

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa w języku polskim:** JUDO (SEKCJA)  
**Nazwa w języku angielskim:** JUDO (VARISTY DIVISION)  
**Profil:** ogólnouczelniany, praktyczny  
**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny, ogólnouczelniany  
**Kod przedmiotu:** WFW032034  
**Grupa kursów:** NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		60			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		60			
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 INNYCH KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania judo potwierdzony orzeczeniem lekarza medycyny sportowej.
2. Po zakwalifikowaniu się do sekcji - obowiązkowa przynależność do AKS i AZS PWi i reprezentowanie Uczelni w zawodach sportowych.
3. Wyszkolnienie techniczne umożliwiające udział w walkach treningowych i zawodach judo, zdobyte w trakcie treningów w klubach judo, ju jitsu, lub w ramach kursów judo na Politechnice Wrocławskiej.
4. Posiadanie własnego sprzętu sportowego – judogi.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Przygotowanie reprezentacji uczelni do startu w Akademickich Mistrzostwach Polski oraz do Mistrzostw Politechniki Wrocławskiej w Judo.
- C2: Zapewnienie wszechstronnego przygotowania sprawnościowego i kultywowanie zasad etyki sportowej, dyscypliny, higieny osobistej zdrowia fizycznego i psychicznego zawodników.
- C3: Osiągnięcie przez uczestników coraz lepszych wyników sportowych i realizacja ich indywidualnych aspiracji.

## PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

### Z zakresu wiedzy:

PEK\_W01: Student zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w treningu judo i wie jak przygotować się do zajęć.

PEK\_W02: Student zna szczegółowe przepisy i elementy techniczno-taktyczne walki sportowej judo, historię judo i trzy podstawowe zasady: efektywnego wykorzystania siły (ju), maksimum efektu przy minimum wysiłku (seyroku zenzo) i zasadę trenowania dla wspólnego dobra i korzyści (jita kyoei).

### Z zakresu umiejętności:

PEK\_U01: Student potrafi wykorzystać w praktyce podstawowe elementy techniczne (rzuty, trzymania, dźwignie i duszenia) i łączyć je wykonując kombinacje, ataki i kontry,

PEK\_U02: Student umie ocenić poziom swojej sprawności fizycznej i dbać o jej podnoszenie na wyższy poziom.

### Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK\_K01: Student stosuje zasady rywalizacji fair play, zarówno w czasie walk sportowych jak i w życiu codziennym.

PEK\_K02: Student współpracuje z zespołem i wspiera innych uczestników zajęć w ich dążeniach do podnoszenia poziomu sportowego.

## TREŚCI PROGRAMOWE

Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw.1 - 2	Zajęcia organizacyjne, informujące o wymogach zdrowotnych, sprzętowych, programie treningowym i zasadach zaliczenia przedmiotu. Ocena indywidualnych umiejętności zawodników i ich kwalifikacja do właściwej podgrupy treningowej.	4
Ćw. 3- 20	Podnoszenie poziomu cech motorycznych uczestników i powtórka technik. Stopniowe zwiększanie obciążeń treningowych połączone z wprowadzaniem większej ilości walk treningowych w ramach trzech etapów okresu przygotowawczego: 1. OKRES PRZYGOTOWAWCZY - MOTORYKA (X-XI)- przygotowanie ogólnorozwojowe w oparciu o gry i zabawy (w grupie i w parach), ćwiczenia rozwijające cechy motoryczne(gibkość, siła, zwinność wytrzymałość). Doskonalenie koordynacji ruchowej poprzez ćwiczenia z elementami gimnastyki i akrobatyki, ćwiczenia imitacyjne technik judo. 2. OKRES PRZYGOTOWAWCZY - TECHNIKA (X-XII) - sprawdziany i powtórzenia wszystkich technik (katame – waza i nage - waza). Odnowa sportowych umiejętności zawodników i utrwalenie. 3. OKRES PRZYGOTOWAWCZY – TAKTYKA (X-XII) – kształtowanie umiejętności stosowania właściwych technik, podejmowania właściwych decyzji w walce poprzez ćwiczenie ustalonych z góry schemat (kombinacji i kontr), oraz walk treningowych (randori jednostronnego i obustronnego).	36
Ćw. 21 - 26	OKRES STARTOWY- w ramach okresu startowego planuje się walki treningowe, sprawdziany kwalifikacyjne i klasyfikacyjne sędziowane przez trenera i zawodników z mistrzowskimi stopniami judo w celu wyłonienia reprezentantów uczelni i oceny postępów sportowych członków sekcji. Udział w eliminacjach strefowych do AMP (reprezentanci uczelni posiadający stopnie zawodnicze – min. 3 kyu), finałach Akademickich Mistrzostw Polski (zawodnicy, którzy zakwalifikowali się w eliminacjach i Mistrzostwach Politechniki Wrocławskiej (wszyscy członkowie sekcji).	12
Ćw. 27- 29	Pokazy mistrzów i szkolenia sędziowskie realizowane przed i po zakończeniu okresu startowego przez trenera, zawodników z mistrzowskimi stopniami, członków sekcji i zaproszonych gości z innych klubów.	6
Ćw. 30	Filmy szkoleniowe, zaliczenie semestru.	2
	Suma godzin	60

### STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE

- N1. Ćwiczenia praktyczne - nauka i doskonalenie technik w formie ścisłej.
- N2. Demonstracja prowadzącego (studenta).
- N3. Egzamin na stopnie zawodnicze judo.
- N4. Pokazy mistrzów.
- N5. Filmy szkoleniowe.

### OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

<b>Oceny:</b> F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec sem.)	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Obserwacja, test, sprawdzian.
F2	PEK_K01, K02	Brak uwag negatywnych dot. zachowania zawodnika na treningach i zawodach.
F3	PEK_U01, U02	Frekwencja, wyniki na zawodach, test.
<b>P:</b>	F3 x 2 plus oraz średnia z ocen F1, F2, F3.	

### 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 spacerzy – Sembrador, 2011. ISBN 978-83-930794-2-1.

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

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