

## **Przykładowe zagadnienia na egzamin z części ogólnej – instruktor rekreacji ruchowej.**

1. Co to jest łuk odruchowy i jakie jest jego znaczenie w odniesieniu do rekreacji ruchowej?
2. Jaka jest różnica pomiędzy odruchem warunkowym a bezwarunkowym?
3. Wymień główne substancje energetyczne w wysiłku tlenowym i beztlenowym?
4. Czym różni się wysiłek tlenowy od beztlenowego?
5. Co to jest ATP?
6. Włókna mięśniowe, ze względu na szybkość skurczu, dzielimy na:
7. Podstawowe różnice pomiędzy włóknami mięśniowymi wolno i szybko kurczliwymi.
8. Rola układu oddechowego.
9. Klasyfikacja wysiłku fizycznego ze względu na czas jego trwania.
10. Klasyfikacja wysiłku fizycznego ze względu na intensywność.
11. Klasyfikacja wysiłku fizycznego ze względu na rodzaj skurczu mięśnia.
12. Co to jest wydolność fizyczna?
13. Wskaźnik wydolności fizycznej.
14. Metody poprawiania wydolności fizycznej.
15. Co to jest wysiłek fizyczny?
16. Czym jest współczynnik HR max i jak się go oblicza?
17. Rozgrzewka. Co to jest rozgrzewka? Podział rozgrzewki na część ogólną i specjalistyczną.
18. Po co stosuje się rozgrzewkę przed wysiłkiem fizycznym?
19. Prawidłowa postawa ciała. Charakterystyka.
20. Co to jest lordoza?
21. Co to jest kifoza?
22. Co to jest skolioza?
23. Wymień znane Ci wady postawy – kręgosłup.
24. Wymień znane Ci wady postawy – kolana.
25. Co to jest odnowa biologiczna i w jakim celu się ją stosuje?
26. Metody odnowy biologicznej.
27. Sauna sucha i parowa. Wskazania i przeciwwskazania do ich stosowania oraz skutki ich stosowania?
28. Pojęcie pedagogiki .
29. Wyjaśnij pojęcia: edukacja, wychowanie, kształcenie, uczenie się, nauczanie.
30. Kompetencje potrzebne w pracy instruktora rekreacji ruchowej.
31. Co to jest pierwsza pomoc (art.162 kk) i w jakim celu się ją stosuje?
32. Etapy i zasady bezpieczeństwa podczas udzielania pierwszej pomocy.
33. Pozycje w udzielaniu pierwszej pomocy.

34. Podstawowe rodzaje obrażeń.
35. Zasady diagnozowania i postępowania w przypadku: krwotoków, złamań, zwichnięć, utraty przytomności, urazów głowy, krwotoku z nosa, urazu kręgosłupa, padaczki, wstrząsu mózgu, zawału mięśnia sercowego, poparzenia, odmrożenia, porażenia prądem, udaru słonecznego,
36. Resuscytacja. Czym jest i w jaki sposób się ją wykonuje?
37. Odpowiedzialność prawna instruktora rekreacji ruchowej (ubezpieczenia).
38. Pojęcie rekreacji ruchowej, wychowania fizycznego, sportu.
39. Cechy rekreacji ruchowej.
40. Funkcje rekreacji ruchowej.
41. Formy rekreacji ruchowej.
42. Wpływ uprawiania rekreacji ruchowej na organizm w różnych okresach życia.
43. Motywacje podejmowania rekreacyjnej aktywności fizycznej.
44. Metody nauczania ruchu.
45. Na czym polega metoda nauczania ruchu: analityczna, syntetyczna, kombinowana?
46. Formy prowadzenia zajęć.
47. Zasady organizacji zajęć.
48. Wyjaśnij pojęcia: siła, szybkość, gibkość, zwinność, skoczność, wytrzymałość, koordynacja ruchowa.
49. Metody budowania: siły, szybkości, gibkości, zwinności, skoczności, wytrzymałości, koordynacji ruchowej.
50. Co to jest mikrocykl, mezocykl, makrocykl treningowy?
51. Pojęcie diety. Cele i zadania stosowania diety
52. Na czym polega dieta zbilansowana?
53. Katabolizm a metabolizm.
54. Co to jest bilans energetyczny. Jakie są rodzaje, charakterystyka.
55. Typy treningu.
56. Restytucja po-wysiłkowa?
57. Superkompensacja w treningu sportowym.