|  |  |
| --- | --- |
| **ZAGADNIENIA TEMATYCZNE - kierunek WYCHOWANIE FIZYCZNE**  **Egzamin dyplomowy, rok akademicki 2021/2022** | |
| ANATOMIA CZŁOWIEKA | 1. Budowa stawów – możliwości ruchowe (ze względu na kształt powierzchni nasad kości) i ich połączenia. 2. Rodzaje mięśni – wpływ budowy mięśni na ich działanie. 3. Współzależność działania układów trzewnych. 4. Funkcja układu nerwowego – ośrodkowego i obwodowego.   5. Budowa anatomiczna a zdolności motoryczne człowieka. |
| ANTROPOLOGIA | 1. Podstawowe pojęcia dotyczące rozwoju osobniczego: wzrastanie, różnicowanie , dojrzewanie. Kinetyka, dynamika, rytmika i dymorfizm płciowy wzrastania. 2. Podział ontogenezy na okresy i ich charakterystyka z punktu widzenia rozwoju morfologicznego i motorycznego,  omówienie rozwoju w okresie prenatalnym. 3. Rozwój somatyczny i motoryczny w okresie postnatalnym, ze szczególnym uwzględnieniem okresu ewolucji (anaplasis). 4. Czynniki endogenne i egzogenne w rozwoju człowieka: determinanty rozwoju, modyfikatory naturalne modyfikatory kulturowe. 5. Wiek rozwojowy – metody i kryteria jego oceny. |
| FIZJOLOGIA CZŁOWIEKA, FIZJOLOGIA WYSIŁKU  Z ELEMENTAMI FIZJOLOGII ROZWOJOWEJ | 1. Rola ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego w regulacji czynności ruchowych. 2. Autonomiczny układ nerwowy, unerwienie współczulne i przywspółczulne. Nawyk ruchowy i fazy kształtowania. 3. Ultrastruktura mięśni szkieletowych I – typu (ST) i II – typu (FT) II a i II x. 4. Mechanizm skurczu mięśniowego. Źródła energii do pracy mięśniowej i ich wykorzystanie. Zmęczenie fizyczne – definicja, przyczyny, objawy i rodzaje. 5. Wpływ hipoksji hipobarycznej na organizm człowieka obciążonego pracą fizyczną. 6. Rola krwi w ustroju człowieka. Zmiany objętości i składu krwi po wysiłkach fizycznych. 7. Układ krążenia – automatyzm, cykl pracy serca, zmiany ciśnienia krwi w poszczególnych segmentach dużego krwiobiegu. 8. Wydolność fizyczna i czynniki determinujące jej poziom. Rozgrzewka (WU) – fizjologiczne podłoże zabiegów rozgrzewających. |
| BIOCHEMIA |
| HISTORIA KULTURY FIZYCZNEJ | 1. Wychowanie fizyczne w starożytnych cywilizacjach (Chiny lub Indie lub Egipt). 2. Kultura fizyczna w antycznej Grecji lub Rzymie. 3. Wychowanie fizyczne w dobie Odrodzenia i w okresie Oświecenia. 4. System gimnastyki niemieckiej a system gimnastyki szwedzkiej. 5. Dawne gry sportowe. 6. Powstanie i rozwój Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”. 7. Henryk Jordan – pionier nowoczesnego wychowania fizycznego. 8. Powstanie i rozwój nowożytnych Igrzysk Olimpijskich. 9. Wychowanie fizyczne i sport w Polsce w okresie międzywojennym. 10. Kultura fizyczna w Polsce po II Wojnie Światowej. |
| METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO | 1. Znajomość zasad, metod i środków dydaktycznych oraz form organizacyjnych na lekcjach wychowania fizycznego. 2. Zagadnienie kształtowania zdolności motorycznych, kondycyjnych i koordynacyjnych na lekcjach wychowania fizycznego oraz diagnoza, pomiar i ocena sprawności fizycznej uczniów. 3. Znajomość ogniw prakseologicznych ze szczególnym uwzględnieniem planowania pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela wychowania fizycznego. 4. Kształtowanie kompetencji aksjologicznych (dyspozycji kierunkowych) – głównie postawy prosomatycznej  na lekcjach wychowania fizycznego. 5. Znaczenie znajomości warunków osobniczych i pozaosobniczych oraz czynników rozwojowych w pracy nauczyciela wychowania fizycznego. 6. Problematyka bezpieczeństwa ćwiczących na lekcjach wychowania fizycznego, zajęciach sportowych   i zawodowych , wycieczkach szkolnych, itp.   1. Nauczyciel wychowania fizycznego w świetle pedeutologii; jego kompetencje zawodowe, osobowość, troska   o autorytet, wzbogacanie własnego warsztatu pracy, awans zawodowy.   1. Rozumienie kultury fizycznej, jej formy: wychowanie fizyczne, sport, rekreacja fizyczna, rehabilitacja ruchowa. 2. Wychowanie ucznia do uczestnictwa w kulturze fizycznej – jako cel prospekcyjny wychowania fizycznego 3. Zagadnienie oceny szkolnej ucznia z wychowania fizycznego. Funkcje oceny, kryteria oceny. Wdrażanie do samooceny. |
| TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO |
| ODNOWA BIOLOGICZNA | 1. Odnowa biologiczna – definicja, cele, zadania i metody. Rola specjalisty odnowy biologicznej. 2. Wpływ ciepła na organizm człowieka. Przegląd zabiegów ciepło leczniczych. Zabiegi ciepło lecznicze miejscowe i ogólne stosowane w odnowie biologicznej. 3. Leczenie zimnem i krioterapia. Zabiegi miejscowe i ogólnoustrojowe. Efekty terapeutyczne zabiegów zimno leczniczych, metodyka zabiegów. 4. Rodzaje masażu sportowego – specyfika i wskazania. 5. Znaczenie diety w treningu sportowym. Żywienie a zdolność do wysiłku fizycznego. Specyfika żywienia sportowców w okresie treningowym i startowym. Regulacja masy ciała w sporcie. |
| EDUKACJA ZDROWOTNA | 1. Pojęcie zdrowia – definicje. Czynniki wpływające na zdrowie człowieka. Możliwości diagnostyki zdrowia. 2. Przewlekłe schorzenie niezakaźne – czynniki ryzyka. Wpływ środowiska zewnętrznego na zdrowie człowieka. Styl życia i zachowania zdrowotne. 3. Znaczenie aktywności ruchowej w zdrowym stylu życia. Zagrożenia dla zdrowia wynikające z niedoboru lub nadmiaru aktywności ruchowej. Korzystne efekty zdrowotne aktywności ruchowej. 4. Objawy ogólne chorób nowotworowych, zapobieganie nowotworom, choroby nowotworowe – edukacja onkologiczna . 5. Uzależnienia – definicje, etapy. 6. Zasady zdrowego żywienia. Piramida żywienia. 7. Ocena funkcji życiowych osób w różnym wieku – schemat ABC. 8. Podstawowe czynności resuscytacyjne u osób w różnym wieku. 9. Udzielanie pierwszej pomocy. |
| PIERWSZA  POMOC |
| TEORIA SPORTU | 1. Charakterystyka podstawowych zdolności motorycznych (siła mięśniowa, szybkość, wytrzymałość, koordynacja ruchowa): ich definicja, klasyfikacje, sposoby diagnozowania i metody kształtowania. 2. Testy wszechstronnej i specjalnej sprawności fizycznej. Profile sprawnościowe zawodnika. 3. Przygotowanie techniczne, taktyczne i mentalne sportowca. 4. Struktura czasowa treningu sportowego – budowa jednostki treningowej; cykliczność szkolenia:   mikrocykle, mezocykle, makrocykle, cykl roczny, cykl olimpijski.   1. Czynności zawodowe trenera (wychowawcze, szkoleniowe, kierownicze, organizacyjne). 2. Rozwój sprawności fizycznej w ontogenezie dzieci i młodzieży. Jej uwarunkowania biologiczne i społeczne. 3. Elementy systemu szkolenia w sporcie wyczynowym ze szczególnym wyróżnieniem sportu dzieci i młodzieży. |
| PEDAGOGIKA | 1. Zagadnienia z zakresu teorii wychowania. 2. Tematy związane z teorią kształcenia. 3. Pomoc psychologiczno – pedagogiczna w pracy z dzieckiem na I i II etapie edukacyjnym. |