

ZKUŠEBNÍ OKRUHY PRO STÁTNÍ ZÁVĚREČNOU ZKOUŠKU Z TĚLESNÉ VÝCHOVY

Bakalářské studium TV (dvouoborové) PF UJEP

Státní závěrečná zkouška z Tělesné výchovy (dále SZZ) je dílčí částí státní závěrečné zkoušky na PF UJEP. SZZ se hodnotí: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl(a). Student, který byl u SZZ klasifikován nevyhověl(a), může tuto část opakovat (nejvýše třikrát). SZZ je veřejná. Student si u SZZ vylosuje jednu otázku ze základního tematického okruhu zaměřeného na tělesnou výchovu a sport, která odpovídá studijnímu programu bakalářského studia studijního oboru Tělesná výchova (dvouoborové studium) PF UJEP. Student by měl hledat a nalézat odpovědi v souvislostech a celistvosti vědomostí získaných v průběhu studia a vymezit tak význam jednotlivých pohybových činností v tělesné výchově a sportu. V základním tematickém okruhu kandidát pojedná o vzniku a vývoji určené sportovní disciplíny (významné osobnosti, úspěchy, atd.) a základní charakteristice disciplíny (zařazení v systému TVS, pravidla, dominující pohybové schopnosti a dovednosti, technika, atd.). Dále odpoví na přesně specifikované otázky pod body a), b), c), základního tematického okruhu.

Průběh SZZ:

- a) Vylosování otázky s případným upřesněním obsahu,
- b) maximálně třicetiminutová příprava,
- c) vlastní odpověď s diskusí a doplňujícími otázkami zkoušejících.

Základní tematické okruhy:

1. Základní gymnastika.

- a) Role tělesné výchovy a sportu při formování zdravého životního způsobu.
- b) Funkční anatomie páteře. Svalová nerovnováha.
- c) Fundamentální pohyby. Těžiště.

2. Sportovní gymnastika.

- a) Specifika sportovního tréninku žen.
- b) Funkční anatomie horní končetiny. Typy svalových vláken.
- c) Pohyblivost a její rozvoj. Křivočarý pohyb.

3. Rytmická a moderní gymnastika, cvičení s hudbou a tanec.

- a) Sportovní výkon a výkonnost, základní charakteristika a dělení.
- b) Funkční anatomie oblasti zad. Energetické zdroje během zátěže.
- c) Rovnováhová schopnost. Rovnováha cvičence. Sčítání a odčítání vektorů.

4. Atletika - běhy hladké, překážkové a štafetové.

- a) Základy řízení, plánování a stavba sportovního tréninku.
- b) Funkční anatomie dolní končetiny. Nervosvalový přenos podnětu.
- c) Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj. Přímočarý pohyb rovnoměrný.

5. Atletika – skoky, hody, vrhy.

- a) Vznik, vývoj a současnost olympismu.
- b) Funkční anatomie kosterních svalů – obecně. Stavba a funkce neuronu.
- c) Explosivně silová schopnost a její rozvoj. Dostředivá a odstředivá síla.

6. Pohybové aktivity pro zdravotně postižené.

- a) Principy olympijské výchovy, etika ve sportu, fair play.
- b) Funkční anatomie analyzátorů (oko, ucho, statokinetický aparát). Komplexní testy.
- c) Posuzování. Zákon o zachování hybnosti.

7. Pálkovací hry (softball, baseball, brennball).

- a) Vznik a vývoj sportu ve světovém kontextu.
- b) Funkční anatomie dýchacího systému. Výživa ve sportu.
- c) Rychlostně vytrvalostní schopnost a její rozvoj. Křivočarý pohyb.

8. Házená, floorball (herní činnosti jednotlivce a herní kombinace).

- a) Institucionální aspekty tělesné výchovy a sportu.
- b) Funkční anatomie oběhového systému. Neodkladná resuscitace.
- c) Somatotyp. Newtonovy pohybové zákony.

9. Fotbal (herní činnosti jednotlivce a herní kombinace).

- a) Specifika severočeského regionu ve vztahu k tělesné výchově a sportu.
- b) Funkční anatomie nohy. Biologické prostředky regenerace.
- c) Diferenční schopnost. Magnusův jev.

10. Basketbal (herní činnosti jednotlivce a herní kombinace).

- a) Složky sportovního tréninku.
- b) Funkční anatomie kosterního svalu. Pohyb a civilizační choroby /obezita/.
- c) Lateralita. Těžiště těla.

11. Volejbal (herní činnosti jednotlivce a herní kombinace).

- a) Specifika sportovního tréninku dětí a mládeže.
- b) Funkční anatomie oblasti ramene. Pitný režim ve sportu.
- c) Výkon a výkonnost v kolektivních sportech. Tření.

12. Plavání.

- a) Problematika provozování pohybových aktivit osobami se zdravotním postižením.
- b) Funkční anatomie dýchacího systému. Akutní a chronická únava.
- c) Výkon a výkonnost v individuálních sportech. Odpor prostředí.

13. Lyžování.

- a) Postavení a význam pohybové rekreace v současné společnosti.
- b) Funkční anatomie kosterního svalu. Vegetativní nervový systém a zátěž.
- c) Diagnostika základní výkonnosti. Testové baterie. Vnitřní a vnější síly.

14. Turistika a pohybové aktivity v přírodě.

- a) Ekologické aspekty tělesné výchovy, sportu a pohybové rekreace.
- b) Funkční anatomie oběhového systému. Pohyb a civilizační choroby /mimo obezity/.
- c) Zákonitosti motorického vývoje. Tření a odpor prostředí.

15. Úpolové sporty.

- a) Sport jako prostředek výchovy.
- b) Funkční anatomie oblasti kolena. Doping ve sportu.
- c) Silové schopnosti a jejich rozvoj. Zákon o zachování hybnosti.