

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA AKROBATEYKI SPORTOWEJ

### 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*

## CZEŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Wokół akrobatyki sportowej
  - *Historia akrobatyki sportowej*
  - *Podstawy fizjologii wysiłkowej*
  - *Anatomia funkcjonalna a trening*
  - *Formowanie wytrzymałości ogólnej i specjalnej*
  - *Socjologiczne uwarunkowania rekreacji ruchowej*
  - *Kształtowanie cech motorycznych*
  - *Rola rozgrzewki*
  - *Układy wykonywane w akrobatyce sportowej*
- Metodyka i specyfikacja akrobatyki sportowej
  - *Technika ćwiczeń wykonywanych w akrobatyce sportowej*
  - *Metody gimnastyczne akrobatyki sportowej*
  - *Metodyka nauczania techniki wykonania ćwiczeń akrobatycznych*
  - *Ćwiczenia rozciągające i kondycyjne*
  - *Techniki przygotowawcze w ćwiczeniach akrobatycznych – praca nad gibkością*
  - *Nauka stania na rękach, szpagatów, poziomek, rozkroczków, przerzuty bokiem*
  - *Ogólne wzmocnienie ciała poprzez sylwetki gimnastyczne*
  - *Ćwiczenia przygotowawcze do skoków na trampolinie*
  - *Nauka skoków na trampolinie*
- Kompetencje instruktorskie
  - *Pierwsza pomoc przedmedyczna*
  - *Aspekty prawne akrobatyki sportowej – udział w zawodach i sędziowanie*
  - *Zasady prawidłowej komunikacji*
  - *Kontuzje sportowe, profilaktyka i zapobieganie im*
  - *Przeciwwskazania i wskazania do podjęcia określonej formy treningu*

- *Dobór i selekcja w sporcie*
- *Etyka pracy instruktora akrobatyki sportowej*

