

EFEKTY KSZTAŁCENIA
kursu instruktorskiego
Polskiego Związku Karate Tradycyjnego

Cele kursu	
C1	Przygotowanie uczestników do prowadzenia zajęć programowych w ramach klubu przy współpracy z trenerem koordynatorem
C2	Zapoznanie uczestników z teoretycznymi, metodycznymi i organizacyjnymi zasadami procesu nauczania i treningu w karate tradycyjnym na poziomie podstawowym (do stopnia 4 kyu)

Lp.	Efekty kształcenia	Symbol
Wiedza		
1.	Zna historię karate tradycyjnego w Polsce i na świecie	
2.	Zna zasady budo oraz kodeks etyki instruktora karate tradycyjnego	
3.	Zna zasady funkcjonowania i zarządzania organizacjami sportowymi, takimi jak kluby, federacje i związki sportowe	
4.	Zna zasady bezpiecznego, zgodnego z prawem organizowania zajęć i przedsięwzięć sportowych	
5.	Zna terminologię używaną w karate tradycyjnym	
6.	Zna techniki wykonywania ciosów, bloków, kopnięć w powiązaniu z innymi elementami, m.in. pozycjami. Zna podstawowe kata heian 1-5 oraz podstawowe formy kumite (kihon ippon kumite), jiyu ippon kumite	
7.	Zna wymagania egzaminacyjne na stopnie uczniowskie 9-4 kyu oraz rozumie ich rolę	
8.	Zna zasady ćwiczeń oraz zabaw ruchowych wspomagających trening karate tradycyjnego	
9.	Zna zasady planowania wychowawczego w obszarze kultury fizycznej	
10.	Zna mechanizmy kształtowania psychologicznej postawy prosportowej i prozdrowotnej. Zna zasady diagnozowania oraz wzniesienia i podtrzymywania motywacji do uczestnictwa w sporcie i aktywności fizycznej	
11.	Zna podstawowe zagadnienia w zakresie fizjologicznych podstaw nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej	
12.	Zna podstawowe zagadnienia w zakresie biomechaniki w sporcie	
13.	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy, a także zasady BHP podczas zajęć treningowych	
Umiejętności		

1.	Potrafi wykorzystać wiedzę z historii karate tradycyjnego do analizy zjawisk i przemian zachodzących w karate tradycyjnym	
2.	Potrafi wykorzystać wiedzę z etyki do analizy zjawisk społecznych oraz patologii współczesnego sportu, ze szczególnym uwzględnieniem karate tradycyjnego oraz innych sportów i sztuk walki	
3.	Stosuje zasady etyki ogólnej, budo i zapisy kodeksu etyki instruktora karate tradycyjnego	
4.	Potrafi wykorzystać wiedzę z zakresu prawa w działalności sportowej	
5.	Stosuje w praktyce terminologię używaną w karate tradycyjnym	
6.	Potrafi prawidłowo wykonywać i omówić techniki podstawowe – ciosy, kopnięcia, bloki, pozycje	
7.	Potrafi dobrać podstawowe środki i metody treningowe w celu nauczania podstawowych technik – ciosów, kopnięć, bloków i pozycji	
8.	Potrafi prawidłowo zaplanować jednostkę treningową, zgodną z metodyką nauczania karate tradycyjnego oraz prawidłowo dobrać ćwiczenia oraz zabawy ruchowe w zależności od wieku i możliwości uczestników zajęć	
9.	Potrafi wykorzystać wartości kultury fizycznej w profilaktyce i działalności wychowawczej	
10.	Potrafi wykorzystać mechanizmy kształtowania psychologicznej postawy prosportowej i prozdrowotnej. Diagnostyka oraz wznieca i podtrzymuje motywację do uczestnictwa w sporcie i aktywności fizycznej	
11.	Potrafi zaplanować jednostkę treningową w oparciu o wiedzę z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego	
12.	Potrafi udzielić pierwszej pomocy, a także przestrzega zasad BHP podczas zajęć treningowych	
13.	Potrafi bezpiecznie organizować przedsięwzięcia sportowe	
Kompetencje		
1.	Postępuje zgodnie z normami moralnymi i etykietą oraz dostrzega i krytycznie ocenia zachowania nieetyczne	
2.	Jest świadomy konieczności poszerzania nabytych kompetencji oraz uzupełniania i doskonalenia nabytej wiedzy i umiejętności	
3.	Jest odpowiedzialny za swoje opinie i działania, wypowiada się w sposób merytoryczny, unika wypowiedzania się i działania w zakresie spraw, w których nie jest kompetentny	
4.	Przestrzega reguł moralnych w kontaktach z uczestnikami zajęć, rodzicami, współpracownikami. Jest wrażliwy, empatyczny, otwarty i refleksyjny	
5.	Jest gotowy do samodzielnego organizowania zadań organizacyjnych w działalności sportowej	
6.	Jest świadomy realizowania zadań zawodowych (dydaktycznych, wychowawczych, opiekuńczych) wynikających z roli instruktora	
7.	Nawiązuje prawidłowe relacje społeczne oraz potrafi przekonująco przedstawiać swoje zdanie, skutecznie prezentować i negocjować.	
8.	Reprezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną, ze szczególnym uwzględnieniem psychicznych uwarunkowań aktywnego wypoczynku	