



Fakulta  
tělesné kultury

# STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (magisterská)

---

Část státní závěrečné zkoušky:	<b>Teorie a didaktika sportu</b>
Vzdělávací oblast:	Tělesná výchova a sport, kinantropologie
Studijní program:	Učitelství tělesné výchovy pro 2. st. ZŠ a SŠ se specializacemi

## Část A – Otázky z obecného modulu

---

### 1) Principy rozvoje rychlostní složky výkonu

Druhy rychlosti a jejich uplatnění v konkrétních rychlostních disciplínách, somaticko-fyziologické determinanty rozvoje rychlostních schopností, specifické projevy adaptace organismu na rychlostní a silově-rychlostní trénink, aplikace teorií motorického učení a mechanismy řízení pohybu ve vybraných „rychlostních sportech“, biomechanické determinanty pohybu a kinematické parametry v rychlostních sportech, princip odrazu; vertikální skok.

### 2) Principy rozvoje silové složky výkonu

Druhy síly a její uplatnění v konkrétních sportovních disciplínách, somaticko-fyziologické determinanty rozvoje silových schopností, specifické projevy adaptace organismu na silový trénink a aplikace teorií motorického učení a mechanismy řízení pohybu, vliv silového tréninku na lidské tělo, namáhání kostí, elastické a plastické deformace, vrh svislý, vodorovný, šikmý; impuls síly.

### 3) Principy rozvoje vytrvalostní složky výkonu

Druhy vytrvalosti a jejich uplatnění v konkrétních sportovních disciplínách, somaticko-fyziologické determinanty rozvoje vytrvalostních schopností, specifické projevy adaptace organismu na vytrvalostní trénink, anaerobní a aerobní práh, VO<sub>2</sub>max jako indikátor trénovanosti, aplikace teorií motorického učení a mechanismy řízení pohybu, působení vytrvalostní zátěže na lidské tělo – mechanické namáhání.

### 4) Principy rozvoje koordinační složky výkonu

Druhy koordinačních schopností, jejich determinanty a rozvoj v různých sportech, pohled na rovnováhu v různých sportech, statická a dynamická rovnováha; řízení pohybu v rovnovážných situacích, somaticko-fyziologické determinanty rozvoje koordinačních schopností.

**5) Chování organismu při tréninku v extrémních environmentálních podmínkách**

Vliv environmentálních faktorů (vyšší nadmořská výška, teplota, vlhkost) na výkon, aklimatizace, somaticko-fyziologické determinanty kondičních schopností a limity lidské výkonnosti, psychická odolnost, působení sil při pohybu v extrémních podmínkách.

**6) Tréninkový proces a zranění – příčiny, prevence a diagnostika**

Biomechanické principy vzniku zranění - mechanické namáhání, deformace, elasticita, viskozita, viskoelasticita, neuro-humorální regulace organismu v zatížení (stresová osa) a během zotavení, únava, zotavení a moderní formy regenerace (dietologie, suplementy a pitný režim), patologická únava (etiologie syndromu přetrénování) a její prevence, detrénink.

**7) Principy rozvoje výkonnosti u specifických skupin a diagnostika v různých sportovních odvětvích**

Specifika zatěžování žen a dětí, moderní přístupy k hodnocení velikosti vnitřního a vnějšího zatížení, laboratorní a terénní diagnostika a aplikace v různých sportovních odvětvích, motometrie.

## Část B – Otázky ze specializace

---

### A) Zdravé stárnutí

**1) Koncept zdravého stárnutí**

Popis a zakotvení konceptu zdravého a aktivního stárnutí v českých a mezinárodních strategiích, dokumentech a programech, gerontoandragogika a další vzdělávání seniorů.

**2) Biomedicínské aspekty stárnutí**

Teorie stárnutí, somatické změny, změny tělesných proporcí, involuční změny u vybraných orgánových systémů, regresní změny u podpůrně pohybového systému, sarkopenie, sarkopenická obezita.

**3) Psychologické aspekty stárnutí**

Psychologické teorie a konstrukty stárnutí, vývojové úkoly stáří, zisky a ztráty stárnutí, kognitivní procesy a stárnutí, postoje ke stáří a stárnutí.

**4) Sociální aspekty stárnutí a sociální péče**

Sociální faktory, resilience a zranitelnost ve stáří sociální opora ve stáří, tematika penzionování, zákon o sociálních službách, systém péče o seniory v ČR a ve vybraných zemích Evropy, kvalita života, ageismus.

**5) Zdravé stárnutí a aktivní životní styl**

Koncept a doporučení vztahující se k pohybovému chování v kontextu kvality života, udržení zdraví a prevence různých onemocnění, chůze jako pohybová aktivita, doporučení vztahující se k chůzi, diagnostika pohybového chování v rámci aktivního životního stylu.

## **6) Zdravé stárnutí a výživa**

Specifika stravování seniorů – potřeba energie a jednotlivých nutrientů, fyziologické a psychosociální změny zhoršující stav výživy, interakce potravin a léků, diagnostika výživy seniorů.

## **7) Organizované pohybové aktivity seniorů**

Didaktické formy, metody, zásady a principy při práci se seniorskou populací, zásady a principy vytváření a vedení pohybových programů, bezpečnost a poskytování první pomoci.

## **8) Pohybová aktivita seniorů bez zdravotního omezení**

Význam pohybové aktivity u seniorské populace, typy intervenčních programů a konkrétních cvičení v různých prostředích v kontextu primární prevence.

## **9) Pohybová aktivita seniorů se zdravotním omezením nebo postižením**

Nejčastější diagnózy a omezení seniorů, význam pohybové aktivity u těchto diagnóz, kontraindikace a rizika vykonávání různých pohybových aktivit, pohybová aktivita seniorů se specifickými potřebami.

## **10) Fyzická zdatnost seniorů a její diagnostika**

Zdravotně orientovaná zdatnost, hodnocení a změny tělesného složení, sarkopenie, osteoporózy, funkčních fyziologických charakteristik, Senior fitness test a jiné testy motorické zdatnosti.

## **11) Statická a dynamická rovnováha jako základní předpoklad pro snížení rizika pádů u seniorů**

Biomechanické a motorické zákonitosti, možnosti hodnocení rovnováhy, aktivity zaměřené na zlepšení rovnováhy.

## **B) Učitel TV na 1. stupni**

*Okruhy týkající se praxe:*

### **1) Metodika nácviku základní akrobacie**

### **2) Metodika nácviku základních dovedností ve fotbale**

### **3) Metodika nácviku základních dovedností v basketbale**

### **4) Metodika nácviku základních dovedností v házené**

### **5) Metodika nácviku základních dovedností ve volejbale**

### **6) Metodika nácviku základních dovedností ve florbale**

### **7) Prostředky gymnastiky v jednotlivých částech vyučovací jednotky TV (organizační, rušná, průpravná, hlavní a závěrečná část VJ)**

### **8) Rozvoj rychlost a vytrvalost u dětí mladšího školního věku z pohledu atletiky** Charakterizuj věk, charakterizuj rychlost a vytrvalost v tomto věku, jaké základní pohybové dovednosti v souvislosti s rychlostí a vytrvalostí by v tomto věku měly děti umět. Jakými prostředky rozvíjíte běh a odrazy u cílové skupiny?

- 9) Rozvoj síly a koordinace u dětí mladšího školního věku z pohledu atletiky**  
Charakterizuj věk, charakterizuj koordinaci a sílu v tomto věku, jaké základní pohybové dovednosti v souvislosti s koordinací a silou by v tomto věku měly děti umět. Jakými prostředky rozvíjíš hod a skok (rozběh a odraz snožmo nebo jednoož) u cílové skupiny?

*Teoretické okruhy:*

**1) Učitel a žák ve výchovně vzdělávacím procesu**

Pedagogická komunikace a její význam pro zvýšení efektivnosti výchovy a vzdělávání žáků. Proměny pedagogické komunikace v závislosti na různých koncepcích výuky. Klima školy, jeho charakteristika, typy a význam. Vliv učitele na školní úspěch žáka. Nadaní a neúspěšní žáci ve výuce – individualizace a diferenciací výuky. Práce třídního učitele a jeho komunikace se žáky.

**2) Didaktické zásady a didaktické metody v primární škole**

Přehled a charakteristika didaktických zásad a metod, jejich uplatnění se zřetelem na věkové zvláštnosti žáků primární školy. Využití netradičních metod výuky (aktivizující didaktické metody).

**3) Organizační formy vyučování v primární škole**

Přehled a charakteristika organizačních forem vyučování z hlediska jejich uplatnění v primární škole. Individualizace a diferenciací ve vyučování. Specifické rysy jednotlivých forem vyučování ve vztahu k různým vyučovacím předmětům. Využití netradičních forem vyučování.

**4) Pedagogická evaluace a její zásady**

Evaluace práce školy a jejich výchovně vzdělávacích výsledků. Evaluační kritéria pro práci školy, učitelů a žáků. Charakteristika základních metod a forem prověřování a hodnocení, jejich uplatnění v primární škole. Pedagogicko – psychologické zásady, prověřování a hodnocení.

**5) Příprava učitele na vyučování v plně organizované a malotřídní škole.**

Plánování výchovně vzdělávací práce, tvorba tematických plánů, denní příprava na vyučování. Mezipředmětové vztahy. Výukové cíle a jejich formulace. Didaktická analýza učiva. Individuální přístup k žákům, dodržování biologicko – zdravotnických a psychohygienických aspektů výchovně vzdělávacího procesu

## **C) Analýza pohybu**

**1) Hierarchie vědeckých důkazů**

Typy klinických studií a zohlednění jejich relevanci pro tvorbu systematického přehledu poznatků (Systematic Review); příklady výzkumných designů observačních a experimentálních studií; vhodné randomizační techniky pro náhodné rozdělení účastníků experimentálních studií.

**2) Zásady tvorby systematického přehledu poznatků (Systematic Review)**

Jednotlivé typy systematic review; principy pro tvorbu review, otázky a určení zahrnovacích a vylučovacích kritérií; postup přípravy vyhledávací strategie; způsoby hodnocení kvality a způsoby syntézy dat extrahovaných z primárních studií (meta-analýza).

### **3) Biomechanická analýza pohybu člověka a řízení pohybu**

Kinematické a dynamické metody analýzy pohybu využívané v oblasti biomechaniky a řízení pohybu člověka; příklady jejich aplikací na specifických pohybových úlohách či ve specifické sportovní disciplíně; základní postupy při zpracování kinematických a dynamických dat.

### **4) Somatodiagnostika a fyziologie ve vztahu k pohybu člověka**

Základní metody a přístroje využívané v oblasti somatodiagnostiky a fyziologie; příklady aplikací vybraných metod při řešení specifických pohybových úloh či ve specifické sportovní disciplíně.

### **5) Monitoring pohybové aktivity**

Základní typy přístrojů využívané pro hodnocení pohybové aktivity; proměnné využívané pro popis pohybové aktivity; další nástroje (dotazníky), které umožňují charakterizovat úroveň pohybové aktivity; vybrané postupy zpracování dat při hodnocení pohybové aktivity či inaktivity.

### **6) Statistická analýza dat**

Nulovou hypotéza o vztazích, respektive rozdílech mezi proměnnými; možné způsoby ověření statistických hypotéz; volby testů případně jiných metod s ohledem na vlastnosti dat; statistická a věcná významnost a jejich možná interpretaci; logistickou regrese.

### **7) Kvalitativní přístupy v kinantropologii**

Kroky při tvorbě výzkumného designu a vlastní realizaci kvalitativně orientované empirické studie; zásady, které jsou klíčové pro tvorbu kvalitativního výzkumného designu; cirkulární povaha kvalitativního výzkumu a její význam ve sběru a analýze dat; kvalitativní přístupy v kinantropologii.

### **8) Informační zdroje**

Posuzování důvěryhodnosti a kvality odborných informací, příklady elektronických informačních zdrojů a způsob jejich využití; citační databáze; bibliometrické metody; impakt faktor.

### **9) Publikování v kinantropologii**

Členění a struktura abstraktu a odborného článku; problematika open access; proces vydání článku v periodiku – příprava rukopisu a odeslání, recenzní řízení, reakce na posudky, komunikace s redakcí.

### **10) Informační technologie v kinantropologii**

Nástroje pro správu referencí – citační managery, popis a způsob využití; využití online nástrojů pro sběr dat a příklady dostupných služeb; typy otázek v online formulářích a jejich volba; výhody a nevýhody online sběru dat ve srovnání s administrativní formou (tužka-papír).

## **D) Sportovní specializace fotbal**

- 1) Specifika tréninku a utkání kategorie U5, U6 před přípravkou**  
Stavba TJ, náplň TJ, cíle kategorie, vedení, herní formát, možnosti utkání.
- 2) Specifika tréninku a utkání kategorie U7, U8, U9 – mladší přípravka**  
Stavba TJ, náplň TJ, cíle kategorie, vedení, herní formát, možnosti utkání.
- 3) Specifika tréninku a utkání kategorie U10, U11 – starší přípravka**  
Stavba TJ, náplň TJ, cíle kategorie, vedení, herní formát, možnosti utkání.
- 4) Specifika tréninku a utkání kategorie U12, U13 – mladší žáci**  
Stavba TJ, náplň TJ, cíle kategorie, vedení, herní formát, možnosti utkání.
- 5) Specifika tréninku a utkání kategorie U14, U15 – starší žáci**  
Stavba TJ, náplň TJ, cíle kategorie, vedení, herní formát, možnosti utkání.
- 6) Druhy tréninku a stavby tréninkové jednotky ve fotbale**  
Zakreslení dvou cvičení a popis MOF.
- 7) Herní kombinace ve fotbale**  
Jejich popis a způsob tréninku.
- 8) Herní činnosti jednotlivce ve fotbale**  
Jejich popis a způsob tréninku.
- 9) Herní systémy ve fotbale**  
Jejich popis a způsob tréninku.
- 10) Plánování a evidence ve sportovní hře fotbal**  
Možnosti plánování, rozdíly dle věkových kategorií, možnosti evidence, software pro plánování a evidenci tréninkového procesu.
- 11) Diagnostika herního výkonu ve fotbale**  
Využití diagnostických systému pro tento tip monitoringu.
- 12) Diagnostika kondiční připravenosti ve sportovní hře fotbal**

## **E) Sportovní specializace judo**

- 1) Řídící činnost a osobnost trenéra**
- 2) Sportovní trénink: cíl, úkoly, obsah, systém, proces a jeho struktura**
- 3) Rozvoj kondičních faktorů v judu**
- 4) Rozvoj technických a taktických faktorů v judu**
- 5) Rozvoj psychických faktorů v judu**
- 6) Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku v judu**
- 7) Výběr talentů**
- 8) Zvláštnosti tréninku žen v judu**

- 9) **Současná organizační struktura sportu v ČR; mezinárodní a národní organizace v judu**
- 10) **Nácvik technik v tači waza – techniky v postoji**
- 11) **Nácvik technik v katame waza – techniky na zemi**
- 12) **Průpravná a doplňková cvičení pro judo**
- 13) **Sportovní příprava dětí**
- 14) **Kontrola a hodnocení účinnosti sportovního tréninku**
- 15) **Pohybové schopnosti a dovednosti a diagnostika v judu**
- 16) **Stavba ročního plánu**
- 17) **Pravidla juda včetně závislosti na věkových kategoriích**
- 18) **Morfologická, funkční, energetická a biochemická hlediska sportovní výkonnosti**
- 19) **Hygiena a první pomoc**
- 20) **Organizace a řízení soutěží v judu**

## **F) Sportovní specializace házená**

- 1) **Plánování v házené**
- 2) **Herní výkon v házené**
- 3) **Diagnostika v házené**
- 4) **Obranné systémy**
- 5) **Útočné systémy**
- 6) **Historie házené**
- 7) **Systematika házené**
- 8) **Vedení družstva v utkání**
- 9) **Rozvoj rychlosti v házené**
- 10) **Rozvoj vytrvalosti v házené**
- 11) **Rozvoj síly v házené**