



Fakulta  
tělesné kultury

# STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (bakalářská)

---

Část státní závěrečné zkoušky:	<b>Teorie a didaktika sportu</b>
Vzdělávací oblast:	Tělesná výchova a sport, kinantropologie
Studijní program:	Tělesná výchova a sport pro vzdělávání se specializacemi

## Část A – Otázky z obecného modulu

---

- 1) Sportovní výkon a výkonnost
- 2) Tréninkové zatížení a zatěžování
- 3) Specifické zásady sportovního výkonu
- 4) Plánování a periodizace
- 5) Tréninková jednotka
- 6) Technika a technická příprava, koordinace
- 7) Kondice a kondiční příprava
- 8) Taktická příprava
- 9) Sportovní trénink dětí a mládeže
- 10) Talent a identifikace talentu ve sportu
- 11) Specifika sportovního tréninku žen
- 12) Diagnostika ve sportovním tréninku

## Část B – Otázky ze specializace

---

### A) Lektor sportovních aktivit dětí

- 1) Sportovní příprava dětí – obecná (psychologická, pedagogická, sociální, tělesná)
- 2) Sportovní příprava dětí – kondiční
- 3) Sportovní příprava dětí zaměřená na všestrannou přípravu v gymnastice
- 4) Sportovní příprava dětí zaměřená na všestrannou přípravu v atletice
- 5) Sportovní příprava dětí zaměřená na všestrannou přípravu ve sportovních hrách
- 6) Sportovní příprava dětí v plavání a její specifika

## **B) Sportovní specializace gymnastiky**

- 1) Rozvoj funkčních předpokladů – akrobatická (motoricko-funkční) příprava v gymnastice
- 2) Akrobacie – charakteristika obsahu, posloupnost a specifika nácviku základních skupin cvičebních tvarů
- 3) Přeskoky – charakteristika obsahu, posloupnost a specifika nácviku základních typů přeskoků (přemet, cukahara, Jurčenko)
- 4) Hrazda / Bnž – charakteristika obsahu, posloupnost a specifika nácviku základních skupin cvičebních tvarů
- 5) Kladina – charakteristika obsahu, posloupnost a specifika nácviku základních skupin cvičebních tvarů
- 6) Kůň – charakteristika obsahu, posloupnost a specifika nácviku základních skupin cvičebních tvarů
- 7) Kruhy – charakteristika obsahu, posloupnost a specifika nácviku základních skupin cvičebních tvarů
- 8) Kruhy – charakteristika obsahu, posloupnost a specifika nácviku základních skupin cvičebních tvarů
- 9) Bradla – charakteristika obsahu, posloupnost a specifika nácviku základních skupin cvičebních tvarů
- 10) Choreografie prostných a kladiny
- 11) Pravidla a závodní program

## **C) Sportovní specializace plavání**

### **OKRUH A**

- 1) Plavecký způsob prsa (historický vývoj, biomechanika, pravidla a disciplíny, technická cvičení, didaktika)
- 2) Plavecký způsob kraul (historický vývoj, biomechanika, pravidla a disciplíny, technická cvičení, didaktika)
- 3) Plavecký způsob znak (historický vývoj, biomechanika, pravidla a disciplíny, technická cvičení, didaktika)
- 4) Plavecký způsob motýl (historický vývoj, biomechanika, pravidla a disciplíny, technická cvičení, didaktika)
- 5) Další plavecké sporty (vodní pólo, synchronizované plavání, skoky do vody, dálkové plavání, triatlon, moderní pětiboj)

### **OKRUH B**

- 1) Plavecká výuka (didaktické aspekty plavecké výuky, etapizace plavecké výuky)
- 2) Plavecký trénink (etapizace a periodizace tréninkového procesu)
- 3) Trénink a kondiční příprava v plavání (tréninkové metody)
- 4) Struktura plaveckého výkonu
- 5) Charakteristika a význam plavání (vliv vodního prostředí na lidský organismus – fyzikální základy, vliv plavání na lidský organismus)

## **D) Sportovní specializace házená**

- 1) Kondiční příprava v házené
- 2) Kondiční trénink dětí, didaktika (druhy tréninkového procesu v házené)
- 3) Herní výkon v házené, didaktika – principy vedení
- 4) Diagnostika v házené, didaktika – tréninková jednotka
- 5) Vedení družstva v utkání, didaktika – řízení sportovní přípravy včetně psychologie a osobnost trenéra
- 6) Systematika házené, organizace ČSH – legislativa
- 7) Metodika nácviku herních dovedností (střelba, přihrávka, driblínek)
- 8) Herní kombinace – útočné
- 9) Herní kombinace – obranné
- 10) Osobní obrana + miniházená

## **E) Sportovní specializace basketbal**

- 1) Historie basketbalu u nás a ve světě. Známí čeští trenéři a hráči basketbalu.
- 2) Organizace a struktura českého a světového basketbalu. Známí světoví trenéři a hráči basketbalu.
- 3) Principy, filosofie a trénink Babybasketbalu a minibasketbalu.
- 4) Systematika basketbalu.
- 5) Útočné a obranné herní činnosti jednotlivce
- 6) Herní kombinace v basketbale
- 7) Herní systémy a jejich rozvoj u mládeže
- 8) Herní systémy v dospělém basketbale
- 9) Specifická kondiční příprava hráčů basketbalu

## **F) Sportovní specializace fotbal**

- 1) Specifika tréninku, utkání kategorie U5, U6 před přípravek (stavba TJ, náplň TJ, cíle kategorie, vedení, herní formát, možnosti utkání)
- 2) Specifika tréninku, utkání kategorie U7, U8, U9 mladší přípravek (stavba TJ, náplň TJ, cíle kategorie, vedení, herní formát, možnosti utkání)
- 3) Specifika tréninku, utkání kategorie U10, U11 starší přípravek (stavba TJ, náplň TJ, cíle kategorie, vedení, herní formát, možnosti utkání)
- 4) Specifika tréninku, utkání kategorie U12, U13 mladší žáci (stavba TJ, náplň TJ, cíle kategorie, vedení, herní formát, možnosti utkání)
- 5) Specifika tréninku, utkání kategorie U14, U15 starší žáci (stavba TJ, náplň TJ, cíle kategorie, vedení, herní formát, možnosti utkání)
- 6) Druhy tréninku a ukázka stavby TJ + zakresli dvě cvičení a popiš MOF
- 7) Herní kombinace ve fotbal (vyjmenuj, definuj, jak můžeme trénovat)
- 8) Herní činnosti jednotlivce ve fotbal (vyjmenuj, definuj, jak můžeme trénovat)
- 9) Herní systémy ve fotbale (vyjmenuj, definuj, jak můžeme trénovat)
- 10) Standartní situace (vyjmenuj, definuj, jak můžeme trénovat)

## G) Sportovní specializace atletika

- 1) Rozvoj a význam rychlosti v běžeckých disciplínách (sprint, překážky, střední a dlouhé tratě)
- 2) Rozvoj a význam rychlosti ve vrhu a hodech
- 3) Rozvoj a význam rychlosti ve skocích
- 4) Rozvoj a význam síly v běžeckých disciplínách (sprint, překážky, střední a dlouhé tratě)
- 5) Rozvoj a význam síly ve vrhu a hodech
- 6) Rozvoj a význam síly ve skocích
- 7) Rozvoj a význam koordinace/pohyblivosti v běžeckých disciplínách (sprint, překážky, střední a dlouhé tratě)
- 8) Rozvoj a význam koordinace/pohyblivosti ve vrhu a hodech
- 9) Rozvoj a význam koordinace/pohyblivosti ve skocích
- 10) RTC (roční tréninkový cyklus) v atletice se zaměřením na běhy
- 11) RTC (roční tréninkový cyklus) v atletice se zaměřením na vrh a hody
- 12) RTC (roční tréninkový cyklus) v atletice se zaměřením na skoky

## H) Sportovní specializace tance

- 1) **Historie tance**  
Tanec v antickém světě; středověké taneční projevy (aristokratické, měšťanské, venkovské prostředí); vznik baletu a jeho vývoj; taneční trendy 19. a 20. století.
- 2) **Taneční osobnosti**  
Výrazné osobnosti z historie (Georges Démeny, Francois Delsarte, Isadora Duncan, Emil Jacques Dalcroze, Rudolf Laban atd.) a tanečních soutěží.
- 3) **Systém tance**  
Přehled a popis tanečních aktivit z hlediska různých třídících kritérií.
- 4) **Tanec a hudba**  
Funkce hudby v tanci, hudebně pohybové vztahy, základy hudební nauky, choreografické principy.
- 5) **Tanec ve školní TV**  
V ČR a jiných státech; ukotvení tance v kurikulárních dokumentech, mezipředmětové vztahy; praktické příklady využití tance v TV.
- 6) **Tanec a sport**  
Taneční sport – soutěžní systém, pravidla; jiné soutěžní tance – soutěžní systém, pravidla; specifika tanečního tréninku.
- 7) **Tanec ve volnočasových aktivitách a rekreaci**  
Tanec „pro všechny“; tradice tanečních kurzů pro dospívající v ČR; organizované i neorganizované taneční aktivity ve volném čase.
- 8) **Tanec v průběhu života člověka**  
Specifika a možnosti tance dětí, dospělých a seniorů ve sporu i rekreaci.
- 9) **Tanec a zdraví**  
Tanec u zdravých jedinců a jedinců se specifickými potřebami; zdravotní aspekty tance, taneční terapie; zranění.
- 10) **Tanec jako rituál nebo nositel kultury**  
Projevy taneční tvořivosti v lidovém prostředí (od středověku do 19. století); lidové tance, národní tance, folklor, folklorismus; tanec jako rituál.

## **I) Sportovní specializace úpoly – 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) Současná organizační struktura sportu v ČR; mezinárodní a národní organizace v judu
- 8) Průpravná a doplňková cvičení pro judo
- 9) Sportovní příprava dětí
- 10) Pohybové schopnosti a dovednosti a diagnostika v judu
- 11) Hygiena a první pomoc

## **J) Kondiční specialista**

- 1) Kondiční trénink (kondiční příprava) - charakteristika, cíle a úkoly, vztah k dalším složkám sportovního tréninku, metodika tréninku kondičních schopností, aplikace poznatků ve zvoleném sportu.
- 2) Periodizace tréninku kondičních schopností ve zvoleném sportovním odvětví.
- 3) Trénink síly – teoretická východiska, obecné principy rozvoje síly, metodické aspekty tréninku síly ve zvoleném sportovním odvětví.
- 4) Trénink rychlosti – teoretická východiska, obecné principy rozvoje rychlosti, metodické aspekty tréninku rychlosti ve zvoleném sportovním odvětví.
- 5) Trénink vytrvalosti – teoretická východiska, obecné principy rozvoje vytrvalosti, metodické aspekty tréninku vytrvalosti ve zvoleném sportovním odvětví.
- 6) Trénink flexibility – teoretická východiska, obecné principy rozvoje flexibility, metodické aspekty tréninku flexibility ve zvoleném sportovním odvětví. Význam zlepšení flexibility vzhledem ke zlepšení závodní techniky i zvýšení zdatnosti.
- 7) Trénink koordinace – teoretická východiska, uplatnění anatomicko-fyziologických, biomechanických a dalších poznatků pro řízení a realizaci koordinačního tréninku, diagnostické metody, aplikace poznatků ve zvoleném sportu.
- 8) Metody stanovení velikosti zatížení a přístrojově hodnocený trénink – monitorování objemu a intenzity zatížení, kontrolní funkce měřících přístrojů v komplexních systémových řešeních.
- 9) Specifika kondičního tréninku dětí a mládeže.