

PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA KOSZYKÓWKI

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 koszykówki
 - *Historia koszykówki na świecie*
 - *Historia koszykówki w Polsce*
 - *Teoretyczne podstawy koszykówki*
 - *Podstawowa terminologia*
- Teoria i metodyka sportu koszykówka
 - *Metodyka nauczania*
 - *Techniki wykonywania poszczególnych elementów w koszykówce*
 - *Podstawy ataków – atak indywidualny i grupowy*
 - *Podstawy obrony – obrona indywidualna i grupowa*
- Kompetencje instruktorskie
 - *Pierwsza pomoc przedmedyczna*
 - *Dobór ćwiczeń dla poszczególnych grup wiekowych dzieci*
 - *Komunikacja z podopiecznymi*
 - *Etyka pracy instruktora koszykówki*
 - *Definicja treningu i teoria planowania treningu*
 - *Organizacja zajęć koszykówki*