

**Témata pro ústní zkoušku profilové části maturitní zkoušky z
předmětu
TEORIE SPORTU
školní rok 2023/2024**

Třída:	EP4
Obor:	63-41-M/01 Ekonomika a podnikání - řízení sportu
Zkouška:	Povinná
Sestavil:	Mgr. Marie Blafková
Vedoucí úseku:	Mgr. Jana Brcková
Schválil:	doc. PhDr. Lenka Hrušková, Ph.D.

1. Základy pedagogiky sportu

- Znaký a faktory vývoje
- Věkové zákonitosti vývoje
- Individuální zvláštnosti
- 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
- Výchovné úkoly 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, vertebrogenní poruchy a poruchy kosterní soustavy
- Klouby lidského těla
- Soustava svalová, poruchy svalové soustavy
- Ostatní orgánové soustavy (složení, poruchy)

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
- Řídící dokumenty
- 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 sportovních 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
- Složky sportovního tréninku (jednotlivé přípravy)

17. 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)

18. Řízení sportovního tréninku

- Perspektivní plán
- Roční tréninkový plán
- Plán jednotlivých období
- Kontrola trénovanosti, evidence a vyhodnocování tréninku
- Předstartovní, startovní a soutěžní stavy a jejich regulace

19. Výběr sportovních talentů

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

20. Teorie a základy didaktiky koučování

- Psychologie koučování
- Předstartovní, startovní a soutěžní stavy a jejich regulace
- Psychologická selhání při sportovní činnosti a principy regulace
- Práce trenéra a kouče (rozdíly, předpoklady)
- Role a předpoklady trenéra
- 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. Didaktika vybraných sportů (volejbal, basketbal, házená, fotbal, gymnastika)

- Didaktika sportovních her (organizační a didaktické formy)
- Tvorba tréninkových (školních) programů sportovních her
- Analýza individuálního a skupinového herního výkonu
- Vybavení sportovišť
- Didaktika gymnastiky (základy teorie tréninku, pravidla, soutěže)

V Sezimově Ústí 26. září 2023

doc. PhDr. Mgr. L. Hrušková, Ph.D.
ředitelka školy