

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	W1
2.	Zna zasady budo oraz kodeks etyki instruktora karate tradycyjnego	W2
3.	Zna zasady funkcjonowania i zarządzania organizacjami sportowymi, takimi jak kluby, federacje i związki sportowe	W3
4.	Zna zasady bezpiecznego, zgodnego z prawem organizowania zajęć i przedsięwzięć sportowych	W4
5.	Zna terminologię używaną w karate tradycyjnym	W5
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	W6
7.	Zna wymagania egzaminacyjne na stopnie uczniowskie 9-4 kyu oraz rozumie ich rolę	W7
8.	Zna zasady ćwiczeń oraz zabaw ruchowych wspomagających trening karate tradycyjnego	W8
9.	Zna zasady planowania wychowawczego w obszarze kultury fizycznej	W9
10.	Zna mechanizmy kształtowania psychologicznej postawy prosportowej i prozdrowotnej. Zna zasady diagnozowania oraz wzniecania i podtrzymywania motywacji do uczestnictwa w sporcie i aktywności fizycznej	W10
11.	Zna podstawowe zagadnienia w zakresie fizjologicznych podstaw nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej	W11
12.	Zna podstawowe zagadnienia w zakresie biomechaniki w sporcie	W12
13.	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy, a także zasady BHP podczas zajęć treningowych	W13
Umiejętności		
1.	Potrafi wykorzystać wiedzę z historii karate tradycyjnego do analizy zjawisk i przemian zachodzących w karate tradycyjnym	U1

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	U2
3.	Stosuje zasady etyki ogólnej, budo i zapisy kodeksu etyki instruktora karate tradycyjnego	U3
4.	Potrafi wykorzystać wiedzę z zakresu prawa w działalności sportowej	U4
5.	Stosuje w praktyce terminologię używaną w karate tradycyjnym	U5
6.	Potrafi prawidłowo wykonywać i omówić techniki podstawowe – ciosy, kopnięcia, bloki, pozycje	U6
7.	Potrafi dobrać podstawowe środki i metody treningowe w celu nauczania podstawowych technik – ciosów, kopnięć, bloków i pozycji	U7
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	U8
9.	Potrafi wykorzystać wartości kultury fizycznej w profilaktyce i działalności wychowawczej	U9
10.	Potrafi wykorzystać mechanizmy kształtowania psychologicznej postawy prosportowej i prozdrowotnej. Diagnostyka oraz wznieca i podtrzymuje motywację do uczestnictwa w sporcie i aktywności fizycznej	U10
11.	Potrafi zaplanować jednostkę treningową w oparciu o wiedzę z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego	U11
12.	Potrafi udzielić pierwszej pomocy, a także przestrzega zasad BHP podczas zajęć treningowych	U12
13.	Potrafi bezpiecznie organizować przedsięwzięcia sportowe	U13
Kompetencje		
1.	Postępuje zgodnie z normami moralnymi i etykietą oraz dostrzega i krytycznie ocenia zachowania nieetyczne	K1
2.	Jest świadomy konieczności poszerzania nabytych kompetencji oraz uzupełniania i doskonalenia nabytej wiedzy i umiejętności	K2
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	K3
4.	Przestrzega reguł moralnych w kontaktach z uczestnikami zajęć, rodzicami, współpracownikami. Jest wrażliwy, empatyczny, otwarty i refleksyjny	K4
5.	Jest gotowy do samodzielnego organizowania zadań organizacyjnych w działalności sportowej	K5
6.	Jest świadomy realizowania zadań zawodowych (dydaktycznych, wychowawczych, opiekuńczych) wynikających z roli instruktora	K6
7.	Nawiązuje prawidłowe relacje społeczne oraz potrafi przekonująco przedstawiać swoje zdanie, skutecznie prezentować i negocjować.	K7
8.	Reprezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną, ze szczególnym uwzględnieniem psychicznych uwarunkowań aktywnego wypoczynku	K8