

**Instytut Nauk o Sporcie**  
**Zagadnienia do egzaminu licencjackiego na kierunku kultura fizyczna osób starszych**  
**2022/2023**

1. Miejsce pływania w aktywności osób starszych, scharakteryzuj i omów jego rolę.
2. W jakim zakresie warunki środowiska wodnego oddziałują na szybkość nauczania-uczenia się pływania u osób w starszym wieku?
3. W jakim zakresie wiek jest determinantą w uczeniu się pływania. Scharakteryzuj uczenie się pływania w poszczególnych okresach rozwoju osobniczego.
4. Które cechy somatyczne i motoryczne sprzyjają, a które utrudniają uczenie się pływania u osób starszych, wymień i uzasadnij.
5. Stosowanie przyborów w nauczaniu pływania – wymień i uzasadnij stosowanie w różnych grupach umiejętnościowych i wiekowych.
6. Zasady bezpiecznego nauczania pływania – wymień miejsca do nauczania pływania i ich zabezpieczenie w kontekście wieku osób.
7. Kolejność nauczania poszczególnych technik pływania sportowego u osób starszych – uzasadnij.
8. Rola ćwiczeń w wodzie w działaniach rehabilitacyjnych, wymień i podaj przykłady u osób starszych.
9. Umiejętności w pływaniu, a możliwości samoratownia i udzielania pomocy tonącym, wymień i podaj przykłady u osób starszych.
10. Oddychanie w pływaniu, scharakteryzuj jego rolę i miejsce w umiejętnościach pływania poszczególnymi sposobami pływania u osób w wieku starszym.
11. Scharakteryzuj możliwości wykorzystania umiejętności w pływaniu u osób starszych.
12. Rodzaje ćwiczeń i form zajęć w wodzie stosowane w kształtowaniu i podtrzymaniu sprawności, zdolności kondycyjnych i zdrowia w ofertach szkółek pływania i fitness klubów dla osób starszych.
13. Elementy wspólne i różnicujące w technice podstawowych uderzeń w tenisie, badmintonie, squashu i tenisie stołowym. Wyjaśnij zasady i metody nauczania tych elementów.
14. Ćwiczenia metodyczne w nauczaniu podstawowych uderzeń w jednej z wybranych dyscyplin Racketlonu – podaj formy zasady i metody nauczania.
15. Czynniki determinujące wynik i ich znaczenie w selekcji do jednej z wybranych dyscyplin Racketlonu u osób starszych.
16. Analiza poziomu wybranych cech somatycznych w optymalizowaniu skuteczności działania w jednej z wybranych dyscyplin Racketlonu u osób starszych.
17. Tenis, jako zjawisko sportu globalnego w kontekście współzawodnictwa osób starszych i systemu organizacji dyscypliny.
18. Optymalizowanie skuteczności działania w kontekście poziomu sprawności fizycznej osób starszych w wybranej dyscyplinie Racketlonu.
19. Różnice i elementy wspólne forhendu i bekhendu w tenisie. Opisz metody i formy nauczania.
20. Czynniki wspólne i różnicujące taktyki gry pojedynczej i podwójnej w tenisie u osób starszych.

21. Rola wybranych cech somatycznych i sprawności fizycznej osób starszych w jednej z wybranych dyscyplin (tenis, squash, tenis stołowy i badminton).
22. Przedstaw szczegółowy podział techniki piłki nożnej.
23. Przedstaw technikę wykonania, podaj metodykę nauczania i wskaż najczęstsze błędy w nauczaniu wybranego zwołu przy prowadzeniu piłki.
24. Definicja systemu gry. Scharakteryzuj system 1-4-3-3 (struktura, zalety i wady).
25. Podaj przykłady ćwiczeń w nauczaniu dryblingu w formie zabawowej, zadaniowej, ścisłej, fragmentów gry oraz w grach.
26. Wymień i opisz metody kształtowania szybkości w piłce nożnej.
27. Dokonaj charakterystyki Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych.
28. Omów rozwój wytrzymałości w ontogenezie oraz jej rolę w wieku starszym.
29. Wymień i scharakteryzuj metody i formy w nauczaniu techniki piłki nożnej.
30. Wymień i scharakteryzuj metody i formy treningowe.
31. Podaj strukturę czasową i opisz jej składowe w systemie szkolenia piłki nożnej.
32. Scharakteryzuj fazy gry występujące w piłce nożnej.
33. Definicja systemu gry w piłce nożnej. Scharakteryzuj system 1-4-4-2 w linii (struktura, zalety i wady).
34. Piłka nożna. Rozrysuj i opisz 4 ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu techniki uderzeń piłki (po 1 ćwiczeniu w formie zabawowej, ścisłej, fragmentów gry, w formie gry).
35. Wymień metodykę nauczania biegów sprinterskich oraz omów metodę kształtowania szybkości oraz rozwój w ontogenezie (ze szczególnym akcentem na osoby starsze).
36. Wymień metody oraz metodykę kształtowania wytrzymałości. Omów zasadę przygotowania specjalnego w biegach średnich.
37. Podaj klasyczne dystanse biegów średnich i długich. Wymień i omów zabawy wytrzymałościowe i zabawy biegowe oraz wskaż ich główne zadania.
38. Omów rozwój wytrzymałości i wydolności tlenowej w ontogenezie oraz ich rolę w wieku starszym.
39. Wymień i opisz testy pośrednie do oceny wytrzymałości i wydolności tlenowej. Opisz, w jaki sposób można określać intensywność biegu.
40. Wymień grupy /systematykę/ ćwiczeń skocznościowych oraz omów ich zastosowanie u osób starszych.
41. Które zdolności motoryczne są wiodące dla miotacza i jak je kształtujemy? Wymień predyspozycje charakterystyczne dla konkurencji rzutnych.
42. Wymień klasyczne dystanse sprinterskie oraz wskaż predyspozycje do poszczególnych grup konkurencji.
43. Omów celowość stosowania sprzętu zastępczego w opanowaniu techniki rzutów, a także ich przydatności w kształtowaniu sprawności u osób starszych.
44. Wymień i scharakteryzuj metodykę nauczania ćwiczeń specjalnych i biegowych w sprintach lekkoatletycznych
45. Podaj i omów cel stosowania form ruchu wykorzystywanych w lekkiej atletyce