

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA BILARDU

### 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:

- Regulaminy bilardu
  - *Regulamin sportowy Polskiego Związku Bilardowego*
  - *Statut Polskiego Związku Bilardowego*
  - *Regulaminy Ekstraklasy I ligi i II ligi*
  - *Regulamin przyznawania licencji sędziowskiej, instruktorskiej i trenerskiej*
  - *Regulamin dotyczący nazw klubów i drużyn*
- Przepisy gry. Zasady ogólne nauki gry w bilard
  - *Przepisy ogólne*
  - *Odmiana 9-bil*
  - *Odmiana 8-bil*
  - *Odmiana 14/1*
  - *Odmiana Black Ball*
  - *Faule*
  - *Odmiana 10-bil*
  - *Postawa*
  - *Punkty na bili białej*
  - *Opis stołu*
  - *Zestaw ćwiczeń*