



Fakulta
tělesné kultury

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (magisterská)

Část státní závěrečné zkoušky:	Učitelství všeobecně vzdělávacího předmětu tělesná výchova
Vzdělávací oblast:	Tělesná výchova a sport, kinantropologie
Studijní programy:	Učitelství tělesné výchovy pro 2. st. ZŠ a SŠ Učitelství tělesné výchovy pro 2. st. ZŠ a SŠ se specializacemi Učitelství tělesné výchovy pro 2. st. ZŠ a SŠ se zaměřením na speciální pedagogiku Učitelství tělesné výchovy pro 2. st. ZŠ a SŠ a ochrana obyvatelstva

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 – Učitelství tělesné výchovy

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 žáka (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) Charakteristika současného pojetí v tělesné výchově a sportovním tréninku.
- b) Obsah projektu v TV.
- c) Rozdíly v pojetí TV u nás a v zahraničí.
- d) Obecné a specifické didaktické zásady v TV v současném pojetí edukačního procesu.

6) Podmínky v tělesné výchově

- a) Charakteristika podmínek v TV a ST.
- b) Vnější a vnitřní podmínky v TV a ST.
- c) Role podmínek v osvojování pohybových dovedností.
- d) Bezpečnost v edukačním procesu.

7) Didaktické aspekty motorického učení

- a) Charakteristika motorického učení, pohybové dovednosti.
- b) Fáze motorického učení.
- c) Hlavní činitelé ovlivňující kvalitu motorického učení.
- d) Druhy (senzo)motorického učení.

8) Organizační formy v edukačním procesu tělesné výchovy

- a) Hlavní organizační formy.
- b) Edukační jednotka – charakteristika jednotlivých částí.
- c) Využití jednotlivých organizačních forem v současném edukačním procesu.
- d) Vyučovací jednotka zdravotní tělesné výchovy a její specifika.

9) Didaktické formy v edukačním procesu tělesné výchovy

- a) Charakteristika didaktických forem.
- b) Základní (obecné) didaktické formy.
- c) Specifické didaktické formy v edukačním procesu.
- d) Praktické uplatňování didaktických forem v praxi.

10) Vyučovací (didaktické) postupy v edukačním procesu tělesné výchovy

- a) Charakteristika vyučovacích postupů.
- b) Základní typy vyučovacích postupů.
- c) Uplatnění vyučovacích postupů při osvojování pohybových dovedností, výhody a nevýhody jednotlivých postupů v praxi.

11) Vyučovací metody uplatňované ve školní tělesné výchově

- a) Charakteristika vyučovacích metod v různých fázích osvojování pohybových dovedností.
- b) Druhy a typy třídění vyučovacích metod.
- c) Uplatňování motivačních metod v edukačním procesu v TV a ST.
- d) Faktory zvyšování motivace v edukačním procesu pohybových aktivit.

12) Plánování ve školní tělesné výchově

- a) Význam plánování v edukačním procesu, druhy plánů a jejich charakteristika.
- b) Tělesná výchova ve školním vzdělávacím programu současného edukačního procesu.
- c) Plánování jako součást řízení sportovního tréninku.

13) Efektivita edukačního procesu ve školní tělesné výchově

- a) Vysvětlení pojmu „efektivita“ v edukačním procesu, hlavní aspekty efektivity, kritéria efektivity.
- b) Efektivita z hlediska současného pojetí tělesné výchovy a současných požadavků a trendů.
- c) Diferenciace ve školní TV a ST, kritéria diferenciace.
- d) Techniky zjišťování efektivity pohybového zatížení (monitorování pohybových aktivit).

14) Progresivní vyučování v současném edukačním procesu v tělesné výchově

- 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) 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.

Část B – Biomedicínské a společenskovední aspekty v kinantropologii

1) Základy fyziologie přeměny energií

- a) Metabolismus, energetické dráhy syntézy ATP, energetické rezervy organismu.
- b) Oxido-redukční pochody, kalorimetrie, respirační kvocient, bazální a klidový metabolismus, energetická bilance v kontextu zdraví. Regulace metabolismu.
- c) Možnosti vyjádření energetické náročnosti různých činností (MET).

2) Anatomie a fyziologie pohybového systému

- a) Typy svalové tkáně: srdeční, kosterní a hladká svalovina, struktura a molekulární podstata svalové kontrakce, typologie svalových vláken a typy svalové kontrakce.
- b) Zdroje energie pro svalovou činnost. Mechanismus nervosvalového řízení a přenosu, motorická jednotka.
- c) Specifické projevy adaptace kosterně-svalového systému na vytrvalostní a silový (rychlostní) podnět.

3) Intenzita zátěže, zatížení, zatěžování

- a) Klasifikace cvičení jako adaptačních podnětů. Intenzita a frekvence cvičení, způsob energetického krytí svalové činnosti v kontextu intenzity a délky trvání zatížení.
- b) Objem cvičení, velikost zatížení, způsob zvyšování velikosti zatížení a způsoby hodnocení odezvy organismu na zatížení (invazivní a neinvazivní techniky).
- c) Princip zatěžování, kumulativní efekt, superkompenzace v příkladech.

4) Reakce a adaptace oběhového systému na zátěž

- a) Hodnoty minutového srdečního výdeje, srdeční frekvence (SF) a systolického objemu v klidu a během zatížení, rozdíly u trénovaných a netrénovaných. Specifické projevy adaptace srdečně-cévního systému na vytrvalostní a silový trénink. Fenomén sportovního srdce. Regulace činnosti kardiovaskulárního systému, EKG.
- b) Redistribuce krve a adaptace krve na vytrvalostní a rychlostně-silový podnět.
- c) Krevní tlak (TK), hodnoty TK u zdravé populace, hypertenze, hypotenze. Reakce a adaptace TK na různé druhy zatížení.

5) Reakce a adaptace dýchacího systému na zátěž

- a) Hodnoty minutové ventilace, dechové frekvence a dechového objemu v klidu a během zatížení, vitální kapacita plic a její hodnoty u trénované a netrénované populace. Regulace dýchání.
- b) Příjem a spotřeba kyslíku (VO₂). Hodnota klidové VO₂, ventilační ekvivalent pro kyslík (VE/VO₂), odezva dýchacího systému při zatížení do úrovně anaerobního prahu a při zatížení stupňovaného do maxima, rozdíly u trénovaných a netrénovaných.
- c) Specifické projevy adaptace dýchací soustavy na vytrvalostní a silový podnět.

6) Fyziologické determinanty zdatnosti, fyzické výkonnosti, limity lidské výkonnosti, rizika zranění a poškození organismu

- a) Hodnocení zdatnosti a specifické výkonnosti (terénní a laboratorní diagnostika), hodnoty maximální spotřeba kyslíku (VO_{2max}) u trénované a netrénované populace, fyziologické faktory ovlivňující hodnotu VO_{2max}
- b) Aerobní a anaerobní práh – metody stanovení, druhy anaerobních prahů a jejich význam pro sportovní trénink při rozvoji kondičních schopností
- c) Detrénink (charakteristika, důsledky na strukturální a funkční stav organismu).

- 7) Limity výkonnosti, únava, zotavení a rizika zranění a poškození organismu**
- Fyziologická únava (dělení, příčiny a důsledky)
 - Etiologie patologické únavy (přetížení – přetrénování) a sportovní triáda.
 - Moderní přístupy k regeneraci, příklady povolených erogenních látek stimulující vytrvalostní a silový (rychlostní) výkon.
- 8) Somatické předpoklady ke sportovnímu výkonu**
- Tělesná proporcionalita a somatotyp, tělesné složení.
 - Biologický věk.
 - Rizika poškození zdraví, odlišnosti žen a dětí.
- 9) 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.
- 10) Pohyb a motorika člověka, ontogeneze motoriky**
- Specifické znaky lidské motoriky, konstrukty motoriky.
 - Obecné vývojové zákonitosti, celoživotní vývojová periodizace.
 - Motorická charakteristika jednotlivých vývojových stádií.
- 11) Kondiční a koordinační pohybové schopnosti**
- Charakteristika, struktura, biologická podmíněnost, diagnostika a rozvoj.
 - Teoretické základy kondičních a koordinačních schopností (vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a flexibilita).
 - Senzitivní období vývoje základních pohybových schopností.
- 12) Pohybové dovednosti**
- Charakteristika, taxonomie, komparace se schopnostmi, vnější znaky.
 - Pohybová činnost (pohybový akt, pohybová struktura, pohybová aktivita). Obecné znaky pohybu. Senzitivní období vývoje pro osvojování základních pohybových (sportovních) dovedností.
- 13) Diagnostika a diagnostický proces, kvantifikace pohybových jevů**
- Motorické testy a testování (kritéria kvality, normy).
 - Testové systémy (testová baterie, testový profil, příklady). Škálování a posuzování.
 - Rozdělené četností, rozptyl, korelace, validita, reliabilita, objektivita testů.
- 14) Sportovní trénink jako součást systému sportu**
- Cíle, úkoly a hlavní rysy sportovního tréninku.
 - Sportovní trénink jako proces specializované adaptace organismu.
 - Systémové pojetí sportovního tréninku – sportovní výkon a jeho struktura, složky, prostředky, metody tréninku, řízení sportovního tréninku.
- 15) Sportovní trénink dětí a mládeže**
- Vymezení v rámci dlouhodobé koncepce sportovní přípravy.
 - Charakteristika tréninkového procesu v souvislosti s vývojovými a výkonnostními aspekty.
 - Specifické požadavky na činnost trenéra.