



Fakulta
tělesné kultury

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (magisterská)

Část státní závěrečné zkoušky:	Učitelství předmětu tělesná výchova
Studijní program:	Tělesná výchova a sport
Studijní obory:	Aplikovaná tělesná výchova Tělesná výchova (dvouoborové studium) Tělesná výchova a sport

Cílem zkoušky je prokázat úroveň teoretických vědomostí a dovedností řešit problém v celé řadě souvislostí, prokázat úroveň odborné komunikace a vystupování. Student si vybere vždy jednu otázku z každého okruhu. Formálně bude státní zkouška probíhat jako odborný výklad studenta s následnou diskusí se členy zkušební komise.

Část A – Problematika edukačního procesu v oblasti didaktiky tělesné výchovy, sportovního tréninku, pohybové rekreace

1) Tělesná výchova v současném edukačním systému

- System výchovy a vzdělávání v ČR, vzdělávací programy.
- Rámcové vzdělávací programy, školní vzdělávací programy.
- Tělesná výchova jako vzdělávací předmět.
- TV v mezipředmětové souvislosti.

2) Edukační proces v TV, sportu a tělocvičné rekreaci

- Charakteristika edukačního (výchovně vzdělávacího) procesu v tělesné výchově (TV) a sportovním tréninku (ST).
- Charakteristika hlavních edukačních činitelů v TV a ST, interakční vztahy.
- Cíle a úkoly edukačního procesu v TV a ST.

3) Osobnost edukanta (žáka, sportovce) v edukačním procesu v tělesné výchově a sportovním tréninku

- Role žáka (sportovce) v edukačním procesu.
- Struktura a dynamika osobnosti žáku (sportovce).
- Tělesný a motorický vývoj (motorická charakteristika, sociální vývoj, rozumový vývoj) v jednotlivých věkových obdobích.

4) Osobnost edukátora pohybových aktivit (učitele, trenéra...) v edukačním procesu tělesné výchovy a sportovním tréninku

- Charakteristika osobnosti edukátora.
- Faktory vývoje osobnosti, nežádoucí tendence ve vývoji osobnosti edukátora.
- Nejzávažnější složky osobnosti edukátora v TV a ST.
- Edukátor a jeho interakce s edukanty.

- 5) Projekt (curriculum) ve školní tělesné výchově a sportovním tréninku**
- Charakteristika současného pojetí v tělesné výchově a sportovním tréninku.
 - Obsah projektu v TV a ST.
 - Rozdíly v pojetí TV u nás a v zahraničí.
 - Obecné a specifické didaktické zásady v TV a ST v současném pojetí edukačního procesu.
- 6) Podmínky v tělesné výchově a sportovním tréninku**
- Charakteristika podmínek v TV a ST.
 - Vnější a vnitřní podmínky v TV a ST.
 - Role podmínek v osvojování pohybových dovedností.
 - Bezpečnost v edukačním procesu.
- 7) Didaktické aspekty motorického učení**
- Charakteristika motorického učení, pohybové dovednosti.
 - Fáze motorického učení.
 - Hlavní činitele ovlivňující kvalitu motorického učení.
 - Druhy (senzo)motorického učení.
- 8) Organizační formy v edukačním procesu (tělesná výchova, sportovní trénink, tělocvičná rekreace)**
- Hlavní organizační formy.
 - Edukační jednotka – charakteristika jednotlivých částí.
 - Využití jednotlivých organizačních forem v současném edukačním procesu.
 - Vyučovací jednotka zdravotní tělesné výchovy a její specifika.
- 9) Didaktické formy v edukačním procesu tělesné výchovy, sportovním tréninku a tělocvičné rekreaci**
- Charakteristika didaktických forem.
 - Základní (obecné) didaktické formy.
 - Specifické didaktické formy v edukačním procesu.
 - Praktické uplatňování didaktických forem v praxi.
- 10) Vyučovací (didaktické) postupy v edukačním procesu tělesné výchovy a sportovního tréninku**
- Charakteristika vyučovacích postupů.
 - Základní typy vyučovacích postupů.
 - Uplatnění vyučovacích postupů při osvojování pohybových dovedností, výhody a nevýhody jednotlivých postupů v praxi.
- 11) Vyučovací metody uplatňované ve školní tělesné výchově a sportovním tréninku**
- Charakteristika vyučovacích metod v různých fázích osvojování pohybových dovedností.
 - Druhy a typy třídění vyučovacích metod.
 - Uplatňování motivačních metod v edukačním procesu v TV a ST.
 - Faktory zvyšování motivace v edukačním procesu pohybových aktivit.
- 12) Plánování ve školní tělesné výchově a sportovním tréninku**
- Význam plánování v edukačním procesu, druhy plánů a jejich charakteristika.
 - Učební osnovy tělesné výchovy v současném edukačním procesu.
 - Tréninkové cykly ve sportovním tréninku a jejich plánování.
- 13) Efektivita edukačního procesu ve školní tělesné výchově a sportovním tréninku**
- Vysvětlení pojmu „efektivita“ v edukačním procesu, hlavní aspekty efektivity, kritéria efektivity.
 - Efektivita z hlediska současného pojetí tělesné výchovy a současných požadavků a trendů.
 - Diferenciace ve školní TV a ST, kritéria diference.
 - Techniky zjišťování efektivity pohybového zatížení (monitorování pohybových aktivit).

14) Progresivní vyučování v současném edukačním procesu v tělesné výchově a sportovním tréninku

- a) Charakteristika progresivního vyučování (problémové vyučování, kreativně orientované vyučování, otevřené vyučování, kreativně kooperační vyučování, individualizované vyučování...).
- b) Základní principy progresivního učení a vyučování.
- c) Uplatnění progresivních postupů v edukačním procesu pohybových aktivit.

15) Diagnostické metody v edukačním procesu tělesné výchovy a sportovním tréninku

- a) Charakteristika diagnostických metod v edukačním procesu pohybových aktivit.
- b) Pedagogická diagnostika, typy pedagogické diagnostiky.
- c) Didaktická diagnostika, hlavní metody didaktické diagnostiky.
- d) Klasifikace a evidence edukačního procesu v tělesné výchově.

16) Teoretické základy sportovního tréninku

- a) Cíle, úkoly a hlavní rysy sportovního tréninku.
- b) Sportovní trénink jako proces specializované adaptace organismu, vztah mezi zatížením a adaptací, fyziologické aspekty výkonnosti, limitující faktory.
- c) Metody rozvoje pohybových schopností.

17) Systém sportovního tréninku

- a) Charakteristika systému sportovního tréninku a jeho obsahu.
- b) Etapy sportovního tréninku v současném tréninkovém procesu, charakteristické znaky sportovních výkonů, absolutní a relativně maximální výkony.
- c) Systémové řízení tréninkového procesu – plánování, evidence, kontrola, vyhodnocení, klasifikace sportovních výkonů. Specifika sportovní přípravy mládeže, talent, raná specializace.

Část B – Biomedicínské problémy edukačního procesu v oblasti tělesné výchovy, sportovního tréninku a pohybové rekreace

1) **Adaptace na zatížení a zatěžování v edukačním procesu v TV a sportovním tréninku**

- a) Zatížení a zatěžování, zásady zatěžování, kumulativní tréninkový efekt.
- b) Hlavní projevy adaptace na pohybovou zátěž v jednotlivých systémech, fyziologie přeměny energií, energetické krytí, homeostáza.
- c) Superkompenzace, odlišnosti žen a dětí v odpovědi na pohybovou zátěž.

2) **Základy fyziologie přeměny energií**

- a) Zdroje energie, látková přeměna, využitelné formy energie.
- b) Oxido-redukční pochody, spalné teplo, energetický ekvivalent pro kyslík, respirační kvocient, bazální a klidový metabolismus, MET.
- c) Možnosti vyjádření energetické náročnosti různých činností.

3) **Období mladšího školního věku (prepuberta)**

- a) Tělesný a motorický vývoj, motorická charakteristika, sociální vývoj, rozumový vývoj, stavba pohybového, dýchacího, oběhového systému.
- b) Funkční předpoklady a možnosti v daném období, projevy adaptace na pohybovou zátěž a jejich specifika, specifika funkčního zatěžování.

4) **Období staršího školního věku (puberta)**

- a) Tělesný a motorický vývoj, motorická charakteristika, sociální vývoj, rozumový vývoj, stavba pohybového, dýchacího, oběhového systému.
- b) Funkční předpoklady a možnosti v daném období, projevy adaptace na pohybovou zátěž a jejich specifika, specifika funkčního zatěžování.

5) **Období adolescence (15 -18, 20 let)**

- a) Tělesný a motorický vývoj, motorická charakteristika, sociální vývoj, rozumový vývoj, stavba pohybového, dýchacího, oběhového systému.
- b) Funkční předpoklady a možnosti v daném období, projevy adaptace na pohybovou zátěž a jejich specifika, specifika funkčního zatěžování.

6) **Období dospělosti (20 – 30 let)**

- a) Tělesný a motorický vývoj, motorická charakteristika, sociální vývoj, rozumový vývoj, stavba pohybového, dýchacího, oběhového systému.
- b) Funkční předpoklady a možnosti v daném období, projevy adaptace na pohybovou zátěž a jejich specifika, specifika funkčního zatěžování.

7) **Anatomie pohybového systému**

- a) Typy svalové tkáně, Kosterní sval – charakteristika, složení, molekulární podstata stahu, sarkoméra.
- b) Zdroje energie pro svalovou činnost. Nervosvalový přenos, motorická jednotka. Energetické krytí svalové činnosti.

8) **Intenzita zátěže, zatížení**

- a) Koncepce anaerobního prahu, odhad intenzity zatížení odpovídající individuálnímu anaerobnímu prahu (iANP).
- b) Vyjádření intenzity zátěže odpovídající iANP, význam iANP.
- c) Odpověď oběhového systému na dynamickou zátěž konstantní intenzity, intenzity stupňované do maxima. Odpověď oběhového systému na statickou zátěž.

9) **Oběhový systém**

- a) Velký a malý krevní oběh, morfologická charakteristika a vlastnosti srdečního svalu, zdroje energie pro srdeční činnost, srdeční revoluce, tepový a minutový objem v klidu a při zátěži, řízení srdeční činnosti.
- b) Anatomická stavba a funkční typy cév. Setrvalý stav. Terénní a laboratorní testy výkonnosti oběhového systému.

10) Dýchací systém

- a) Anatomie dýchacího systému, mechanika ventilace, základní objemy plicní respirace, transport kyslíku a oxidu uhličitého, limitní faktory pro maximální transport kyslíku, řízení dýchání.
- b) Dýchání za změněných vnějších podmínek. Odpověď dýchacího systému na zátěž, mrtvý bod, druhý dech.

11) Tělesné rozměry a složení těla

- a) Somatické předpoklady ke sportovnímu výkonu, biologický věk. Rizika poškození zdraví ve sportu (selhání a poškození tělesných orgánů a systémů) – příčiny, mechanismy a prevence.

12) Výživa a pitný režim ve sportu

- a) Výživové doplňky, antidopingová problematika ve sportu (pravidla, kontrola, prevence).

Část C – Problematika historie a teorie tělesné kultury, antropomotoriky a biomechaniky

1) Tělesná kultura jako sociokulturní systém

- Podstata systémového přístupu, vývoj systému TK, vztahy kultury a TK, vývoj společenského systému.
- Podstata TK a její charakteristika, potřeby, zájmy, hodnoty, vztahy a normy TK.

2) Tělesná kultura v životním stylu

- Charakteristika a funkce volného času, životní styl, podíl TK na životním stylu.
- Změny společnosti, prostředí a změna člověka, problémy optimalizace pohybového režimu, dimenze tělocvičného pohybu a jejich vztahy.

3) Problémy vědy, metodologie výzkumu v kinantropologii

- Metody a druhy výzkumu v kinantropologii. Kvantitativní a kvalitativní přístup. Zpracování výzkumných dat v kinantropologii.
- Členění vědecké práce, problematika hypotéz, výzkumných otázek. Aplikace statistických metod.

4) Tělesná kultura na území Československa v 19. a 20. století

- Vznik Sokola a jeho rozvoj do roku 1943.
- Dílo Dr. Miroslava Tyrše.
- Vznik a rozvoj ostatních tělovýchovných a sportovních organizací.

5) Olympijské hry, olympijské hnutí

- Starověké olympijské hry, novověké olympijské hry.
- Současné otázky a problémy olympijského hnutí.

6) Tělovýchovné hnutí 19. století

- Anglický tělovýchovný systém.
- Francouzský tělovýchovný systém.
- Švédský tělovýchovný systém.
- Německý turnerský systém.

7) Kinematické a dynamické charakteristiky pohybu

- Rovnováha ve statických a dynamických situacích.
- Princip pohybu, momentová rovnice, pákový systém lidského těla.

8) Biomechanika kosterně svalového subsystému

- Způsoby namáhání kostí, viskoelasticita tkání, gradace svalového napětí.
- Interakce lidského těla s vnějším prostředím, princip odrazu.

9) Pohyb a motorika člověka, Ontogeneze motoriky

- Specifické znaky lidské motoriky, konstrukty motoriky.
- Obecné vývojové zákonitosti, sekvenční pravidla motorického vývoje (Gesell).
- Celoživotní vývojová periodizace. Motorická charakteristika jednotlivých vývojových stadií.

10) Kondiční a koordinační pohybové schopnosti

- Charakteristika, struktura, biologická podmíněnost, diagnostika a rozvoj.
- Teoretické základy kondičních a koordinačních schopností (vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a flexibilita).
- Senzibilní (senzitivní) období vývoje základních pohybových schopností.

11) Pohybové dovednosti

- Charakteristika, taxonomie, komparace se schopnostmi, vnější znaky.
- Pohybová činnost (pohybový akt, pohybová struktura, pohybová aktivita). Obecné znaky pohybu. Senzibilní (senzitivní) období vývoje pro osvojování základních pohybových (sportovních) dovedností.

12) Diagnostika a diagnostický proces, kvantifikace pohybových jevů

- a) Motorické testy a testování (kritéria kvality, normy).
- b) Testové systémy (testová baterie, testový profil, příklady). Škálování a posuzování.
- c) Rozdělené četností, rozptyl, korelace, validita, reliabilita, objektivita testů.