

PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA STRZELECTWA BOJOWEGO

CZĘŚĆ 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*

CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Charakterystyka dyscypliny Strzelectwa Bojowego
 - *Typy broni i techniki strzeleckie*
 - *Zasady celowania*
 - *Odnowa biologiczna w strzelectwie*
 - *Przygotowanie psychofizyczne strzelca*
 - *Dyspozycja i gotowość startowa strzelca*
 - *Zasady treningu zadaniowego indywidualnego*
 - *Zabawowa forma treningu*
 - *Elementy przygotowania taktycznego*
 - *Metody nauczania i kontroli taktyki strzelania*
 - *Środki treningowe*
 - *Rozgrzewka w strzelectwie*
 - *Aspekty medyczne w strzelectwie*
- Umiejętności instruktorskie w Strzelectwie Bojowym
 - *Kompetencje instruktorskie*
 - *Cechy idealnego instruktora*
- Postawa klęcząca w Strzelectwie Bojowym
 - *Specyfika postawy klęczącej*
 - *Przejście i przygotowanie do postawy klęczącej*
 - *Ułożenia ciała w postawie klęczącej*
 - *Biomechanika i ciężar w postawie klęczącej*
- Postawa leżąca w Strzelectwie Bojowym
 - *Charakterystyka postawy leżącej*
 - *Porównanie zewnętrznych postaw*
 - *Kąt ciała i położenie*
 - *Mocowanie i operowanie pasem*
 - *Ładowanie i odrzuty*
 - *Strzał i reakcja karabinu*
 - *Punkt zerowy*

- *Kontrola i korekcja*
- Postawa stojąca w Strzelectwie Bojowym
 - *Ekspozycja w postawie stojącej*
 - *Odmiany postawy stojącej*
 - *Ułożenie ciała w postawie stojącej*
 - *Trening i doskonalenie umiejętności strzeleckich w pozycji stojącej*
 - *Praca z karabinem w pozycji stojącej*

