

## **Zkušební okruhy pro SZZ - navazující magisterský studijní program Tělesná výchova a sport, obor Sport a zdraví (akreditace od roku 2014)**

Státní závěrečná zkouška z tělesné výchovy (dále SZZ) je dílčí částí státní závěrečné zkoušky na PF UJEP. SZZ se hodnotí: výborně, velmi dobře, dobře a nevyhověl(a). Student, který byl u SZZ klasifikován nevyhověl(a), může tuto část opakovat (celkem nejvýše třikrát). SZZ je veřejná. Student si u SZZ vylosuje jeden z okruhů otázek, zaměřených na sport a zdraví. Jednotlivé otázky odpovídají svým zaměřením oboru navazujícího magisterského studijního programu. Student by měl během SZZ prokázat schopnost aplikovat vědomosti získané v průběhu studia. V každém vylosovaném okruhu otázek student odpovídá na přesně specifikované otázky vedené pod body a), b) a c). Tyto otázky jsou zaměřeny na biomedicínskou oblast, oblast zdravotních aspektů pohybových aktivit a oblast společenskovední.

### **Průběh SZZ:**

- a) Vylosování okruhu s případným upřesněním obsahu.
- b) Maximálně třicetiminutová příprava.
- c) Vlastní odpověď s diskusí a doplňujícími otázkami zkoušejících.

### **Základní tematické okruhy:**

1. a/ Anatomie páteře.  
b/ Zdravotní problematika vhodné pohybové aktivity u dětí a dospívajících. Zásady vhodného pitného režimu ve sportu.  
c/ Novodobé Olympijské hry.
2. a/ Anatomie horní končetiny.  
b/ Zdravotní problematika vhodné pohybové aktivity u dospělých a seniorů. Zdravotně orientovaná doporučení pro účast na pohybových aktivitách a jejich provozování u dětí v předškolním věku.  
c/ Fitness - zhodnocení zdravotních aspektů a využití pro tělovýchovné a rekreační účely.
3. a/ Anatomie oblasti zad.  
b/ Zdravotně orientovaná doporučení pro účast na pohybových aktivitách a jejich provozování u dospělé části populace ve věku 55+ let. Kompenzační cvičení – základní principy působení a konkrétní příklady.  
c/ In line – zhodnocení zdravotních aspektů a využití pro tělovýchovné a rekreační účely.
4. a/ Anatomie stehna. Nervosvalový přenos podnětu.  
b/ Základní a speciální metody hodnocení stavby těla a jeho vývoje. Vhodné pohybové stimulační metody pro zdravý růst dětí.  
c/ Atletické činnosti – zhodnocení zdravotních aspektů a využití pro tělovýchovné a rekreační účely.
5. a/ Funkční anatomie dýchacího systému.  
b/ Základy zdravotních diagnostických metod u poruch pohybového systému. Vhodné uplatňování pohybových aktivit u osob s různými typy zdravotních postižení.

- c/ Gymnastické činnosti - zhodnocení zdravotních aspektů a využití pro tělovýchovné a rekreační účely.
6. a/ Funkční anatomie kosterních svalů. Stavba a funkce neuronu.  
b/ Základy zdravotních diagnostických metod u poruch oběhového a dýchacího systému. Zdravotně orientovaná doporučení pro účast na pohybových aktivitách a jejich provozování u dětí ve věku 6 – 11 let.  
c/ Plavecké aktivity - zhodnocení zdravotních aspektů a využití pro tělovýchovné a rekreační účely.
7. a/ Anatomie analyzátorů (oko, ucho, statokinetický aparát).  
b/ Základy zdravotních diagnostických metod zaměřených na hodnocení tělesného složení, nadváhy a obezity. Zdravotně orientovaná doporučení pro účast na pohybových aktivitách a jejich provozování u adolescentů ve věku 12 – 18 let.  
c/ Formy turistiky a pobyt v přírodním prostředí - zhodnocení zdravotních aspektů a využití pro tělovýchovné a rekreační účely.
8. a/ Anatomie ruky.  
b/ Základní fyzioterapeutické postupy využitelné ve sportu. Problematika dopingových látek, suplementů a adaptogenů ve sportu.  
c/ Česká a československá olympijská stopa.
9. a/ Funkční anatomie oběhového systému.  
b/ Jednoduché funkční testy a konkrétní příklady jejich využití ve sportu. Vhodné pohybové stimulace v prevenci civilizačních chorob oběhového a dýchacího systému.  
c/ Vhodné formy her omezující rizika zranění vycházející z jejich formálních pravidel.
10. a/ Anatomie oblasti kolene.  
b/ Metody zaměřené na hodnocení senzomotorických reakčních schopností a konkrétní příklady jejich využití ve sportu. Zdravotně orientovaná doporučení pro účast na pohybových aktivitách a jejich provozování u dospělé části populace ve věku 19 až 45-55 let.  
c/ Golf, jeho provozování a možnosti jeho využití pro tělovýchovné a rekreační účely.
11. a/ Anatomie nohy.  
b/ Kinetická charakteristika a analýza pohybových činností s konkrétními příklady jejich využití ve sportu. Základní principy a problematika tvorby pohybových režimů.  
c/ Badminton, tenis a další formy raketových sportů využitelné pro tělovýchovné a rekreační účely.
12. a/ Funkční anatomie kosterního svalu.  
b/ Komplexní funkční testy zaměřené na hodnocení anaerobního výkonu a konkrétní příklady jejich využití ve sportu. Vhodné pohybové stimulace pro zdravý, aktivní životní styl u dospělých /wellbeing, antiaging/.  
c/ Základní charakteristiky kvantitativně a kvalitativně orientovaného výzkumu v kinantropologii, specifikace také v rámci výběru výzkumných metod a technik.
13. a/ Anatomie oblasti ramene.  
b/ Komplexní funkční testy zaměřené na hodnocení aerobního výkonu a konkrétní příklady jejich využití ve sportu. Vhodné pohybové stimulace u seniorů.

- c/ Aplikace základních výzkumných metod a technik v kvantitativním výzkumu kinantropologie.
14. a/ Funkční anatomie dýchacího systému.  
b/ Základní funkční poruchy a vyšetřovací metody pohybového systému v oblasti páteře a pánve. Vhodné pohybové stimulační v prevenci civilizačních chorob dýchacího systému.  
c/ Aplikace výzkumných metod a technik v kvalitativním výzkumu kinantropologie.
15. a/ Anatomie dolní končetiny.  
b/ Základní funkční poruchy a vyšetřovací metody pohybového systému v oblasti dolních končetin. Zásady sportovní výživy.  
c/ Nordic walking - zhodnocení zdravotních aspektů a využití pro tělovýchovné a rekreační účely.
16. a/ Vegetativní nervový systém a zátěž.  
b/ Akutní a chronická únava ve sportu. Využití pasivních a aktivních prostředků regenerace ve sportu /bez biologických prostředků regenerace/.  
c/ Problémy současného olympijského hnutí.
17. a/ Funkční anatomie dolní končetiny.  
b/ Zásady vhodných postupů při řešení akutních a chronických sportovních úrazů. Využití biologických prostředků regenerace ve sportu.  
c/ Problematika přístupu žen a menšin ke sportu.
18. a/ Žena a pohyb.  
b/ Osoby se zdravotním oslabením – zdravotní problematika. Zásady léčebné tělesné výchovy a možnosti využití fyzikální léčby ve sportu  
c/ Sportovní výkon a jeho struktura. Kondiční příprava v systému sportovního tréninku.
19. a/ Svalová kontrakce.  
b/ Zdravotní a další rizika nesprávného způsobu uplatňování pohybových aktivit u osob s různými typy zdravotních postižení. Vhodné pohybové stimulační v prevenci či řešení osob nadváhou a obezitou.  
c/ Technická a taktická příprava ve sportovním tréninku.
20. a/ Energetické zdroje během zátěže.  
b/ První pomoc při stavech bezprostředně ohrožujících život sportovce. Vhodné pohybové stimulační u funkčních poruch pohybového systému.  
c/ Psychologická příprava ve sportovním tréninku. Aklimatizace.

31. 10. 2016

Doc. PaedDr. Ladislav Bláha, Ph.D.

ved. KTVS PF UJEP

