

Instytut Nauk o Sporcie

Zagadnienia do egzaminu licencjackiego na kierunku wychowanie fizyczne w służbach mundurowych 2022/2023

1. Miejsce pływania w służbach mundurowych, scharakteryzuj i omów jego rolę.
2. W jakim zakresie warunki środowiska wodnego oddziałują na szybkość nauczania-uczenia się pływania?
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, wymień i uzasadnij.
5. Stosowanie przyborów w nauczaniu pływania – wymień i uzasadnij stosowanie w różnych grupach umiejętnościowych i wiekowych.
6. Kolejność nauczania poszczególnych technik pływania w służbach mundurowych.
7. Rola ćwiczeń w wodzie na kształtowanie postawy ciała i sprawności fizycznej w służbach mundurowych
8. Umiejętności w pływaniu, a możliwości samoratownia i udzielania pomocy tonącym, wymień i podaj przykłady.
9. Rola ćwiczeń w wodzie na kształtowanie postawy ciała i sprawności fizycznej w służbach mundurowych
10. Rola ćwiczeń w wodzie w działaniach korekcyjnych i rehabilitacyjnych, wymień i podaj przykłady.
11. Rodzaje ćwiczeń i form zajęć w wodzie stosowane w kształtowaniu i podtrzymaniu sprawności, zdolności kondycyjnych i zdrowia w służbach mundurowych.
12. Trening w pływaniu – podaj metody i je opisz w przygotowaniu do zawodów na dystansach sprinterskich i długich
13. Trening w pływaniu – podaj okresy przygotowania sportowego w cyklu rocznym i scharakteryzuj ich rolę.
14. Oddychanie w trakcie pływania, scharakteryzuj w odniesieniu do oddychania na lądzie.
15. Oddychanie w pływaniu, scharakteryzuj jego rolę i miejsce w umiejętnościach pływania poszczególnymi sposobami pływania.
16. Elementy wspólne i różnicujące w technice podstawowych uderzeń w tenisie, badmintonie, squashu i tenisie stołowym. Wyjaśnij zasady i metody nauczania tych elementów.
17. Ćwiczenia metodyczne w nauczaniu podstawowych uderzeń w jednej z wybranych dyscyplin Racketlonu – podaj formy zasady i metody nauczania
18. Czynniki determinujące osiągnięcie sukcesu sportowego i ich znaczenie w selekcji do jednej z wybranych dyscyplin Racketlonu.
19. Analiza poziomu wybranych cech somatycznych w optymalizowaniu skuteczności działania w jednej z wybranych dyscyplin Racketlonu
20. Tenis jako zjawisko sportu globalnego w kontekście współzawodnictwa i systemu organizacji dyscypliny.

21. Najważniejsze turnieje w ramach światowego współzawodnictwa tenisowego WTA i ATP.
22. Optymalizowanie skuteczności działania w kontekście poziomu sprawności fizycznej w wybranej dyscyplinie Racketlonu
23. Poziom mistrzostwa w tenisie w kontekście wybranych czynników motorycznych, ekonomicznych i społecznych.
24. Różnice i elementy wspólne forhendu i bekhendu w tenisie. Opisz metody i formy nauczania.
25. Czynniki wspólne i różnicujące taktyki gry pojedynczej i podwójnej w tenisie
26. Poziom wybranych cech somatycznych i sprawności fizycznej w kontekście determinowania mistrzostwa sportowego w jednej z wybranych dyscyplin (tenis, squash, tenis stołowy i badminton)
27. Aktualne osobowości tenisa na świecie i w Polsce. Opisz potencjalną sylwetkę mistrza tenisowego w kontekście wybranych predyspozycji do dyscypliny.
28. Udział i znaczenie tenisa, badmintona, squasha oraz tenisa stołowego w rodzinie sportów rekreacyjnych
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. Podaj definicję taktyki piłki nożnej i jej podział.
33. Scharakteryzuj fazy gry występujące w piłce nożnej.
34. Definicja systemu gry. Scharakteryzuj system 1-4-4-2 w linii (struktura, zalety i wady) w piłce nożnej.
35. Rozrysuj i opisz 4 ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu techniki uderzeń piłki (po 1 ćwiczeniu w formie zabawowej, ścisłej, fragmentów gry, w formie gry) w piłce nożnej.
36. Przedstaw szczegółowy podział techniki piłki nożnej.
37. Przedstaw technikę wykonania, podaj metodykę nauczania i wskaż najczęstsze błędy w nauczaniu wybranego zwodu przy prowadzeniu piłki.
38. Definicja systemu gry. Scharakteryzuj system 1-4-3-3 (struktura, zalety i wady).
39. Podaj przykłady ćwiczeń w nauczaniu dryblingu w formie zabawowej, zadaniowej, ścisłej, fragmentów gry oraz w grach.
40. Systematyka oraz analiza wykonania wybranych elementów techniki gry w piłce ręcznej.
41. Metodyka nauczania wybranych elementów technik gry w piłce ręcznej.
42. Rodzaje i odmiany ataku szybkiego w piłce ręcznej. Zasady postępowania.
43. Podstawowe ustawienia drużyny w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej. Charakterystyka pozycji gry w nawiązaniu do predyspozycji somatycznych, zdolności motorycznych i umiejętności technicznych.
44. Zasady rozgrywania ataku pozycyjnego oraz podstawowe zagrania (zachowania) taktyczne w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej .
45. Sposób postępowania w nauczaniu elementów techniki gry w piłkę ręczną (nauczanie nowej czynności ruchowej).