

# **PROGRAM KURSU – ZAPASY**

## **- cz. specjalistyczna**

Nazwa kursu: kurs instruktorski w zapasach

Liczba godzin: **90h + 30h praktyki instruktorskie**

### **Założenia programowe**

#### 1.1. Cel dydaktyczny

Celem kursu jest przygotowanie instruktorów zapasów do pracy szkoleniowej. Absolwenci kursu w ramach uzyskanych kwalifikacji zawodowych zdobędą wiedzę z zakresu teorii dyscypliny, podwyższą umiejętności przekazywania zasobu ćwiczeń i rodzajów techniki walki w zapasach, poszerzą własny warsztat pracy z dziećmi i młodzieżą w zakresie szkolenia sportowego oraz poprawią sprawność fizyczną.

#### 1.2. Rodzaj uprawnień nadawanych po ukończeniu kursu

Osoby, które ukończą kurs instruktorski i zdadzą egzamin końcowy, otrzymają uprawnienia (legitymację) instruktora sportu AWF z zapasów. Na mocy porozumienia, legitymacja uprawnia do wystąpienia do PZZ z wnioskiem o uzyskanie licencji szkoleniowca PZZ.

#### 1.3. Warunki uczestnictwa

Od kandydatów na kurs instruktorski w zapasach wymagane są następujące dokumenty: świadectwo ukończenia szkoły średniej lub dyplom ukończenia szkoły wyższej; oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych uczestniczenia w kursie oraz oświadczenie o nie byciu karanym za przestępstwa umyślne lub inne popełnione w związku z wykonywaniem zawodu; zdjęcie; potwierdzenie wniesionej opłaty.

#### 1.4. Forma i wymogi egzaminacyjne

Zaliczenie zajęć teoretycznych uzyskuje się na podstawie obecności, sprawdzianów i prac pisemnych na zadane tematy. Zaliczenie zajęć praktycznych następuje przez zdanie sprawdzianu praktycznego z zakresu techniki zapaśniczej, samodzielnego prowadzenia zajęć treningowych. Zaliczenie kursu następuje poprzez zdanie egzaminu w formie ustnej

obejmującego problematykę teorii i metodyki dyscypliny kierunkowej. Dodatkowo przysługuje jeden bezpłatny egzamin poprawkowy.

#### 1.5. Ramowy program nauczania na kursie – część specjalistyczna

<b>CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA - 90 godzin</b>			
1.	Teoria dyscypliny kierunkowej	20	zaliczenie
2.	Metodyka dyscypliny kierunkowej	20	zaliczenie
3.	Nauczanie techniki walki st. klasyczny	20	zaliczenie
4.	Nauczanie techniki walki st. wolny	20	zaliczenie
5.	Nauczanie techniki walki kobiet	5	zaliczenie
6.	Regulaminy i przepisy zapasów	5	zaliczenie i egzamin
<b>PRAKTYKI INSTRUKTORSKIE (w klubie sportowym) – 30 godzin</b>			
<i>Razem godzin</i>		<i>120</i>	

#### 1.6. Szczegółowy program i plan zajęć

##### **CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA - 90 godzin**

Lp.	Forma		Treści kształcenia (przedmiot/temat zajęć)
	Wykłady (liczba godz.)	Ćwiczenia (liczba godz.)	
1	-	1	<b>Teoria dyscypliny kierunkowej</b> Historia zapasnictwa w Polsce i na Świecie. Rozwój sportu zapasniczego na świecie i w kraju. Miejsce sportu zapasniczego w strukturze sportu polskiego.
2	-	1	Systematyka i terminologia w zapasach.
3	-	1	Dobór i selekcja w sporcie zapasniczym.
4	-	1	Społeczne, biologiczne uwarunkowania treningu sportowego dzieci i młodzieży i zapasów kobiet.
5	-	1	Metodyka nauczania techniki walki w zapasach, fazy kształtowania się nawyków ruchowych. Symetria i asymetria nauczania i kształtowania się ruchów.

6	-	3	System szkolenia sportowego w zapasach. Etapy szkolenia sportowego.
7	-	2	Struktura czasowa treningu sportowego w zapasach. Okres przygotowawczy, startowy i przejściowy. Makrocykle, mezocykle, mikrocykle, BPS.
8	-	3	Struktura rzeczowa treningu sportowego w zapasach. Przygotowanie sprawnościowe (siłowe, wytrzymałościowe, szybkościowe, koordynacyjne), techniczne, taktyczne, psychiczne i intelektualne.
9	-	2	Metody, formy, klasyfikacja środków treningowych w zapasach.
10	-	3	Testy i próby sprawności ogólnej i specjalnej w zapasach.
11	-	2	Organizacja imprez sportowych i zgrupowań szkoleniowych w zapasach. Systemy rozgrywania zawodów sportowych w zapasach.
12	-	3	<b>Metodyka dyscypliny kierunkowej</b> Środki treningowe w zapasach. Kształtowanie sprawności ogólnej i specjalnej.
13	-	2	Zasób ćwiczeń wszechstronnych, ukierunkowanych i specjalnych na różnych etapach szkolenia sportowego.
14	-	3	Gry i zabawy ruchowe.
15	-	2	Ćwiczenia asekuracyjne, samoasekuracyjne, metodyka nauczania ćwiczeń akrobatycznych.
16	-	3	Ćwiczenia przygotowujące do nauczania techniki zapaśniczej.
17	-	2	Metodyka treningu kształtowania siły i wytrzymałości.
18	-	3	Metodyka treningu kształtowania szybkości i koordynacji ruchowej (zwinności, zręczności).
19	-	2	Metodyka nauczania ćw. specjalnych. Bezpieczeństwo ćwiczących na zajęciach z zapasów.
20	-	3	<b>Nauczanie techniki walki w zapasach w stylu klasycznym (pozycja niska)</b> Omówienie pozycji niskiej, pozycji mostowej. Biomechaniczna analiza techniki walki w parterze w zapasach w stylu klasycznym.
21	-	2	Przewroty w parterze z różnym opanowaniem głowy, ramion i tułowia typu: „nelsony”, „pólnelsony”, „rolady”, „klucze”, „hamerloki” itp. Atak, obrona, kontratak.
22	-	3	Wózek, narzutka. Atak, obrona, kontratak, warianty techniczno-taktyczne.
23	-	2	Odwrotny pas. Atak, obrona, kontratak, warianty techniczno-taktyczne. Wynoszenia z parteru. Atak, obrona, kontratak, warianty techniczno-taktyczne.
24	-	3	<b>Nauczanie techniki walki w zapasach w stylu klasycznym (pozycja wysoka)</b> Omówienie pozycji wysokiej, sposób poruszania się po macie.

			Rodzaje uchwytów, sposoby wytrącania przeciwnika z równowagi. Biomechaniczna analiza techniki walki w zapasach w stylu klasycznym: obciążanie, odciążanie, itp.
25	-	2	Omówienie działań ataku, obrony, kontrataków, wariantów techniczno-taktycznych, kompleksów techniczno-taktycznych. Sprowadzenia do parteru z różnym opanowaniem głowy, rąk, i tułowia. Atak, obrona, kontratak.
26	-	3	Przerzuty z różnym opanowaniem głowy, rąk, i tułowia. Atak, obrona, kontratak. <ul style="list-style-type: none"> <li>- przerzut przez biodro (różne warianty),</li> <li>- przerzut przez bark (tzw. ramię),</li> <li>- przerzut przez pierś (tzw. suples, półsuples),</li> <li>- wywrotka uchwytem ręki,</li> <li>- technika skrętowa.</li> </ul>
27	-	2	Powalenia z różnym opanowaniem głowy, rąk, i tułowia. Atak, obrona, kontratak.
28	-	3	<b>Nauczanie techniki walki w zapasach w stylu wolnym (pozycja niska)</b> Omówienie pozycji niskiej, pozycji mostowej. Biomechaniczna analiza techniki walki w parterze w zapasach w stylu wolnym.
29	-	2	Przewroty w parterze z różnym opanowaniem głowy, ramion, nóg i tułowia. Atak, obrona, kontratak.
30	-	3	Wózek, narzutka. Atak, obrona, kontratak, warianty techniczno-taktyczne.
31	-	2	Młynek. Atak, obrona, kontratak. Klucz japoński. Atak, obrona, kontratak. Klucz turecki. Atak, obrona, kontratak. Odrotny pas. Atak, obrona, kontratak.
32	-	3	<b>Nauczanie techniki walki w zapasach w stylu wolnym (pozycja wysoka)</b> Omówienie pozycji wysokiej, sposób poruszania się po macie. Dystans, półdystans, zwarcie. Rodzaje uchwytów, sposoby wytrącania przeciwnika z równowagi. Omówienie działań ataku, obrony, kontrataków, wariantów techniczno-taktycznych, kompleksów techniczno-taktycznych.
33	-	2	Sprowadzenia do parteru z różnym opanowaniem głowy, rąk, nóg i tułowia. Atak, obrona, kontratak.
34	-	3	Przerzuty z różnym opanowaniem głowy, rąk, nóg i tułowia. Atak, obrona, kontratak. <ul style="list-style-type: none"> <li>- przerzut przez biodro (różne warianty),</li> <li>- przerzut przez bark (tzw. ramię),</li> <li>- przerzut przez pierś (tzw. suples),</li> <li>- przerzut przez barki (tzw. dzaksarow),</li> <li>- przerzut przez pierś (tzw. suples),</li> <li>- wywrotka uchwytem ręki.</li> </ul>
35	-	2	Zejscia do jednej nogi. Atak, obrona, kontratak. Zejscia do dwóch nóg. Atak, obrona, kontratak.

36	-	3	<b>Nauczanie techniki walki w zapasach kobiet</b> Specyfika i uwarunkowania treningu zapaśniczego kobiet.
37	-	2	Specyfika wykonywania techniki w zapasach kobiet. Technika niedozwolona w zapasach kobiet.
38	-	3	<b>Regulaminy i przepisy zapasów</b> Regulaminy w zapasach. Przepisy sędziowskie. Zmiany przepisów a struktura walki sportowej.
39	-	2	Organizacja zawodów w zapasach. Ocena i analiza zawodów zapaśniczych.

### **PRAKTYKI INSTRUKTORSKIE (w klubie sportowym) - 30 godzin**

Lp.	liczba godz.	Organizacja praktyki
40	1	Zapoznanie kursanta ze strukturą organizacyjną i działalnością placówki, w których odbywa praktykę.
41	2	Zapoznanie się z pracą instruktora, trenera, dyrektora, prezesa placówki.
42	6	Hospitowanie różnych form pracy w danej placówce.
43	4	Asystowanie w czynnościach zawodowych trenera.
44	10	Podjęmowanie próbnych czynności zawodowych.
45	4	Obserwacja zawodów o charakterze sportowym.
46	1	Udział w czynnościach promocyjnych dla środowiska lokalnego (rodziców).
47	2	Sporządzenie dokumentacji z przebiegu praktyki.

**Kierownik Kursu: dr Artur Kruszewski**