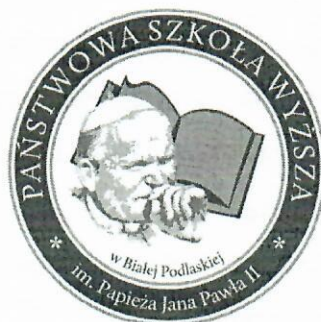


**Wydział Nauk o Zdrowiu**  
*Państwowej Szkoły Wyższej*  
*im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej*



**Zestaw pytań do egzaminu  
magisterskiego na kierunku**

**Turystyka i Rekreacja**  
**(studia drugiego stopnia)**

**ROK AKADEMICKI 2020/2021**

## **PYTANIA OGÓLNE**

1. Wyjaśnij pojęcie „region” z uwzględnieniem specyfiki obszarów przygranicznych.
2. Wymień i omów wskaźniki funkcji turystycznej.
3. Omów „model turystyki w regionie” z uwzględnieniem obszaru przygranicznego Polski wschodniej.
4. Omów reakcje organizmu na stresor oraz konsekwencje chronicznego stresu i zaproponuj technikę relaksacyjną niwelującą jego skutki.
5. Wymień poznane techniki relaksacyjne i wyjaśnij różnicę pomiędzy Progresywną Relaksacją Mięśni Jacobsona a Treningiem Autogennym Schultza.
6. Metodologia to nauka, która zaliczana jest do nauk realnych, formalnych czy współwystępujących z nauką?
7. Od czego zależy obiektywność, rzetelność i trafność procesu badawczego?
8. Klasyfikacja metod badawczych.
9. Zdefiniuj pojęcia: antropologia, antropologia fizyczna, antropologia kulturowa.
10. Wyjaśnij i porównaj terminy kultura i cywilizacja.
11. Omów działanie mechanizmu homeostazy i adaptacji w czasie wysiłku fizycznego.
12. Wyjaśnij określenia „wysiłek aerobowy” i „wysiłek anaerobowy” – podaj przykłady takich wysiłków.
13. Co to są strefy wysiłkowe – kiedy, w jaki sposób i w jakim celu są wyznaczane?
14. W jaki sposób massmedia mogą wpływać na socjalizację dziecka ?
15. Czym jest rzeczywistość simulacrum?
16. Scharakteryzuj górski region turystyczny, podaj ich przykłady.
17. Scharakteryzuj morski region turystyczny, podaj jego przykłady.
18. Kto może być pilotem wycieczek?
19. Wymień zadania pilota wycieczek i rezydenta.
20. Struktura produktu turystycznego.
21. Marketing mix - wymień elementy.
22. Na czym polega segmentacja rynku.
23. Definicja przedsiębiorstwa turystycznego.
24. Cele przedsiębiorstwa turystycznego.
25. Trendy we współczesnej turystyce i rekreacji.
26. Różnice między agroturystyką a turystyką wiejską.
27. Kryteria zwolnienia gospodarstwa agroturystycznego od opodatkowania.

28. Wymień i opisz szczeble planowania przestrzennego.
29. Planowanie turystyczne – charakterystyka.
30. Co to jest Turystyczny Fundusz Gwarancyjny?
31. Wymień etapy organizacji imprez turystycznych.
32. Kto może organizować imprezy turystyczne i jakie powinien spełniać wymogi?
33. Cykl życia produktu turystycznego.
34. Markowe produkty turystyczne.
35. Omów system obsługi klienta wykorzystywany w biurze podróży.
36. Omów system obsługi klienta wykorzystywany w hotelarstwie.
37. Jak zapobiegać zakażeniom pokarmowym w trakcie podróży?
38. Wymień zasady prawidłowego zachowania się w lesie.
39. Wymień 7 podstawowych zasad bezpieczeństwa na plaży.
40. Co rozumiesz pod pojęciem polityka turystyczna państwa?
41. Rola i zadania Polskiej Organizacji Turystycznej.
42. Wymień główne instytucje Unii Europejskiej.
43. Podstawowe cele i zadania funduszy strukturalnych.
44. Wykorzystanie IT w kreowaniu pozytywnych postaw związanych z aktywnością fizyczną.
45. Innowacyjność w turystyce zdrowotnej.
46. Rynek turystyczny – charakterystyka
47. Na czym opiera się prognozowanie przyszłego poziomu ruchu turystycznego?
48. Jakie podstawowe informacje powinny dostarczyć badania rynku turystycznego?
49. Aktywność fizyczna a uwarunkowania zdrowotne w okresie starzenia się
50. Wychowanie do edukacji permanentnej.

## **PYTANIA ZE SPECJALNOŚCI**

### **TRENER STYLU ŻYCIA**

1. Wymień czynniki warunkujące zdrowie wg Lalonde'a.
2. Wymień główne modyfikowalne i niemodyfikowalne czynniki ryzyka chorób hipokinetycznych.
3. Obiektywne i subiektywne metody pomiaru aktywności fizycznej.
4. Scharakteryzuj piramidę aktywności fizycznej.
5. Jakie są zasady planowania i programowania treningu zdrowotnego?

6. Wymień zasady nauczania czynności ruchowych.
7. Co to jest trening funkcjonalny?
8. Wymień i opisz zdolności motoryczne (cechy motoryczne).
9. Biomechanika ruchu – wyjaśnij zjawisko tensegracji.
10. Jakie są źródła i przyczyny bólu pleców?
11. Co oznacza neutralne ustawienie kręgosłupa?
12. Wy tłumacz pojęcia hipermobilność i hipomobilność?
13. Opisz strukturę zajęć fitness.
14. Jakie znasz formy fitness należące do grupy body&mind .
15. Na jakie grupy można podzielić zajęcia fitness?
16. Jaką rolę pełni choreografia w zajęciach fitness?
17. Co to jest psychodietetyka?
18. Jak ocenić pacjenta z zaburzeniami odżywiania?
19. Jaka jest rola psychodietetyka w odchudzaniu?
20. Jakie znasz zaburzenia odżywiania?

KIEROWNIK ZAKŁADU  
TURYSTYKI I REKREACJI  
  
dr Dominik Dąbrowski