

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA SAMOOBRONY OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

### 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*
- Żywienie 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:**

- Samoobrona – rozgrzewka
  - *Teoria treningu rozwojowego. Ćwiczenia ogólnorozwojowe*
  - *Rozgrzewka w biegu, w miejscu i w parach*
- Obrona przed uduszeniem i chwytami od tyłu
  - *Postawa w obronie przed ciosami i uderzeniami*
  - *Techniki obrony przed duszeniem od przodu i od tyłu*
  - *Techniki obrony oraz uwolnień z podchwytu z tyłu i objęcia wokół rąk*
- Obrona przed szantażem bronią krótką
  - *Wybrane rodzaje ataku i obrony*
  - *Uwarunkowania prawne obrony koniecznej*
- Obrona przed szantażem nożem
  - *Wybrane rodzaje ataku i obrony*
  - *Przykładowe konspekty zajęć*