

**Pytania na egzamin dyplomowy na kierunku studiów wychowanie fizyczne studia pierwszego stopnia stacjonarne i niestacjonarne w r. a. 2022/2023**

1. Przedstaw podział metaboliczny mięśni szkieletowych.
2. Podaj definicję oraz omów funkcje tkanki mięśniowej w organizmie.
3. Omów budowę mitochondrium i wymień jego funkcje.
4. Scharakteryzuj cele zarządzania w sporcie.
5. Wymień i opisz role menadżerów sportu w organizacjach sportowych.
6. Opisz relacje między marketingiem a sportem.
7. Scharakteryzuj typologię somatyczną E. Kretschmera i podaj przykłady dyscyplin sportowych, w których poszczególne typy budowy ciała mogą występować.
8. Podaj definicję asymetrii oraz scharakteryzuj rodzaje asymetrii i podaj przykład.
9. Wymień i omów metody oceny stanu odżywienia osobnika w ujęciu antropologicznym.
10. Podaj grupy pozycji wyjściowych do ćwiczeń gimnastycznych oraz wymień płaszczyzny w ćwiczeniach tułowia, podaj przykłady ćwiczeń w każdej z tych płaszczyzn.
11. Wymień najczęściej występujące błędy w staniu na rękach i staniu na głowie.
12. Omów metodykę nauczania chwytów i podań półgórnych w piłce ręcznej.
13. Z jakich części składa się lekcja piłki ręcznej w szkole podstawowej?
14. Wymień rodzaje ataków w piłce ręcznej.
15. Wymień najczęstsze błędy żywieniowe dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.
16. Przedstaw zasady dekalogu racjonalnego żywienia dzieci i młodzieży w wieku szkolnym w oparciu o piramidę zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży (4 - 18 lat).
17. Omów zasady układania jadłospisów.
18. Jaki jest podstawowy podział i charakterystyka grup tańców towarzyskich oraz jakie tańce zaliczamy do poszczególnych grup tańca turniejowego?
19. Podaj główny cel i najważniejsze zalety tańców integracyjnych oraz wymień przykładowe tańce tego rodzaju.
20. Wymień i omów kryteria poprawności testu sprawności fizycznej.
21. Wymień i omów metody pomiaru aktywności fizycznej.
22. Przedstaw rozumienie pojęcia sprawności fizycznej i scharakteryzuj koncepcję *health-related fitness*.
23. Czym jest pozytywny klimat klasy i jak nauczyciel może go kształtować?

24. Jaką grupą rówieśniczą jest klasa szkolna? Kiedy grupa staje się źródłem nieprzystosowania społecznego dziecka?
25. Wymień problemy z dyscypliną wśród uczniów.
26. Które elementy organizacji lekcji pływania możemy określić jako stałe?
27. Wymień i omów podział pływania dokonany na podstawie celu aktywności fizycznej w środowisku wodnym.
28. Scharakteryzuj etapy zdobywania kompetencji pływackich.
29. Czym jest i jaką rolę pełni biznesplan w firmie?
30. Jakie podstawowe cechy posiada dobry przekaz reklamowy?
31. Co to jest i na czym polega analiza SWOT?
32. Wskaż i omów najważniejsze typy struktury drugorzędowej białek.
33. Omów znaczenie cyklu Krebsa w wysiłku fizycznym. Wyjaśnij, dlaczego do jego prawidłowego przebiegu wymagane są warunki tlenowe, chociaż tlen nie bierze bezpośredniego udziału w reakcjach tego cyklu?
34. Przedstaw rozumienie pojęcia kultury fizycznej wg. koncepcji holistycznej.
35. Przedstaw rozumienie współczesnej definicji wychowania fizycznego.
36. Przedstaw rozumienie pojęcia sport.
37. Podaj definicję ćwiczenia ukierunkowanego w piłce siatkowej. Podaj przykłady ćwiczeń ukierunkowanych w metodyce nauczania odbić sposobem oburącz górnym i dolnym.
38. Scharakteryzuj systematykę taktyki ataku w piłce siatkowej.
39. Przedstaw rozumienie pojęcia zdrowia według WHO i Marcina Kacprzaka.
40. Przedstaw rozumienie pojęcia edukacji zdrowotnej według B. Woynarowskiej.
41. Wyjaśnij pojęcie czynniki ryzyka oraz przedstaw klasyfikacje czynników ryzyka w chorobach układu krążenia.
42. Scharakteryzuj mięśnie grzbietu.
43. Wymień mięśnie działające na staw kolanowy przy ruchu zginania i prostowania.
44. Wymień stopnie awansu zawodowego nauczycieli (według Ustawy Karta Nauczyciela i rozporządzenia w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli) oraz przedstaw wymagania, jakie musi spełnić nauczyciel stażysta ubiegający się o awans na stopień nauczyciela kontraktowego w okresie odbywania stażu.
45. Wymień stopnie awansu zawodowego nauczycieli (według Ustawy Karta Nauczyciela i rozporządzenia w sprawie uzyskiwania stopni awansu zawodowego przez nauczycieli) oraz przedstaw wymagania, jakie musi spełnić nauczyciel kontraktowy ubiegający się o awans na stopień nauczyciela mianowanego w okresie odbywania stażu.
46. Wymień i omów systemy resyntezy ATP.

47. Wymień i omów rodzaje skurczów mięśniowych uzależnione od częstości występowania bodźca oraz rodzaju pracy jaką wykonują.
48. Co to są metody reproduktywne? Jakie są ich plusy i minusy?
49. Wymień podstawowe funkcje lekcji wychowania fizycznego.
50. Czym różni się forma stacyjna od obwodu ćwiczebnego? Do czego można je wykorzystać?
51. Co to jest proces kształcenia i czym się charakteryzuje?
52. Podaj różne rodzaje programów nauczania. Które z nich mogą być zastosowane w wychowaniu fizycznym – uzasadnij swój wybór.
53. Co to są środki dydaktyczne i jakie pełnią funkcje? Jaki jest ich podział w wychowaniu fizycznym?
54. Przedstaw inicjatora i główne zasady nowożytnych igrzysk olimpijskich.
55. Wymień najważniejsze (olimpijskie) osiągnięcia sportu polskiego w okresie międzywojennym.
56. Wymień i omów metody oceny postawy ciała.
57. Jak przeprowadzić RKO dla osoby dorosłej? Podaj i omów schemat.
58. Podaj definicję pierwszej pomocy przedmedycznej i cele udzielania pierwszej pomocy.
59. Wymień rodzaje zabaw ruchowych.
60. Scharakteryzuj technikę wykonania i metodykę nauczania rzutu jednorącz z miejsca w koszykówce.
61. Wymień cechy dobrej techniki oraz omów metodykę nauczania kozłowania piłki w koszykówce.
62. Podaj metodykę nauczania prowadzenia piłki stopą w piłce nożnej.
63. Wymień i omów podział techniki specjalnej piłki nożnej.
64. Scharakteryzuj wioślarstwo jako dyscyplinę, podaj konkurencje regatowe, w których rywalizują zawodnicy.

## SPECJALIZACJA TRENER PERSONALNY

66. Podaj definicję siły oraz opisz specyfikę treningu siłowego uwzględniając cele treningu siłowego, efekty, charakterystykę ćwiczeń, przeciwwskazania i zagrożenia a także sytuacje wymagające szczególnej ostrożności związane z tym rodzajem aktywności ruchowej.
67. Podaj definicję wytrzymałości i opisz specyfikę treningu wytrzymałościowego uwzględniając cele treningu wytrzymałościowego, efekty, charakterystykę ćwiczeń, przeciwwskazania i zagrożenia oraz sytuacje wymagające szczególnej ostrożności związane z tym rodzajem aktywności ruchowej.
68. Podaj definicję koordynacji ruchowej i opisz specyfikę treningu koordynacyjnego uwzględniając jego cele, efekty, charakterystykę ćwiczeń, przeciwwskazania i zagrożenia oraz sytuacje wymagające szczególnej ostrożności związane z tym rodzajem aktywności ruchowej.
69. Scharakteryzuj ofertę trenera personalnego dla mężczyzny w wieku 35 lat, o dobrym stanie zdrowia, któremu zależy na poprawie sylwetki i siły, ale który przez bardzo długi czas nie podejmował żadnej aktywności ruchowej. Uwzględnij rodzaj i częstotliwość treningów, podaj zdolności motoryczne, które będą najbardziej akcentowane, metody treningowe, formy ruchu oraz typowe utrudnienia, które mogą wpływać na efekty treningu. Wymień dodatkowe działania, które mogą poprawić skuteczność treningu.
70. Scharakteryzuj ofertę trenera personalnego dla kobiety w wieku 55 lat, z otyłością + 20 kg, zagrożoną cukrzycą typu 2, która chciałaby zredukować masę ciała i poprawić estetykę wyglądu. Uwzględnij rodzaj i częstotliwość treningów, wymień zdolności motoryczne, które będą w tym przypadku najbardziej akcentowane, metody treningowe, formy ruchu oraz typowe utrudnienia, które mogą wpływać na efekty treningu. Określ dodatkowe działania, które mogą poprawić skuteczność treningu.
71. Podaj definicję kontuzji, podaj typowe lub prawdopodobne kontuzje, które mogą wystąpić u podopiecznego w treningu personalnym, podaj sposób reagowania w przypadku kontuzji podczas treningu.
72. Opisz czym objawia się fizjologiczne zmęczenie, przemęczenie i przetrenowanie. Zaproponuj sposoby regeneracji dla osoby stosującej amatorsko trening siłowy 3x w tygodniu.
73. Podaj definicję mobilności oraz opisz specyfikę treningu mobilności uwzględniając cele, efekty, charakterystykę ćwiczeń, przeciwwskazania i zagrożenia a także sytuacje wymagające szczególnej ostrożności związane z tym rodzajem aktywności ruchowej

## **SPECJALIZACJA PIŁKA NOŻNA**

74. Podaj filary szkolenia w Programie Szkolenia PZPN.
75. Wymień liczbę i czas zajęć treningowych w klubach w kategoriach wiekowych Skrzat, Żak i Orlik.
76. Wymień zasady gry w atakowaniu (w i poza centrum gry).
77. Wymień zasady gry w bronieniu (w i poza centrum gry).
78. Wymień treści procesu szkolenia w kategorii Skrzatów.
79. Plan jednostki treningowej Skrzatów.
80. Wymień treści procesu szkolenia w kategorii Żak.
81. Wymień treści procesu szkolenia w kategorii Młodzik.