

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA KICK BOXINGU

### 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:

- Teoria kick-boxingu
  - *Podstawy kick-boxingu*
  - *Zasady kick-boxingu*
  - *Stopnie w kick-boxingu*
  - *Historia kick-boxingu*
  - *Odmiany kick-boxingu*
  - *Ogólne przepisy kick-boxingu*
  - *Postępowanie zawodników*
  - *Postępowanie regulaminowe*
  - *Podział kategorii wiekowych dla obu płci*
  - *Nadawanie klas sportowych*
  - *Sędziowanie*
  - *Sprzęt ochronny*
  - *Ubiór zawodnika*
  - *Obszar walki*
  - *Kategorie wagowe i wiekowe*
  - *Czas trwania walki*
- Technika kick-boxingu
  - *Podstawy techniki kick-boxingu*
  - *Podstawowe pojęcia, związane z techniką*
  - *Podstawa bokserska*
  - *Poruszanie się w walce*
  - *Techniki ręczne*
  - *Charakterystyka poszczególnych ciosów*
  - *Łączenie ciosów*
  - *Nauczanie technik ręcznych*
  - *Techniki nożne*
  - *Charakterystyka poszczególnych ciosów*
  - *Nauczanie technik nożnych*

- *Elementy obrony i techniki obrotowe*
- *Obrony bierne*
- *Obrony czynne*
- *Kopnięcia opadające*
- **Metodyka nauczania techniki kick-boxingu**
  - *Metody nauczania techniki kick-boxingu*
  - *Miejsce techniki w procesie treningowym*
  - *Metoda syntetyczna*
  - *Metoda analityczna*
  - *Metoda kompleksowa*
  - *Przykładowe ćwiczenia przygotowawcze*
  - *Przygotowanie fizyczne*
  - *Kick-boxing jako dyscyplina sportowa*
  - *Planowanie treningu*
  - *Trening siły*
  - *Trening szybkości*
  - *Trening wytrzymałości*