

MZ č.1

- 1. Téma: Charakteristika športového tréningu**
(Zameranie na cieľ a zložky športového tréningu.)
- 2. Téma: Telesná výchova v otrokárskej spoločnosti**
(Zameranie na TV a vzdelanie v prvých civilizáciách, Egypte, Mezopotámii, Indii a v Číne.)

MZ č.2

- 1. Téma: Systém športového tréningu.**
(Zameranie na popis a vzťahy hlavných činiteľov tréningového procesu.)
- 2. Téma: Telesná výchova Helénov.**
(Zameranie na TV v Sparte a Aténach.)

MZ č.3

- 1. Téma: Členenie tréningového procesu.**
(Zameranie na rozdelenie a popis etáp dlhodobého tréningu.)
- 2. Téma: Telesná výchova vo feudálnej spoločnosti.**
(Zameranie na vzdelanie a TV v ranom a rozvinutom feudalizme, rytierske cnosti.)

MZ č.4

- 1. Téma: Zaťaženie ako základ rastu trénovanosti.**
(Zameranie na znaky tréningového procesu a fázy ročného tréningového cyklu.)
- 2. Téma: Telesná kultúra 19. storočia.**
(Zameranie na turnerské hnutie, švédsky smer a rozvoj športu v Anglicku.)

MZ č.5

- 1. Téma: Periodizácia ročného tréningového cyklu.**
(Zameranie na charakteristiku obdobia ročného tréningového cyklu a pojmu športová forma.)
- 2. Téma: Biomechanika pohybu športovca**
(Zameranie na pojmy ako : pohyb, technika pohybu, štýl ,biomechanická stránka pohybu športovca)

MZ č.6

- 1. Téma: Zásady športového tréningu.**
(Zameranie na hlavné a špecifické didaktické zásady športového tréningu.)
- 2. Téma: Vznik antických olympijských hier.**
(Zameranie na podmienky vzniku a charakteristiku antických OH.)

MZ č.7

- 1. Téma: Hlavné organizačné formy športového tréningu.**
(Zameranie na činnosti trénera a organizačné formy športového tréningu.)
- 2. Téma: Obnovenie OH a vznik Medzinárodného olympijského výboru.**
(Zameranie na vznik a význam obnovenia OH a MOV.)

MZ č.8

- 1. Téma: Hlavné didaktické formy tréningového procesu.**
(Zameranie na základné a špecifické didaktické formy.)
- 2. Téma: Olympijské hry v rokoch 1896-1936.**
(Zameranie na letné a zimné OH a dôvody ich prerušenia.)

MZ č.9

- 1. Téma: Metódy športového tréningu.**
(Zameranie na vymenovanie a popis metód osvojovania športových zručností.)
- 2. Téma: Pierre de Coubertin – tvorca novovekého olympizmu.**
(Zameranie na dôvody významu jeho osobnosti a dôvody, ktoré ho viedli k obnoveniu OH.)

MZ č.10

- 1. Téma: Metódy športového tréningu.**
(Zameranie na popis metód rozvoja pohybových schopností, prerušovaného a neprerušovaného zaťaženia a ostatných metód športového tréningu.)
- 2. Téma: Významné slovenské osobnosti olympijských hier.**
(Zameranie na naše osobnosti letných a zimných OH.)

MZ č.11

- 1. Téma: Zložky športového tréningu – telesná príprava.**
(Zameranie na základné pohybové predpoklady a úlohy telesnej výchovy.)
- 2. Téma: Diagnostika trénovanosti.**
(Zameranie na charakteristiku všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti a metód zisťovania úrovne trénovanosti.)

MZ č.12

- 1. Téma: Zložky športového tréningu – technická príprava.**
(Zameranie na kritériá hodnotenia a metódy technickej prípravy.)
- 2. Téma: Biochémia človeka.**
(Zameranie na potrebu biochémie v tréningu a objasnenie energetického krytia pri pohybových činnostiach.)

MZ č.13

- 1. Téma: Zložky športového tréningu – taktická príprava.**
(Zameranie na charakteristiku a komponenty taktickej prípravy.)
- 2. Téma: Telesná kultúra, telesná a športová výchova na SVK.**
(Zameranie na vysvetlenie organizácie TK a športu a systému súťaží na SVK.)

MZ č.14

- 1. Téma: Psychologická príprava.**
(Zameranie na charakteristiku psychologickej prípravy a reguláciu predštartových a štartových stavov.)
- 2. Téma: Športové súťaže na SVK.**
(Zameranie na delenie športových odvetví na SVK a význam športových súťaží.)

MZ č.15

- 1. Téma: Silové schopnosti a ich rozvoj.**
(Zameranie na druhy silových schopností a metódy ich rozvoja.)
- 2. Téma: Pravidlá športovej špecializácie.**

(Zameranie na význam a základné pravidlá vlastnej športovej špecializácie.)

MZ č.16

1. Téma: Rýchlostné schopnosti a ich rozvoj.

(Zameranie na charakteristiku druhov rýchlostných schopností.)

2. Téma: Funkčné vyšetrenie športovca. (Lekárska kontrola.)

(Zameranie na spôsob vyšetrenia telovýchovným lekárom a vplyv tréningu pohybovú, dýchaciu sústavu a krvný obeh.)

MZ č.17

1. Téma: Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj.

(Zameranie na charakteristiku a metód rozvoja vytrvalostných schopností.)

2. Téma: Rehabilitácia športovca.

(Zameranie na význam a úlohy rehabilitácie športovca.)

MZ č.18

1. Téma: Koordinačné schopnosti a ich rozvoj.

(Zameranie na pomenovanie a význam koordinačných schopností.)

2. Téma: Tréningová jednotka.

(Zameranie na vymenovanie tréningových jednotiek podľa ich obsahu a zloženie tréningovej jednotky.)

MZ č. 19

1. Téma: Charakteristika športového talentu.

(Zameranie na popis pojmov vloh, nadanie a na genetiku športového talentu.)

2. Téma: Športová masáž.

(Zameranie na význam a druhy športovej masáže.)

MZ č.20

1. Téma: Výber športovo talentovanej mládeže.

(Zameranie na kritériá a problematiku výberu športovo talentovanej mládeže.)

2. Téma: Fyziológia človeka a TC.

(Zameranie na dôležitosť fyziológie v ŠT a reakcie organizmu na záťaž pri TC.)

MZ č.21

1. Téma: Regenerácia športových síl športovca.

(Zameranie na úlohy, formy, metódy a prostriedky regenerácie.)

2. Téma: Vrcholový športový výkon bez dopingu.

(Zameranie na význam dopingových kontrol, testov a na práva i povinnosti športovcov v súvislosti s nimi.)

MZ č. 22

1. Téma: Plánovanie športového tréningu.

(Zameranie na význam a popis plánovania a metodiky plánov športovej prípravy.)

2. Téma: Dýchacia sústava.

(Zameranie na popis horných a dolných dýchacích ciest.)

MZ č.23

1. Téma: Etapy športovej prípravy.

(Zameranie na pomenovanie a popis etáp športovej prípravy.)

2. Téma: Osobitosti športového tréningu jednotlivých športových špecializácií.

(Zameranie na dôvody osobitostí systémov športového tréningu a hľadisko výberu talentov pre určitú športovú špecializáciu.)

MZ č.24

1. Téma: Teoretická príprava.

(Zameranie na vysvetlenie didaktických základov tréningu a pravidiel a organizácie súťaží.)

2. Téma: Vzťah športovca k trénerovi, podmienkam a k projektu športového tréningu.

(Zameranie na popis vzťahov k určeným objektom.)

MZ č.25

1. Téma: Evidencia športového tréningu.

(Zameranie na delenie evidencie, kontrolu a hodnotenie športového tréningu.)

2. Téma: Odlišnosti športového tréningu detí a mládeže.

(Zameranie na charakteristiku odlišností tréningu detí a mládeže, dievčat a žien.)

MZ č.26

1. Téma: Doping v športe.

(Zameranie na vysvetlenie pojmu zakázané látky, doping a stanovenie vlastného názoru.)

2. Téma: Prostriedky športového tréningu.

(Zameranie na druhy cvičení z hľadiska športového tréningu.)

MZ č.27

1. Téma: Charakteristika vlastnej športovej disciplíny.

(Zameranie na charakteristiku vlastnej športovej disciplíny a na uvedenie osobností vo svojom športe.)

2. Téma: Oporná sústava – kostra.

(Zameranie na popis kostry tela, trupu, hornej končatiny človeka.)

MZ č.28

1. Téma: Srdcovo-cievna sústava.

(Zameranie na popis zloženia krvi, srdca a ciev.)

2. Téma: Výživa a pitný režim športovca.

(Zameranie na význam výživy a pitného režimu na výkon športovca.)

MZ č.29

1. Téma: Telesná kultúra.

(Zameranie na vysvetlenie pojmov (TŠV, šport, turistika) a cieľov, úloh, prostriedkov a postavenia telesnej kultúry v systéme vied.)

2. Téma: Pohybová sústava.

(Zameranie na popis svalov trupu a svalov svojej športovej špecializácie.)

MZ č.30

1. Téma: Únava a regeneračné cvičenia.

(Zameranie na charakteristiku a popis únavy /druhy a príčiny/ a regeneračných cvičení.)

2. Téma: Olympijská charta, olympizmus a olympijské hnutie.

(Zameranie na charakteristiku obsahu olympijskej charty a súvislosti olympizmu s olympijským hnutím.)

Vypracovala predmetová komisia zdravie a pohyb.

9.5.2023 v Trnave

.....

Predseda PK ZAP