

**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         |
| <b>Razem</b>                          |   | <b>54</b> | <b>6</b>  | <b>60</b> |
| 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         |
| <b>Razem</b>                          |   | <b>15</b> | <b>25</b> | <b>40</b> |