

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							
Nazwa zajęć (przedmiotu):	SdW Judo z elementami samoobrony							
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne): <i>stacjonarne</i>	Rok	Semestr	Rodzaj zajęć	Liczba godzin		Punkty ECTS	Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)	Język wykładowy
				stacjonarne	niestacjonarne			
	2	3	wykłady	-	-	-	Do wyboru	polski
		ćwiczenia	50	-	3			
Nauczyciel(-e) odpowiedzialny(-i) za zajęcia (przedmiot): Beata Wolska								
E-mail: beata.wolska@wp.pl								
Wymagania wstępne:								
-								
Cele zajęć (przedmiotu):								
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

UMIĘJĘTNOŚCI

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 kolnierzem (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 achievement level in judo kasatdifferentage, „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. 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):

<i>Aktywność</i>	<i>Obciążenie studenta</i>	
	<i>stacjonarne</i>	<i>niestacjonarne</i>
Udział w wykładach	godz.	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.50	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.20	godz.
Konsultacje	godz.5	godz.
Wykonanie prac zaliczeniowych	godz.	godz.
Zawody sportowe	godz.	godz.
	Całkowite obciążenie pracą studenta	godz. 75
	Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)	ECTS 3