

PROGRAM

kursu trenerskiego

Polskiego Związku Karate Tradycyjnego

Lp.	Tematyka	Liczba godzin		
		Teoria	Praktyka	Łącznie
Część I. Zagadnienia ogólne				
1.	Podstawy prawne, struktura organizacyjna i zasady funkcjonowania polskiego sportu	2	0	2
2.	Pedagogika sportu – cele wychowania fizycznego i sportu, wychowanie przez sport	3	0	3
3.	Psychologia sportu – cechy osobowości, motywacja	2	1	3
4.	Socjologia sportu – środki i metody oddziaływania oraz obowiązki trenera	2	1	3
5.	Podstawy fizjologii w aspekcie sportu	3	0	3
6.	Biomechanika sportu	3	0	3
7.	Rola i zakres badań lekarskich	1	0	1
8.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	2	1	3
9.	Choroby i urazy – przyczyny, rozpoznanie, zapobieganie, postępowanie	2	1	3
10.	Apteczka pierwszej pomocy	1	0	1
11.	Odżywianie, suplementacja, dozwolone wspomaganie sportowców	3	0	3
12.	Zasady BHP w sporcie	3	0	3
13.	Etyka w sporcie	1	0	1
14.	Zagadnienia związane z przeciwdziałaniem dopingowi w sporcie	3	0	3
15.	Organizacja klubu – struktura organizacyjna, podstawy prawne, przepisy formalne	6	0	6
16.	Budowanie strategii promocji i marketingu w sporcie	6	0	6
17.	Organizacja aktywności klubowych: zawody, obozy, wyjazdy zorganizowane	3	0	3

18.	Zagadnienia związane z pozyskiwaniem środków finansowych na funkcjonowanie klubu	3	0	3
19.	Podstawy komunikacji społecznej	2	1	3
20.	Zarządzanie zespołem	2	1	3
21.	Wykorzystanie odnowy biologicznej w procesie szkolenia sportowego	1	0	1
Razem		54	6	60
Część II. Zagadnienia specjalistyczne				
1.	Etyka i etykieta w karate tradycyjnym	1	1	2
2.	Organizacja grup szkoleniowych w klubie, specyfika naboru i selekcji w karate tradycyjnym	3	0	3
3.	Organizacja i przygotowanie miejsca do treningu	1	0	1
4.	Podstawowe i zaawansowane techniki karate tradycyjnego – metodyka nauczania: metody, zasady, formy, środki i fazy nauczania	1	5	6
5.	Kata wg wymagań do poziomu 1 dan – standaryzacja, zasady i metody nauczania	1	7	8
6.	Kumite – zasady i elementy strategii walki	1	6	7
7.	Przepisy sędziowskie zawodów sportowych	1	2	3
8.	Organizacja zawodów sportowych	2	0	2
9.	Zasady organizacji i zasad przeprowadzania egzaminów w PZKT	1	0	1
10.	Rola i kryteria wymagań egzaminacyjnych na stopnie szkoleniowe 3 kyu-1 dan	1	2	3
11.	Programowanie cykli szkoleniowych: dobór specjalistycznych metod i ćwiczeń	1	2	3
12.	Cele, struktura organizacyjna i zasady funkcjonowania PZKT	1	0	1
Razem		15	25	40