

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA SZERMIERKI

### 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 szermierki
  - *Historia powstania i istota szermierki*
  - *Prekursorzy i najważniejsze postacie*
  - *Rodzaje broni i ich porównanie*
  - *Aksesoria szermiercze*
  - *Rodzaje konkurencji*
  - *Regulaminowe zasady walki*
  - *Pole walki i sędziowanie*
  - *Etykieta szermiercza*
- Praktyczne aspekty szermierki
  - *Zabawy i ćwiczenia wykorzystywane w nauczaniu szermierki*
  - *Postawa szermiercza*
  - *Prawidłowy chwyt broni*
  - *Kroki w przód i w tył*
  - *Wypad szermierczy*
  - *Proste pchnięcie*
  - *Wybór momentu do wykonania natarcia prostego*
  - *Czucie końca broni oraz odległości*
  - *Ukłony*
  - *Ruchy do odbicia i zasłony*