

PROGRAM KURSU
NA STOPIEŃ INSTRUKTORA TAEKWON-DO PUT
ZWIĄZKU SPORTOWEGO POLSKIEJ UNII TAEKWON-DO

TERMIN:

1 zjazd – 22-23 luty 2014

Praktyka instruktorska – 24 luty-4 kwiecień

2 zjazd- 5-6 kwiecień 2014

WYMAGANIA:

1. Stopień uczniowski minimum 2 Cup
2. Znajomość materiału szkoleniowego z zakresu 10-1 CUP
3. Ukończone 18 lat, świadectwo ukończenia szkoły średniej
4. Delegowanie przez lidera ZS PUT lub prezesa klubu w porozumieniu z ZS PUT
5. Wpłata za kurs
6. Zgłoszenie mailowe na adres lukrewiński@poczta.onet.pl do 16.02.2014

Cena dla osób z klubów członkowskich ZS PUT - 650 zł

Cena dla osób z pozostałych klubów - 1300 zł

CEL KURSU

Przygotowanie do pracy instruktora z zakresu Taekwondo posiadającego wiadomości i umiejętności dotyczące planowania i realizacji procesu szkolenia.

STRUKTURA CZASOWA KURSU I KADRA NAUCZAJĄCA

Kurs składa się z dwóch integralnych części: teoretyczno-praktycznej prowadzonej w wymiarze 25 godzin oraz praktyki instruktorskiej realizowanej w wymiarze 15 godzin w klubie wybranym przez liderów Polskiej Unii Taekwon-do. Organizator kursu- Związek Sportowy Polska Unia Taekwon-do współpracuje w ramach praktyk instruktorskich z Opolskim Klubem Taekwondo, w którym słuchacze mogą odbywać praktyki jeżeli nie mają innej możliwości.

Kurs będzie realizowany w dwóch zjazdach sobotnio-niedzielnym i będzie zakończony egzaminem.

KADRA PROWADZĄCA:

mgr inż. Łukasz Rewieński– trener II klasy, wiceprezes Związku Sportowego Polska Unia Taekwondo, prezes Opolskiego Związku Taekwondo.

FORMA ZAJĘĆ	Ilość godzin
ZAJĘCIA TEORETYCZNO-PRAKTYCZNE	25
PRAKTYKA instruktorska	15
EGZAMIN	3
Razem	43

ŚRODKI DYDAKTYCZNE i BAZA:

Zajęcia w formie ćwiczeń prowadzone będą przy aktywnym udziale uczestników na salce z matami przy wykorzystaniu przyrządów przeznaczonych do treningu taekwon-do. Miejsce-Opole, ul. Sosnkowskiego 40-42.

WYMAGANIA:

Celem kursu jest wyposażenie słuchaczy w niżej wymienione wiadomości i umiejętności:

- Umiejętność demonstracji podstawowych elementów technicznych
- Znajomość przepisów sędziowskich
- Znajomość zasad rywalizacji sportowej w taekwondo
- Znajomość metodyki nauczania i doskonalenia elementów technicznych i taktycznych.
- Znajomość i umiejętność stosowania systemów ataku i obrony
- Umiejętność planowania i prowadzenia jednostki treningowej
- Umiejętność wyznaczania celów treningowych oraz planowania jednostki treningowej
- Znajomość metod kształtowania zdolności motorycznych i umiejętność stosowania w praktyce
- Umiejętność opracowania koncepcji walki sportowej na wybranym etapie szkolenia
- Umiejętność praktyczna prowadzenia jednostek treningowych
- Poznanie specyfiki pracy z dziećmi
- Umiejętność wykorzystania trenażerów w treningu taekwondo
- Znajomość metod poprawy gibkości i koordynacji w treningu taekwondo

KRYTERIA ZALICZENIA :

- obecności na zajęciach
- pozytywne oceny z zadań do realizacji na poszczególnych ćwiczeniach
- uzyskanie pozytywnej oceny z praktyki instruktorskiej
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego

TREŚĆ ZAJĘĆ:

TEORIA

LP	TREŚĆ ZAJĘĆ	ILOŚĆ GODZIN
1	Przepisy sędziowskie	1
2	Zasady organizacji zajęć - BHP na zajęciach taekwondo	1
3	Specyfika pracy z dziećmi, kobietami, dorosłymi. Gry i zabawy w taekwondo	1
RAZEM		3

CZEŚĆ PRAKTYCZNA

LP	TREŚĆ ZAJĘĆ	GODZINY
1	Ćwiczenia porządkowe w Taekwondo, ustawienia – organizacja zajęć na sali w praktyce	1
2	Metodyka nauczania i doskonalenia wybranych technik taekwon-do- pozycje, kroki, poruszanie się podczas ćwiczeń technicznych i w walce. Zadania : <ol style="list-style-type: none"> 1. przygotować pięć ćwiczeń doskonalących pozycje i kroki w oparciu o wyposażenie sali treningowej 2. przygotować pięć kombinacji kroków - poruszanie się w parach 	1
3	Metodyka nauczania i doskonalenia wybranych technik taekwon-do- techniki ręczne ćwiczenia przygotowujące do nauki technik ręcznych: samodzielnie, w parach, na specjalistycznych przyrządach. Techniki pojedyncze i kombinacje. Techniki w ataku i obronie. zadania: stosując zasadę stopniowania trudności opracuj zestaw ćwiczeń doskonalących techniki ręczne w formie: <ol style="list-style-type: none"> 1. zabawowej [5 ćw.] 2. współzawodnictwa [5 ćw.] 3. ścisłej na przyrządach [5 ćw.] Analiza błędów wykonania technik ręcznych, kontrola i naprawa błędów.	2
4	Metodyka nauczania i doskonalenia wybranych technik taekwon-do- techniki nożne ćwiczenia przygotowujące do nauki technik nożnych: samodzielnie, w parach, na specjalistycznych przyrządach. Techniki pojedyncze i kombinacje. Techniki w ataku i obronie. zadania: stosując zasadę stopniowania trudności opracuj zestaw ćwiczeń doskonalących techniki nożne w formie: <ol style="list-style-type: none"> 1. zabawowej [5 ćw.] 2. współzawodnictwa [5 ćw.] 3. ścisłej na przyrządach [5 ćw.] Analiza błędów wykonania technik nożnych , kontrola i naprawa błędów.	4

5	<p>Metodyka nauczania i doskonalenia wybranych technik taekwon-do-układy formalne</p> <p>ćwiczenia przygotowujące do nauki układów formalnych: samodzielnie, w parach. Techniki pojedyncze i kombinacje. Zastosowanie elementów układów formalnych w samoobronie.</p> <p>zadania: stosując zasadę stopniowania trudności opracuj zestaw ćwiczeń przygotowujących do nauki wybranego układu ruchów.</p> <p>Analiza błędów wykonania układów formalnych, kontrola i naprawa błędów.</p>	4
6	<p>Metodyka nauczania i doskonalenia wybranych technik taekwon-do-techniki specjalne</p> <p>ćwiczenia przygotowujące do nauki technik specjalnych: samodzielnie, w parach, na specjalistycznych przyrządach.</p> <p>zadania: stosując zasadę stopniowania trudności opracuj zestaw ćwiczeń doskonalących wybraną technikę specjalną w formie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. zabawowej 2. współzawodnictwa 3. ścisłej na przyrządach <p>Analiza błędów wykonania technik specjalnych , kontrola i naprawa błędów.</p>	1
7	<p>Gry i zabawy w Taekwondo</p>	2
8	<p>Walka sportowa . Techniki obrony i ataku w walce sportowej.</p> <p>Poruszanie się, dystansowanie, podstawowe działania techniczno-taktyczne (atak bezpośredni, kontratak, wyprzedzenie).</p> <p>Konstrukcja technik, kombinacje. rozwiązywanie stałych fragmentów, style walki, zwody, prowokacje. Walka w polu, wykorzystanie linii końcowej pola.</p>	2
9	<p>Praktyczne wykorzystanie trenażerów w treningu taekwondo w treningu tkd – przykłady rozwiązań metodycznych treningu. Różne ustawienia, sposoby wykorzystania.</p>	1
10	<p>Kształtowanie i rozwój poszczególnych cech motorycznych w taekwon-do z uwzględnieniem wieku i zaawansowania ćwiczących – szybkość, siła, wytrzymałość</p>	2
11	<p>Gibkość i koordynacja w treningu Taekwondo</p>	2
ŁĄCZNIE:		22

PRAKTYKA INSTRUKTORSKA – 15 godzin

LITERATURA:

1. Naglak Z.: Metodyka trenowania sportowca. Wrocław 1999.
2. Sozański H. Red.: Postawy teorii treningu sportowego. Warszawa 1999.
3. Sozański H. Witczak T. Starzyński T.: Podstawy Treningu Szybkości, Warszawa 1999
4. Sozański H. (red.): Podstawy teorii treningu sportowego, Warszawa 1999
5. Moris T.: Summers J.: Psychologia Sportu. Strategie i Techniki, Warszawa 1998
6. Kurz T.: Stretching. Trening gibkości, Warszawa 1997
7. Marciniak J.: Zbiór ćwiczeń koordynacyjnych i gibkościowych, Warszawa 1998
8. Talaga J.: A-Z sprawności fizycznej. Atlas ćwiczeń, Warszawa 1995
9. Stawczyk Z.: Gry i zabawy lekkoatletyczne, Poznań 1998
10. Czajkowski Z.: Nauczanie techniki sportowej", Warszawa 1991
11. Płatonow W.N., Sozański H. (red.): Optymalizacja struktury treningu sportowego, Warszawa 1991
12. Jagiełło W.: Przygotowanie Fizyczne młodego sportowca, Warszawa 2000
13. Raczek Joachim, "Wytrzymałość dzieci i młodzieży", RCMSKFiS, Warszawa 1991
14. Starzyński Tadeusz, Sozański Henryk, "Trening skoczności. Atlas ćwiczeń", RCMSKFiS, Warszawa 1995
15. Kalina M. Jagiełło W.: Zabawowe formy walki w wychowaniu fizycznym i treningu sportowym, Warszawa 2000
16. Stefaniak T.: Atlas uniwersalnych ćwiczeń siłowych, Wrocław 1997

Opracował mgr inż. Łukasz Rewieński