

PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA KARATE

CZEŚĆ OGÓLNA:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
 - *Definicje związane z budową organizmu*
 - *Okresy rozwojowe w życiu człowieka*
 - *Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim*
 - *Budowa układu kostno-stawowego*
 - *Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu*
 - *Budowa i fizjologia mięśni*
 - *Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych*
 - *Organizm jako całość*
 - *Płaszczyzny ciała*
 - *Przemiana materii*
 - *Regulacja cieplna organizmu*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
 - *Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej*
 - *Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny*
 - *Deficyt i dług tlenowy*
 - *Współczynnik oddechowy*
 - *Klasyfikacja wysiłków fizycznych*
 - *Definicja i przyczyny zmęczenia*
 - *Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku*
 - *Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
 - *Budowa i czynności układu pokarmowego*
 - *Potrzeby energetyczne sportowców*
 - *Składniki pokarmowe*
 - *Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów*
 - *Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu*

CZEŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Wstęp do karate
 - *Historia karate na świecie*
 - *Historia karate w Polsce*
 - *Główne odmiany karate*
 - *Zestaw kluczowych pojęć*
 - *Strój karateki*
 - *Wiązanie i rodzaje pasów*
 - *Etykieta Dojo*
 - *Medytacja*
- Techniki w karate
 - *Techniki podstawowe:*
 - *Pozycje*
 - *Uderzenia*
 - *Ciosy*
 - *Kopnięcia*
 - *Bloki nożne*
 - *Bloki ręczne*
 - *Nakrycie*
 - *Tameshi-Wari (test rozbijania)*
 - *Ido geiko (poruszanie się)*
 - *Kata (atak i obrona)*
 - *Kumite (wolna walka)*
- Metodyka i przygotowanie do zawodów
 - *Metodyka zajęć karate*
 - *Dobór i selekcja w sporcie*
 - *Prowadzenie treningu*
 - *Zasady sędziowania*
 - *Komendy sędziowskie*

- *System oceniania w walkach indywidualnych*
- *System oceniania w walkach grupowych*
- *Kontuzje w sporcie*
- *Pierwsza pomoc przedmedyczna*

