

## EFEKTY KSZTAŁCENIA

### kursu trenerskiego

### Polskiego Związku Karate Tradycyjnego

<b>Cele kursu</b>	
<b>C1</b>	Przygotowanie uczestników do organizowania, programowania i samodzielnego prowadzenia zajęć w ramach struktur PZKT
<b>C2</b>	Przygotowanie uczestników do nadzorowania i koordynacji pracy instruktorów w klubie
<b>C3</b>	Zapoznanie uczestników z teoretycznymi, metodycznymi i organizacyjnymi zasadami procesu nauczania i treningu karate tradycyjnego na poziomie zaawansowanym (do stopnia 1 dan)

<b>Lp.</b>	<b>Efekty kształcenia</b>	<b>Symbol</b>
<b>Wiedza</b>		
1.	Zna zasady budo oraz kodeks etyki instruktora karate tradycyjnego, rozumie zagrożenia moralne we współczesnym sporcie	W1
2.	Zna zasady funkcjonowania i zarządzania organizacjami sportowymi, takimi jak kluby, federacje i związki sportowe	W2
3.	Zna zasady funkcjonowania i mechanizmy finansowania sportu w Polsce	W3
4.	Zna zasady bezpiecznego, zgodnego z prawem organizowania treningów, zawodów, obozów i wyjazdów zorganizowanych oraz innych przedsięwzięć sportowych	W4
5.	Zna zasady programowania cykli szkoleniowych oraz doboru specjalistycznych metod i ćwiczeń	W5
6.	Zna podstawowe i zaawansowane techniki karate tradycyjnego. Zna zasady wykonania kata do poziomu 1 dan oraz zasady kumite	W6
7.	Zna zasady organizacji i przeprowadzania egzaminów oraz wymagania egzaminacyjne na stopnie szkoleniowe 3 kyu-1 dan oraz rozumie ich rolę	W7
8.	Zna przepisy sędziowskie zawodów sportowych	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 i rozumie podstawowe zjawiska i procesy społeczne oraz mechanizmy zachowań jednostek oraz grup w sporcie	W11
12.	Zna podstawowe zagadnienia w zakresie fizjologicznych podstaw nauk o zdrowiu i kulturze fizycznej	W12
13.	Zna podstawowe zagadnienia w zakresie biomechaniki w sporcie	W13
14.	Zna zasady odżywiania i suplementacji w sporcie	W14
15.	Zna sposoby i zasady odnowy biologicznej w sporcie	W15

16.	Zna przyczyny powstawania i zasady postępowania w przypadku urazów w sporcie. Zna i rozumie specyfikę chorób i dysfunkcji występujących w różnych grupach wiekowych	W16
17.	Zna zasady udzielania pierwszej pomocy, a także zasady BHP w sporcie	W17
<b>Umiejętności</b>		
1.	Stosuje zasady etyki ogólnej, budo i zapisy kodeksu etyki instruktora karate tradycyjnego	U1
2.	Potrafi wykorzystać wiedzę z etyki, socjologii, psychologii oraz pedagogiki do analizy przemian, zjawisk oraz patologii współczesnego sportu, ze szczególnym uwzględnieniem karate tradycyjnego oraz innych sportów i sztuk walki	U2
3.	Potrafi zarządzać organizacjami sportowymi, takimi jak kluby, federacje i związki sportowe	U3
4.	Potrafi wykorzystać wiedzę z zakresu prawa w działalności sportowej	U4
5.	Potrafi prawidłowo zaplanować jednostkę treningową oraz cykl treningowy, zgodną z metodyką nauczania karate tradycyjnego oraz prawidłowo dobrać specjalistyczne metody i ćwiczenia	U5
6.	Potrafi prawidłowo wykonywać i omówić podstawowe i zaawansowane techniki karate tradycyjnego, w szczególności w kata do poziomu 1 dan i kumite	U6
7.	Potrafi wykorzystać wartości kultury fizycznej w profilaktyce i działalności wychowawczej	U7
8.	Potrafi wykorzystać mechanizmy kształtowania psychologicznej postawy prosportowej i prozdrowotnej. Diagnostyka oraz wznieca i podtrzymuje motywację do uczestnictwa w sporcie i aktywności fizycznej	U8
9.	Potrafi zaplanować jednostkę treningową oraz cykl treningowy w oparciu o wiedzę z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego	U9
10.	Potrafi zaplanować proces odnowy biologicznej w ramach jednostki treningowej oraz cyklu treningowego	U10
11.	Potrafi udzielić pierwszej pomocy, a także przestrzega zasad BHP podczas zajęć treningowych i dostosowuje treści jednostki treningowej do chorób i dysfunkcji uczestników z różnych grup wiekowych	U11
12.	Potrafi bezpiecznie organizować egzaminy i przedsięwzięcia sportowe	U12
<b>Kompetencje</b>		
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, przyjmując różne role, również liderskie	K7
8.	Reprezentuje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną, ze szczególnym uwzględnieniem psychicznych uwarunkowań aktywnego wypoczynku	K8