

## Okruhy ke státní závěrečné zkoušce

Název studijního oboru	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Kód studijního oboru	7401R014
Typ studia	bakalářský
Forma studia	prezenční a kombinovaná
Specializace	
Platnost od	1. 11. 2016

### Rozdělení okruhů:

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

### Základní tematické okruhy:

#### 1.

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

#### 2.

- Sportovní výkon – charakteristika, klasifikace, determinanty, struktura, výkonnostní kapacita.
- Funkční anatomie horní končetiny. Typy svalových vláken.
- Charakteristika a diagnostika pohyblivosti u dětí školního věku.

#### 3.

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

#### 4.

- Zatížení, zotavení, regenerace a jejich průběh, superkompenzace.
- Funkční anatomie dolní končetiny. Vzruchová aktivita, přenos informací.
- 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.

Obsahová správnost	
Předkládající katedra	KTV
Jméno předkladatele	Iva Šeflová

