

Zagadnienia do egzaminu dyplomowego 2026

Kierunek studiów: Sport i wellness - studia pierwszego stopnia

Wydział Nauk Biologicznych i Weterynaryjnych

Nazwa przedmiotu	Zagadnienie
Biochemia wysiłku fizycznego	1. Główne źródła energii w organizmie
Biomedyczne podłoże zmęczenia i wypoczynku	1.Podział zmęczenia oraz krótka charakterystyka. 2.Zespół przewlekłego zmęczenia- patomechanizm, objawy, diagnostyka, leczenie. 3.Co to jest regeneracja organizmu? Znaczenie regeneracji w utrzymaniu odpowiedniego stanu zdrowia.
Anatomia człowieka	1.Budowa i funkcje stawów. Elementy stałe i dodatkowe stawu. Zakres ruchów w stawach kończyny dolnej i górnej. 2.Budowa i funkcje układu mięśniowego człowieka. Mięśnie kończyny dolnej i górnej.
Aktywność sportowa	1.Gimnastyka sportowa w szkoleniu sportowym: -gimnastyka jako baza dla innych dyscyplin sportowych, -znaczenie gimnastyki w sporcie dzieci i młodzieży. 2.Znaczenie pięciu podstawowych ćwiczeń kalistenicznych w aspekcie zdrowotnym człowieka.
Suplementacja w praktyce sportowej	1. Kluczowe regulacje prawne obowiązujące przy wprowadzaniu suplementów diety na rynek polski oraz obowiązki producenta wynikające z tych przepisów; 2. Zasady doboru suplementacji w zależności od rodzaju uprawianej aktywności fizycznej oraz specyfiki danej dyscypliny sportowej; 3. Ogólne korzyści i potencjalne zagrożenia wynikające z suplementacji u sportowców, z uwzględnieniem aspektów fizjologicznych i zdrowotnych.
Energetyka organizmu	1. Budowa i właściwości biocząsteczek; 2. Procesy metaboliczne w komórkach

Energetyka organizmu	1. Budowa i funkcja mitochondrium - oddychanie wewnątrzkomórkowe 2. Tkanka mięśniowa, komórka mięśniowa, system akto-miozynowy w mechanizmie skurczu mięśnia 3. Komórki magazynujące i przetwarzające substancje wysokoenergetyczne
Fizjologia wysiłku fizycznego	1. Budowa, organizacja funkcjonalna, biochemia i procesy fizjologiczne w szkieletowych mięśniach poprzecznie prążkowanych; 2. Zjawisko zmęczenia mięśniowego: podłoże fizjologiczne, objawy i skutki; 3. Wpływ wysiłku fizycznego na funkcjonowanie układu oddechowego i układu krążenia
Histologia układu ruchu i organów metabolicznie aktywnych	1. Budowa histologiczna kości i kościotworzenie 2. Budowa histologiczna, klasyfikacja i funkcje tkanki mięśniowej 3. Budowa histologiczna, klasyfikacja i funkcje tkanki tłuszczowej
Balneologia i klimatoterapia	1. Czym zajmuje się balneologia i jakie surowce lecznicze są wykorzystywane w Polskich uzdrowiskach 2. Rodzaje klimatoterapii i jej wpływ na organizm człowieka 3. Sposoby wykorzystania wód leczniczych w balneologii
Podstawy treningu zdrowotnego	1. Czynniki determinujące zdrowie. 2. Cele treningu zdrowotnego. 3. Zalecenia WHO w sprawie zdrowia i aktywności fizycznej (norma i standard aktywności fizycznej)
Projektowanie programów Wellness i Spa. Usługi prozdrowotne	1. Rodzaje obiektów SPA 2. SPA i wellness 3. Menu SPA i czynniki je determinujące
Usługi wellness i SPA	1. Spa vs. wellness - wybrane definicje i zakresy pojęciowe 2. Typy, specyfika i wyposażenie obiektów świadczących usługi z zakresu wellness i spa 3. Charakterystyka rozwoju polskich uzdrowisk w kontekście świadczonych usług spa i wellness

Ćwiczenia korekcyjne w wodzie	1. Pływanie korekcyjne w profilaktyce i korekcji wad postawy – charakterystyka najczęstszych wad postawy – dobór stylów pływackich i ćwiczeń do konkretnej wady – zasady bezpieczeństwa i przeciwwskazania 2. Metodyka prowadzenia zajęć korekcyjnych w wodzie – struktura jednostki zajęciowej (część wstępna, główna, końcowa) – cele zajęć i zasady progresji ćwiczeń – rola instruktora oraz indywidualizacja pracy z ćwiczącym 3. Jak dobrać przybory pływackie do ćwiczeń korekcyjnych i jakie pełnią funkcje? – deski, makarony, pasy wypornościowe, płetwy – zastosowanie w korekcji – bezpieczeństwo użycia
Diagnoza rozwoju fizycznego i motorycznego	1. Główne etapy diagnozy rozwoju fizycznego i motorycznego; 2. Kryteria i metody oceny wieku rozwojowego; 3. Diagnozowanie poziomu sprawności fizycznej; 4. Metody graficzne w ocenie dojrzałości biologicznej organizmu.
Metody i ćwiczenia stosowane w korygowaniu postawy ciała	1. Ćwiczenia stosowane w korygowaniu skolioz z uwzględnieniem typu zniekształcenia. 2. Metody korekcji wad stóp. 3. Ćwiczenia wykorzystywane u osób w przypadku wad w płaszczyźnie czołowej.
Metody badania postawy ciała i wady postawy	1. Metody oceny postawy ciała wykorzystujące kluczowe punkty na ciele człowieka. 2. Ocena trójpłaszczyznowych skrzywień kręgosłupa. 3. Ocena wad kończyn dolnych w płaszczyźnie czołowej.

Zabawy i gry ruchowe w korektywie i kompensacji	1. Scharakteryzuj sylwetkę dziecka z wadą postawy ciała "plecy płaskie". 2. Wymień mięśnie osłabione i rozciągnięte w wadzie postawy ciała "plecy okrągłe". 3. Wymień mięśnie nadmiernie napięte i przykurczone w wadzie postawy ciała "plecy wklęsłe".
Ocena funkcjonalna sylwetki i trening funkcjonalny	1. Czym różni się stabilizacja statyczna od dynamicznej? 2. Jakie ruchy zachodzą w stawie biodrowym i jakie osoby są najbardziej narażone na ograniczenia zakresu ruchu w tym obszarze? 3. Prawda czy fałsz- „każde ćwiczenie może być testem, a każdy test może być ćwiczeniem” uzasadnij odpowiedź.
Podstawy biologii człowieka	1. Główne okresy ontogenezy człowieka; 2. Anatomia i fizjologia pracy serca; 3. Etapy rozwoju fizycznego człowieka
Podstawy biologii człowieka	1. Opisz funkcję trzustki, tarczycy i nadnerczy jakie pełnią w organizmie człowieka. 2. Opisz budowę i funkcję układu pokarmowego człowieka.
Podstawy diagnozowania i dokumentowania w treningu sportowym	1. Definicja pojęcia prognozowania w treningu sportowym; 2. Co w kontekście podejmowanej aktywności fizycznej oznacza periodyzacja rocznego planu treningowego?; 3. Wyjaśnij pojęcie mikrocyklu i makrocyklu treningowego.
Przedsiębiorczość	1. Cechy osoby przedsiębiorczej 2. Istota i struktura modelu biznesowego organizacji sportowych i wellness
Podstawy pedagogiki	1. Definicja pedeutologii oraz zadania pedagogiki jako nauki 2. Istota wychowania w rodzinie 3. Na czym polega metoda projektów Williama H. Kilpatricka.

Podstawy turystyki i rekreacji	1. Definicja i znaczenie turystyki jako zjawiska społecznego, kulturowego i gospodarczego, funkcje i czynniki rozwoju turystyki 2. Rola i znaczenie rekreacji dla rozwoju człowieka, funkcje rekreacji 3. Formy i rodzaje turystyki/rekreacji, rola i charakterystyka poszczególnych form i aktywności
Biologia ruchu	1. Ruch postępowy i ruch obrotowy; 2. Pojęcie pary kinematycznej i łańcucha kinematycznego; 3. Pojęcie siły i siły działające na człowieka w czasie uprawiania sportu
Turystyka sportowa	1. Definicje, klasyfikacje i formy turystyki sportowej; 2. Społeczno-kulturowe oblicze i ewolucja historyczna turystyki sportowej, 3. Strategiczne wykorzystanie turystyki sportowej w polityce i promocji destynacji
Aktywność fizyczna a odporność organizmu	1. Podstawowe rodzaje komórek układu immunologicznego 2. Intensywność wysiłku fizycznego a ryzyko infekcji 3. Modulujący wpływ wysiłku fizycznego na układ immunologiczny – oś HPA
Aktywność sportowa w wodzie	1. Biomechanika ruchu w wodzie- opór wody i jego znaczenie w treningu sportowym. 2. Trening sportowy w wodzie- wykorzystanie wody jako środka treningu ogólnorozwojowego. 3. Psychologiczne aspekty aktywności w wodzie- lęk przed wodą i sposoby jego przezwycięzania.
Fizjologia człowieka	1. Współdziałanie układu krwionośnego i oddechowego w spoczynku i aktywności; 2. Układ hormonalny i jego rola w kontroli fizjologii układów; 3. Zmysły człowieka
Finansowanie projektów	1. Źródła finansowania projektów 2. Cykl życia projektu 3. Projekty finansowane z UE

Metodyka nauczania ruchu	1. Wyjaśnij istotę trzech metod nauczania ruchu: analitycznej, syntetycznej i mieszanej. Podaj przykłady zastosowania każdej z nich. 2. Omów zależność między poziomem opanowania ruchu a doborem metody nauczania. 3. Przedstaw rolę metod realizacji zadań (reprodukcyjnych, proaktywnych i kreatywnych) w procesie edukacji fizycznej. Jakie znaczenie mają dla stopniowego usamodzielniania uczącego się?
Metodyka treningu motorycznego	Kluczowe zdolności rozwijane w treningu motorycznym (definicja, charakterystyka, przykłady ćwiczeń): 1.Siła i moc 2.Szybkość 3.Wytrzymałość 4.Koordinacja i równowaga 5.Mobilność
Metodyka treningu wydolnościowego	1. Zalety treningu wydolnościowego. 2. Środki treningowe do kształtowania wytrzymałości. 3. Trening interwałowy: zasady, podstawy, zalety. Przykłady.
Programowanie treningu sportowego	1.Charakterystyka GPP (general physical preparedness)- wszechstronnego przygotowania fizycznego sportowca/ osoby trenującej wybrany sport. 2.Rozgrzewka jako kluczowy element treningu –metoda RAMP (Raise Activate Mobilise Potentiale))- rola rozgrzewki, jej cele i wpływ na jakość treningu.

Wzorce ruchowe w treningu sportowym	1. Przykłady progresji i regresji w odniesieniu do podstawowych ćwiczeń w każdym wzorcu ruchowym. 2. Szczegółowy podział wzorców ruchowych z przykładami ćwiczeń (podstawowy podział oraz podkategorie - pionowe, poziome, unilateralne, bilateralne) 3. Najczęstsze błędy podczas wykonywania podstawowych ćwiczeń w każdym wzorcu ruchowym oraz sposoby ich korygowania a także analiza techniki ze szczególnym uwzględnieniem kompensacji wynikających z braku mobilności i stabilizacji ciała.
Mieszane formy fitness	1. Podstawy muzyki i komunikacji w zajęciach fitness w odniesieniu do budowy utworu muzycznego oraz układu kroków/ćwiczeń (ilość powtórzeń, tempo ćwiczeń) tworzących 32 - bitowy blok muzyczny. 2. Metodyka tworzenia i budowania choreografii w aerobiku na podstawie wybranych metod z uwzględnieniem podstawowych kroków (nazewnictwo, rozliczenie, technika wykonania), modyfikacji tych kroków a także zastosowaniem cueingu i płynności nauczania (zasady ruchu). 3. Podział gimnastycznych form fitness przy muzyce ze względu na cel, przybór, intensywność oraz struktura budowy przykładowych lekcji różnych form fitness.
Rekreacyjny trening indywidualny	1. Trening hipertroficzny. Cel, metody, środki. 2. Jakie są zakresy tętna? Opisz każdy z zakresów. 3. Narzędzia diagnostyczne w treningu indywidualnym.
Struktura i planowanie treningu indywidualnego	1. Czym jest periodyzacja treningu? Opisz każdy z cykli. 2. Struktura jednostki treningowej. 3. Podstawowe elementy programowania treningowego.
Trening zdrowotny	1. Pojęcia aktywności fizycznej/ruchowej i sprawności fizycznej. 2. Schemat toku zajęć rekreacyjnych/ruchowych. 3. Metody organizowania i prowadzenia zajęć rekreacyjnych/zdrowotnych.

Odżywianie w sporcie	1. Główne mechanizmy prowadzące do rozwoju zaburzeń zdrowotnych wynikających z niewłaściwego odżywiania; 2. Zagrożenia dla zdrowia i życia wynikające z niewłaściwego odżywiania, uwzględniające zarówno niedobory, jak i nadmierne spożycie wybranych składników; 3. Charakterystyka związków antyodżywczych występujących w żywności oraz ich wpływ na zdrowie człowieka
Rozwój fizyczny i motoryczny człowieka	1. Etapy rozwoju osobniczego człowieka; 2. Determinacja płci. Przejawy dymorfizmu płciowego u człowieka; 3. Antropometria jako narzędzie badawcze w kontroli rozwoju fizycznego i motorycznego osobnika.
Socjologia sportu	1. Rola sportu w polityce międzynarodowej 2. Nierówności społeczne, struktura społeczna i mobilność społeczna 3. Ideologia healthizmu oraz medykalizacja życia społecznego
Teoria i metodyka treningu sportowego	1. Zasady monitorowania przetrenowania w sporcie (OTS). 2. Pojęcie periodyzacji treningu sportowego. Objętość i intensywność. 3. Czynniki treningu sportowego. Wymień i opisz.
Zabawy i gry ruchowe	1. Wyjaśnij podstawowe funkcje zabaw i gier ruchowych w edukacji fizycznej. Jakie znaczenie mają w rozwoju dziecka w zakresie motoryki, emocji oraz umiejętności społecznych? 2. Przedstaw podział zabaw i gier ruchowych stosowanych w kulturze fizycznej. Omów kryteria podziału oraz podaj przykłady zabaw należących do poszczególnych kategorii. 3. Omów zasady modyfikowania zabaw i gier ruchowych. W jaki sposób można dostosować je do wieku, liczebności grupy, warunków przestrzennych oraz możliwości psychofizycznych uczestników?

Sporty mentalne	1. Definicja i znaczenie sportów mentalnych/umysłowych, formy i dyscypliny 2. Aktywność intelektualna/umysłowa i jej znaczenie dla rozwoju człowieka 3. Szachy jako wiodąca dyscyplina sportów mentalnych, rola i charakterystyka
Metodologia badań w kulturze fizycznej	1. Zadania metodologii badań naukowych 2. Rodzaje metod badawczych - umieć je opisać i podać przykłady 3. Hierarchia wiarygodności badań naukowych w zależności od metodologii 4. Metodologia jako nauka: struktura procesu badawczego, etapy postępowania badawczego 5. Hipotezy i ich weryfikacja, problem badawczy 6. Techniki informatyczne służące w metodologii badań naukowych 7. Praca naukowa, układ pracy naukowej.