

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku*

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

<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>II stopień</b>							
<b>Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)</b>	<b>praktyczny/ogólnoakademicki</b>							
<b>Nazwa zajęć (przedmiotu):</b>	<b>SdW Judo z elementami samoobrony</b>							
<b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b> <i>stacjonarne</i>	<b>Rok</b>	<b>Semestr</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>	<b>Język wykładowy</b>
				stacjonarne	niestacjonarne			
	1	2	wykłady	-	-	-	Do wyboru	polski
		ćwiczenia	50	-	4			
<b>Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot):</b> Beata Wolska <b>E-mail:</b> beata.wolska@wp.pl								
<b>Wymagania wstępne:</b>  -								
<b>Cele zajęć (przedmiotu):</b>  Osiągnięcie podstawowych kompetencji metodycznych w zakresie realizowania elementów judo i samoobrony. Opanowanie sposobów bezpiecznego upadania. Uświadomienie podstawowych aspektów wychowawczych i utylitarnych judo.								

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

**WIEDZA**

W1	Zna zasady, formy, środki i metody treningu judo oraz czynniki warunkujące rozwój judo jako sportu rekreacyjnego i kwalifikowanego.	K_W11
W2	Zna i rozumie pojęcia związane z judo i sprawnością fizyczną w judo oraz uczeniem się i nauczaniem czynności ruchowych związanych z judo.	K_W13

**UMIEJĘTNOŚCI**

U1	Posiada umiejętności ruchowe z zakresu elementów technicznych judo umożliwiającym samodzielne uczestnictwo w formach sportowych, rekreacyjnych, zdrowotnych.	K_U10
----	--	-------

**KOMPETENCJE**

K1	Wykazuje inicjatywę i samodzielność w działaniach sportowych.	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, U1, K1 – ocena ekspercka

**Kryteria oceny**

- W1, W2, U1 - ocena pozytywna przy co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi (forma zaliczenia ustna)
- W1, U1, 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:*

Zarysy historii judo i ju-jitsu w Polsce i na świecie.

Podstawowe zabawowe formy walki i ich wykorzystywane 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 współwiczającego. 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 kolanem (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 ćwiczeń na ocenę, na podstawie oceny eksperckiej umiejętności i kompetencji demonstrowanych w trakcie zajęć.

**Literatura:***Podstawowa:*

1. Adam M. (1984): Rejestracja i ocena techniczno-taktycznego przygotowania zawodników judo, „Zeszyty Metodyczne”, AWF, Gdańsk, s. 15–27.
2. Adam M. (2012): Wskaźniki przygotowania techniczno-taktycznego zawodników i zawodniczek judo jako kryterium kontroli poziomu wyszkolenia, AWFIS, Gdańsk.
3. Adams N., Yeon O. (2011): Judo Evolution. A guide to rulechanges and innovations. Ippon Books Ltd.
4. Błach W. (2005): Judo. Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.
5. Jagiełło W. (1995): Szkolenie początkowe w judo, „Trening”, nr 2 (26), s. 174–182.
6. Jagiełło W. (2000): Przygotowanie fizyczne młodego sportowca, COS, Warszawa.
7. Kano J. (1986): Kodokan Judo, Kodansha International, New York.
8. Kalina R.M. (2000): Teoria sportów walki, COS, Warszawa.
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.
10. Laskowski R. (2006): Skuteczność techniczna i taktyczna zawodniczek reprezentacji Polski w judo w wieloletnim procesie treningowym, AWFIS, Gdańsk.
11. Wolska B. (2018): *Sprawność fizyczna a poziom sportowy zawodniczek judo na wybranych etapach wieloletniego szkolenia. AWFIS Gdańsk.*

*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 achievementlevel in judokasatdifferentage, „Archives of Budo Science of MartialArts 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. KodanshaInternational 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.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.50	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.40	godz.
Konsultacje	godz.10	godz.
Wykonanie prac zaliczeniowych	godz.	godz.
Zawody sportowe	godz.	godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>godz. 100</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>	<b>ECTS 4</b>