

Okruhy ke státní závěrečné zkoušce	
Název studijního programu	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Kód studijního programu	7401R014
Typ studia	bakalářský
Forma studia	prezenční a kombinovaná
Specializace	
Platnost od	1. 11. 2022

Rozdělení okruhů:

- a) Historie tělesné kultury. Teorie a didaktika sportovního tréninku.
- b) Anatomie člověka. Fyziologie člověka. Fyziologie tělesných cvičení.
- c) Základy kinantropologie. Antropomotorika.

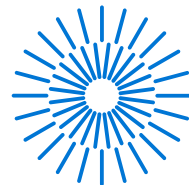
Základní tematické okruhy:

1.

- a) Sportovní trénink a jeho systémové pojetí.
- b) Funkční anatomie páteře. Svalová nerovnováha a hypotrofie.
- c) Struktura a diagnostika rychlostních schopností u dětí školního věku.

2.

- a) Sportovní výkon – charakteristika, klasifikace, determinanty, struktura, výkonnostní kapacita.
- b) Funkční anatomie horní končetiny. Stavba kosterního svalu a typologie svalových vláken.
- c) Charakteristika a diagnostika pohyblivosti u dětí školního věku.



3.

- a) Bioenergetické základy tréninkového procesu – adaptace.
- b) Funkční anatomie oblasti zad. Funkce a složení krve.
- c) Proces motorického učení u dětí školního věku (fáze).

4.

- a) Zatížení, zotavení, regenerace a jejich průběh, superkompenzace.
- b) Funkční anatomie dolní končetiny. Vzruchová aktivita, přenos informací.
- c) Struktura a diagnostika vytrvalostních schopností u školní mládeže.

5.

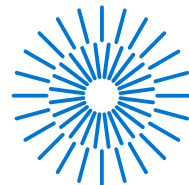
- a) Tělesná stavba jako faktor sportovní výkonnosti.
- b) Svalová kontrakce a relaxace. Stavba a funkce neuronu.
- c) Odborná doporučení k úrovni pohybové aktivity u dětí a dospělých osob.

6.

- a) Obsahové složky sportovního tréninku – technická příprava, taktická příprava a psychologická příprava (charakteristika, úkoly, metodické aspekty, specifika u dětí a mládeže).
- b) Funkční anatomie analyzátorů. Možnosti určení intenzity pohybového zatížení.
- c) Význam a stránky tělesných cvičení.

7.

- a) Obsahové složky sportovního tréninku – kondiční příprava: charakteristika, obecná a speciální kondiční příprava, úkoly, metody, specifika u dětí a mládeže.
- b) Funkční anatomie trávicí a vylučovací soustavy. Stanovení srdeční frekvence v tělesné výchově a sportu.
- c) Charakteristika motorického vývoje v období pubescence a v období adolescence.



8.

- a) Rychlost, síla – metodika tréninku, specifika tréninku u mládeže.
- b) Fyziologie nervové soustavy. Termoregulace při zátěži.
- c) Dědičnost a její vztah ke složkám tělesné zdatnosti.

9.

- a) Vytrvalost – metodika tréninku, specifika tréninku u mládeže.
- b) Funkční anatomie nohy. Únava, zotavení a regenerace ve sportu.
- c) Somatická podmíněnost pohybových projevů člověka – somatotyp.

10.

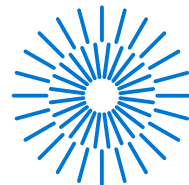
- a) Koordinace, flexibilita – metodika tréninku, specifika tréninku u mládeže.
- b) Funkční anatomie oblasti kolena. Krev a imunitní obranný systém.
- c) Lateralita v pohybové činnosti.

11.

- a) Organizační formy sportovního tréninku, tréninková jednotka – typy, stavba, charakteristika částí.
- b) Funkční anatomie oblasti ramene. Pohyb v prevenci hromadných neinfekčních onemocnění.
- c) Struktura a diagnostika obratnostních schopností u dětí školního věku.

12.

- a) Stavba sportovního tréninku – dlouhodobé členění (etapy); členění ročního tréninkového cyklu.
- b) Funkční anatomie dýchacího systému. Krevní tlak, reakční a adaptační změny na zátěž.
- c) Koncepce zdravotně orientované zdatnosti.



13.

- a) Specifika sportovní přípravy mládeže – talent, raná specializace, význam soutěží a závodů.
- b) Srdce a krevní oběh. Vegetativní nervový systém v průběhu zátěže.
- c) Motorické testy – dělení, standardizace. Testové baterie pro děti školního věku.

14.

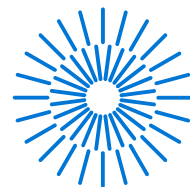
- a) Rozvoj sportu v českých zemích – první sportovní svazy, olympijské hnutí a olympijský výbor, významné osobnosti, naši slavní sportovci.
- b) Nervové řízení svalové práce. Přetěžování a patologické stavy ve sportu.
- c) Zákonitosti motorického vývoje a metody jeho sledování.

15.

- a) Vývoj tělesné kultury v českých zemích ve 20. století – meziválečné období, vývoj po 2. světové válce, zákony o tělesné výchově a sportu.
- b) Energetické hospodaření organismu. Základní principy řízení motoriky.
- c) Role tělesné výchovy a sportu při formování zdravého životního způsobu.

16.

- a) Počátky tělesné kultury v českých zemích – soukromé ústavy, vznik tělovýchovných jednot, školní tělesná výchova.
- b) Fyziologické regulace během zátěže. Anaerobní práh – způsoby určení, využití v praxi.
- c) Motorický výkon, výkonnost a tělesná zdatnost (zdravotně a výkonnostně orientovaná).



17.

- a) Olympijské hnutí v současnosti a jeho problémy – vznik novodobého olympijského hnutí, meziválečné období, období let 1945-1990.
- b) Látkové řízení funkcí. Zátěžová funkční diagnostika (indikace, podmínky, princip, sledované parametry).
- c) Struktura a diagnostika rozvoje silových schopností u dětí školního věku.

18.

- a) Novodobé systémy tělesné výchovy a jejich význam pro současnou školní tělesnou výchovu – anglický systém sportů a her, německé turnérství, švédská gymnastika.
- b) Dýchací soustava člověka. Trénovanost a sportovní forma – fyziologické aspekty.
- c) Odborné posuzování v tělesné výchově a sportu. Chyby při posuzování.

19.

- a) Vzdělávání v období středověku až do 18. století, postavení školní tělesné výchovy ve vzdělávání - rytířská výchova, humanismus, filantropismus.
- b) Svalové dysbalance. Zdroje energie pro svalovou práci.
- c) Pohybové dovednosti – charakteristika, dělení.

20.

- a) Antické olympijské hry a jejich odkaz dnešku – vzdělávání v antickém období, kalokagathia, olympijské hry.
- b) Základní metabolické pochody. Zátěžová funkční diagnostika (přehled hlavních testů).
- c) Biologická zralost a její vztah ke složkám tělesné zdatnosti.

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