

ZKUŠEBNÍ OKRUHY PRO STÁTNÍ ZÁVĚREČNOU ZKOUŠKU Z TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Bakalářské studium TV - S PF UJEP

Státní závěrečná zkouška z Tělesné výchovy a sportu (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 studijní obor Tělesná výchova a sport 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 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), d) 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 tematický okruh:

1. Základní gymnastika (cvičení kondiční, kompenzační, relaxační a další).

- a) Konstrukce, organizace a řízení tréninkové (cvičební) jednotky.
- b) Anatomie páteře. Svalová nerovnováha.
- c) Fundamentální pohyby. Těžiště.
- d) Role tělesné výchovy a sportu při formování zdravého životního způsobu a uplatnění v rámci prevence civilizačních chorob.

2. Sportovní gymnastika (akrobacie, cvičení na nářadí).

- a) Motorické učení.
- b) Anatomie horní končetiny. Typy svalových vláken.
- c) Pohyblivost a její rozvoj. Křivočarý pohyb.
- d) Vznik, vývoj a současnost olympismu.

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

- a) Kreativně orientované pohybové aktivity v tělesné výchově a sportu.
- b) Anatomie oblasti zad. Energetické zdroje během zátěže.
- c) Znaky pohybu. Rovnováha cvičence. Sčítání a odčítání vektorů.
- d) Sportovní výkon a výkonnost, základní charakteristika a dělení.

4. Atletika – sprinty (běhy hladké, překážkové a štafetové).

- a) Tělesné a psychické zatížení v tréninkové/cvičební jednotce.
- b) Anatomie stehna. Nervosvalový přenos podnětu.
- c) Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj. Přímocharý pohyb rovnoměrný.
- d) Základy řízení, plánování a stavba sportovního tréninku.

5. Atletika – střední a dlouhé tratě (běhy hladké a překážkové).

- a) Motivace a podmínky pro tělesnou výchovu a sport.
- b) Funkční anatomie dýchacího systému. Svalová kontrakce.

- c) Střednědobá a dlouhodobá vytrvalost a její rozvoj. Šikmý vrh.
- d) Vznik a vývoj sportu ve světovém kontextu (systém soutěží, významné osobnosti v rámci rozvoje sportu v mezinárodním měřítku, atd.).

6. Atletika – skoky, hody, vrhy.

- a) Diagnostická činnost trenéra.
- b) Funkční anatomie kosterních svalů – obecně. Stavba a funkce neuronu.
- c) Explosivně silová schopnost a její rozvoj. Vnitřní a vnější síly.
- d) Sportovní trénink – kondiční příprava.

7. Netradiční hry (invazní a síťové – korfbal, badminton, tchoukball aj.).

- a) Psychologická analýza pohybových cvičení, her a sportu.
- b) Anatomie analyzátorů (oko, ucho, statokinetický aparát). Komplexní testy.
- c) Posuzování. Zákon o zachování hybnosti.
- d) Institucionální aspekty tělesné výchovy a sportu (MŠMT ČR, ČSTV, NOV aj.).

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

- a) Efektivita tréninkové/cvičební jednotky.
- b) Anatomie ruky. Obezita a pohyb.
- c) Rychlostně vytrvalostní schopnost a její rozvoj. Moment síly.
- d) Sociální aspekty tělesné výchovy a sportu, sportovní diváctví, komunikace a úloha médií.

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

- a) Osobnost trenéra, komunikace trenér – sportovec.
- b) Funkční anatomie oběhového systému. Neodkladná resuscitace při zástavě dýchání.
- c) Somatotyp. Newtonovy pohybové zákony.
- d) Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku.

10. Pohybové aktivity pro zdravotně postižené.

- a) Principy olympijské výchovy, etika ve sportu, fair play.
- b) Funkční anatomie analyzátorů (oko, ucho, statokinetický aparát). Biologické prostředky regenerace.
- c) Strukturální stránka tělesných cvičení. Pohyb po nakloněné rovině.
- d) Problematika provozování pohybových aktivit osobami se zdravotním postižením (integrovaná tělesná výchova, paraolympiády aj.).

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

- a) Časové zákonitosti v procesu motorického učení a jeho fáze.
- b) Anatomie nohy. Biologické prostředky regenerace.
- c) Somatotyp. Magnusův jev.
- d) Využití marketingu v tělesné výchově a sportu.

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

- a) Průběh osvojování pohybových dovedností.
- b) Funkční anatomie kosterního svalu. Energetické zdroje v průběhu zátěže.
- c) Lateralita. Těžiště těla.
- d) Sportovní trénink – taktická příprava.

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

- a) Výběr sportovních talentů.
- b) Anatomie oblasti ramene. Neodkladná resuscitace při zástavě oběhového systému.
- c) Výkon a výkonnost. Magnusův jev.
- d) Sportovní trénink – psychologická příprava.

14. Plavání (kraul, znak, prsa, motýlek).

- a) Role a činnost trenéra.
- b) Funkční anatomie dýchacího systému. Akutní a chronická únava.
- c) Výkon a výkonnost v individuálních sportech. Odpor prostředí.
- d) Specifika sportovního tréninku žen.

15. Bruslení. Lední hokej.

- a) Organizační formy v tělesné výchově a sportu.
- b) Anatomie dolní končetiny. Klimatické faktory a pohyb.
- c) Motorická zdatnost. Dostředivá a odstředivá síla.
- d) Vliv a působení komerčních aspektů v oblasti sportu.

16. Lyžování – klasické disciplíny (běh, biatlon, skoky).

- a) Regulace aktuálních psychických stavů při sportovní činnosti.
- b) Funkční anatomie kosterního svalu. Vegetativní nervový systém a zátěž.
- c) Diagnostika zdravotně orientované zdatnosti. Dostředivá a odstředivá síla.
- d) Specifika severočeského regionu ve vztahu k tělesné výchově a sportu.

17. Lyžování – alpské disciplíny.

- a) Ontogenetický vývoj dětí a mládeže.
- b) Funkční anatomie dolní končetiny. Nervové řízení motoriky.
- c) Koordinační schopnosti. Tření. Tangenciální reakce.
- d) Sportovní trénink – technická příprava. Vznik a vývoj nových sportovních disciplín v kontextu aktuálních ekonomických, institucionálních a legislativních aspektů.

18. Snowboarding.

- a) Komunální politika a propojenost s tělesnou výchovou a sportem.
- b) Funkční anatomie dolní končetiny. Žena a pohyb.
- c) Motorické dovednosti. Rovnováha cvičence. Skládání vektorů.
- d) Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku.

19. Turistika a pohybové aktivity v přírodě letní.

- a) Kognitivní funkce ve sportu.
- b) Funkční anatomie oběhového systému. Pohyb a civilizační choroby.
- c) Dospělost a bisexuální diferenciaci. Přímocharý pohyb rovnoměrný.
- d) Postavení a význam pohybové rekreace v současné společnosti.

20. Turistika a pohybové aktivity v přírodě zimní.

- a) Diferenciaci ve vyučovacím procesu.
- b) Funkční anatomie dýchacího systému. Výživa ve sportu.
- c) Pubescenti. Odpor prostředí.
- d) Specifika sportovního tréninku dětí a mládeže.

21. Horolezectví.

- a) Emoce, motivace a vůle ve sportu.
- b) Funkční anatomie ruky. Energetické zdroje během zátěže.
- c) Adolescence. Třetí pohybový zákon (Zákon akce a reakce).
- d) Využití sponzoringu ve sportu a tělesné výchově.

22. Úpolové sporty.

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

d) Etické aspekty tělesné výchovy a sportu v současné společnosti.

23. Cyklistika.

- a) Ukončení sportovní kariéry.
- b) Anatomie oblasti kolene. Pitný režim a zátěž.
- c) Rozvoj vytrvalostních schopností. Mechanická energie.
- d) Specifika sportovního tréninku v oblasti vrcholového sportu.

24. Orientační sporty.

- a) Diagnostika osobnosti trenéra/učitele tělesné výchovy.
- b) Anatomie dolní končetiny. Neodkladná resuscitace při zástavě oběhového systému.
- c) Reakční rychlostní schopnost a její rozvoj. Skládání různoběžných i rovnoběžných vektorů.
- d) Ekologické aspekty tělesné výchovy, sportu a pohybové rekreace.

25. Vodní sporty (kanoistika, rafting, windsurfing).

- a) Psychosociální faktory ovlivňující tělesnou výchovu a sport.
- b) Anatomie horní končetiny. Výživa ve sportu.
- c) Testování základní motorické výkonnosti. První pohybový zákon – princip setrvačnosti.
- d) Sportovní management.

PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D.
vedoucí KTV

dne 10.2.2010