

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA NARCIARSTWA

### 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:

- Wprowadzenie do narciarstwa
  - *Historia narciarstwa na świecie*
  - *Historia narciarstwa w Polsce*
  - *Terminologia narciarska*
  - *Popularne ośrodki w kraju i za granicą*
- Wyposażenie narciarza
  - *Dobór sprzętu*
  - *Konserwacja sprzętu*
  - *Strój narciarza*
  - *Gadżety i dodatki*
- Jazda na nartach w ujęciu praktyczno-teoretycznym
  - *Pozycja podstawowa i ustawienie sylwetki*
  - *Podstawowe techniki zjazdowe*
  - *Fazy skrętu*
  - *Jazda na stoku płaskim*
  - *Jazda na stoku lekko opadającym*
- Dydaktyka w narciarstwie zjazdowym
  - *Oznaczenia na stoku*
  - *Projektowanie i przebieg lekcji*
  - *Obserwacja i korekta błędów*
  - *Praca z dziećmi i dorosłymi*
  - *Praca z osobami z barierami sprawnościowymi*
- Pierwsza pomoc i bezpieczeństwo w górach