

PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA SPORTU ŻUŻLOWEGO

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:

- Przepisy i regulaminy obowiązujące w sporcie żużlowym
 - *Regulamin zawodów motocyklowych na torach żużlowych*
 - *Regulamin przynależności klubowej*
 - *Zasady regulujące stosunki pomiędzy zawodnikiem i klubem*
 - *Przepisy techniczne w wyścigach torowych*
- Budowa motocykla. Wyposażenie zawodnika
 - *Budowa motocykla żużlowego*
 - *Sprzęt i akcesoria zawodnika*
- Podstawy ćwiczeń ogólnorozwojowych w sporcie żużlowym
 - *Teoria treningu ogólnorozwojowego*
 - *Trening funkcjonalny zawodników uprawiających sporty motorowe*