

*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: Sport</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 Trenerska - Przygotowanie motoryczne w sportach walki (judo, ju jitsu, brazylijskie ju jitsu)</b>							
<b>Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne):</b> <i>stacjonarne</i>	<b>Rok</b>  3	<b>Semestr</b>  5-6	<b>Rodzaj zajęć</b>  <i>wykłady</i>	<b>Liczba godzin</b>		<b>Punkty ECTS</b>  8	<b>Typ zajęć (obligatoryjny do wyboru)</b>  Do wyboru	<b>Język wykładowy</b>  polski
				stacjonarne	niestacjonarne			
				100				
			<i>ćwiczenia</i>	400		32		
<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>								
Przygotowanie studentów do pracy dydaktycznej, organizacyjnej i wychowawczej w zawodzie trenera 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

**UMIEJĘTNOŚCI**

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.

<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>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>	
<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>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adam M., Olszewski Z. Metody przygotowania siłowego stosowane w treningu judoka. Zeszyty Metodyczne / AWF Gdańsk 1988, 6, 9-30.</li> <li>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.</li> <li>3. Błach W. (2005): Judo. Wybrane zagadnienia treningu i walki sportowej, Biblioteka Trenera, COS, Warszawa.</li> <li>4. Delavier F. Atlas Treningu Siłowego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2008</li> <li>5. Dmowski Z. Ćwiczenia siłowe i pomocnicze z partnerem. Judo. Biblioteka Trenera. PKOL. 1972; 4: 75-83.</li> <li>6. Jagiełło W. Szkolenie początkowe w judo. Trening, 2 (26), 1995, 174-182.</li> <li>7. Jagiełło W. Wieloletni trening judoków. Biblioteka Trenera. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa, 2000.</li> <li>8. Jagiełło W. (2000): Przygotowanie fizyczne młodego sportowca, COS, Warszawa.</li> <li>9. Jaskólski E., Wołkow L., Jagiełło W. Biologiczne i pedagogiczne podstawy systemu szkolenia sportowego. Biblioteka Trenera, Warszawa: COS, 2005.</li> <li>10. Kano J. (1986): Kodokan Judo, Kodansha International, New York.</li> <li>11. Kalina R.M. (2000): Teoria sportów walki, COS, Warszawa.</li> <li>12. Kalina R.M., Jagiełło W. Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym. AWF, Warszawa, 2000.</li> <li>13. Laskowski R. (2006): Skuteczność techniczna i taktyczna zawodniczek reprezentacji Polski w judo w wieloletnim procesie treningowym, AWFIS, Gdańsk.</li> <li>14. Sozański H. (red.) Podstawy teorii treningu sportowego. Warszawa: COS, 1999.</li> <li>15. Trzaskoma Z., Trzaskoma Ł. Kompleksowe zwiększanie siły mięśniowej sportowców. Warszawa: COS, 2001.</li> <li>16. Zajac A., Wilk M., Poprzęcki S., Bacik B. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, 2009.</li> <li>17. Wolska B. (2018): <i>Sprawność fizyczna a poziom sportowy zawodniczek judo na wybranych etapach wieloletniego szkolenia.</i> AWFIS Gdańsk.</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 katadifferent 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. 100	godz.
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	godz.100	godz.
Udział w ćwiczeniach	godz.400	godz.
Przygotowanie się do ćwiczeń	godz.200	godz.
Konsultacje	godz.50	godz.
Wykonanie prac zaliczeniowych	godz.75	godz.
Zawody sportowe	godz.75	godz.
	<b>Całkowite obciążenie pracą studenta</b>	<b>godz.1000</b>
	<b>Punkty ECTS za zajęcia (przedmiot)</b>	<b>ECTS 40</b>