

## OTÁZKY PRO SZZ\_program\_Bc

### OKRUH A: TEORETICKÉ ZÁKLADY TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

1. Antické ideály a vznik olympijského hnutí – význam pro tělesnou kulturu a školní TV.
2. Tělovýchovné systémy 19. a 20. století – vliv na školní tělesnou výchovu.
3. Pohybová gramotnost – význam, složky, podmínky jejího rozvoje a vztah ke školní tělesné výchově.
4. Motorika člověka a motorické předpoklady – charakteristika, význam, vztah k rozvoji pohybových schopností.
5. Somatotyp a pohybový režim – charakteristika a význam pro tělesnou výchovu.
6. Motivace k pohybové aktivitě – základní principy, vnitřní a vnější motivační faktory a jejich uplatnění ve školní tělesné výchově.
7. Tělesná zdatnost – zdravotně orientovaná zdatnost a možnosti jejího hodnocení ve školní TV.
8. Kondiční schopnosti – silové a vytrvalostní: charakteristika, metody rozvoje, diagnostika, příklady z praxe.
9. Rychlostní a koordinační schopnosti – charakteristika, metody rozvoje, diagnostika, příklady z praxe.
10. Osvojování pohybových dovedností – fáze motorického učení, faktory ovlivňující proces (s příklady z praxe).
11. Biomechanické principy lidského pohybu – síly působící na tělo, rovnováha a stabilita, analýza pohybu a prevence zranění (s příklady z praxe).
12. Příprava na fyzické zatížení a flexibilita – rozdíly mezi školní TV, volnočasovou aktivitou a výkonnostním sportem; význam a metody rozvoje flexibility.
13. Hodina tělesné výchovy – členění, obsah a zásady jednotlivých částí, efektivita, využití kartoték a příprav z portfolia.
14. Základní metodické řady nácviku atletických disciplín a jejich didaktické využití ve školní TV (běhy, skoky, hody, vrhy)
15. Základní metodické řady nácviku plaveckých dovedností a jejich didaktické využití ve školní TV (plavecké způsoby, splývání a dýchání, skoky do vody, základy bezpečnosti ve vodě)
16. Základní metodické řady nácviku gymnastických cvičení a jejich didaktické využití ve školní TV (akrobacie, přeskoky, skoky na trampolíně, hrazda, kladina)
17. Základní metodické řady nácviku sportovních her a jejich didaktické využití ve školní TV (nácvik herních činností jednotlivce, jednoduché kombinace, taktika v malých hrách)
18. Základní metodické řady nácviku lyžařských dovedností a jejich didaktické využití ve školní TV.
19. Význam pohybové rekreace a volnočasových aktivit pro životní styl člověka – vztah ke školní tělesné výchově.
20. Postavení školní tělesné výchovy v systému tělovýchovných a sportovních aktivit v ČR.

### OKRUH B: BIOMEDICÍNSKÉ ZÁKLADY TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

1. Somatický vývoj člověka – základní charakteristika jednotlivých období a jeho význam pro pohybové aktivity.
2. Pohybový aparát a kosterní svalstvo – základní stavba, funkce a význam.
3. Svalová činnost – typy svalových kontrakcí, řízení činnosti a funkce hlavních svalových skupin.
4. Energetické zdroje pro svalovou činnost – základní charakteristika a využití při různých typech zatížení.
5. Kardiovaskulární a dýchací soustava – základní funkce, reakce a adaptace na tělesnou zátěž.
6. Nervová a endokrinní soustava – funkce a význam při řízení pohybových činností.

7. Fyziologie tělesné zátěže – charakteristika a příklady u vybraných pohybových činností (dle volby studenta).
8. Silové a vytrvalostní zatížení – akutní reakce a dlouhodobé adaptace.
9. Negativní dopady nadměrné fyzické zátěže – únava, přetížení, zranění a zásady prevence.
10. Pohyb, zdraví a životní styl – význam pravidelné pohybové aktivity, prevence civilizačních onemocnění a důsledky hypokineze.
11. Silový a kondiční rozvoj sportovce – základní principy a konkrétní příklady.
12. Rozvoj tělesné zdatnosti u běžné populace – principy, možnosti a konkrétní příklady.
13. Základy sportovního tréninku – biologické principy adaptace a superkompenzace.
14. Regenerace a kompenzace – význam a základní prostředky ve vztahu k tělesné zátěži.
15. Wellness a fitness – zdravotně orientované cvičení, zásady bezpečného zatížení a jejich fyziologické účinky.