

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA PIŁKI NOŻNEJ

### CZEŚĆ 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:

- Podstawy gry w piłkę nożną
  - *Piłka nożna - wstęp*
  - *Współczesne początki Piłki Nożnej*
  - *Historia Piłki Nożnej w Polsce*
- Technika gry i trening piłkarski
  - *Definicja i klasyfikacja techniki piłkarskiej*
  - *Elementy techniki piłkarskiej: podania piłkarskie, uderzenia piłki, przyjęcia piłki, prowadzenie piłki, zwody, gra ciałem, obrona*
  - *Koordynacja ruchowa*
  - *Kontrola nad piłką*
  - *Ćwiczenia o charakterze techniczno-taktycznym*
  - *Zestawy ćwiczeń doskonalących technikę: podań, strzałów*
  - *Trening dzieci i młodzieży*
  - *Kształcenie taktyczne zawodników*
- Przepisy gry w piłkę nożną
  - *Pole gry*
  - *Wymagania dotyczące piłki*
  - *Wymagania dotyczące zawodników*
  - *Podstawowe zasady gry*
  - *Gra niedozwolona i postępowanie sędziowskie*