|  |
| --- |
| **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.
 |
| PIERWSZAPOMOC |
| 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.
 |