. Wolska B. (2018): <i>Sprawność fizyczna a poziom sportowy zawodniczek judo na wybranych etapach wieloletniego szkolenia. AWFIS Gdańsk.</i> 	

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 judokas at different age, „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.

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

Aktywność	Obciążenie studenta	
	stacjonarne	niestacjonarne
Udział w wykładach	godz. 50	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.50	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.200	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.100	godz.
Konsultacje	godz.20	godz.
Wykonanie prac zaliczeniowych	godz.60	godz.
Zawody sportowe	godz.20	godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	godz.500
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	ECTS 20