

**PROGRAM**  
**kursu instruktorskiego**  
**Polskiego Związku Karate Tradycyjnego**

Lp.	Tematyka	Liczba godzin		
		Teoria	Praktyka	Łącznie
Część I. Zagadnienia ogólne				
1.	Instruktor sportu – jego rola i zadania w systemie szkolenia	1	0	1
2.	Zasady organizacyjne i aspekty prawne prowadzenia zajęć treningowych	4	0	4
3.	Pedagogika sportu – cele wychowania fizycznego i sportu, wychowanie przez sport	7	0	7
4.	Psychologia sportu – cechy osobowości, motywacja	5	0	5
5.	Fizjologiczne podstawy wydolności fizycznej	6	0	6
6.	Podstawy biomechaniki sportu	7	0	7
7.	Pierwsza pomoc	2	2	4
8.	Podstawy BHP podczas zajęć treningowych	2	0	2
9.	Postawy komunikacji interpersonalnej, wizerunek instruktora	2	2	4
<b>Razem</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>40</b>
Część II. Zagadnienia specjalistyczne				
1.	Definicja i zasady karate tradycyjnego	1	0	1
2.	Etyka i etykieta w karate tradycyjnym	2	0	2
3.	Struktura organizacyjna karate tradycyjnego w Polsce i na świecie	1	0	1
4.	Zarys historii karate tradycyjnego w Polsce i na świecie	1	0	1
5.	Podstawowe różnice pomiędzy sztukami walki	2	0	2
6.	Podstawowe zasady techniki – metodologia nauczania	0	6	6
7.	Organizacja podstawowych technik w karate tradycyjnym	1	9	10

8.	Kata heian 1-5 – standaryzacja, zasady i metody nauczania	1	9	10
9.	Rola i kryteria wymagań egzaminacyjnych na stopnie uczniowskie 9-4 kyu	1	4	5
10.	Podstawy kumite	0	2	2
11.	Ćwiczenia wspomagające trening karate tradycyjnego i ich dobór w ujęciu jednostki treningowej	1	4	5
12.	Dobór ćwiczeń i metodyki nauczania różnych grup wiekowych	2	8	10
13.	Zasady i wykorzystanie podstaw karate w aspekcie samoobrony	0	2	2
14.	Wykorzystanie przyborów i przyrządów do ćwiczeń specjalistycznych	0	2	2
15.	Zasady organizacji jednostki treningowej	1	0	1
<b>Razem</b>		<b>14</b>	<b>46</b>	<b>60</b>