

PYTANIA NA EGZAMIN DYPLOMOWY 2024/2025

KIERUNEK: WYCHOWANIE FIZYCZNE i SPORT

Specjalność: Trener odnowy biologicznej

PYTANIA Z ZAKRESU KSZTAŁCENIA KIERUNKOWEGO

1. Wymień główne mięśnie pracujące w czasie ruchu charakterystycznego dla wybranej dyscypliny sportu.
2. Omów metodykę nauczania jednego z wybranych elementów techniki w LA.
3. Omów metodykę nauczania jednego z wybranych elementów techniki w gimnastyce.
4. Omów metodykę nauczania jednego z wybranych elementów techniki gry w: piłce siatkowej, piłce ręcznej, koszykówce, piłce nożnej – do wyboru
5. Omów metodykę nauczania jednego z wybranych elementów techniki pływania – do wyboru.
6. Omów metodykę nauczania jednego z wybranych elementów techniki: narciarstwa zjazdowego, narciarstwa biegowego – do wyboru.
7. Przemiany tlenowe i beztlenowe – przykłady dyscyplin sportowych
8. Aspekty zdrowotne, psychiczne, społeczne z uprawiania różnych dyscyplin sportowych. Pozytywne i negatywne skutki uprawiania tych sportów.
9. Wymień i omów funkcje i kryteria oceniania w wychowaniu fizycznym.
10. Wymień składowe koordynacji ruchowej i podaj 10 ćwiczeń na wybrane 2 składowe
11. Dostosuj ćwiczenia kształtujące różnicowanie kinestetyczne do dwóch wybranych gier zespołowych – podaj 10 przykładów
12. Wymień 10 przykładów ćwiczeń kształtujących rytmizację ruchu – jako jedną ze składowych koordynacji ruchowej – w wybranej grze zespołowej
13. Wymień 10 przykładów ćwiczeń kształtujących szybkość reakcji – jako jedną ze składowych koordynacji ruchowej – w wybranej grze zespołowej
14. Wymień 10 przykładów ćwiczeń kształtujących równowagę – jako jedną ze składowych koordynacji ruchowej – w wybranej grze zespołowej
15. Przedstaw propozycję sprzętu sportowego, możliwego do zastosowania w kształtowaniu wybranych aspektów zdolności motorycznych.
16. Opisz na czym polegają innowacyjne formy realizacji programu wychowania fizycznego. Podaj przykład.
17. Opisz co to są środki dydaktyczne w kształceniu ogólnym i wymień jaką pełnią funkcję.
18. Wymień cykle treningowe i omów każdy z nich.
19. Wymień rodzaje mezocykli treningowych i omów wybrany mezocykl.
20. Jakie są etapy planowania dydaktycznego. Opisz na czym polega planowanie kierunkowe, wynikowe i dydaktyczne, podaj przykłady
21. Omów parametry obciążenia treningowego – wskaż różnice.
22. Omów zagadnienie kontroli w treningu sportowym na podstawie wybranej dyscypliny sportu.
23. Czym jest fartlek i jakie zdolności rozwija.
24. Omów strukturę podstawy programowej z wychowania fizycznego.
25. Na czym polega i czego dotyczy intelektualizacja w wychowaniu fizycznym.

26. Wyjaśnij pojęcie nawyku ruchowego, scharakteryzuj ogniwa (etapy) kształtowania nawyku ruchowego.
27. Wymień metody aktywizujące w stosowane w lekcjach wychowania fizycznego i scharakteryzuj wybraną metodę.
28. Wymień i krótko omów kompetencje nauczyciela.
29. Wymień kompetencje kluczowe ucznia w systemie edukacji.
30. Wymień i omów sposoby współpracy nauczyciela wychowania fizycznego z rodzicami.

PYTANIA Z ZAKRESU KSZTAŁCENIA SPECJALNOŚCIOWEGO

1. Jakie powinno być odczucie pacjenta podczas zabiegu falą radiową?
2. Jakie są przeciwwskazania do zabiegów ultradźwiękowych?
3. W jakich zabiegach z zakresu fizykoterapii musi być zachowany kontakt słowny z pacjentem?
4. Jak wykonasz zabieg lampą sollux na przykurczony mięsień bez stanu zapalnego, 24 godziny po treningu?
5. Czym są ćwiczenia bierne i w jakim celu stosuje się je w kinezyterapii?
6. Jakie są główne cele kinezyterapii?
7. Czym różnią się ćwiczenia czynne od ćwiczeń biernych?
8. Czym są peloidy i który z nich jest najczęściej wykorzystywany w balneoterapii?
9. Czym różni się kąpiel całkowita od częściowej w balneoterapii?
10. Jakie są główne formy zabiegów balneoterapeutycznych?
11. Jakie formy aktywności fizycznej można zaliczyć do treningu zdrowotnego?
12. Czym są strefy tętna i jakie są ich zakresy?
13. Wymień rodzaje masażu.
14. Podaj zasady obowiązujące podczas wykonywania masażu sportowego.
15. Wymień techniki masażu klasycznego wykorzystywane w masażu sportowym.
16. Wymień mięśnie masowane w obrębie grzbietu i opisz kierunki w jakich je masujemy.
17. Trening zdrowotny a trening sportowy.
18. Omów zagadnienie superkompensacji.
19. Wymień i opisz wskaźniki zmęczenia i przetrenowania.
20. Omów znaczenie kontroli tętna w treningu zdrowotnym.
21. Jakie są podstawowe cele treningu zdrowotnego?
22. Wymień i scharakteryzuj główne zasady treningu zdrowotnego.
23. Jakie są fizjologiczne efekty regularnego treningu zdrowotnego?
24. Jak monitorować intensywność wysiłku w treningu zdrowotnym?
25. Jakie znaczenie ma regeneracja w treningu zdrowotnym?
26. Jak dostosować trening zdrowotny do osób starszych?
27. Jakie znaczenie ma rozgrzewka i schłodzenie w treningu zdrowotnym?
28. Jakie są psychologiczne korzyści treningu zdrowotnego?
29. Jaka rolę pełni instruktor/trener w treningu zdrowotnym?
30. Co to jest trening propriocepcyjny i jakie ma znaczenie zdrowotne?