

## **Okruhy pro SZZ – Bc. Tělesná výchova a sport** (akreditace od roku 2014)

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. Počínaje zkušebním okruhem č. 23 jsou základní okruhy stanoveny podle modulů studia, tj. student specifikuje část před nebo za lomítkem podle toho, zda v průběhu studia volil modul TvS nebo Aktivity v přírodě.

### **Průběh SZZ:**

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

### **Základní (výchozí) okruhy pro SZZ – jednoobor – bakaláři**

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

a) Konstrukce, organizace a řízení tréninkové (cvičební) jednotky.
b) Role tělesné výchovy a sportu při formování zdravého životního způsobu a uplatnění v rámci prevence civilizačních chorob.
c) Třídy pohybů. Využití biomechaniky ve sportu (základní cíle biomechaniky). Základní fyzikální veličiny.
d) Funkční anatomie páteře.

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

a) Motorické učení.
b) Vznik, vývoj a současnost olympismu.
c) Znaky pohybu. Moment síly, stabilita, těžiště lidského těla a jeho využití v gymnastice.
d) Funkční anatomie horní končetiny.

#### **3. Atletika - sprinty, (běhy hladké, překážkové a štafetové).**

a) Sportovní výkon a výkonnost, základní charakteristika a dělení.
b) Vznik národních systémů tělesné výchovy (Německo, Švédsko) a jejich vliv na vznikající systémy v Čechách a na Moravě.
c) Rychlostní schopnosti - diagnostika a metody rozvoje. Pohyb rovnoměrně zrychlený, pohyb rovnoměrný přímočarý a síly, které působí na atleta při běhu.
d) Funkční anatomie oblasti zad.

#### 4. Atletika – střední a dlouhé tratě (běhy hladké).

a) Tělesné a psychické zatížení v tréninkové/cvičební jednotce.
b) Vznik moderních sportovních odvětví – společenské, materiální a další podmínky.
c) Vytrvalostní schopnosti - diagnostika a metody rozvoje. Pohyb rovnoměrný přímočarý, křivočarý pohyb a síly, které působí na atleta při běhu.
d) Funkční anatomie dolní končetiny /oblast stehna a kolene/.

#### 5. Hry síťové a hry založené na odražení míče o stěnu (Volejbal, Squash, Badminton aj. – charakteristika, základní principy a herní činnosti jednotlivce a herní kombinace).

a) Zatížení, zatěžování a efekty sportovního tréninku (trénovanost, sportovní forma, přepětí, přetrénování).
b) Motivace a podmínky pro tělesnou výchovu a sport.
c) Testování. Kinematika hmotného bodu - vodorovný vrh, svislý vrh.
d) Funkční anatomie dolní končetiny /oblast bérce a nohy/.

#### 6. Hry invazivního typu (př. Fotbal, Basketbal, Hokej, Florbal, Házená, Frisbee Ultimate, aj. – charakteristika, základní principy a herní činnosti jednotlivce a herní kombinace).

a) Průběh osvojování pohybových dovedností.
b) Institucionální aspekty tělesné výchovy a sportu (MŠMT ČR, ČSU, ČOV aj.).
c) Posuzování a škálování. Newtonovy pohybové zákony. Těžiště lidského těla a jeho využití ve sportu.
d) Funkční anatomie kosterního svalstva /svalová kontrakce/.

#### 7. Pohybové aktivity pro osoby se zdravotním postižením – letní

a) Psychologická analýza pohybových cvičení, her a sportu.
b) Programy na podporu uplatňování a rozvoje pohybových aktivit u populace
c) Somatotyp – vývoj, metoda určování, vztah k výkonnosti. Newtonovy pohybové zákony. Síly a jejich působení ve sportu u zdravotně postižených sportovců při letních aktivitách.
d) Funkční anatomie dýchacího systému.

#### 8. Pohybové aktivity pro osoby se zdravotním postižením – zimní

a) Efektivita tréninkové/cvičební jednotky.
b) Institucionální zakotvení sportu osob se zdravotním postižením (paralympiády, speciální olympiády, RVP na školách aj.)
c) Lateralita – původ, formy, manifestace, diagnostika. Newtonovy pohybové zákony. Síly a jejich působení ve sportu u zdravotně postižených sportovců při zimních aktivitách.
d) Funkční anatomie oběhového systému. Obezita a pohyb.

#### 9. Plavání (kraul, znak),

a) Sportovní trénink – kondiční příprava.
b) Vznik a vývoj sportu ve světovém kontextu (systém soutěží, významné osobnosti v rámci rozvoje sportu v mezinárodním měřítku, atd.).
c) Výkon a výkonnost. Tekutiny a jejich vlastnosti - hydrostatický vztlak, Archimédův zákon, plování těles, obtékání těles, tvarový odpor a jeho vliv při způsobu kraul a znak.
d) Funkční anatomie analyzátorů.

### 10. Plavání (užité plavání, prsa, motýlek).

a) Osobnost trenéra, komunikace trenér – sportovec.
b) Sociální aspekty tělesné výchovy a sportu, sportovní diváctví, komunikace.
c) Zdravotně orientovaná zdatnost – aspekty a diagnostika. Tekutiny a jejich vlastnosti - hydrostatický vztlak, Archimédův zákon, plování těles, obtékání těles, tvarový odpor a jeho vliv při způsobu prsa a motýlek.
d) Neodkladná resuscitace – zástava dýchání.

### 11. Zdravotní tělesná cvičení (cvičení posilovací, protahovací a uvolňovací; dechová cvičení; relaxační cvičení).

a) Emoce, motivace a vůle ve sportu.
b) Výzkumné metody a techniky v oblasti tělesné výchovy a sportu.
c) Principy a zákonitosti motorického vývoje. Vnitřní a vnější síly.
d) Svalové dysbalance a kompenzační cvičení.

### 12. Bruslení (vývoj, pohybové dovednosti, sportovní disciplíny).

a) Charakteristika osobnosti sportovce.
b) Tělesná výchova a sport v českých zemích od roku 1989.
c) Silové schopnosti - diagnostika a metody rozvoje. Dynamika pohybu rotujících těles - setrvačnost rotujících těles, moment setrvačnosti, energie tuhého tělesa.
d) Energetické zdroje v průběhu zátěže.

### 13. Lyžování – klasické disciplíny (běh, biatlon, skoky).

a) Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku.
b) Principy olympijské výchovy, etika ve sportu, fair play.
c) Motorické dovednosti. Disipativní síly (Statické veličiny, smyková třecí síla, síly působící při odrazu při klasické technice běhu a při bruslení).
d) Akutní a chronická únava.

### 14. Lyžování – alpské disciplíny.

a) Časové zákonitosti v procesu motorického učení a jeho fáze.
b) Využití marketingu v tělesné výchově a sportu.
c) Senium. Znaky motoriky v období senia. Disipativní síly (dynamické veličiny, smyková třecí síla, nakloněná rovina)
d) Biologické prostředky regenerace.

### 15. Snowboarding.

a) Specifika sportovního tréninku dětí a mládeže.
b) Tělesná výchova a sport v českých zemích od konce II. světové války do roku 1989.
c) Koordinační schopnosti – složky, diagnostika a metody a rozvoje. Disipativní síly (dynamické veličiny, smyková třecí síla, odstředivé síly působící v oblouku).
d) Centrální nervový systém – motorická část.

## 16. Turistika a pohybové aktivity v přírodě letní.

- |   |
|---|
| a) Základy řízení, plánování a stavba sportovního tréninku.                       |
| b) Etické aspekty tělesné výchovy a sportu v současné společnosti.                |
| c) Novorozence. Pohyb rovnoměrný přímočarý (okamžitá a průměrná rychlost pohybu). |
| d) Vegetativní nervový systém.  |

## 17. Turistika a pohybové aktivity v přírodě zimní.

- |  |
|--|
| a) Specifika a složky sportovního tréninku osob se zdravotním postižením.            |
| b) Ekologické aspekty tělesné výchovy, sportu a pohybové rekreace.                   |
| c) Školní dětství. Pohyb rovnoměrný přímočarý a řešení úloh na střetnutí a dohánění. |
| d) Specifika sportovní činnosti u žen.   |

## 18. Horolezectví.

- |   |
|---|
| a) Psychosociální faktory ovlivňující tělesnou výchovu a sport.   |
| b) Postavení a význam pohybové rekreace v současné společnosti.   |
| c) Pohyblivost, rozvoj a diagnostika. Hyper, hypo mobilita. Kinematika hmotného bodu – volný pád, síly brzdící pohyb a jejich využití v horolezectví. |
| d) Výšková nemoc a první pomoc při podchlazení.   |

## 19. Úpolové sporty.

- |  |
|--|
| a) Role a činnost trenéra.   |
| b) Sport jako prostředek výchovy.  |
| c) Pubescence. Síly, moment síly, stabilita a jejich využití v úpolových sportech. |
| d) Pitný režim ve sportu.  |

## 20. Cyklistika.

- |  |
|--|
| a) Sportovní trénink – taktická příprava.  |
| b) Využití sponzoringu ve sportu a tělesné výchově.  |
| c) Adolescence. Rovnoměrný přímočarý pohyb. Energetický aspekt pohybu – mechanická práce, mechanický výkon, moment setrvačnosti. |
| d) Drogy ve sportu.  |

## 21. Orientační sporty – orientace v terénu.

- |   |
|---|
| a) Výběr sportovních talentů.   |
| b) Specifika severočeského regionu ve vztahu k tělesné výchově a sportu.  |
| c) Dospělost a bisexuální diferenciaci. Vektory, skaláry a jejich využití při pohybu (sčítání, odčítání, skalární součin, rozklad vektoru do složek). |
| d) Pohyb v prevenci obezity.  |

## 22. Vodní sporty (kanoistika, rafting, windsurfing).

- |  |
|--|
| a) Sportovní trénink – psychologická příprava.   |
| b) Sociálně psychologické aspekty ve sportu (skupina, role).   |
| c) Principy testování statistických hypotéz. Dynamika tekutin - dynamické veličiny, dynamické odporové síly, proudění těles, tvarový odpor, vztlakové síly, plavání těles. |
| d) Pohyb v prevenci civilizačních chorob (mimo obezity).   |

**23. Rytmická a moderní gymnastika, cvičení s hudbou a tanec. / Přírodní víceboje, kurzy přežití.**

- |   |
|---|
| a) Specifika sportovního tréninku žen.  |
| b) Uplatňování pohybových aktivit ve stáří (specifika, důvody).   |
| c) Statistická a věcná významnost, effect size. Energetický aspekt pohybu – druhy energie, zákon zachování mechanické energie |
| d) Vliv klimatických faktorů na pohybovou aktivitu.   |

**24. Pohybová skladba (etapy a postup tvorby, choreografie, hodnocení). / Parašutismus, paragliding, kiting aj.**

- |  |
|--|
| a) Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku.   |
| b) Vliv a působení komerčních aspektů v oblasti sportu.  |
| c) Reliabilita a validita motorických testů. Energetický aspekt pohybu – druhy energie, zákon zachování mechanické energie / Volný pád, obtékání těles, tvarový odpor, hydrostatický tlak. |
| d) Fyziologie potápění a létání.   |

**25. Atletika - skoky, hody, vrhy. / Lyžování – freestyle, skikross, freeride).**

- |   |
|---|
| a) Sportovní trénink – technická příprava. Vznik a vývoj nových sportovních disciplín v kontextu aktuálních ekonomických, institucionálních a legislativních aspektů.   |
| b) Komunální politika a propojenost s tělesnou výchovou a sportem.  |
| c) Základní matematicko-statistické charakteristiky souboru (míry polohy a rozptýlení) a jejich význam pro analýzu naměřených dat. Kinematika hmotného bodu - šikmý vrh, vodorovný vrh v atletice. / Disipativní síly (dynamické veličiny, smyková třecí síla, nakloněná rovina). |
| d) Funkční poruchy pohybového aparátu.  |

**26. Netradiční hry (invazní a síťové – korfbal, indiac, tchoukball, ringo, kinnball aj.). / Sportovní lezení, soutěžní disciplíny.**

- |  |
|--|
| a) Organizační formy v tělesné výchově a sportu.   |
| b) Výchova ve sportu, fair play.   |
| c) Periodizace lidského věku, akcelerace a retardace v motorickém vývoji. Kinematika hmotného bodu - šikmý vrh, vodorovný vrh / volný pád, síly a tření při sportovním lezení. |
| d) Metody hodnocení stavby těla a jeho vývoje.   |

**27. Pálkovačí hry (softball, baseball, brennball). / Potápění (freediving, přístrojové potápění).**

- |   |
|---|
| a) Specifika sportovního tréninku v oblasti vrcholového sportu.   |
| b) Sportovní diváctví, role médií v rozvoji sportu.   |
| c) Základní principy sestavování a užití norem motorické výkonnosti, příklady. Srážky těles, šikmý a vodorovný vrh/Tekutiny a jejich vlastnosti - hydrostatický tlak, Pascalův zákon. |
| d) Neodkladná resuscitace – zástava oběhového systému.  |

**28. Házená (herní činnosti jednotlivce a herní kombinace). / Hry a cvičení v přírodě (zážitková pedagogika, výchova v přírodě...).**

- |  |
|--|
| a) Ukončení sportovní kariéry.   |
| b) Volnočasové aktivity mládeže a vytváření podmínek pro jejich provozování.         |
| c) Kojenectví a rané dětství. Srážky těles, šikmý vrh/volný pád, šikmý vrh, těžiště. |
| d) Výživa ve sportu.   |

**29. Fotbal a Basketbal (vývoj hry, charakteristika, osobnosti, herní činnosti jednotlivce a herní kombinace). / Orientační běh.**

- |   |
|---|
| a) Diagnostická činnost trenéra, cvičitele.   |
| b) Pohybový režim, zdravý životní styl a kvalita života.  |
| c) Předškolní dětství. Obtékání těles, Magnusův jev a jeho využití v míčových hrách/Vektory, skaláry a jejich využití při pohybu (sčítání, odčítání, skalární součin, rozklad vektoru do složek). |
| d) Jednoduché funkční testy.  |

**30. Volejbal (herní činnosti jednotlivce a herní kombinace). / Lanové a překážkové dráhy.**

- |  |
|--|
| a) Regulace aktuálních psychických stavů při sportovní činnosti.   |
| b) Sportovní management.   |
| c) Reakční schopnosti – dělení, diagnostika, rozvoj. Obtékání těles, Magnusův jev a jeho využití v míčových hrách/volný pád. |
| d) Komplexní funkční testy.  |

31. 10. 2016

Doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D.

Ved. KTVS PF UJEP