**Tézy z Teórie telesnej výchovy na štátne skúšky bakalárskeho štúdia**

 **ŠP UUVVP Telesná výchova -jednopredmetová**

*Všetky tézy je potrebné aplikovať na primárne, nižšie a vyššie sekundárne vzdelávanie*

* História a súčasnosť slovenského olympizmu (novoveký olympizmus a slovenskí športovci v období Rakúsko-Uhorského štátu až po súčasnosť, SOV - jeho predsedovia, Slovenská olympijská akadémia, olympijská výchova, úspechy slovenských športovcov na OH).
* História a súčasnosť olympizmu vo svete (staroveké olympijské hry, obnovenie olympijských hier, Pierr de Coubertin a MOV, olympijské hnutie, olympijská charta, olympijská symbolika, olympijské hry mládeže).
* Vedy o športe. Systém vied o športe a jeho 3 vedné odbory.
* Charakteristika, znaky a systematika pohybových hier. Výber, organizácia a riadenie pohybových hier.
* Pohybové schopnosti - všeobecná charakteristika (definícia, rozdelenie, charakteristika silových, vytrvalostných, rýchlostných a koordinačných schopností).
* Testové batérie a  testové profily - druhy, rozdelenie (testy všeobecnej pohybovej výkonnosti).
* Anatómia oporno-pohybového systému človeka (aktívny a pasívny pohybový aparát, stavba a funkcia).
* Anatómia dýchacieho, nervového a srdco-cievneho systému človeka (stavba a funkcia).
* Analýza vybraného pohybového prvku z pohľadu biomechaniky (zaradenie vybraného pohybového prvku v pohybovom systéme, mechanika oporného a pohybového systému, kinematika pohybu - priestorové, časové, priestorovo-časové charakteristiky, dynamika pohybu - pôsobenie vnútorných a vonkajších síl).
* Pohyb človeka - nervový systém (tvorba pohybu, motorické učenie), fyziológia svalovej činnosti - bioenergetika, kardiovaskulárny, dýchací systém, hormonálny systém).
* Adaptácia na pohybové zaťaženie (kardiovaskulárny, dýchací, pohybový systém (kosť, väzivo, svaly - adaptácia v rozvoji pohybových schopností), krv, hormonálny a autonómny systém.
* Oslabenia oporno-pohybového aparátu - zväčšená hrudná kyfóza, zväčšená drieková lordóza a skoliózy. Príčiny vzniku, spôsoby posudzovania, vhodné a nevhodné cvičenia.
* Vedecko-výskumná práca vo vedách o športe (príprava vedeckovýskumnej činnosti, práca s literatúrou, cieľ, hypotézy, úlohy, metodika, výsledky, diskusia, závery (pre prax).
* Systém športu a jeho spoločenská funkcia. Funkcie športu, sféry športu, vzťah športu k ostatným oblastiam spoločenského života. Rekreačný šport, výkonnostný šport, vrcholový šport.
* Zložky a etapy športovej prípravy. Kondičná, technická, taktická, resp. technicko-taktická, psychologická, teoretická zložka. Ich obsah a vzájomný pomer v športovej príprave. Etapy dlhodobej športovej prípravy - ciele, úlohy, obsah, zameranosť, tréningové metódy.
* Manažment športu. Finančné zdroje, sponzorstvo, marketing (analýza, plánovanie, organizovanie, rozhodovanie, kontrola).
* Resuscitácia - podľa nových platných európskych noriem, príznaky a opatrenia pri zlyhávaní dýchacieho a obehového systému, úrazový šok, základné protišokové opatrenia.
* Postavenie didaktiky telesnej výchovy v sústave (skupine) vied - pedagogických vied a vied o športe. Predmet skúmania v didaktike telesnej výchovy. Delenie didaktiky na základe špecifickosti stupňov a typov škôl, špecifickosti vyučovania obsahu, špecifickosti cieľov telovýchovného procesu.
* Telovýchovný proces - ciele, aspekty, znaky a štruktúra telovýchovného procesu. Charakteristika telovýchovného procesu a charakteristika činiteľov telovýchovného procesu. Zásady v telovýchovnom procese. Výchovné pôsobenie v telovýchovnom procese.
* Technika a metodický postup nácviku vybraných prvkov zo zjazdového lyžovania, bežeckého lyžovania a snowbordingu.
* Technika a metodický postup pri nácviku plaveckých spôsobov, štartov a obrátok (prsia, kraul, znak, motýlik), metodický postup pri nácviku základných plaveckých zručností splývanie, vznášanie, ponáranie sa, vydychovanie do vody, jednoduché plavecké pohyby (hrabavý kraul).
* Turistika a cvičenia v prírode (turistické činnosti a ich základné zložky) príprava, plánovanie a organizácia aktivít v prírode, využitie medzipredmetových vzťahov.
* Technika a metodický postup nácviku vybraných cvičebných tvarov z gymnastiky.
* Obsah hry v ŠH - fázy, úseky, situácie, HČJ, HK, HS.
* Technika a metodika nácviku v športových hrách (nácvik a zdokonaľovanie v ŠH - HČJ, HK a HS, motorické učenie).
* Technika a metodický postup nácviku vybraných prvkov zo sezónnych činnosti - korčuľovanie, kolieskové korčuľovanie, hry v prírode v zimnom a letnom období.
* Technika a metodický postup pri nácviku pádovej techniky, športových úpolov a sebaobrany.

**LITERATÚRA**

* ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2010. *Pohybové hry a školská telesná a športová výchova*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2010. 241 s.
* ADAMČÁK, Š. – NOVOTNÁ, N. 2009. *Hry v telocvični a základná gymnastika*. Žilina : EDIS, 2009. 204 s.
* ANTALA, B. a kol. 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, 2001.
* Bartík, P. – Sližik, M. – Adamčák, Š. a kol. 2010. *Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy.* Banská Bystrica : FHV UMB, 2010. 241 s.
* BARTÍK, P. – SLIŽIK, M. – REGULI, Z. 2007. *Teória a didaktika úpolov a bojových umení.* Banská Bystrica : PF UMB, 2007. 279 s.
* BARTÍK, P. 2005. *Zdravotná telesná výchova I*. Banská Bystrica : PF UMB, 2005, 124 s.
* BENCE, L. 2001. *Základy antropomotoriky*. Banská Bystrica : Partner, 2001.
* BENCE, M. – MERICA, M. – HLAVATÝ, R. 2005. *Plávanie.* Banská Bystrica : FHV UMB, 2005. 198 s.
* BINOVSKÝ, A. a kol. 1997. *Anatómia I*. Bratislava : UK, 1997.
* BINOVSKÝ, A. a kol. 1998. *Anatómia II*. Bratislava : UK, 1998.
* ČILLÍK, I. 2004. *Športová príprava v atletike*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004. 128 s.
* GLESK, P. a kol. 2000. *Manažérske aspekty športu*. Bratislava : PEEM, 2000. 240 s.
* GÖRNER, K. – PYŠNÝ, L. – KOMPÁN, J. 2007. *Pešia turistika a pobyt v prírode z pohľadu ich všestranného využitia*. Ústí nad Labem : UZS UJEP, 2007. 109 s.
* GREXA, J. a kol. 2006. *Olympijská výchova*. Bratislava : SOV a SOA, 2006. 86 s.
* HAMAR, D. – LIPKOVÁ, J. 2006. *Fyziológia telesných cvičení*. Bratislava : UK, 2006. 196 s.
* JUNGER, J. a kol. 2002. *Turistika a športy v prírode*. Prešov : FHaPV PU, 2002. 266 s.
* KAČÁNI, L. 2005. *Teória a prax hernej prípravy*. Bratislava : Šport, 2005. 228 s.
* KALICHOVÁ, M. a kol. 2011. *Základy biomechaniky tělesných cvičení*. Brno : Masarykova univerzita, FSS. 2011. 192 s.
* KASA, J. 2000. *Športová antropomotorika.* Bratislava : UK, 2000.
* KOMPÁN, J. – PAUGSCHOVÁ, B. – VALENČÁKOVÁ, V. 2010. *Vedy o športe*. Ústí nad Labem : PF UJEP, 2010. 162 s.
* KONIAR, M. – LEŠKO, M. 1990. *Biomechanika*. Bratislava : SPN, 1990. 310 s.
* KOPPL, J. 2009. *Ako poskytovať prvú pomoc*. Bratislava : Príroda, 2009. 47 s.
* MAČURA, P a kol. 1994. *Teória a didaktika basketbalu*. Bratislava : FTVŠ UK, 1994.
* PERÁČEK, P. a kol. 2004. *Teória a didaktika športových hier*. Bratislava : FTVŠ UK, 2004. 187 s.
* MANDZÁK, P a kol. 2011. *Nácvik plaveckých spôsobov v praxi*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2011. 116 s.
* MICHAL, J. 2000. *Sezónne činnosti na 1. stupni základných škôl*. Banská Bystrica : PdF UMB, 2000. 72 s.
* MICHAL, J. 2001. *Teória a didaktika lyžovania*. Banská Bystrica : UMB PF, 2001. 94 s.
* MICHAL, J. 2010. *Snowboarding : študijný materiál pre učiteľov I. kvalifikačného stupňa*. Banská Bystrica : SAS, 2010. 56 s.
* NEMEC, M. – KOLLÁR, R. 2009. *Teória a didaktika futbalu*. Banská Bystrica : KTVŠ FHV UMB, 2009. 200 s.
* NOLAN, J. a kol. 2010. *Odporúčania Európskej resuscitačnej rady pre kardiopulmonálnu resuscitáciu*. Košice, 2010.
* NOVOTNÁ, N. – NOVOTNÁ, B. – KRŠKA, P. 2011. *Gymnastka*. Ružomberok : PF KU, 2011, 115 s.
* NOVOTNÝ, J. 2000. *Ekonomika športu*. Praha : ISV, 2000. 198 s.
* PAUGSCOVÁ, B. a kol. 2005. *Lyžovanie*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2005.
* STARŠÍ, J. 1999. *Vedy o športe*. Banská Bystrica : FHV UMB, 1999. 78s.
* ŠIMONEK, J. 2005. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra : PF UKF, 2005. 112 s.
* ŠTULRAJTER, V. 2000. *Fyziológia človeka pre študentov FTVŠ UK*. Bratislava : UK, 2000. 188 s.
* ŠVEC, Š. 1998. *Metodológia vied o výchove*. Bratislava : IRIS, 1998, 303 s.
* ZAPLETALOVÁ, L. a kol. 2007. *Volejbal*. Bratislava : FTVŠ UK, 2007. 158 s.
* ZAŤKOVÁ, V. – HIANIK, J. 2006. *Hádzaná*. Bratislava : FTVŠ UK, 2006.