

PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA SNOWBOARDU

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*
- Żywienie 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:

- Snowboard - Metodyka nauczania
 - *Zakładanie sprzętu*
 - *Wstawanie*
 - *Upadki*
 - *Podejścia / Poruszanie po stoku*
 - *Zwroty*
 - *Równowaga*
 - *Pozycja podstawowa*
 - *Jazda wyciągiem*
 - *Ześlizg*
 - *Front Side*
 - *Back Side*
 - *Skręt ślizgowy*
- Snowboard - sprzęt
 - *Dobór sprzętu snowboardowego i jego zastosowanie*
 - *Deska snowboardowa*
 - *FS – freestyle*
 - *AM – All Mountain*
 - *FR - Freeride*
 - *Parametry techniczne desek*
 - *Wiązania*