

PÍSEMNÝ TEST PRO UCHAZEČE NMGR SPORT A ZDRAVÍ

Jméno a příjmení: Studium: prezenční / kombinované

Správnou odpověď zakroužkujte, v případě opravy odpověď přeškrtněte a zakroužkujte jinou variantu.

1. Sarkomeru po celé její délce propojuje:

- a) aktin b) myosin **c) titin** d) troponin

2. Co je svalová plasticita?

- a) vysoká elasticita svalu b) schopnost svalu provést kontrakci
c) schopnost svalu vyléčit své natržení **d) kompletní změna schopnosti určité svalové izoformy**

3. Při oxidační fosforylaci se spalují:

- a) cukry b) tuky c) bílkoviny **d) cukry, tuky i bílkoviny**

4. V korfbalu je zakázáno:

- a) nadhodit si míč **b) udeřit do míče pěstí**
c) chytání míče do obou rukou d) přihrávat hráči míč přes koš

5. Skicross je:

- a) olympijská lyžařská soutěžní disciplína** b) neolympijská lyžařská soutěžní disciplína
c) olympijská snowboardová soutěžní disciplína

6. Tramping je:

- a) volné sdružování lidí se zájmem o pobyt a aktivity v přírodě**
b) organizace zabývající se výchovou a vzděláním dětí a mládeže v přírodě
c) organizace zastřešující sporty v přírodě.

7. Jaký poměr dýchání a nepřímé srdeční masáže provádí dva záchranáři u 11-letého dítěte:

- a) 30:2 **b) 15:2** c) 15:1

8. Deltový sval je především:

- a) abduktor paže** b) adduktor paže c) supinator paže

9. U svalové dysbalance v rámci horního zkříženého syndromu nacházíme:

- a) zasunutou hlavu b) ochablé břišní svalstvo **c) ochablé hluboké flexory hlavy a krku**

10. Starostou Tělocvičné jednoty Pražské byl v roce 1962 zvolen:

- a) M. Tyrš **b) J. Fügner** c) E. Tonner d) E. Grégr

11. Zakladatelem švédské zdravotní gymnastiky je:

- a) V. G. Balck **b) P. H. Ling** c) L. M. Törngren d) J. T. Thulin

12. Kanoistiku v Zemích Koruny České zakládal:

- a) Josef Rössler – Ořovský** b) Antonín Benjamín Svojsík c) Jan Buchar d) Adolf Hájek

13. Mezi pojivové tkáně nepatří:

- a) epitel** b) kostní tkáň c) chrupavka

14. Pravá plíce má:

- a) jeden lalok b) dva laloky **c) tři laloky**

15. Sval, který zabezpečuje pohyb určitým směrem označujeme jako:

- a) antagonist b) synergista **c) agonista**

16. Obézní dítě patří do:

- a) druhé zdravotní skupiny **b)** třetí zdravotní skupiny c) čtvrté zdravotní skupiny

17. Kvadruplegie je

- a) úplné ochrnutí horních končetin b) částečné ochrnutí dolních končetin
c) úplné ochrnutí horních i dolních končetin d) úplné ochrnutí dolních končetin

18. Svaly hlubokého stabilizačního systému páteře jsou:

- a/ bránice, svaly pánevního dna, hluboké svaly podél páteře, přímý sval břišní
b/ bránice, hluboké svaly podél páteře, bedrokyčlostehenní sval, přímý sval břišní
c/ bránice, svaly pánevního dna, příčný sval břišní, hluboké svaly podél páteře

19. Didaktické formy dělíme na:

- a) hromadné a skupinové b) základní, specifické, organizační
c) sociálně-integrační, metodicko-organizační

20. Mezi fixační metody nepatří:

- a)** hodnocení b) soutěžení c) opakování

21. Za stádium rozvoje nových převážně celostních pohybů a prvních pohybových kombinací označujeme:

- a) kojenectví b) rané dětství **c)** předškolní dětství d) školní dětství

22. Testová baterie pro diagnostiku docility se jmenuje:

- a) Burpeeho test b) Conconiho test **c)** Iowa Brace test d) AAHPERD test

23. Která síla nepůsobí na plavce:

- a) gravitační b) vztlačová **c)** deformační

24. Časová struktura základního pohybového článku je v gymnastice určena:

- a) silovými účinky **b)** rychlostí pohybu c) úhlovými vztahy

25. Basketbal v rámci FIBA se hraje:

- a) na dva poločasy po 20 minutách **b)** na 4 čtvrtiny po 10 minutách
c) na 4 čtvrtiny po 12 minutách

26. V tchokballe rozehrává po zisku bodu:

- a) z půlící čáry družstvo, které získalo bod
b) zpoza koncové čáry vedle odrážedla družstvo, které získalo bod
c) zpoza koncové čáry vedle odrážedla družstvo, které nezískalo bod
d) z půlící čáry družstvo, které nezískalo bod

27. V recipročním didaktickém stylu sportovec:

- a)** je hodnocen pouze druhým sportovcem b) cvičí bez přímé závislosti a kontroly trenéra
c) je hodnocen druhým sportovcem a trenérem

28. Průpravné cvičení je:

- a) termín pro označení cvičení s míčem **b)** metodicko-organizační forma bez soupeře
c) libovolný nácvik herních kombinací d) cvičení určené pro nácvik herních kombinací a herních situací

29. Mezi metody pro rozvoj silových schopností nepatří:

- a)** fartlek b) plyometrická metoda c) metoda kulturistická

30. V okamžiku úderu do míčku hlavicí rakety při podání v badmintonu musí být:

- a) ruka držící raketu nad úrovní hlavy podávajícího hráče
b) ruka držící raketu pod úrovní ramene podávajícího hráče
c) ruka držící raketu pod úrovní horního okraje sítě
d) ruka držící raketu pod úrovní pasu podávajícího hráče