

| Okruhy ke státní závěrečné zkoušce | |
|------------------------------------|-------------|
| Název studijního programu | Rekreologie |
| Kód studijního programu | 7401R003 |
| Typ studia | bakalářský |
| Forma studia | prezenční |
| Specializace | |
| Platnost od | 1. 11. 2022 |

Rozdělení okruhů:

- a) Rekreologie. Teorie rekreace a výchovy v přírodě.
- b) Anatomie člověka. Fyziologie člověka a tělesných cvičení.
- c) Historie tělesné kultury. Základy kinantropologie. Antropomotorika.

Základní tematické okruhy:

1.

- a) Rekreologie, rekreace. Vysvětlení a propojení termínů. Problematika rekreologie z hlediska fungování jedince ve společnosti.
- b) Funkční anatomie páteře. Svalová nerovnováha.
- c) Motorický výkon, motorická výkonnost a tělesná zdatnost.

2.

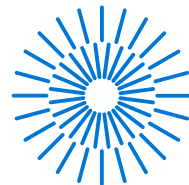
- a) Vysvětlete pojmy volný čas, polovolný čas. Co tyto pojmy zahrnují, jak lze volný čas trávit?
- b) Funkční anatomie horní končetiny. Typy svalových vláken.
- c) Charakteristika, diagnostika a metody rozvoje pohyblivosti.

3.

- a) Vysvětlete pojmy sport, tělesná výchova, pohybová aktivita, celoživotní pohybová aktivita.
- b) Funkční anatomie oblasti zad. Funkce a složení krve.
- c) Proces motorického učení.

4.

- a) Životní styl. Faktory, vlivy, možnosti ovlivnění.
- b) Funkční anatomie dolní končetiny. Vzruchová aktivita, přenos informací.
- c) Struktura, diagnostika a metody rozvoje vytrvalostních schopností.



5.

- a) Současný stav ve volnočasových aktivitách. Tendence vývoje a směřování.
- b) Svalová kontrakce a relaxace. Stavba a funkce neuronu.
- c) Odborná doporučení k celkové úrovni pohybové aktivity u dětí a dospělých osob.

6.

- a) Komunální rekreace. Objasnění pojmů, možnosti ovlivnění, trendy.
- b) Funkční anatomie analyzátorů. Možnosti určení intenzity pohybového zatížení.
- c) Struktura, diagnostika a metody rozvoje silových schopností u dětí školního věku.

7.

- a) Hodnota. Subjektivní, objektivní. Hodnotová pyramida.
- b) Funkční anatomie vylučování. Význam měření srdeční frekvence ve sportovní praxi.
- c) Struktura, diagnostika a metody rozvoje rychlostních schopností.

8.

- a) Pasivní trávení volného času. Rizika pro jednotlivé věkové skupiny.
- b) Fyziologie nervové soustavy. Termoregulace při zátěži.
- c) Dědičnost a její vztah ke složkám tělesné zdatnosti.

9.

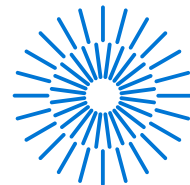
- a) Dramaturgie programu kurzů. Vedení, zásady. Význam dramaturgie, stěžejní body.
- b) Funkční anatomie nohy. Regenerace sil po tělesné zátěži.
- c) Pohybové dovednosti - charakteristika, dělení, metody rozvoje.

10.

- a) Hra z pohledu rekreologie. Zásady, fáze, možnosti využití.
- b) Funkční anatomie oblasti kolena. Imunitní obranný systém.
- a) Lateralita v pohybové činnosti.

11.

- a) Mezinárodní studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků (HBSC). Aplikace v ČR.
- b) Funkční anatomie oblasti ramene. Pohyb a civilizační onemocnění.
- c) Struktura, diagnostika a metody rozvoje obratnostních schopností.



12.

- a) Vlivy prostředí na pohybovou aktivitu a zdraví člověka.
- b) Funkční anatomie dýchacího systému. Krevní tlak.
- c) Koncepce zdravotně orientované zdatnosti.

13.

- a) Typologie zařízení pro volný čas, parky, otevřené prostory, dětská hřiště, volnočasová centra, současný stav a tendence vývoje.
- b) Funkční anatomie kosterního svalu. Vegetativní nervový systém v průběhu zátěže.
- c) Biologická zralost a její vztah ke složkám tělesné zdatnosti.

14.

- a) Zážitek. Zážitková pedagogika, aplikace do rekreologie.
- b) Řízení činnosti kosterního svalstva. Přetěžování ve sportu, únava.
- c) Odborné posuzování v tělesné výchově a sportu. Chyby při posuzování.

15.

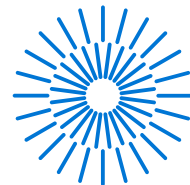
- a) Podnikové wellness – programy podpory zdraví na pracovišti – rekreace jako kompenzace pracovní zátěže.
- b) Trávení. Základní principy řízení motoriky.
- c) Rozvoj sportu v českých zemích - první sportovní svazy, olympijské hnutí a olympijský výbor, významné osobnosti, naši slavní sportovci.

16.

- a) Zařízení pro výchovu mimo vyučování. Školní družiny, školní kluby, střediska volného času, DDM, ekologická centra, outdoorová centra, sdružení dětí a mládeže, občanská sdružení.
- b) Funkční anatomie oběhového systému. Anaerobní práh - metody určení, uplatnění v praxi.
- c) Novodobé systémy tělesné výchovy a jejich význam pro současnou školní tělesnou výchovu - anglický systém sportů a her, německé turnérství, švédská gymnastika.

17.

- a) Specifické aspekty pohybové rekreace u vybraných věkových skupin obyvatelstva se zaměřením na děti, seniory, rodiny s dětmi, pubescenti, adolescenti. Aplikované pohybové aktivity.
- b) Látkové řízení funkcí. Zátěžová funkční diagnostika (základní testy).
- c) Olympijské hnutí v současnosti a jeho problémy - vznik novodobého olympijského hnutí, meziválečné období, období let 1945-1990.



18.

- a) Turistika, formy, cíle, význam. Smysl pobytu v přírodě. Tvorba a ochrana životního prostředí ve vztahu k přírodní výchově a rekreaci v přírodě. Vliv rekreačních a sportovních aktivit na přírodní prostředí.
- b) Dýchání. Sportovní forma.
- c) Antické olympijské hry a jejich odkaz dnešku - vzdělávání v antickém období, kalokagathia, olympijské hry.

19.

- a) Rizika organizace akcí. Subjektivní a objektivní riziko. Bezpečnostní zásady pořádání akcí.
- b) Svalové dysbalance. Zdroje energie pro svalovou práci.
- c) Vzdělávání v období středověku až do 18. století, postavení školní tělesné výchovy ve vzdělávání - rytířská výchova, humanismus, filantropismus.

20.

- a) Evaluace. Možnosti, smysl, zásady. Zhodnocení výstupů.
- b) Základní metabolické pochody. Kompenzační cvičení.
- c) Počátky tělesné kultury v českých zemích - soukromé ústavy, vznik tělovýchovných jednot, školní tělesná výchova.

| Obsahová správnost | |
|-----------------------|----------------------------------|
| Předkládající katedra | Katedra tělesné výchovy a sportu |
| Jméno předkladatele | Iva Šeflová |