

Jméno zkoušejícího	Pololetí	Ročník	Předmět
Mgr. Šimon Zajíc	1.	1.	Teorie a praxe sportu
Konzultace termíny:			
Konzultace budou probíhat jednou měsíčně vždy po předchozí domluvě na MS Teams.			
Písemná část (seminární práce vypracovaná žákem doma)			
<p><u>Téma:</u> <u>Historie sportu</u></p> <p>Seminární práce bude obsahovat starověké olympijské hry (vznik a vývoj, sporty, atd.) a dále vývoj sportu ve středověku specifika dané doby a Rytířskou výchovu.</p> <p><i>Pokyny k vypracování:</i> Seminární práce bude obsahovat, titulní stranu, kde bude označení školy, téma práce, jméno a příjmení žáka a školní rok, v němž student práci odevzdává. Rozsah práce je stanoven minimálně na 5 stran formátu A4 (včetně úvodní strany, obsahu a zdrojů = 3 A4). Písmo: Times New Roman, velikost 12, řádkování 1,5, text zarovnan do bloku. Na konci práce budou uvedeny zdroje, ze kterých žák čerpal (minimálně 3 různé zdroje, <u>ne wikipedie</u>).</p>			
Písemné/ústní zkoušení ve škole - vybrané kapitoly z níže uvedených okruhů			
<p>Počátky sportu v českých zemích:</p> <p>Počátky sportu a turistiky</p> <p>Sportovní organizace a spolky</p> <p>Tradice českého a čs. olympijského hnutí.</p>			
Doporučená studijní literatura:			
<ol style="list-style-type: none"> JANSA, Petr a Josef DOVALIL. <i>Sportovní příprava</i> [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2. DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. <i>Výkon a trénink ve sportu</i>. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. <i>Sportovní trénink</i>. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7. GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. <i>Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu</i>. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5. JANSA, Petr. <i>Pedagogika sportu</i>. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4. 			

Jméno zkoušejícího	Pololetí	Ročník	Předmět
Mgr. Šimon Zajíc	2.	1.	Teorie a praxe sportu
Konzultace termíny:			
Konzultace budou probíhat jednou měsíčně vždy po předchozí domluvě na MS Teams.			
Písemná část (seminární práce vypracovaná žákem doma)			
<u>Téma:</u> <u>Vznik a vývoj sportovních organizací</u>			
Tělesná výchova a sport ve světě po 2. světové válce.			
Vznik a vývoj světových organizací.			
Počátky klubového sportu ve Velké Británii			
Vybere libovolnou sportovní organizaci a podrobněji popíše její systém (např. NHL, NBA, FIFA, WA, EAA, IJF, ISU a dalších sportů).			
<i>Pokyny k vypracování:</i>			
Seminární práce bude obsahovat, titulní stranu, kde bude označení školy, téma práce, jméno a příjmení žáka a školní rok, v němž student práci odevzdává. Rozsah práce je stanoven minimálně na 5 stran formátu A4 (včetně úvodní strany, obsahu a zdrojů = 3 A4). Písmo: Times New Roman, velikost 12, řádkování 1,5, text zarovnaný do bloku. Na konci práce budou uvedeny zdroje, ze kterých žák čerpal (minimálně 3 různé zdroje, <i>ne wikipedie</i>).			
<i>Písemné/ústní zkoušení ve škole - v testu budou vybrané kapitoly z níže uvedených okruhů</i>			
Trénink a tréninkový proces:			
Složky tréninku			
Metody rozvoje pohybových schopností			
Didaktické formy tréninku			
Stádia rozvoje osobnosti sportovce			
Doporučená studijní literatura:			
6. JANSÁ, Petr a Josef DOVALIL. <i>Sportovní příprava</i> [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2.			
7. DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. <i>Výkon a trénink ve sportu</i> . 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.			
8. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. <i>Sportovní trénink</i> . Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.			
9. GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. <i>Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu</i> . Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.			
10. JANSÁ, Petr. <i>Pedagogika sportu</i> . Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4.			

Jméno zkoušejícího	Pololetí	Ročník	Předmět
Mgr. Šimon Zajíc	1.	2.	Teorie a praxe ve sportu
Konzultace termíny:			
Konzultace budou probíhat jednou měsíčně vždy po předchozí domluvě na MS Teams.			
Písemná část (seminární práce vypracovaná žákem doma)			
<p><u>Téma:</u> <u>Sport a výchova</u></p> <p>Student napíše seminární práci, ve které se bude věnovat pedagogické stránce trenérství a výchově ve sportu. Nejprve popíše výchovně-vzdělávací proces sportu, následně popíše jeden konkrétní sport a jeho specifika spojené s pedagogikou a výchovou.</p> <p><i>Pokyny k vypracování:</i> Seminární práce bude obsahovat, titulní stranu, kde bude označení školy, téma práce, jméno a příjmení žáka a školní rok, v němž student práci odevzdává. Rozsah práce je stanoven minimálně na 5 stran formátu A4 (včetně úvodní strany, obsahu a zdrojů = 3 A4). Písmo: Times New Roman, velikost 12, řádkování 1,5, text zarovnaný do bloku. Na konci práce budou uvedeny zdroje, ze kterých žák čerpal (minimálně 3 různé zdroje, <i>ne wikipedie</i>).</p>			
Písemné/ústní zkoušení ve škole – níže uvedené okruhy			
<p>Členění lidského věku a charakteristika věkových období. Věkové zákonitosti vývoje. Individuální zvláštnosti.</p> <p>Činitelé průběhu motorického učení. Druhy a fáze motorického učení</p>			
Doporučená studijní literatura:			
<ol style="list-style-type: none"> JANSA, Petr a Josef DOVALIL. <i>Sportovní příprava</i> [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2. DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. <i>Výkon a trénink ve sportu</i>. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. <i>Sportovní trénink</i>. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7. GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. <i>Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu</i>. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5. JANSA, Petr. <i>Pedagogika sportu</i>. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4. 			

Jméno zkoušejícího	Pololetí	Ročník	Předmět
Mgr. Šimon Zajíc	2.	2.	Teorie a praxe ve sportu
Konzultace termíny:			
Konzultace budou probíhat jednou měsíčně vždy po předchozí domluvě na MS Teams.			
Písemná část (seminární práce vypracovaná žákem doma)			
<u>Téma:</u> <u>Tréninková jednotka</u>			
<p>Žák vypracuje jednu tréninkovou jednotu na vybraný sport dle své volby. Tréninková jednotka bude mít stanovený cíl a průběh a obsah tréninkové jednotky bude podrobně popsán (cviky, počet opakování, velikost zátěže atd...).</p> <p><i>Pokyny k vypracování:</i> Seminární práce bude obsahovat, titulní stranu, kde bude označení školy, téma práce, jméno a příjmení žáka a školní rok, v němž student práci odevzdává. Rozsah práce je stanoven minimálně na 5 stran formátu A4 (včetně úvodní strany, obsahu a zdrojů = 3 A4). Písmo: Times New Roman, velikost 12, řádkování 1,5, text zarovnaný do bloku. Na konci práce budou uvedeny zdroje, ze kterých žák čerpal (minimálně 3 různé zdroje, <u>ne wikipedie</u>).</p>			
Písemné/ústní zkoušení ve škole – Trenérství			
<p>Trenérství:</p> <p>Tréninková jednotka, plánování, periodizace, tréninkové cykly, kontrola a evidence.</p> <p>Funkce trenéra, typy trenérů, předpoklady dobrého trenéra, trenérské metody</p>			
Doporučená studijní literatura:			
<ol style="list-style-type: none"> JANSA, Petr a Josef DOVALIL. <i>Sportovní příprava</i> [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2. DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. <i>Výkon a trénink ve sportu</i>. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. <i>Sportovní trénink</i>. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7. GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. <i>Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu</i>. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5. JANSA, Petr. <i>Pedagogika sportu</i>. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4. 			

Jméno zkoušejícího	Pololetí	Ročník	Předmět
Mgr. Šimon Zajíc	1.	3.	Teorie a praxe sportu
Konzultace termíny:			
Konzultace budou probíhat jednou měsíčně vždy po předchozí domluvě na MS Teams.			
Písemná část (seminární práce vypracovaná žákem doma)			
<u>Téma:</u> <u>Zatěžování, zatížení, zotavení,</u>			
<p>Vysvětlí hlavní pojmy a dále žák popíše pojem adaptace a superkompenzace, objasní pojem přepětí a přetrénování, proč k tomu dochází a jaká jen prevence. Dále také popíše základní důvody únavy při sportu a možnosti jejího odstranění.</p>			
<p><i>Pokyny k vypracování:</i> Seminární práce bude obsahovat, titulní stranu, kde bude označení školy, téma práce, jméno a příjmení žáka a školní rok, v němž student práci odevzdává. Rozsah práce je stanoven minimálně na 5 stran formátu A4 (včetně úvodní strany, obsahu a zdrojů = 3 A4). Písmo: Times New Roman, velikost 12, řádkování 1,5, text zarovnaný do bloku. Na konci práce budou uvedeny zdroje, ze kterých žák čerpal (minimálně 3 různé zdroje, <u>ne wikipedie</u>).</p>			
Písemné/ústní zkoušení ve škole - v testu budou vybrány kapitoly z níže uvedených okruhů			
Složky sportovního tréninku:			
<p>Kondiční, technická, taktická psychologická příprava</p> <p>(Žák charakterizuje jednotlivé složky sportovního tréninku, a umí objasnit význam jednotlivých složek při sportovním tréninku.)</p>			
Doporučená studijní literatura:			
<ol style="list-style-type: none"> JANSA, Petr a Josef DOVALIL. <i>Sportovní příprava</i> [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2. DOVALIL, Josef a Miroslav CHOŮTKA. <i>Výkon a trénink ve sportu</i>. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. <i>Sportovní trénink</i>. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7. GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. <i>Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu</i>. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5. JANSA, Petr. <i>Pedagogika sportu</i>. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4. 			

Jméno zkoušejícího	Pololetí	Ročník	Předmět
Mgr. Šimon Zajíc	2.	3.	Teorie a praxe sportu
Konzultace termíny:			
Konzultace budou probíhat jednou měsíčně vždy po předchozí domluvě na MS Teams.			
Písemná část (seminární práce vypracovaná žákem doma)			
<p><u>Téma:</u></p> <p><u>Dlouhodobá koncepce tréninku</u></p> <p>Žák popíše jednotlivé etapy sportovního tréninku. Dále jeho cykly, a definuje trénovanost a sportovní formu.</p> <p><i>Pokyny k vypracování:</i> Seminární práce bude obsahovat, titulní stranu, kde bude označení školy, téma práce, jméno a příjmení žáka a školní rok, v němž student práci odevzdává. Rozsah práce je stanoven minimálně na 5 stran formátu A4 (včetně úvodní strany, obsahu a zdrojů = 3 A4). Písmo: Times New Roman, velikost 12, řádkování 1,5, text zarovnaný do bloku. Na konci práce budou uvedeny zdroje, ze kterých žák čerpal (minimálně 3 různé zdroje, <u>ne wikipedie</u>).</p>			
Písemné/ústní zkoušení ve škole - v testu budou vybrány kapitoly z níže uvedených okruhů			
<p>Zvláštnosti tréninku dětí:</p> <p>Výběr talentů. Věkové zvláštnosti. Složky sportovního tréninku v přípravě dětí.</p>			
<p>Doporučená studijní literatura:</p> <ol style="list-style-type: none"> JANSA, Petr a Josef DOVALIL. <i>Sportovní příprava</i> [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2. DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. <i>Výkon a trénink ve sportu</i>. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. <i>Sportovní trénink</i>. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7. GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. <i>Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu</i>. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5. JANSA, Petr. <i>Pedagogika sportu</i>. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4. 			

Jméno zkoušejícího	Pololetí	Ročník	Předmět
Mgr. Šimon Zajíc	1.	4.	Teorie a praxe sportu
Konzultace termíny:			
Konzultace budou probíhat jednou měsíčně vždy po předchozí domluvě na MS Teams.			
Písemná část (seminární práce vypracovaná žákem doma)			
<p><u>Téma:</u></p> <p><u>Energetický metabolismus kosterního svalu</u></p> <p>V první řadě žák popíše pohybovou soustavu, druhy svalové tkáně a typy svalových vláken. Dále popíše svalovou kontrakci a následně vysvětlí druhy svalových kontrakcí a uvede konkrétní příklady cvičení. Na závěr vyjmenuje onemocnění (akutní / chronické) pohybového aparátu.</p> <p><i>Pokyny k vypracování:</i> Seminární práce bude obsahovat, titulní stranu, kde bude označení školy, téma práce, jméno a příjmení žáka a školní rok, v němž student práci odevzdává. Rozsah práce je stanoven minimálně na 5 stran formátu A4 (včetně úvodní strany, obsahu a zdrojů = 3 A4). Písmo: Times New Roman, velikost 12, řádkování 1,5, text zarovnaný do bloku. Na konci práce budou uvedeny zdroje, ze kterých žák čerpal (minimálně 3 různé zdroje, <i>ne wikipedie</i>).</p>			
Písemné/ústní zkoušení ve škole - v testu budou vybrány kapitoly z níže uvedených okruhů			
<p>Aerobní mechanismus: Oběhová soustava – srdce, cévy, krev. Malý a velký krevní oběh. Fyziologické vlastnosti srdce a nervové a látkové řízení činnosti srdce a její mechanismy.</p> <p>Anaerobní metabolismus: Problematiky tvorby kyseliny mléčné a její odbourávání. Tréninkové metody adaptace. Kyslíkový dluh, kyslíkový deficit, mrtvý bod</p>			
Doporučená studijní literatura:			
<ol style="list-style-type: none"> JANSA, Petr a Josef DOVALIL. <i>Sportovní příprava</i> [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2. DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. <i>Výkon a trénink ve sportu</i>. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. <i>Sportovní trénink</i>. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7. GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. <i>Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu</i>. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5. JANSA, Petr. <i>Pedagogika sportu</i>. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4. 			

Jméno zkoušejícího	Pololetí	Ročník	Předmět
Mgr. Šimon Zajíc	2.	4.	Teorie a praxe sportu
Konzultace termíny:			
Konzultace budou probíhat jednou měsíčně vždy po předchozí domluvě na MS Teams.			
Písemná část (seminární práce vypracovaná žákem doma)			
<u>Téma:</u> <u>Roční tréninkový cyklus</u>			
<p>Žák přípravy roční tréninkový cyklus na libovolně zvolený sport. Práce bude rozdělena do na jednotlivé makro, mezo, mikro cykly a bude obsahovat celkový cíl i dílčí cíle jednotlivých cyklů. Rovněž bude obsahovat příklady tréninkových jednotek.</p> <p><i>Pokyny k vypracování:</i> Seminární práce bude obsahovat, titulní stranu, kde bude označení školy, téma práce, jméno a příjmení žáka a školní rok, v němž student práci odevzdává. Rozsah práce je stanoven minimálně na 5 stran formátu A4 (včetně úvodní strany, obsahu a zdrojů = 3 A4). Písmo: Times New Roman, velikost 12, řádkování 1,5, text zarovnaný do bloku. Na konci práce budou uvedeny zdroje, ze kterých žák čerpal (minimálně 3 různé zdroje, <i>ne wikipedie</i>).</p>			
Písemné/ústní zkoušení ve škole - v testu budou vybrány kapitoly z níže uvedených okruhů			
<p>Fyziologická charakteristika zatížení: Zdroje energetického metabolismu při zátěži. Diagnostické metody, měření, laboratorní test, terénní test. Změny a procesy v těle v závislosti na tréninkové zátěži.</p> <p>Vliv prostředí na výkonnost: Sport v teple a v zimě, rozdíly v energetických požadavcích prostředí, výhody teplého počasí a jeho úskalí. Psychologie prostředí – kolektivu, psychologické vyladění sportovce, vyrovnávání se se stresem.</p> <p>Testování fyziologických komponent trénovanosti: Způsoby testování a měření svalových vláken. Testy aerobního a anaerobního prahu, test maximálky, laktát, odběr laktátu v terénu. Laboratorní měření.</p>			
Doporučená studijní literatura:			
<ol style="list-style-type: none"> JANSA, Petr a Josef DOVALIL. <i>Sportovní příprava</i> [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2. DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. <i>Výkon a trénink ve sportu</i>. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. <i>Sportovní trénink</i>. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7. GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. <i>Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu</i>. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5. JANSA, Petr. <i>Pedagogika sportu</i>. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4. 			