

**WYTYCZNE DO EGZAMINU LICENCJACKIEGO  
DLA KIERUNKU SPORT  
SPECJALNOŚĆ TRENERSKA  
w roku akademickim 2019/2020**

1. Egzamin licencjacki składa się z dwóch części:

Część I: Egzamin ma charakter obrony pracy dyplomowej. Student odpowiada na pytania z zakresu tematyki pracy dyplomowej.

Część II: Student odpowiada na 1 losowo wybrane pytanie spośród niżej wymienionych tez.

2. Ocena końcowa z egzaminu licencjackiego stanowi średnią arytmetyczną ocen uzyskanych z obu części egzaminu.

3. Uwaga! Warunkiem uzyskania **oceny pozytywnej z egzaminu licencjackiego jest uzyskanie oceny pozytywnej z części I i II egzaminu.**

***Tezy do części II egzaminu licencjackiego:***

1. Równowaga wodno—elektrolitowa organizmu i jej zmiany w wysiłku.
2. Rodzaje włókien mięśniowych. Skurcze mięśni szkieletowych.
3. Regulacja czynności motorycznych (od mięśni do kory mózgu, itp.).
4. Metody rejestracji cech charakteryzujących czynność układu krążenia w spoczynku i podczas różnych wysiłków (cechy tętna możliwe do oceny metodą palpacyjną, pomiar ciśnienia tętniczego).
5. Układ oddechowy w warunkach obciążenia wysiłkiem.
6. Trening siły i mocy w ujęciu biomechanicznym.
7. Działanie mięśni szkieletowych na dźwignie kostne.
8. Definiowanie i formułowanie kryteriów skuteczności techniki sportowej.
9. Przemiany energetyczne w ustroju.
10. Żywność sportowców w zależności od uprawianej dyscypliny sportu i okresu treningowego.
11. Układanie jadłospisów.
12. Suplementy odżywkowe.
13. Charakterystyka psychologiczna starszego wieku szkolnego (14/15 – 18/19 lat).
14. Związek temperamentu z działaniem.

15. Motywacja a sprawność działania.
16. Emocje i uczucia.
17. Problem samokontroli emocji.
18. Etapy wychowania.
19. Poca z uczniem zdolnym.
20. Zasady i metody wychowania.
21. Etapizacja w sporcie.
22. Zasady i metody treningu sportowego.
23. Struktura obciążeń treningowych.
24. Kontrola procesu treningowego.
25. Dobór do sportu i selekcja.
26. Ogólne zasady projektowania. Projektowanie systemów treningowych jako rozwiązanie zadań optymalizacyjnych.
27. Praktyczne metody kontroli i regulacji obciążeń treningowych w makro-, mezo- i makrocyklu treningowym.
28. Trening sportowy jako system działania.
29. Kierowanie procesem treningowym. Układ trener-zawodnik.
30. Trener jako kierownik. Preferowane style kierowania.
31. Definicje i zadania odnowy biologicznej, stosowane środki i metody, zasady postępowania restytucyjnego.
32. Urazy kończyn górnych i dolnych u sportowców.
33. Zasady postępowania w ramach pierwszej pomocy przedlekarskiej.
34. Genetyczne i środowiskowe uwarunkowania procesu ontogenezy.
35. Wpływ sportu na kształtowanie się cech morfologicznych osobnika w ontogenezie (7-19 lat).
36. Sport kobiet – kontekst biologiczny.
37. Morfologia ciała zawodników różnych dyscyplin sportowych.
38. Indywidualna ocena auksologiczna.
39. Wykorzystanie progu psychomotorycznego zmęczenia w praktyce sportowej.
40. Badanie kinematyczne w warunkach sportowych a obciążenia treningowe.
41. Kontrola obciążeń fizycznych w warunkach treningowych i ich interpretacja.
42. Indywidualizacja obciążeń fizycznych w kształtowaniu zdolności motorycznych.
43. Kiedy hamujemy rozwój zdolności szybkościowych?