

A) TEORETICKÉ ZÁKLADY TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

1. Základní tělovýchovné subsystémy – TV, sport, pohybová rekreace, pohybová rehabilitace, pohybové umění.
2. Charakteristika odborných pojmů – motorika člověka, technika pohybu, výkon a výkonnost, pohybový režim, pohybová gramotnost aj.
3. Základní terminologie tělesných cvičení – pohyby a polohy celého a částí těla, lokomoční pohyby, lateralita apod.
4. Antické kořeny tělesné kultury – vzdělávání v antickém období, kalokagathia, starověké olympijské hry a jejich odkaz dnešku, vznik novodobého olympijské hnutí a jeho současnost.
5. Novodobé TV systémy a jejich význam pro současnou školní TV.
6. Počátky tělesné kultury v českých zemích – soukromé ústavy, vznik tělovýchovných jednot, školní tělesná výchova, rozvoj sportu.
7. Zdatnost – charakteristika, složky, zdravotně orientovaná zdatnost, hodnocení, možnosti rozvoje.
8. Motorické předpoklady člověka – základní oblasti a jejich charakteristika, příklady z praxe.
9. Charakteristika silových schopností, metody rozvoje, možnosti diagnostiky, příklady praktických činností.
10. Charakteristika vytrvalostních schopností, metody rozvoje, možnosti diagnostiky, příklady praktických činností.
11. Charakteristika rychlostních schopností, metody rozvoje, možnosti diagnostiky, příklady praktických činností.
12. Charakteristika koordinačních schopností, metody rozvoje, možnosti diagnostiky, příklady praktických činností.
13. Osvojování pohybových dovedností – charakteristika jednotlivých fází motorického učení, faktory ovlivňující proces motorického učení, možnosti diagnostiky, příklady z praxe.
14. Biomechanický popis vybrané pohybové činnosti (např. cyklistika, lyžování, sportovní hry, plavání, atletika, gymnastika apod.).
15. Hodina tělesné výchovy – členění, časová dotace, obsah a zásady jednotlivých částí, efektivita, využití kartoték a příprav z portfolia.
16. Hry – pojem hra, dělení, charakteristika, příklady z praxe.

17. Pohybové hry – dělení, zásady zařazování pohybových her, věková specifika, faktory pro výběr hry, rozdělování do týmů, organizace pohybové hry, psychomotorické hry.
18. Sportovní hry – dělení, pravidla her zařazovaných do školní TV.
19. Atypické (netradiční) sportovní hry – dělení, pravidla her zařazovaných do školní TV.
20. Cíle a složky sportovního tréninku.
21. Základní charakteristika sportovního tréninku – metody, etapy, příklady z praxe se zaměřením na jednotlivá věková období.
22. Rozdělení a charakteristika atletických disciplín, popis a základní terminologie.
23. Rozdělení a charakteristika gymnastických disciplín, moderních pohybových forem a úpolů, popis a základní terminologie.
24. Rozdělení a charakteristika sportů v přírodě, popis a základní terminologie.
25. Rozdělení a charakteristika plaveckých disciplín, popis a základní terminologie.
26. Aplikovaná TV – charakteristika aplikované TV, druhy postižení.
27. Zážitková pedagogika a využití ve školní a mimoškolní TV.

B) BIOMEDICÍNSKÉ ZÁKLADY TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

1. Pohybový aparát – stavba, tvar, spojení kostí, stavba a dělení svalstva.
2. Funkce hlavních svalových skupin, svalová kontrakce, řízení svalové činnosti, zdroje energie pro svalovou činnost.
3. Kardiovaskulární soustava, její činnost v klidu, zátěži, reakce a adaptace na zátěž, zátěžový laboratorní test – popis, krevní oběh, řízení činnosti, reakce a adaptace na fyzickou zátěž.
4. Dýchací soustava její činnost v klidu, zátěži, reakce a adaptace na zátěž – popis, mechanika dýchání, řízení, plicní objemy, reakce a adaptace na fyzickou zátěž.
5. Trávicí soustava – popis, funkce jednotlivých částí, metabolismus, trávicí enzymy.
6. Vylučovací soustava činnost v klidu a v tělesné zátěži – popis, orgánové soustavy podílející se na odstraňování odpadních a přebytečných látek z těla.
7. Orgány smyslové soustavy a jejich vztah k tělesné aktivitě – umístění, popis, význam, činnost v tělesné zátěži.
8. Žlázy s vnitřní sekrecí – antidiuretický hormon, glukokortikoidy, mineralokortikoidy, inzulín, thyroxin a parathormon, základní funkce, regulace jejich činnosti.

9. Nervová soustava – centrální nervový systém, charakteristika, řízení pohybu, obvodové, vegetativní, dostředivé a odstředivé dráhy.
10. Somatický a motorický vývoj člověka – stručná charakteristika jednotlivých období (kojenec, batole, předškolní a školní věk, pubescence a adolescence, dospělost, seniorský věk).
11. Somatotyp – typologie dělení, charakteristika jednotlivých typů, využití v praxi.
12. Negativní dopady nadměrné fyzické zátěže – únava, přepětí, schvácení, přetrénování, abstinenční stavy.
13. Pohyb a zdraví – objem, struktura, frekvence, intenzita, pohyb v různém prostředí, pohyb jako prevence, důsledky hypokineze.
14. Civilizační onemocnění – charakteristika jednotlivých onemocnění, příčiny vzniku, primární, sekundární, terciální prevence.
15. Příčiny úrazů, první pomoc při pohybových aktivitách, příklady z praxe.
16. Podpora a ochrana zdraví, hygiena a regenerace.
17. Výživa, výživové a stravovací zvyklosti – složky výživy, vitamíny, minerály, pitný režim, nedostatky ve výživě.