

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA BOKSU

### 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:

- Rozwój i historia boksu
- Metodyka nauczania boksu dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- Technika bokserska:
  - *Zasady Techniki boksu*
  - *Pozycja bokserska*
  - *Poruszanie się po ringu*
- Dystans w walce
  - *Dystans*
  - *Półdystans*
- Ciosy
  - *Ciosy proste*
  - *Ciosy sierpowe*
  - *Ciosy z dołu*
- Obrona
  - *Obrona blokowaniem*
  - *Obrona przez odchylenia*
  - *Obrona przez zabicie ciosu*
  - *Obrona przez unik*
  - *Obrona przez odejście*
- Kontrciosy