

MATURITNÍ OKRUHY

ŠKOLNÍ ROK: 2023/2024

PŘEDMĚT: ODBORNÝ BLOK (TEORIE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY + VÝŽIVA)

TŘÍDA: M4.A

OBOR: EKONOMIKA A PODNIKÁNÍ SE ZAMĚŘENÍM NA MANAGEMENT SPORTU A ZŽS

1. Buňka – rozdělení, orgány, životní projevy
Tkáně – druhy tkání a jejich charakteristika
2. Kosterní soustava – stavba kosterní tkáně
Kostra hlavy a trupu – jejich popis
3. Kosterní soustava – stavba kosterní tkáně
Kostra končetin – jejich popis
4. Svalová soustava – stavba svalové tkáně
Svaly trupu, krku a hlavy – jejich popis a funkce
5. Svalová soustava – stavba svalové tkáně
Svaly končetin – jejich popis a funkce
6. Oběhový a dýchací systém, CNS
7. Metabolismus, energetické zajištění sportovního výkonu – zdroje energie
8. Struktura sportovního výkonu – faktory sportovního výkonu
9. Kondiční příprava – vytrvalost, rozvoj vytrvalosti
10. Kondiční příprava – síla, rozvoj síly
11. Kondiční příprava – rychlost, rozvoj rychlosti
12. Kondiční příprava – koordinace, rozvoj koordinace
13. Technická, taktická a psychologická příprava
14. Periodizace, etapy dlouhodobého tréninku
15. Zásady, organizační formy, didaktické formy
16. Zotavení a regenerace
17. Metody sportovního tréninku
18. Základy výživy – energetická bilance
19. Základy výživy – živiny
20. Základy výživy – potravinové doplňky, minerální látky, vitamíny, doping
21. Základy výživy – nadváha, obezita
22. Zdravý životní styl – pohybová aktivita (redukce tělesné hmotnosti)
23. Zdravý životní styl – stravovací režim (redukce tělesné hmotnosti)
24. Fyziologie zátěže, adaptace organismu na zátěž, aklimatizace
25. Základy první pomoci