

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*

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

<b>Jednostka Organizacyjna:</b>	<b>Zakład Sportów Walki</b>					<b>Kierunek: Wychowanie fizyczne</b>		
<b>Poziom studiów (I stopień/II stopień/ jednolite studia magisterskie)</b>	<b>I stopień</b>							
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	<b>praktyczny</b>							
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	<b>Specjalizacja Instruktorska – Judo</b>							
<b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b> <i>stacjonarne</i>	<b>Rok</b> <i>2 lub 3</i>	<b>Semestr</b> <i>3 i 4 lub 5 i 6</i>	<b>Rodzaj zajęć</b> <i>wykłady</i>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b> <i>4</i>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b> <i>Do wyboru</i>	<b>Język wykładowy</b> <i>polski</i>
				stacjonarne	niestacjonarne			
				<i>50</i>				
			<i>ćwiczenia</i>	<i>200</i>		<i>16</i>		
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> <b>Beata Wolska</b>								
<b>E-mail:</b> <a href="mailto:beata.wolska@wp.pl">beata.wolska@wp.pl</a>								
<b>Wymagania wstępne:</b>								
-								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>								
Przygotowanie studentów do pracy dydaktycznej, organizacyjnej i wychowawczej w zawodzie instruktora judo z osobami na każdym etapie szkolenia sportowego w szkołach, w klubach i innych organizacjach sportowych. Przygotowanie do podjęcia specjalizacji trenerskiej na studiach II stopnia.								

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

**WIEDZA**

W1	Zna technikę wykonania rzutów i chwytów, podstawowych elementów technicznych (poruszanie się, obroty ciała, sposoby upadania, uchwyty), zna zasady asekuracji i metodykę nauczania wybranych elementów technicznych (klasyfikacja wg Kodokan Judo) oraz zasady bezpiecznego organizowania zawodów sportowych w judo (regulamin PZJudo).	K_W16
W2	Zna podstawowe zasady, formy, środki i metody treningu judo.	K_W18

**UMIĘTNOŚCI**

U1	Potrafi posługiwać się podstawowym językiem dyscypliny jaką jest judo.	K_U19
U2	Posiada standardowe umiejętności ruchowe z zakresu elementów technicznych judo (techniki rzutów, chwytów, podstawowe elementy techniczne judo).	K_U20
U3	Umie prawidłowo zademonstrować techniki rzutów i chwytów oraz podstawowych technik judo 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 i zawody sportowe w judo.	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.

<b>Metody i formy realizacji zajęć ( przedmiotu):</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykład tradycyjny, wykład z wykorzystaniem sprzętu multimedialnego,</li> <li>- zajęcia o charakterze praktycznym, trening umiejętności,</li> <li>- indywidualne prace pisemne.</li> </ul>
<b>Treści kształcenia:</b>	
<p><i>Wykłady:</i>  <i>Pojęcia, kryteria identyfikacji i tożsamości sportów walki (czynnik: pragmatyczny, utylitarny, mentalny). Klasyfikacja sportów walki. Utylitarne i wychowawcze aspekty sportów walki. Aspekty wieloletniego szkolenia w sportach walki. Zabawowe formy walki jako element lekcji wychowania fizycznego. Metody badania sprawności fizycznej w judo. Cechy somatyczne zawodników judo. Historia judo w Japonii, w Europie i na świecie. Judo jako system edukacji. Wskaźniki przygotowania techniczno-taktycznego w judo (graficzna metoda rejestracji walki judo). Regulamin walki sportowej judo, organizacja zawodów sportowych , regulamin PZJUdo.</i></p>	
<p><i>Ćwiczenia:</i>  <i>Podstawowe zabawowe formy walki i ich wykorzystanie w treningu judo oraz wychowaniu fizycznym. Podstawy techniki judo: postawy, sposoby poruszania się, wychylenia, sposoby uchwytu, pady,, asekuracja osoby współwiczającej. Techniki judo wg Kodokan Judo (go kyo, techniki katame waza, nage no kata). Metodyka nauczania technik judo w grupach osób różniących się wiekiem i poziomem sprawności. Organizacja zawodów sportowych judo,, Sędziowanie walki sportowej. Regulamin PZJudo.</i></p>	
<b>Forma zaliczenia:</b>	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.
<b>Literatura:</b>	
<p><i>Podstawowa:</i>          Podstawowa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adam M. (1984): Rejestracja i ocena techniczno-taktycznego przygotowania zawodników judo, „Zeszyty Metodyczne”, AWF, Gdańsk, s. 15–27.</li> <li>2. Adam M. (2012): Wskaźniki przygotowania techniczno-taktycznego zawodników i zawodniczek judo jako kryterium kontroli poziomu wyszkolenia, AWFIS, Gdańsk.</li> <li>3. Adams N., Yeon O. (2011): Judo Evolution. A guide to rulechanges and innovations. Ippon Books Ltd.</li> <li>4. Błach W. (2005): Judo. Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.</li> <li>5. Jagiełło W. (1995): Szkolenie początkowe w judo, „Trening”, nr 2 (26), s. 174–182.</li> <li>6. Jagiełło W. (2000): Przygotowanie fizyczne młodego sportowca, COS, Warszawa.</li> <li>7. Kano J. (1986): Kodokan Judo, Kodansha International, New York.</li> <li>8. Kalina R.M. (2000): Teoria sportów walki, COS, Warszawa.</li> <li>9. Kalina R.M. (2002): Metoda pomiaru dynamiki walki w sportach walki, [W:] T. Ulatowski (red.), Zastosowanie metod naukowych na potrzeby sportu, Biblioteka PTNKF, Warszawa s. 245–256.</li> <li>10. Laskowski R. (2006): Skuteczność techniczna i taktyczna zawodniczek reprezentacji Polski w judo w wieloletnim procesie treningowym, AWFIS, Gdańsk.</li> <li>11. Wolska B. (2018): <i>Sprawność fizyczna a poziom sportowy zawodniczek judo na wybranych etapach wieloletniego szkolenia. AWFIS Gdańsk.</i></li> </ol>	

*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 kasat 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](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.10	godz.
Wykonanie prac zaliczeniowych	godz.50	godz.
Zawody sportowe	godz.40	godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>godz.500</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>	<b>ECTS 20</b>