

## Egzamin dyplomowy – zagadnienia

### Wychowanie fizyczne

#### *Teoria sportu*

1. Model wiedzy o sporcie (kontekst – po co?; przedmiot – co?; metodyka – jak?).
2. Sport – miejsce w kulturze fizycznej. Rodzaje sportu. Pojęcia „zdrowia” i „wychowania” w sporcie.
3. Sprawność fizyczna człowieka. Typy (konceptje) sprawności fizycznej. Struktura motoryczności – predyspozycje, zdolności, efekty motoryczne.
4. Zdolności motoryczne sportowca (definicje, metody, testy).
5. Trening sportowy. Zasady, metody, formy, środki treningu. Czasowa i rzeczowa struktura treningu.
6. Kontrola treningu. Cele w uporządkowaniu prakseologicznym. Kryteria poprawności testów motorycznych. Rodzaje zbieranych informacji (efektów) o treningu.
7. Trening (wybranej zdolności motorycznej) w (wybranej dyscyplinie sportu). Należy uwzględnić: cel, Płeć, wiek, staż, miejsce w czasowej strukturze treningu.

#### *Metodyka i dydaktyka wychowania fizycznego*

1. Cele wychowania i kształcenia fizycznego.
2. Nowoczesne tendencje w wychowaniu fizycznym (intensyfikacja, humanizacja, intelektualizacja, indywidualizacja, prospekcja, wychowanie zdrowotne, wychowanie do rekreacji, autoedukacja).
3. Wartość metod kreatywnych przygotowujących uczestnika zajęć aktywności fizycznej do życia w społeczeństwie w świetle zmieniających się warunków społeczno-ekonomicznych.
4. Znaczenie imprez sportowych oraz rekreacyjnych w wychowaniu do kultury fizycznej.
5. Wychowanie prozdrowotne.
6. Metody przekazywania i zdobywania wiedzy.
7. Fazy oraz formy nauczania umiejętności ruchowych.
8. Metody nauczania (wychowania) kształtujące umiejętności autoedukacji, samooceny i samokontroli.
9. Zasady budowy zajęć aktywności fizycznej.
10. Metody realizacji zadań w wychowaniu fizycznym.
11. Formy organizacyjne pracy z uczestnikami zajęć aktywności fizycznej.
12. Zasady przygotowania się prowadzącego do zajęć aktywności fizycznej.
13. Diagnoza, jej zakresy i sposoby realizacji.
14. Działania prowadzącego zajęcia aktywności fizycznej w zakresie planowania i realizacji pracy.
15. Dyscyplina i bezpieczeństwo podczas realizacji zajęć aktywności fizycznej.

### *Spec. trener personalny*

1. Psychologia w pracy trenera Personalnego
2. Zasady, formy, metody, środki treningowe
3. Aspekty pracy trenera personalnego
4. Zasady etyki pracy trenera personalnego
5. Fakty i mity zdrowego stylu życia
6. Czym jest coaching
7. Wymiary coachingu
8. Rola coacha
9. Urazy w sporcie