

Tematické okruhy ke státním bakalářským zkouškám studijního oboru Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání.

Rozdělení okruhů:

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

Základní tematické okruhy:

- 1.**
 - a) Sportovní trénink a jeho systémové pojetí.
 - b) Funkční anatomie páteře. Svalová nerovnováha.
 - 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. Typy 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) Rasové rozdíly ve 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 vylučování. Měření srdeční frekvence ve sportovní praxi.
- 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. Regenerace sil po tělesné zátěži.
- c) Somatická podmíněnost pohybových projevů člověka - somatotyp.

10.

- a) Koordinace, flexibilita – metodika tréninku, specifika tréninku u mládeže.
- b) Funkční anatomie oblasti kolena. 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 a civilizační onemocnění.
- c) Struktura a diagnostika obratnostních schopností u dětí školního věku.

12.

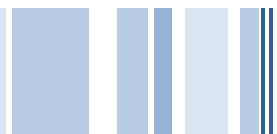
- a) Stavba sportovního tréninku – dlouhodobé členění (etapy); členění ročního tréninkového cyklu.
- b) Funkční anatomie dýchacího systému. Krevní tlak.
- c) Koncepce zdravotně orientované zdatnosti.

13.

- a) Specifika sportovní přípravy mládeže - talent, raná specializace, význam soutěží a závodů.
- b) Funkční anatomie kosterního svalu. 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) Řízení činnosti kosterního svalstva. Přetěžování ve sportu, únava.
- 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) Trávení. 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) Funkční anatomie oběhového systému. Anaerobní práh - metody určení, uplatnění 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 (základní testy).
- 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) Dýchání. Sportovní forma.
- 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, kalokaghatia, olympijské hry.
- b) Základní metabolické pochody. Kompenzační cvičení.
- c) Biologická zralost a její vztah ke složkám tělesné zdatnosti.

