

# ZAPISY - KURS INSTRUKTORA KARATE TRADYCYJNEGO 2020

## 1. Wymogi formalne dla kursanta:

- a. Ukończony 18 rok życia,
- b. Wykształcenie średnie lub zawodowe,
- c. Posiadanie minimum stopnia 1 kyu,
- d. Zaświadczenie o niekaralności,
- e. Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do wykonywania zawodu instruktora karate,
- f. Opłaconą licencją indywidualną Polskiej Unii Karate Tradycyjnego,
- g. Rekomendacją instruktora/trenera klubu macierzystego.

## 2. Zakres materiału dla kursanta:

### 1. Część ogólna kursu:

#### 1. Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:

- a. Definicje związane z budową organizmu,
- b. Okresy rozwojowe w życiu człowieka,
- c. Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim,
- d. Budowa układu kostno-stawowego,
- e. Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu,
- f. Budowa i fizjologia mięśni,
- g. Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych,
- h. Organizm jako całość,
- i. Płaszczyzna ciała,
- j. Przemiana materii,
- k. Regulacja cieplna organizmu.

#### 2. Fizjologia wysiłku fizycznego:

- a. Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej,
- b. Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny,
- c. Deficyt i dług tlenowy,
- d. Współczynnik oddechowy,
- e. Klasyfikacja wysiłków fizycznych,
- f. Definicja i przyczyny zmęczenia,
- g. Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku,
- h. Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka.

#### 3. Żywnienie i dietetyka w sporcie:

- a. Budowa i czynności układu pokarmowego,
- b. Potrzeby energetyczne sportowców,
- c. Składniki pokarmowe,
- d. Stres oksydacyjny w sporcie, pożywnienie jako źródło antyoksydantów,
- e. Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu.

## **2. Część specjalistyczna kursu:**

### **1. Wstęp do karate:**

- a. Historia karate na świecie,
- b. Historia karate w Polsce,
- c. Główne odmiany karate,
- d. Zestaw kluczowych pojęć,
- e. Strój karateki,
- f. Wiązanie i rodzaje pasów,
- g. Etykieta Dojo,
- h. Medytacja.

### **2. Techniki w karate:**

- a. Techniki odstawowe,
- b. Pozycje,
- c. Uderzenia,
- d. Ciosy,
- e. Kopnięcia,
- f. Bloki nożne,
- g. Bloki ręczne,
- h. Nakrycie,
- i. Tameshi-Wari ( test rozbijania ),
- j. Ido geiko ( poruszanie się ),
- k. Kata ( ataki i obrona ),
- l. Kumite ( wolna walka).

### **3. Metodyka i przygotowanie do zawodów:**

- a. Metodyka zajęć karate,
- b. Dobór i selekcja w sporcie,
- c. Prowadzenie treningu,
- d. Zasady sędziowania,
- e. Komendy sędziowskie.
- f. System oceniania w walkach indywidualnych,
- g. System oceniania w walkach grupowych,
- h. Kontuzje w sporcie,
- i. Pierwsza pomoc przedmedyczna.

### **4. Praktyka i metodyka prowadzenia zajęć karate ( SZKOLENIE W EUROPEJSKIM CENTRUM BUDO 14-16.08.2020):**

- a. Kata Heian 1-5 oraz Tekki 1-2 – metodyka nauczania i standaryzacja,
- b. Wymagania egzaminacyjne 9-1 kyu – metodyka nauczania i standaryzacja,
- c. Techniki w karate ( nożne, ręczne ) – metodyka nauczania i standaryzacja,
- d. Kata i kumite – metodyka nauczania i standaryzacja.

### **5. Aspekty prawne założenia i organizacji pracy klubu sportowego ( SZKOLENIE W EUROPEJSKIM CENTRUM BUDO 14-16.08.2020):**

- a. Akty prawne, a założenie klubu sportowego,
- b. Rodzaje form prawnych klubu sportowego,
- c. Prawa i obowiązki klubu sportowego,
- d. Możliwości organizacji finansów klubów sportowego.

### **3. Sposób realizacji kursu:**

Szkolenie odbywa się metodą e-learningową na innowacyjnej platformie dydaktycznej przygotowanej przez Polską Akademię Kultury i Sportu.

Platforma jest dostępna przez całą dobę bez żadnych ograniczeń. Materiały w ramach kursu są w formie plików PDF i filmów instruktażowych. Dodatkowo w ramach pracy zaliczeniowej kursanci mają za zadanie nagrać film zaliczeniowy będący substytutem egzaminu praktycznego. Film powinien ukazywać wiedzę oraz umiejętności instruktorskie kursanta na wybrany temat.

### **4. Czas realizacji kursu:**

Czas realizacji kursu jest indywidualna kwestia kursanta w dużej mierze zależy od dyspozycyjności. Nie narzuca się kursantom czasu realizacji poszczególnych części kursu. Przy czym należy zaznaczyć że chodzi tutaj o część e-learningową. Ostatecznym terminem zakończenia kursu jest szkolenie w terminie 14-16.08.2020 w Europejskim Centrum Budo – Dojo Stara Wieś, gdzie wręczone zostaną certyfikaty ukończenia kursu karate.

### **5. Dodatkowe informacje:**

- a. Kurs składa się z dwóch etapów: pierwszy etap zajęcia e-learningowe na platformie Polskiej Akademii Kultury i Sportu, drugi etap szkolenie w terminie 14-16.08.2020 w Europejskim Centrum Budo- Dojo Stara Wieś,
- b. Nadzór merytoryczny nad kursem prowadzi Polska Unia Karate Tradycyjnego,
- c. Operatorem technicznym kursu jest Stowarzyszenie Sportowo-Edukacyjne INFINITY,
- d. Celem rozpoczęcia kursu jest zebranie odpowiedniej ilości kandydatów,
- e. Absolwent otrzymuje zaświadczenie MEN oraz CERTYFIKAT ukończenia kursu, w języku polskim i angielskim, umożliwiający podjęcie legalnej pracy we wszystkich krajach Unii Europejskiej. Dodatkowo absolwent otrzymuje legitymację ubezpieczeniową instruktora/trenera w wersji plastikowej wraz z numerem UBEZPIECZENIA.

### **6. Koszt kursu:**

**Koszt obejmujący cały kurs, tj.**

- a. Korzystanie z platformy e-learningowej Polskiej Akademii Kultury i Sportu,
- b. Udział w szkoleniu w Europejskim Centrum Budo- Dojo Stara Wieś,
- c. **KOSZT CAŁOWITY- 1.450,00 zł/ osoba.**
- d. **Możliwość płatności ratami 900 zł do 31.05.2020-I RATA, 550 zł do 31.07.2020-II RATA, tytułem kurs instruktora karate tradycyjnego,**

**Dane do przelewu- operator techniczny kursu:**

**Stowarzyszenie Sportowo-Edukacyjne INFINITY**

**ul. Ślężna 2-24**

**53-303 Wrocław**

**Nr konta bankowego: 04 1140 2004 0000 3002 7766 0463**

### **7. Zapisy:**

Zapisy należy kierować na adres e-mail: [rejestracja.kurskarate@gmail.com](mailto:rejestracja.kurskarate@gmail.com) , w tytule należy podać: imię i nazwisko , nazwa klubu, a jako załącznik przesłać skanem niezbędne dokumenty wymagań formalnych.

**TERMIN ZAPISÓW DO 31.05.2020**

**Dodatkowe informacje mail: [rejestracja.kurskarate@gmail.com](mailto:rejestracja.kurskarate@gmail.com) , nr telefonu: + 48 886-407-024**