

### **Zagadnienia dotyczące osiągnięcia efektów kierunkowych:**

1. Znaczenie aktywności fizycznej w perspektywie pożądanych zachowań zdrowotnych i profilaktycznych.
2. Zagrożenia wynikające z współczesnego stylu życia i prewencyjne działania nakierowane na aktywność fizyczną.
3. Rola aktywności fizycznej w ontogenezie człowieka (od narodzin do późnej staroci).
4. Metody i narzędzia kontroli obciążeń i ich zastosowanie w treningu sportowym i zdrowotnym.
5. Trening zdrowotny i sportowy- różnice i uwarunkowania.
6. Metody, formy i środki kształtowania zdolności motorycznych kondycyjnych i koordynacyjnych
7. Metody, formy i środki oraz zasady dydaktyczne stosowane w nauczaniu czynności ruchowych.
8. Bezpieczeństwo i etapy organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych w szkole.
9. Bezpieczeństwo i organizacja wypoczynku i zajęć letnich w środowisku wodnym.
10. Bezpieczeństwo podczas organizacji imprez i zajęć w zakresie sportów zimowych.
11. Diagnoza rozwoju biologicznego, sprawności fizycznej, i aktywności fizycznej dzieci i młodzieży.
12. Ocena postawy ciała, dobór odpowiednich ćwiczeń korekcyjnych i wyrównawczych w zależności od potrzeb dziecka.
13. Zastosowanie różnorodnych form i metod aktywności fizycznej dla określonych grup wiekowych.
14. Przeciwdziałanie urazom i wypadkom w czasie szkolnych zajęć z wychowania fizycznego. Udzielanie pomocy w nagłych wypadkach.
15. Cechy osobowościowe i rola nauczyciela wychowania fizycznego oraz animatora aktywności fizycznej w środowisku lokalnym (w pracy, osiedlu, gminie).
16. Cele aktywności fizycznej: dzieci, dorosłych, seniorów oraz osób o ograniczonej sprawności i niepełnosprawnych.
17. Wartości wychowawcze i społeczne sportu.
18. Instytucje publiczne związane z kulturą fizyczną i sportem i ich rola w kształtowaniu pozytywnych postaw nakierowanych na aktywność fizyczną.
19. Wysiłki aerobowe i anaerobowe oraz ich znaczenie w treningu sportowym.
20. Specyfika aktywności fizycznej seniorów-podstawowe zasady oraz bezpieczeństwo podczas zajęć.
21. Zmiany zachodzące w organizmie człowieka pod wpływem fizycznego i ograniczenia aktywności fizycznej.
22. Rola nauczyciela wychowania fizycznego, instruktora, trenera w propagowaniu zdrowego stylu życia.
23. Zadania szkolnego wychowania fizycznego.
24. Rola nauczyciela wychowania fizycznego w kształtowaniu postaw społecznych na zajęciach sportowych.
25. Współpraca z różnymi instytucjami publicznymi w zakresie szerokiej promocji aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

### **Zagadnienia dotyczące osiągnięcia efektów specjalnościowych: specjalność instruktorsko-sportowa.**

1. Model mistrza w dyscyplinie sportu i jego znaczenie.
2. Nabór i selekcja do dyscypliny sportu- formy, próby i sprawdziany.
3. Metody i formy treningowe na poszczególnych etapach szkolenia sportowego.
4. Dobór metod i form treningowe w kształtowaniu określonych zdolności motorycznych.
5. Analiza walki sportowej w dyscyplinie sportu i możliwości wykorzystania jej wyników.
6. Diagnostyka intensywności pracy i obciążeń treningowych i wykorzystanie jej efektów.
7. Znaczenie wiodących zdolności motorycznych *w trenowanej dyscyplinie sportu*.
8. Specyfika kształtowania zdolności motorycznych w wybranej dyscyplinie sportu.
9. Znaczenie i kształtowanie zdolności hybrydowych *w trenowanej dyscyplinie sportu*.

10. Rola trenera, instruktora w prowadzeniu zawodów sportowych.
11. Suplementacja i dietetyka w żywieniu sportowca.
12. Okresy sensytywne w rozwoju zdolności motorycznych i ich znaczenie.
13. Okresy treningowe w cyklu rocznym.
14. Sprawdziany sprawności specjalnej i ogólnej oraz ich wykorzystanie.
15. Technika specjalna dyscypliny sportu - diagnoza, metodyka nauczania, korekta błędów.
16. Współczesna taktyka dyscypliny sportu, jej wybór, nauczanie i doskonalenie.
17. Znaczenie gier i zabaw oraz ich zastosowanie w dyscyplinie sportu.
18. Regeneracja i odnowa po wysiłku- zastosowanie środków odnowy i ich umiejscowienie w cyklu treningowym.
19. Jednostka treningowa- rodzaje, układ.
20. Zabiegi odnawiające stosowane w treningu dla wybranej dyscypliny sportu.
21. Cele treningu zdrowotnego.

**Zagadnienia dotyczące osiągnięcia efektów specjalnościowych: specjalność odnowa biologiczna z gimnastyką korekcyjną**

1. Metody, formy i środki regeneracji organizmu po wysiłku fizycznym.
2. Lecznicza rola ruchu.
3. Zagrożenia wynikające z hipokinezy (ograniczenia aktywności fizycznej).
4. Zastosowanie fizykoterapii w odnowie biologicznej.
5. Postawa prawidłowa, postawa wadliwa, błąd postawy ciała, wada postawy ciała - przedstaw różnice i opisz okresy rozwoju wad postawy oraz rolę nauczyciela w procesie oceny postawy ciała.
6. Charakterystyka wad postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej.
7. Objawy I,II, III rzędu w skoliozie.
8. Stabilizacja czynna i bierna postawy ciała.
9. Przykłady ćwiczeń korekcyjnych dla wad postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej.
10. Postępowanie korekcyjne w postawie skoliozycznej.
11. Schemat postępowania korekcyjnego przy wadach kolan i stóp.
12. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania masażu klasycznego.
13. Masaż sportowy jego rodzaje i zastosowanie w wybranej dyscyplinie.
14. Charakterystyki metod subiektywnych i obiektywnych oceny postawy ciała
15. Rodzaje suplementów stosowanych w odnowie biologicznej i sporcie.
16. Znaczenie węglowodanów, białek i tłuszczów w żywieniu człowieka.
17. Zastosowanie technik relaksacyjnych, jako formy odnowy psychosomatycznej.
18. Metody, formy i zasady nauczania gier i zabaw ruchowych o charakterze korekcyjnym i wyrównawczym.
19. Specyfika pływania korekcyjnego, jego wykorzystanie w postępowaniu korekcyjnym.
20. Rozwój postawy ciała w ontogenezie.
21. Trening sportowy a trening zdrowotny- główne założenia i cele.

**Zagadnienia dotyczące osiągnięcia efektów specjalnościowych: specjalność trener osobisty**

1. Schorzenia cywilizacyjne i zagrożenia wynikające ze współczesnego stylu życia.
2. Specyfika treningu ukierunkowanego u osób z nadwagą i otyłością.
3. Aktywność ruchowa, jako środek przeciwdziałający chorobom cywilizacyjnym.
4. Środki wspomaganie procesu treningowego. Rola odnowy biologicznej.
5. Dieta osób aktywnych fizycznie.
6. Wskazania i przeciwwskazania do masażu.
7. Przeciwwskazania do treningu sportowego i zdrowotnego oraz zagrożenia wynikające ze zbyt dużych obciążeń.
8. Metody oceny aktywności fizycznej.
9. Sposoby diagnozowania sprawności fizycznej oraz możliwości wysiłkowych organizmu.

10. Specyfika zdolności wysiłkowych tlenowych i beztlenowych oraz ich determinanty.
11. Metody i formy kształtowania wytrzymałości tlenowej.
12. Metody i formy kształtowania szybkości i wytrzymałości szybkościowej.
13. Trening zdrowotny i jego etapowość.
14. Rola aktywności fizycznej w budowaniu i realizacji modelu zdrowego stylu życia.
15. Zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem treningu zdrowotnego. Fizjologiczne zasady treningu zdrowotnego.
16. Metody, formy i środki stosowane w prowadzeniu zajęć z osobami starszymi. Podstawowe zasady dotyczące bezpiecznego prowadzenia zajęć z osobami starszymi.
17. Wskazania i przeciwwskazania do zajęć ruchowych oraz planowanie aktywności fizycznej osób w wieku starszym.
18. Rola profilaktyki w odraczaniu procesów starzenia się człowieka
19. Zasady bezpieczeństwa w trakcie ćwiczeń siłowych.
20. Wpływ diety i zabiegów fizykalnych na organizm ludzki i ich wspomagające oddziaływanie w procesie treningowym.
21. Sposoby aktywnego wypoczynku. Metody walki ze stresem.