**Akademia Nauk Stosowanych im. Wincentego Pola w Lublinie**

**PROGARM KURSU INSTRUKTORSKIEGO – KARATE TRADYCYJNE**

1. **INFORMACJE OGOLNE:**
2. Nazwa jednostki prowadzącej kurs: Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej
3. Nazwa kursu: *Instruktor sportu- karate tradycyjne*
4. Czas trwania kursu: **80h**
5. Założenia i cele ogólne kursu

***Celem kursu jest przekazanie wiedzy teoretycznej   
i praktycznej, niezbędnej do kierowania procesem szkolenia sportowego   
w pracy instruktora sportu w dyscyplinie: karate tradycyjne. Absolwenci otrzymują certyfikat oraz legitymacje instruktora sportu w dyscyplinie: Karate Tradycyjne.***

1. Program uchwalony na posiedzeniu Rady Wydziału Nauk Społecznych Akademii Nauk Stosowanych im. Wincentego Pola w Lublinie
2. **WYKAZ PRZEDMIOTÓW**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Przedmioty** | **Punkty ECTS** | **Ilość godzin** |
| ***Część ogólna (przedmioty podstawowe) – 20h*** | | |
| Instruktor sportu – jego rola i  zadania w systemie szkolenia | 2 ECTS | *1h – dr Marta Niewczas* |
| Zasady organizacyjne i aspekty prawne prowadzenia treningów | *2h – dr Marta Niewczas* |
| Pedagogika sportu – cele wychowania fizycznego i sportu, wychowanie przez sport | *4h – mgr Małgorzata Kołodziej* |
| Psychologia sportu – cechy  osobowości, motywacja | *4h – mgr Oliwia Mateuszewska* |
| Fizjologiczne podstawy  wydolności fizycznej | *4h – dr Anna Michalska* |
| Podstawy biomechaniki | *4h – dr hab. Magdę Hagner-Derengowska* |
| Postawy komunikacji interpersonalnej, wizerunek  Instruktora | *1h – dr Patrycja Gulak – Lipka* |
| ***Część kierunkowa (teoria)*** 20 godzin | | |
| Historia i ewolucja karate  tradycyjnego w Polsce i na świecie. | 1 ECTS | *1h – dr Paweł Karpow* |
| Struktura organizacyjna związków stowarzyszeń np.  . Polskiej Unii Karate Tradycyjnego | *1h – Anna Kulczyńska* |
| Metodyka zajęć i zasób ćwiczeń w zakresie kształtowania sprawności fizycznej niezbędnej dla sztuki walk. | *2h - Katrin Kargbo* |
| Metodyka zajęć w poszczególnych grupach wiekowych i stopniu zaawansowania. | *2h – Małgorzata Kołodziej* |
| Emisja głosu w pracy instruktora | *1h – mgr Lucyna Śmieszek-Formela* |
| Kodeks etyczny instruktora karate | *1h – dr Marta Niewczas* |
| Bezpieczeństwo na treningach karate Pierwsza pomoc i podstawy BHP. | *2h – Ewa Szelągowska Kalman* |
| Odpowiedzialność cywilnoprawna instruktora karate, ubezpieczenie, badania lekarskie | *2h – Ewa Szelągowska Kalman* |
| Testy sprawności fizycznej i ich intensywność w poszczególnych grupach wiekowych i stopniu zaawansowania. | *2h – Małgorzata Kołodziej* |
| Organizacja zawodów, bezpieczeństwo, i konkurencje w karate tradycyjnym | *2h – Ewa Szelągowska Kalman* |
| Przepisy sędziowskie w karate tradycyjnym | *2h – Anna Kulczyńska* |
| Postawy komunikacji interpersonalnej, wizerunek i etykieta instruktora karate | *2h – Patrycja Gulak -Lipka (1h)/**Anna Kulczyńska (1h)* |
| ***Przedmioty kierunkowe (praktyka) 40h*** | | |
| Rodzaje treningu w karate tradycyjnym – kihon / kata / kumite. | 5 ECTS | *2h – Anna Kulczyńska* |
| Pozycja walki, sposoby poruszania, czas reakcji. | *3h – Paweł Janusz (2h)/ Anna Kulczyńska (1h)* |
| Techniki w karate: uderzenia, bloki, kopnięcia, podcięcia, | *6h – Anna Kulczyńska (3h) / Paweł Janusz (3h)* |
| Kata uczniowskie i mistrzowskie, Kata heian 1 - 5 – standaryzacja, zasady i metody nauczania | *6h – Anna Kulczyńska (4h) / Paweł Janusz (2h)* |
| Oddychanie w treningu karate- trening koncentracji, relaksacji. | *2h - Anna Kulczyńska (1h)/ Małgorzata Kołodziej (1h)* |
| Taktyka/strategia walki w karate tradycyjnym | *2h – Daniel Iwanek* |
| Rola i kryteria wymagań  egzaminacyjnych na stopnie uczniowskie 9-1 kyu | *4h – Anna Kulczyńska* |
| Dobór ćwiczeń i metodyki nauczania w poszczególnych grupach wiekowych i stopniu zaawansowania. | *2h – dr Paweł Karpow (1h) / Anna Kulczyńska (1h)* |
| Metodyka treningu kumite i kata w poszczególnych grupach wiekowych i stopniu zaawansowania. | *4h – Anna Kulczyńska* |
| Wykorzystanie przyborów i przyrządów do ćwiczeń  Specjalistycznych | *2h - Katrin Kargbo* |
| Ćwiczenia wspomagające trening karate tradycyjnego, ich dobór w poszczególnych grupach wiekowych i stopniu zaawansowania. | *3h – Katrin Kargbo* |
| Wykorzystanie podstaw karate w aspekcie Samoobrony | *2h – Daniel Iwanek* |
| Broń używana w treningu karate (BO/Tonfa/Nunchaku itp.) |  | *2h – Anna Kulczyńska* |

**III.ZASADY I FORMA ZALICZENIA PRAKTYKI ZAWODOWEJ**

(jeśli program kursu przewiduje odbywanie praktyki)

*Uczestników kursu obowiązuje odbycie 30 godz. (3 pkt. ECTS) praktyk instruktorskich. Kursanci indywidualnie wybierają klub sportowy w którym realizowana będzie praktyka instruktorska oraz uczestniczą w krajowym szkoleniu. Realizacja praktyki dotyczy godzin przeznaczonych na asystowanie i prowadzenie zajęć w klubie sportowym pod kierunkiem trenera.* *Każdy realizujący praktyki zobowiązany jest do złożenia Dziennika Praktyk wg opracowanego wzoru*.

Praktyka powinna się odbywać u licencjonowanych trenerów PUKT.

**IV.WARUNKI UKOŃCZENIA KURSU**

*Warunkiem ukończenia kursu jest:*

* *Frekwencja (min. 80%)*
* *Wykazanie się umiejętnościami z zakresu sprawności technicznej na poziomie umożliwiającym demonstrowanie ćwiczeń oraz podstawowej wiedzy merytorycznej z zakresu dyscypliny sportowej – karate tradycyjne*
* *Uzyskania pozytywnej oceny z samodzielnego prowadzenia zajęć (konspekt, dobór ćwiczeń, postawa prowadzącego*).
* *Uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego*
* *Zrealizowanie praktyki instruktorskiej w klubie sportowym*

……………………………………………………

(pieczątka i podpis Dziekana/kierownik jednostki)