

**Témata na ústní zkoušku profilové části maturitní zkoušky
z předmětu
Teorie sportu
Školní rok 2018/2019**

Třída:	EP4
Obor (ŠVP):	63-41-M/01 Řízení sportu
Zkouška:	povinná
Sestavila:	Mgr. Marie Blafková
Vedoucí úseku:	Mgr. Jitka Nosková
Schválil:	doc. PhDr. Hrušková Lenka Ph.D.

1) Základy pedagogiky sportu

- Znaky a faktory vývoje
- Věkové a individuální zákonitosti vývoje
- Motorické učení
- Trenérství

2) Základy psychologie sportu

- Charakteristika osobnosti sportovce
- Emoce a motivace ve sportu
- Sociálně psychologické aspekty ve sportu
- Sociální role ve sportu, charakteristika
- Psychologická příprava ve sportu

3) Etika sportu

- Problematika výchovného působení ve sportu
- Sport a doping
- Rozdělení a přehled zakázaných látek a metod
- První pomoc

4) Dějiny tělesné výchovy a sportu

- Tělesná cvičení ve starověku, středověku a v období renesance a humanismu
- Tělesná kultura v ČR
- Tělovýchovné a sportovní systémy 19. století
- Olympijské hry (historie i současnost)
- Úspěchy našeho sportu

5) Fyziologie sportu

- Fyziologická charakteristika zatížení, mrtvý bod, druhý dech, zapracování, rovnovážný stav
- Funkční změny při pohybové činnosti
- Únava a zotavení
- Vliv zevního prostředí na výkonnost

6) Zdravotní tělesná výchova

- Komplexní hodnocení pohybového systému
- Centrální regulace a pohybové stereotypy
- Svalové dysbalance
- Kloubní pohyblivost a její poruchy
- Poruchy zdraví specifické pro sport

7) Anatomie člověka

- Kosterní soustava, klouby lidského těla
- Soustava svalová
- Vertebrogenní poruchy
- Poruchy kosterní a svalové soustavy a jejich možná řešení

8) Základy hygieny, regenerace, rehabilitace a sportovní masáže

- Základy hygieny, životosprávy a výživy
- Regenerační postupy a procedury ve sportu
- Výživa jako regenerační prostředek
- Masáže

9) Výživa sportovců

- Potravinová pyramida
- Základy výživy sportovců
- Potravinové doplňky
- Vitamíny, minerály
- Pitný režim

10) Pohybové aktivity a prevence civilizačních onemocnění

- Reakce organismu na akutní fyzickou zátěž
- Adaptace organismu na pravidelnou fyzickou zátěž
- Druhy civilizačních chorob
- Doporučené pohybové aktivity

11) Didaktika tělesné výchovy

- Výuka TV ve škole, klíčové kompetence
- Organizace a plánování hodiny TV na škole
- Funkce učitele
- Šikana a nekázeň

12) Sport a životní prostředí

- Ochrana životního prostředí
- Odpadové hospodářství
- Vliv životního prostředí na sport, vliv sportu na životní prostředí

13) Základy sportovního tréninku

- Pohybové schopnosti, pohybové dovednosti
- Systém sportovní přípravy
- Tréninková jednotka (části, obsah, návaznost, cíle)
- Organismus a zátěž (zotavení zatížení, zatěžování)
- Řízení sportovního tréninku (koučink)

14) Sportovní příprava dětí a mládeže

- Sportovní příprava dětí a mládeže
- Věkové zvláštnosti, zvláštnosti tréninku dětí a mládeže
- Složky sportovního tréninku v přípravě dětí
- Výběr talentů

15) Sportovní výkon

- Sportovní trénink
- Sportovní výkon, vnější faktory ovlivňující sportovní výkon
- Metody rozvoje sportovního výkonu

16) Dlouhodobá koncepce tréninku

- Dlouhodobá koncepce tréninku
- Etapy sportovního tréninku
- Cykly ve sportovním tréninku
- Tréninková jednotka
- Řízení sportovního tréninku

17) Složky sportovního tréninku

- Složky sportovního tréninku
- Kondiční příprava
- Technická příprava
- Taktická příprava
- Psychologická příprava

18) Pohybové schopnosti a dovednosti

- Pohybové schopnosti a dovednosti (rozdíly, druhy)
- Svalová zdatnost – metody a prostředky rozvoje
- Rychlostní schopnosti – metody a prostředky rozvoje
- Vytrvalostní schopnosti – metody a prostředky rozvoje
- Obratnostní schopnosti – metody a prostředky rozvoje
- Metody a prostředky rozvoje pohyblivosti (flexibility)

19) Řízení sportovního tréninku

- Perspektivní plán, roční tréninkový plán
- Plán jednotlivých období
- Kontrola trénovanosti, evidence a vyhodnocování tréninku

20) Teorie a základy didaktiky koučování

- Psychologie koučování, práce trenéra a kouče (rozdíly, předpoklady)
- Předstartovní, startovní a soutěžní stavy a jejich regulace
- Psychologická selhání při sportovní činnosti a principy regulace
- Péče o duševní hygienu sportovce

21) Vliv zevního prostředí na výkonnost

- Vlivy zevního prostředí na výkonnost (pozitivní, negativní)
- Tělesná aktivita v horku (tělesné změny, aklimatizace)
- Tělesná aktivita v chladu (tělesné změny, aklimatizace)
- Pohybová aktivita a sport ve vysokohorském prostředí
- Fyziologické a zdravotní aspekty pohybové aktivity v extrémních výškách
- Fyziologické a zdravotní aspekty pohybové aktivity pod vodou

22) Výběr sportovních talentů

- Somatotyp člověka a jeho vliv na sportovní aktivitu
- Výběr sportovních talentů (okruhy, etapy)
- Metody výběru sportovních talentů, příklady testů

23) Didaktika sportovních her

- Sportovní hry v programech školní TV
- Tvorba tréninkových (školních) programů sportovních her
- Organizační a didaktické formy ve sportovních hrách
- Analýza individuálního a skupinového herního výkonu
- Vybavení sportovišť

24) Didaktika gymnastiky

- Gymnastické sporty
- Základy teorie tréninku v gymnastických sportech
- Pravidla a soutěže ve sportovní gymnastice

25) Sportovní management

- Funkce a činnosti sportovního manažera
- Organizace tělesné výchovy a sportu v ČR
- Plánování a organizování

V Sezimově Ústí: 27. září 2018

doc. PhDr. Hrušková Lenka, Ph.D.
ředitelka

Datum zveřejnění: 27. 9.2018