

## PYTANIA II STOPIEŃ

egzamin magisterski / kierunek turystyka i rekreacja  
od roku akademickiego 2015/2016

### **Specjalność: Rekreacja ruchowa z odnową psychosomatyczną**

1. Wymień wskazania do aktywności fizycznej w chorobach układu krążenia.
2. Wymień ogólne przeciwwskazania do aktywności fizycznej.
3. Podaj zasady treningu zdrowotnego.
4. Wymień środki i metody stosowane w odnowie biologicznej.
5. Scharakteryzuj działanie układu ruchu człowieka.
6. Jak zapobiegać urazom narządu ruchu.
7. Cele odnowy biologicznej.
8. Wymień koncepcje interpretacji pojęcia zdrowia.
9. Scharakteryzuj mierniki zdrowia.
10. Scharakteryzuj komponenty health related fitness (H-RF).
11. Scharakteryzuj pojęcie treningu zdrowotnego.
12. Scharakteryzuj metody i narzędzia diagnozy oraz ewaluacji w treningu zdrowotnym.
13. Scharakteryzuj metody wykorzystywane w treningu zdrowotnym.
14. Scharakteryzuj intensywność, częstotliwość oraz objętość w treningu zdrowotnym.
15. Wymień i opisz zasady wykorzystywane w treningu zdrowotnym.
16. Wymień przyczyny starzenia się.
17. Wymień objawy inwolucji motorycznej.
18. Scharakteryzuj zmiany inwolucyjne zachodzące w układzie ruchu, krążenia oraz w układzie oddechowym.
19. Scharakteryzuj znaczenie aktywności ruchowej w profilaktyce starzenia się człowieka.
20. Wymień cele zajęć rekreacyjnych z osobami starszymi.
21. Wymień metodyczne wskazania oraz przeciwwskazania do prowadzenia zajęć rekreacyjnych z osobami starszymi.

- 22. Scharakteryzuj plenerowe formy aktywności ruchowej osób starszych.**
- 23. Scharakteryzuj formy aktywności ruchowej polecane osobom starszym.**
- 24. Scharakteryzuj budowę jednostki zajęciowej dla osób starszych.**
- 25. 18. Scharakteryzuj specyfikę imprezy turystycznej adresowanej do osób starszych.**
- 26. Opisz trening autogenny Schultza.**
- 27. Omów relaksacje Jacobsona.**
- 28. Omów metodę Deninsona.**
- 29. Scharakteryzuj technikę Aleksandra.**
- 30. Joga jako jedna z metod relaksacyjnych.**