

## **PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA SAMOOBRONY**

### **CZĘŚĆ OGÓLNA:**

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
  - *Czym jest Anatomia?*
  - *Podział na okresy rozwojowe*
  - *Skład chemiczny człowieka*
  - *Budowa narządu ruchu*
  - *Fizjologia narządu ruchu*
  - *Organizm jako całość*
  - *Płaszczyzny ciała*
  - *Metabolizm*
  - *Budowa układu kostnego*
  - *Połączenia stawowe*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
  - *Podstawy fizjologii wysiłku dynamicznego*
  - *Metody pomiaru maksymalnego pochłaniania tlenu (vo 2max .)*
  - *Podstawy fizjologii wysiłku statycznego*
  - *Znaczenie reakcji presyjnej*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
  - *Układ pokarmowy*
  - *Czynności układu pokarmowego*
  - *Podstawowe zasady żywienia w Sporcie*
  - *Błędy żywieniowe*
  - *Odżywianie a energia – doładuj baterie*

### **CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA:**

- Podstawy
- Rozgrzewka – Ćwiczenia
- Techniki samoobrony
- Obrona przed szantażem bronią krótką
  - *Z tyłu*
  - *Z boku*
- Obrona przed szantażem nożem
  - *Z przodu*
  - *Z tyłu*
- Obrona przed duszeniem i chwytami od tyłu