

<b>Maturitní okruhy pro 1.KŠPA Kladno, s.r.o.</b>	
Předmět	<b>Teorie a praxe sportu</b>
Typ zkoušky	<b>Profilová ústní</b>
Obor	<b>Ekonomika a podnikání, zaměření Management sportu</b>
Forma	<b>Denní/Distanční</b>
Zkoušející	<b>Mgr. Jakub Holý</b>
Období	<b>MZ2024</b>



1. Historie sportu – sport starověkých civilizací, sport v antice, sport ve středověku, rytířství
2. Antické a novodobé OH. Zakladatelé, data, symbolika, pravidla, současný stav.
3. Novodobá historie sportu – Henrik Ling, turnérství, spolky, kluby, sokol, turismus, současné trendy.
4. Základy pedagogiky – výchova ve sportu, typy/složky výchovy, cíle výchovy – vliv výchovy na výkon.
5. Členění lidského věku – prenatální období až 11 let, specifika věkových zvláštností v tréninku, zlatý věk motoriky.
6. Členění lidského věku 11 – 99 let, specifika věkových zvláštností v tréninku.
7. Složky sportovního tréninku – taktická, teoretická a psychologická příprava, rozdíl mezi sportem a pohybovou aktivitou.
8. Složky sportovního tréninku – kondiční a technická příprava.
9. Motorika a motolika, fáze motorického učení, druhy a činitele motorického učení.
10. Trenérství – funkce trenéra, typy trenérů, předpoklady dobrého trenéra, trenérské metody, instituce vzdělávající trenéry v ČR.
11. Struktura sportovního výkonu, aneb co vše ovlivňuje výsledný sportovní výkon.
12. Energetické krytí pohybu. Základní fyziologie pohybové aktivity (svalová, nervová a trávicí soustava), specifika vysokohorského tréninku, + trénink vytrvalosti.
13. Zatížení, zatěžování, regenerace, superkompenzace + silové schopnosti.
14. Talent, výkon, výkonnost, forma + rychlostní schopnosti.
15. Tréninková jednotka, plánování, periodizace, tréninkové cykly, kontrola a evidence.
16. Výživa - Makro živiny, minerály, vitamíny, pitný režim, vláknina, výživové doplňky – vliv výživy na výkon.
17. Metody zjišťování výkonnosti, diagnostika, testování, doping.
18. Etapy sportovního tréninku, výběr talentů, podpora sportu v české republice, organizace podporující sport.
19. Sport seniorů a zdravotně postižených, specifika jednotlivých skupin, paralympiáda, APA.
20. Vlohy, tělesné složení, somatotyp, talent + sport jako business v dnešní době (profesionální i amatérský).