

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa w języku polskim:** JUDO - ABC  
**Nazwa w języku angielskim:** JUDO FOR ELEMENTARY PRACTITIONERS  
**Profil:** ogólnouczelniany, praktyczny  
**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny, ogólnouczelniany  
**Kod przedmiotu:** WFW032032  
**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		Zaliczenie 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 kontaktu (BK)		0			

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

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w kursie judo.
2. Wymagany dres, judoga oraz „japonki”.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Zapoznanie uczestników kursu z podstawowymi technikami i zasadami judo.  
C2: Podniesienie ich poziomu motorycznego i zachęcenie do udziału w kolejnych etapach szkolenia w ramach kursu judo dla średnio zaawansowanych a następnie sekcji i reprezentacji uczelni w judo.  
C3: Poprawa samooceny uczestników, rozwój sprawności motorycznej i koordynacji specjalnej, oraz rozbudzenie potrzeby uczestnictwa w tej dyscyplinie sportu.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

PEK\_W01: Zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w treningu judo i wie jak przygotować się do zajęć.  
PEK\_W02: Zna podstawowe przepisy i elementy techniczno-taktyczne walki sportowej judo.

**Z zakresu umiejętności:**

PEK\_U01: Potrafi wykonać podstawowe elementy techniczne (rzuty, trzymania, dźwignie i duszenia).  
PEK\_U02: Potrafi bezpiecznie wykonać pad w przód, tył i bok.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

PEK\_K01: Jest aktywny na zajęciach.  
PEK\_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	<b>Zajęcia organizacyjne:</b> przekazanie informacji na temat podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa uczestników, programu zajęć i kryteriów zaliczeń Ćw. oswajające z matą i przeciwnikiem, trzymanie podstawowe i pad w tył.	2
Ćw. 2	<b>Ukemi waza, katame waza (osaekomi – waza).</b> Doskonalenie padu w tył, nauka padu w bok, odgórne trzymanie czworoboczne, rzuty do tyłu.	2
Ćw. 3	<b>Ukemi waza, katame waza (osaekomi – waza).</b> Doskonalenie padów w tył i w bok, zasady asekuracji przeciwnika i samoasekuracji podczas wykonywania rzutów.	2
Ćw.4	<b>Ukemi waza, katame waza (osaekomi waza).</b> Doskonalenie poznanych padów i trzymań. Nauka dźwigni przez klucz na ramię, padu w przód i dużego zewnętrznego podcięcia.	2
Ćw.5	<b>Nage waza (ashi waza), katame waza (kansetsu waza).</b> Doskonalenie poznanych padów, trzymań, dźwigni i duszeń, nauka małego wewnętrznego podcięcia.	2
Ćw.6	<b>Nage waza (koshi waza), katame waza (shime waza).</b> Doskonalenie dźwigni, nauka trzymania barkowego, duszenia gołego, nauka rzutu – zagarnięcia biodrem.	2
Ćw. 7	<b>Nage waza (te waza), katame waza (shime waza).</b> Powtórka duszeń, nauka duszenia „trójkątnego”, doskonalenie zagarnięcia biodrem, nauka rzutu przez plecy. Pokaz technik w wykonaniu mistrzów.	2
Ćw. 8	<b>Nage waza (te waza), katame waza (kansetsu waza).</b> Powtórka duszenia „trójkątnego”, nauka dźwigni „trójkątnej”, nauka rzutu przez obniżenie ciała.	2
Ćw. 9	<b>Nage waza (ma-sutemi- waza), katame waza (shime waza).</b> Nauka duszenia przesuwanyim kołnierzem, walka treningowa w parterze, nauka rzutu po kole, doskonalenie padu w przód.	2
Ćw. 10	<b>Nage waza (yoko-sutemi-waza), katame waza (randori).</b> Walka treningowa w parterze, doskonalenie rzutu po kole, nauka rzutu „zewnętrzne rolowanie”.	2
Ćw. 11	<b>Nage waza – kombinacje i kontry, randori.</b> Doskonalenie wejść i wyjść z trzymań, nauka kontr na rzut przez plecy, walki treningowe w stojce i parterze.	2
Ćw. 12	<b>Nage waza – kombinacje, randori.</b> Doskonalenie wejść i wyjść z dźwigni, nauka kombinacji z rzutem przez plecy, walki treningowe w stojce i parterze.	2
Ćw. 13	<b>Nage waza, katame waza– kombinacje, randori.</b> Doskonalenie wejść i wyjść z duszeń, nauka kombinacji z rzutem przez plecy, walki treningowe w stojce i parterze.	2
Ćw. 14	<b>Nage waza- kontry, katame waza– kombinacje, randori.</b> Doskonalenie wejść i wyjść w parterze, nauka kontr na duże zewnętrzne podcięcie, walki treningowe w stojce i parterze.	2
Ćw. 15	<b>Powtórka technik, wystawienie ocen.</b> Powtórka poznanych technik w parach, film szkoleniowy. Omówienie zajęć, ocena postępów grupy, informacja na temat możliwości kontynuowania szkolenia na kolejnych kursach.	2
	Suma godzin	30

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

## OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

<b>Oceny:</b> F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru)	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Odpowiedź ustna, pokaz.
F2	PEK_U01, U02	Sprawdzian.
F3	PEK_K01, K02	Ewidencja obecności, ocena aktywności..
<b>P:</b> F3 x 2 plus średnia z ocen F1 i F2.		

### 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.: *Siła szybkość i kondycja w sztukach walki*. Zielonka: Wydawnictwo Inne spacerzy – Sembrador, 2011. ISBN 978-83-930794-2-1.

#### **OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)**

Waldemar Biskup, waldemar.biskup@pwr.edu.pl