

ZAPISY - KURS INSTRUKTORA KARATE TRADYCYJNEGO 2021

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,
- h. Zrobiony kurs na wychowawcę kolonijnego do cz. praktycznej kursu , tj. do 30.07.2021- we własnym zakresie w dowolnej firmie posiadającej wymagane uprawnienia- przykładowy link(<https://www.ewychowawca.pl/>).**

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 żywienia 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 (Summer Camp Sianożęty 30.07.2021-09.08.2021):

- 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 (Summer Camp Sianożęty 30.07.2021-09.08.2021):

- 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 w **terminie 07.06-20.07.2021**.

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 09.08.2021** na Summer Camp Sianożęty, 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 szkolenia na Summer Camp Sianożęty w terminie 30.07.2021-09.08.2021,
- b. Nadzór merytoryczny nad kursem prowadzi Polska Unia Karate Tradycyjnego,
- c. Celem rozpoczęcia kursu jest zebranie odpowiedniej ilości kandydatów,
- d. Absolwent otrzymuje zaświadczenie MEN oraz CERTYFIKAT ukończenia kursu, w języku polskim i angielskim, umożliwiające podjęcie legalnej pracy we wszystkich krajach Unii Europejskiej. Dodatkowo absolwent otrzymuje legitymacje 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 Summer Camp Sianożęty 30.07.2021-09.08.2021,
- c. **KOSZT CAŁOWITY- 1.450,00 zł/ osoba.**
- d. **Możliwość płatności ratami 450,00 zł do 24.05.2020-I RATA, 1.000,00 zł do 25.07.2020-II RATA, tytułem kurs instruktora karate tradycyjnego,**

Dane do przelewu- operator techniczny kursu:

Polska Unia Karate Tradycyjnego

ul. Grunwaldzka 15D

32-005 Niepołomice

Nr konta bankowego: 41105014451000009080837249

7. Zapisy:

Zapisy należy kierować na adres e-mail: 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 01.06.2021

Dodatkowe informacje mail: rejestracja.kurskarate@gmail.com, nr telefonu: + 48 886-407-024

Prezes Polskiej Unii Karate Tradycyjnego
Paweł Janusz