

## **MATURITNÍ OKRUHY Z TSP PRO ROZŠÍŘENOU TEV**

- 1. TĚLESNÁ KULTURA U STAROVĚKÝCH CIVILIZACÍ, V ANTICKÉ KULTUŘE, STAROVĚKÉ HRY**
- 2. TĚLESNÁ KULTURA A SPORT VE STŘEDOVĚKU, TĚLOVÝCHOVNÉ SYSTÉMY NA PŘELOMU 18. A 19. STOLETÍ V EVROPĚ**
- 3. HISTORIE TĚLESNÉ KULTURY A SPORTU V ČESKÝCH ZEMÍCH – 19. STOL., SOKOL, VZNIK TĚLOVÝCHOVNÝCH SPOLKŮ NA NAŠEM ÚZEMÍ, TURISTIKA, SKAUTING**
- 4. VZNIK A VÝVOJ NOVODOBÉHO OLYMPIJSKÉHO HNUTÍ – HISTORIE, ZAKLADATELÉ, CEREMONIE, OSOBNOSTI SVĚTOVÉHO I ČESKÉHO OLYMPISMU**
- 5. HYGIENA TĚLOVÝCHOVNÝCH ČINNOSTÍ (HYGIENA, DENNÍ REŽIM, PITNÝ REŽIM A STRAVOVÁNÍ V TRÉNINKOVÉM PROCESU, PŘI ZÁVODECH, UTKÁNÍ)**
- 6. ZÁKLADNÍ ŽIVOTNÍ FUNKCE**
- 7. DIAGNOSTIKA POHYBOVÉ VÝKONNOSTI, SPOTŘEBA KYSLÍKU, MRTVÝ BOD A DRUHÝ DECH**
- 8. FYZIOLOGICKÉ VLASTNOSTI SVALSTVA**
- 9. LIDSKÝ ORGANISMUS JAKO CELEK Z HLEDISKA STAVBY, KOSTRA OSOVÁ, KOSTRA HLAVY, KOSTRA VOLNÝCH KONČETIN**
- 10. SVALY KMENE TĚLNÍHO, SVALY VOLNÝCH KONČETIN**
- 11. ČASTÁ PORANĚNÍ SVALŮ VE SVÉM SPORTOVNÍM ODVĚTVÍ, PRVNÍ POMOC**
- 12. SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA JAKO VÝCHOVNĚ-VZDĚLÁVACÍ PROCES, SLOŽKY VÝCHOVY**
- 13. FAKTORY VÝVOJE A VÝCHOVY – VLIV NA TĚLOVÝCHOVNOU ČINNOST, ZVLÁŠTNOSTI RŮSTU DĚTSKÉHO ORGANISMU /NOVOROZENEC – ADOLESCENCE/, ZVLÁŠTNOSTI TRÉNINKU U DĚTÍ**
- 14. MOTORICKÉ UČENÍ**
- 15. CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU, PLÁNOVÁNÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU, ETAPY, CYKLY**
- 16. HLAVNÍ ČINITELÉ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU (SLOŽKY), ZÁSADY A CÍLE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU A TĚLESNÉ VÝCHOVY**
- 17. ORGANIZAČNÍ A DIDAKTICKÉ FORMY ST A TĚLESNÉ VÝCHOVY**
- 18. ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI (OBECNÁ CHARAKTERISTIKA, METODY ROZVOJE VE ZVOLENÉM/SVÉM SPORTOVNÍM ODVĚTVÍ)**
- 19. PŘEDPOKLADY SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI – NÁBORY, VÝBĚR, TESTOVÁNÍ, FYZIOLOGICKÉ PŘEDPOKLADY**
- 20. ZATÍŽENÍ, ZOTAVENÍ, ZATĚŽOVÁNÍ**
- 21. ÚNAVA, ZOTAVENÍ, REGENERACE, POÚRAZOVÁ REHABILITACE, BEZPEČNOST PŘI TĚLOVÝCHOVNÝCH PROCESECH**
- 22. TRAUMATOLOGIE – ŠOK, BEZVĚDOMÍ, ZLOMENINY, KRVÁCENÍ, TEPELNÁ POŠKOZENÍ**
- 23. PSYCHOLOGICKÁ CHARAKTERISTIKA SPORTU, TYPOLOGIE SPORTŮ, OSOBNOST SPORTOVCE, OSOBNOST TRENÉRA**
- 24. EMOCE A MOTIVACE VE SPORTU, VÝCHOVNÉ PŮSOBENÍ SPORTU /KLADY, POKLESKY/**
- 25. HISTORIE, CHARAKTERISTIKA, PRAVIDLA – BADMINTON, ODBÍJENÁ, HÁZENÁ, KOPANÁ, KOŠÍKOVÁ, SOFTBAL, FLORBAL, AEROBIC**
- 26. VŠEOBECNÁ ATLETICKÁ PŘÍPRAVA V TV, KONDIČNÍ TRÉNINK – POSILOVACÍ STROJE, KRUHOVÝ TRÉNINK, DROBNÉ POHYBOVÉ A ZÁVODIVÉ HRY MLÁDEŽE**
- 27. STAVBA VYUČOVACÍ HODINY SPORTOVNÍ GYMNASTIKY (PŘESKOK, AKROBACIE)**
- 28. PRŮPRAVNÁ KOORDINAČNÍ, RELAXAČNÍ A KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ, DOPLŇKOVÉ SPORTY, NETRADIČNÍ HRY**
- 29. ATLETIKA – BĚHY, SKOKY, SPRINTY A PŘEKÁŽKOVÉ BĚHY, VRHY A HODY (ČLENĚNÍ A TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA)**