

Okruhy ke státní závěrečné zkoušce	
Název studijního programu	Sport se zaměřením na zdravý životní styl
Kód studijního programu	B1014P280012
Typ studia	bakalářský
Forma studia	prezenční
Specializace	
Platnost od	1. 1. 2024

Rozdělení okruhů:

- Základy kinantropologie. Antropomotorika. Sport a aktivní životní styl.
- Anatomie člověka 1. Anatomie člověka 2. Fyziologie člověka. Fyziologie tělesných cvičení.
- Teorie sportu a volnočasových aktivit. Teorie a didaktika pobytu v přírodě. Zdravý životní styl. Výživa ve zdravém životním stylu. Intervenční pohybové programy.

Základní tematické okruhy:

1.

- Motorický výkon a motorická výkonnost. Sport a jeho koncepční pojetí.
- Stavba kosterního svalu a typologie svalových vláken. Stres a neurohumorální regulace při stresu.
- Volný a polovolný čas (charakteristika a možnosti pro realizaci aktivit).

2.

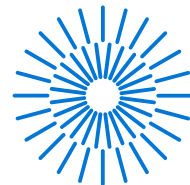
- Fylogenetický vývoj motoriky člověka včetně vlivu dědičnosti v motorice člověka.
- Funkční anatomie horní končetiny. Energetické krytí svalové práce.
- Hodnota (subjektivní a objektivní). Hodnotová pyramida.

3.

- Ontogenetický vývoj motoriky člověka v kontextu různých věkových období.
- Funkční anatomie oblasti zad včetně páteře. Složení a funkce krve.
- Turistika a její formy, cíle i význam. Plánování turistické akce. Rekreační a sportovní aktivity v přírodním prostředí.

4.

- Druhy tělocvičné aktivity (dělení, cíle, obsah a jejich význam pro jedince i společnost).
- Funkční anatomie dolní končetiny. Vlastnosti nervové tkáně, vzruchová aktivita, přenos informací.
- Evaluace a její význam, možnosti a zásady. Zhodnocení výstupů.



5.

- a) Pohybová aktivita (základní pojmy, dělení, zdravotní význam, doporučení a monitoring).
- b) Funkční anatomie analyzátorů, smyslové vnímání, senzomotorika. Krevní a imunitní systém.
- c) Prožitek, zážitek a zkušenost (význam ve volnočasových aktivitách, vývoj a organizace).

6.

- a) Tělesná zdatnost (základní koncepty, složky, diagnostika a možnosti rozvoje).
- b) Svalová kontrakce a relaxace. Intenzita pohybového zatížení – přístupy k určení a význam.
- c) Současné trendy ve volnočasových aktivitách (demografie, moderní trendy a technologie).

7.

- a) Pohybové schopnosti (definice, vymezení pojmu oproti pohybovým dovednostem a dělení).
- b) Funkční anatomie plic a dýchacích cest. Stanovení srdeční frekvence ve sportu.
- c) Krizové situace ve volnočasových aktivitách. Dělení rizik. Bezpečnost při volnočasových aktivitách. .

8.

- a) Silové schopnosti (definice, dělení, zdravotní/výkonnostní význam, diagnostika a rozvoj).
- b) Principy řízení motoriky. Termoregulace. Vliv okolního prostředí na výkon – teplo, chlad, nadmořská výška.
- c) Sportovní a volnočasové aktivity v kontextu veřejné a komunální politiky, vytváření podmínek pro aktivní trávení volného času, komunální rekreace a základní principy řízení volného času.

9.

- a) Rychlostní schopnosti (definice, dělení, zdravotní/výkonnostní význam, diagnostika a rozvoj).
- b) Funkční anatomie nohy. Únava, zotavení a regenerace ve sportu. Patologické stavy související s pohybovou činností.
- c) Studie zaměřené na zdravý životní styl obyvatelstva (HBSC, GoPA, AHKGA atd.).

10.

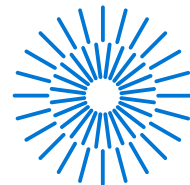
- a) Koordináční schopnosti (definice, dělení, zdravotní/výkonnostní význam, diagnostika a rozvoj).
- b) Funkční anatomie oblasti kolena. Energetické hospodaření organismu a látková bilance.
- c) Zdravý životní styl a jeho význam v životě člověka. Základní determinanty zdraví.

11.

- a) Vytrvalostní schopnosti (definice, dělení, zdravotní/výkonnostní význam, diagnostika a rozvoj).
- b) Funkční anatomie oblasti ramene. Zátěžová funkční diagnostika – jednoduché funkční zkoušky.
- c) Výživa (charakteristika makroživin i mikroživin) a pitný režim. Energetická bilance.

12.

- a) Flexibilita (definice, dělení, zdravotní/výkonnostní význam, diagnostika a rozvoj).
- b) Dýchací systém – statické a dynamické plicní parametry. Krevní tlak – reakční a adaptační změny na zatížení.
- c) Regenerace a její základní formy. Spánek (fáze, zdravotní význam, doporučení a diagnostika).



13.

- a) Tělesné složení (modely, komponenty, diagnostika a optimalizace).
- b) Srdce a krevní oběh. Vegetativní nervový systém – reakční a adaptační změny na zatížení.
- c) Stres a jeho vztah ke zdraví člověka. Význam psychologie pro zdraví člověka i sport.

14.

- a) Pohybové dovednosti (definice, vymezení pojmu oproti pohybovým schopnostem a dělení).
- b) Neuron – stavba, druhy a dělení. Patologické stavy související s pohybovou inaktivitou. Svalová nerovnováha.
- c) Kompetence pro realizaci volnočasových aktivit. Průvodcovská a vůdcovská činnost, systém vzdělávání, rizika, cestovní kanceláře, cestovní agentury.

15.

- a) Motorické učení (definice, fáze, druhy a transfer/interference).
- b) Hormonální regulace při pohybové činnosti. Zátěžová funkční diagnostika – testy aerobních a anaerobních předpokladů.
- c) Vybavení pro volnočasové a profesně pojaté pobyty v přírodě, vybavení klienta, vybavení realizátora akce a technické zabezpečení.

16.

- a) Sportovní trénink (základní pojmy, zatížení a zotavení, faktory sportovního tréninku).
- b) Funkční anatomie ledvin a močový systém. Metabolismus živin.
- c) Volnočasové organizace ziskového charakteru, organizace neziskového charakteru, možnosti dotačních programů (výzvy, zatížení a organizace).

Obsahová správnost

Předkládající katedra	Katedra tělesné výchovy a sportu
Jméno předkladatele	Iva Šeflová