

STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU**KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa przedmiotu w języku polskim:	BRAZYLIJSKIE JIU JITSU DLA POCZĄTKUJĄCYCH
Nazwa przedmiotu w języku angielskim:	BRAZILIAN JIU JITSU FOR BEGINNERS
Stopień studiów i forma:	I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu:	wybieralny/ ogólnouczelniany
Język wykładowy:	polski
Cykl kształcenia od:	semestr zimowy 2024/25
Kod przedmiotu:	SWF000-S02040
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 KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w kursie.
2. Wymagany strój sportowy bez twardych elementów (tj. zamków błyskawicznych, guzików itp.) oraz klapki sportowe.

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Zapoznanie uczestników kursu z zasadami walki oraz podstawowymi technikami w Brazylijskim Jiu Jitsu.
- C2: Rozwój zdolności motorycznych poprzez udział w ćwiczeniach ogólnorozwojowych, grach ruchowych oraz w walce sportowej.
- C3: Zwiększenie wydolności układu krążeniowo - oddechowego.
- C4: Zapoznanie studentów kursu z zasadami fair play i zaszczepienie chęci uczestnictwa w rywalizacji sportowej.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ**Z zakresu wiedzy:**

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

PEU_W02: Zna podstawowe przepisy i elementy walki sportowej w Brazylijskim Jiu Jitsu.

Z zakresu umiejętności:

PEU_U01: Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne (rzuty, dźwignie, duszenia).

PEU_U02: Potrafi trenować i rywalizować z innymi uczestnikami kursu z zachowaniem zasad fair play.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEU_K01: Student 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: omówienie przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz zasad BHP obowiązujących na zajęciach. Przedstawienie kryteriów uczestniczenia w zajęciach, oceniania, odrabiania i usprawiedliwiania nieobecności. Ćwiczenia osławajające z matą i nauka padu w tył (back roll).	2
Ćw. 2	Doskonalenie padu w tył i nauka padu w przód (forward roll), nauka wykonania obalenia za obie nogi (double leg takedown), zapoznanie z zasadami walki sportowej.	2
Ćw. 3	Doskonalenie padów w tył i przód, doskonalenie obalenia za obie nogi, zapoznanie uczestników z pozycją gardy oraz pół gardy oraz pozycji bocznej, nauka dźwigni na staw łokciowy (kimury), walka treningowa z pozycji trenowanych pozycji startowych.	2
Ćw. 4	Doskonalenie padów oraz technik z ostatnich zajęć, nauka przetoczenia z zamkniętej gardy do duszenia trójkątnego i dosiada, walka treningowa w parterze.	2
Ćw. 5	Doskonalenie padów oraz technik z ostatnich zajęć, zapoznanie z pozycją obronną (tzw. żółw), nauka gilotyny (Brabo), walki treningowe w parterze.	2
Ćw. 6	Doskonalenie padów oraz technik z ostatnich zajęć, obrona przed łapaniem za nogi z wykorzystaniem gilotyny, walki zadaniowe - obrona przed próbą obalenia, walka w parterze po obaleniu.	2
Ćw. 7	Doskonalenie padów oraz technik z ostatnich zajęć, nauka balachy, nauka obalenia - rzuty przez biodro, walki w parterze.	2
Ćw. 8	Doskonalenie padów oraz technik z ostatnich zajęć, nauka balachy z gardy i z dosiada, balacha po rzucie przez biodro.	2
Ćw. 9	Doskonalenie padów oraz technik z ostatnich zajęć, balacha zza pleców partnera, uzupełnienie balachy dźwignią na staw łokciowo-barkowy, walki treningowe	2
Ćw. 10	Doskonalenie padów oraz technik z ostatnich zajęć, duszenie zza pleców (Rear Naked Choke), wyjście za plecy przeciwnika z pozycji obronnej oraz po nieudanej próbie obalenia, walki treningowe	2
Ćw. 11	Doskonalenie padów oraz technik z ostatnich zajęć, nauka duszenia - trójkąt nogami z pozycji gardy, walki treningowe w górze i w parterze	2
Ćw. 12	Doskonalenie padów oraz technik z ostatnich zajęć, nauka duszenia - trójkąt nogami z żółwia i pozycji leżącej, walki treningowe	2
Ćw. 13	Doskonalenie padów oraz technik z ostatnich zajęć, omówienie technik sytuacyjnych - dźwignia na nadgarstek i staw skokowy, przetoczenie z pozycji obronnej do pozycji bocznej, walki treningowe	2
Ćw. 14	Doskonalenie padów oraz technik z ostatnich zajęć, turniej walk w parterze, nauka obrony przed rzutem biodrowym - suples zapaśniczy.	2
Ćw. 15	Przypomnienie i doskonalenie technik poznanych w trakcie kursu, omówienie postępów kursantów, wystawienie ocen.	2
	Suma godzin	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Nauka i doskonalenie technik w formie ścisłej. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Walki treningowe.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu uczenia się	Sposób oceny osiągnięcia efektu uczenia się
F1	PEU_W01,W02	Odpowiedź ustna, demonstracja
F2	PEU U01, U02, K01, K02	Demonstracja, frekwencja
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
--

LITERATURA PODSTAWOWA:

- | |
|--|
| [1] Saulo R.: <i>Brazylijskie Jiu-Jitsu. Od białego do czarnego pasa</i> , Wydawnictwo Galaktyka, 2021 |
| [2] Paiva A.: <i>Brazilian Jiu-Jitsu</i> , Wydawnictwo Periplus Edition, 2012 |

<u>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</u>

- | |
|---|
| [1] Jobda A.: <i>Przygotowanie motoryczne w sportach walki - kompendium wiedzy</i> , 2023 |
|---|

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

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