

ZAGADNIENIA DYPLMOWE DLA STUDENTÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Formy zajęć przy muzyce –charakterystyka, metodyka prowadzenia.
2. Testy FMS.
3. Zdolności motoryczne –charakterystyka, sposoby kształtowania
4. Zadania trenera personalnego.
5. Plany treningowe.
6. Trening siły –charakterystyka, podział, metody kształtowania.
7. Przykładowe zestawy ćwiczeń na poszczególne partie mięśniowe.

PYTANIA DYPLMOWE DLA STUDENTÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Opisz metodykę prowadzenia zajęć aerobiku z osobami w różnym wieku.
2. Scharakteryzuj wybrane formy zajęć przy muzyce doskonalące koordynację ruchów.
3. Przedstaw zasady prowadzenia ćwiczeń rozciągających.
4. Omów testy FMS.
5. Wywiad z klientem –czego dotyczy, podaj składowe.
6. Podaj przykłady testów funkcjonalnych w różnych przedziałach wiekowych.
7. Podaj przykładowy trening, którego celem jest przyrost masy mięśniowej.
8. Podaj przykładowy trening którego celem jest przyrost siły.
9. Omów przykładowy zestaw ćwiczeń na wzmocnienie grupy mięśni grzbietu.
10. Omów przykładowy zestaw ćwiczeń na wzmocnienie grupy mięśni brzucha.
11. Podaj przykładowe zestawy ćwiczeń na wzmocnienie obręczy barkowej z użyciem: a. - urządzeń (maszyn) w fitness klubie, b. -sztangi, c. -hantli, d. –partnera
12. Zaplanuj trening dla: kobieta, 50 lat, wysokość ciała 160cm, masa ciała 90kg, praca – sekretarka, żadnych form aktywności w tygodniu, cel –poprawa samopoczucia, zmiana sylwetki.
13. Zaplanuj trening dla: mężczyzna, 60 lat, wysokość ciała 180cm, masa ciała 110kg, praca – nauczyciel, żadnych form aktywności w tygodniu, cel –poprawa samopoczucia, zmiana sylwetki.
14. Zaplanuj trening dla: kobieta, 25 lat, wysokość ciała 180cm, masa ciała 70kg, praca – kasjerka w banku, do pracy chodzi 3 km dziennie, cel –sylwetka fitness. 1. Zaplanuj trening dla: mężczyzna, 35 lat, wysokość ciała 180cm, masa ciała 80kg, praca –ratownik WOPR w hotelu, w pracy kilka razy dziennie aktywność w wodzie, cel –przygotowanie do przebiegnięcia maratonu.
15. Zaplanuj trening dla: kobieta, 45 lat, wysokość ciała 170cm, masa ciała 80kg, praca – kierowca autobusu MPK, żadnych form aktywności w tygodniu, dolegliwości w odcinku lędźwiowo-krzyżowym, cel –likwidacja pojawiających się dolegliwości, poprawa samopoczucia, poprawa sylwetki.
16. Scharakteryzuj pojęcie siły dynamicznej oraz podaj zestaw ćwiczeń kształtujących siłę dynamiczną.
17. Scharakteryzuj pojęcie siły maksymalnej oraz podaj zestaw ćwiczeń kształtujących siłę maksymalną.
18. Scharakteryzuj pojęcie wytrzymałości siłowej i podaj zestaw ćwiczeń kształtujących wytrzymałość siłową.
19. Podaj metody kształtowania szybkości oraz wymień środki kształtujące szybkość.
20. Podaj metody kształtowania wytrzymałości oraz wymień środki kształtujące poszczególne rodzaje wytrzymałości.
21. Wymień najważniejsze zadania trenera personalnego.
22. Wymień najczęściej popełniane błędy w ćwiczeniach z gryfem, hantlami.
23. Podaj zestaw ćwiczeń w kształtowaniu gibkości.
24. Podaj zestaw ćwiczeń w kształtowaniu skoczności.

ZAGADNIENIA DYPLOMOWE DLA STUDENTÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Metodyka prowadzenia lekcji wychowania fizycznego.
2. Zespołowe gry sportowe.
3. Miejsce kultury fizycznej we współczesnym świecie.

PYTANIA DYPLOMOWE DLA STUDENTÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

1. Określ współczesne miejsce wychowania fizycznego w kulturze fizycznej.
2. Scharakteryzuj współczesne cele wychowania fizycznego.
3. Wymień zasady nauczania czynności ruchowych i omów jedną z nich.
4. Określ rolę muzyki w ćwiczeniach gimnastycznych.
5. Scharakteryzuj ćwiczenia gibkościowe.
6. Zaprezentuj metodę nauczania ćwiczeń gimnastycznych metodą analityczną (częściami).
7. Omów stacyjną metodę nauczania ćwiczeń gimnastycznych.
8. Wyjaśnij pojęcia: intensywność i objętość treningowa i przedstaw ich zastosowanie w praktyce.
9. Znaczenie uwarunkowań genetycznych w rozwijaniu talentów sportowych.
10. Omów podział ćwiczeń fizycznych ze względu na kryteria fizjologiczne.
11. Przedstaw znaczenie wpływu środowiska przyrodniczego na trening sportowy.
12. Omów metody praktycznego działania w zespołowych grach sportowych.
13. Przedstaw naturalne formy ruchu preferowane w zespołowych grach sportowych.
14. Scharakteryzuj diagnozę pedagogiczną: cele, rodzaje i obszary.
15. Podaj zasady formułowania zadań lekcji i omów zadanie główne, usamodzielniające i szczegółowe.
16. Omów zasady budowy lekcji wychowania fizycznego, scharakteryzuj każdą z nich.
17. Scharakteryzuj metody podające. Podaj przykłady zadań ruchowych.
18. Wymień metody uefektywniające lekcję wychowania fizycznego: wybierz trzy, przedstaw założenia, wady, zalety i granice stosowalności.
19. Przedstaw metody usamodzielniające, opisz ich założenia, wady, zalety i zastosowanie.
20. Podaj definicję i obszary procesu kontroli i oceny w szkolnym wychowaniu fizycznym oraz scharakteryzuj ocenę opisową i wyrażoną notą.