

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim:	JUDO DLA ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH
Nazwa w języku angielskim:	JUDO FOR INTERMEDIATE-LEVEL PRACTITIONERS
Stopień studiów i forma:	I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu:	wybieralny/ ogólnouczelniany
Język wykładowy:	polski
Cykl kształcenia od:	semestr zimowy 2024/25
Kod przedmiotu:	SWF000-S02031
Grupa kursów:	NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zal. na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego udziału nauczycieli lub innych osób prowadzących zajęcia (BU)		0			

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I INNYCH KOMPETENCJI
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w kursie judo.
2. Znajomość podstaw judo, a zwłaszcza umiejętność bezpiecznego padania i asekuracji współwiczających.
3. Wymagany dres lub judoga i „japonki”.

CELE PRZEDMIOTU

- C1. Kontynuacja szkolenia po zaliczeniu minimum jednego kursu judo dla początkujących w ramach zajęć na Politechnice Wrocławskiej lub po zdobyciu pierwszego stopnia zawodniczego w judo, ju – jitsu, aikido, lub zapasach w ramach treningów w klubie sportowym poza uczelnią.
- C2. Podniesienie poziomu motorycznego uczestników kursu i zachęcenie ich do udziału w kolejnym etapie szkolenia w ramach sekcji judo.
- C3. Poprawa samooceny uczestników, rozwój sprawności fizycznej i koordynacji specjalnej.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEU_W01: Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w treningu judo i wie jak przygotować się do zajęć.

PEU_W02: Zna przepisy i elementy techniczno - taktyczne walki sportowej judo i trzy podstawowe zasady – ju, seyroku zenzo i jita kyoei.

Z zakresu umiejętności:

PEU_U01: Potrafi wykonać elementy techniczne (rzuty, trzymanie, dźwignie i duszenia) w zakresie wymagań egzaminu na stopień zawodniczy 3 kyu.

PEU_U02: Potrafi bezpiecznie wykonać pady zarówno w formie ścisłej (pokaz) jak i podczas walki .

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEU_K01: Jest aktywny na zajęciach.

PEU_K02: Współpracuje z grupą i wspiera innych uczestników zajęć w ich dążeniach do podnoszenia poziomu sportowego.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1	Zajęcia organizacyjne: przekazanie informacji na temat podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa uczestników, programu zajęć i kryteriów zaliczeń. Powtórka padów, ćw. oswajające z matą i przeciwnikiem.	2
Ćw. 2	Ukemi waza, katame waza (osaekomi – waza), doskonalenie padu w tył i w bok, odgórne trzymanie czworoboczne, rzuty do tyłu.	2
Ćw. 3	Ukemi waza, katame waza (osaekomi – waza), doskonalenie trzymań i padów, doskonalenie rzutu biodrowego (duże biodro).	2
Ćw. 4	Ukemi waza, katame waza (osaekomi – waza), doskonalenie padów i trzymań. Doskonalenie dźwigni przez klucz na ramię i dużego zewnętrznego podcięcia.	2
Ćw. 5	Nage waza (ashi waza), katame waza (kansetsu waza), doskonalenie padów, trzymań, dźwigni i duszeń, nauka małego wewnętrznego podcięcia.	2
Ćw. 6	Nage waza (koshi waza), katame waza (shime waza), doskonalenie dźwigni, trzymania barkowego, duszenia gołego, doskonalenie rzutu – zagarnięcia biodrem	2
Ćw. 7	Nage waza (te waza), katame waza (shime waza), powtórka duszeń, duszenia „trójkątnego”, doskonalenie zagarnięcia biodrem i rzutu przez plecy.	2
Ćw. 8	Nage waza (te waza), katame waza (kansetsu waza) Powtórka duszenia „trójkątnego” i dźwigni „trójkątnej”, nauka rzutu przez obniżenie ciała.	2
Ćw. 9	Nage waza (ma-sutemi – waza), katame waza (shime waza), doskonalenie duszenia przesuwającym kołnierzem, walki treningowe w parterze, nauka rzutu po kole, doskonalenie padu w przód.	2
Ćw. 10	Nage waza (yoko-sutemi-waza), katame waza (randori), walki treningowe w parterze, doskonalenie rzutu po kole, nauka rzutu „zewnętrzne rolowanie”.	2
Ćw. 11	Nage waza – kombinacje i kontry, randowi, doskonalenie wejść i wyjść z trzymań, nauka kontr na rzut przez plecy, walki treningowe w stojce i parterze.	2
Ćw. 12	Nage waza – kombinacje, randori , doskonalenie wejść i wyjść z dźwigni, nauka kombinacji z rzutem przez plecy, walki treningowe w stojce i parterze.	2
Ćw. 13	Nage waza, katame waza– kombinacje, randowi, doskonalenie wejść i wyjść z duszeń, nauka kombinacji z rzutem przez plecy, walki treningowe w stojce i parterze.	2
Ćw. 14	Nage waza- kontry, katame waza– kombinacje, randowi, doskonalenie wejść i wyjść w parterze, nauka kontr na duże zewnętrzne podcięcie, walki treningowe w stojce i parterze.	2
Ćw. 15	Powtórka technik, wystawienie ocen. Powtórka poznanych technik w parach, film szkoleniowy, omówienie zajęć, ocena postępów grupy, informacja na temat możliwości kontynuowania szkolenia na kolejnych kursach lub sekcji.	2
Suma godzin		30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Nauka i doskonalenie technik w formie ścisłej. N2. Demonstracja prowadzącego. N3. Egzaminy na stopnie zawodnicze judo. N4. Pokazy mistrzów. N5. Filmy szkoleniowe. N6. Walki treningowe.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny:	Numer efektu uczenia się	Sposób oceny osiągnięcia efektu uczenia się
F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru)		
F1	PEU_W01	Odpowiedź ustna, demonstracja, pokaz.
F2	PEU_U03	Frekwencja, aktywność, test.
P: F2 x 2 plus F1.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Kobayashi K., Sharp H. E.: *Judo w ujęciu sportowym, w formie ćwiczonej w Japonii*. Warszawa: Wydawnictwo Budo–Sport, 1998. ISBN 83-901658-8-0.
- [2] Matwiejew S., Jagiełło W.: *Judo Trening sportowy*. Warszawa: Wydawnictwo Centralny Ośrodek Sportu, 1997. ISBN 83-86504-27-7.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Cochran S.: *Sila szybkość i kondycja w sztukach walki*. Zielonka: Wydawnictwo Inne spacery – Sembrador, 2011. ISBN 978-83-930794-2-1.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

mgr inż. Krzysztof Kielbus; krzysztof.kielbus@pwr.edu.pl