

Teorie sportovní přípravy – gymnázium čtyřleté

Časové, obsahové a organizační vymezení

Ročník	1.	2.	3.	4.
Hodinová dotace	0	2	2	2

Realizuje obsah vzdělávacího oboru RVP GSP a část vzdělávacího obsahu oboru Člověk, sport a zdraví .

Obsahem předmětu Teorie sportovní přípravy jsou především teoretické poznatky v oblasti sportovního tréninku a tělesné výchovy. Tyto poznatky mají velký vliv na rozvoj jak všestranné, tak speciální sportovní výkonnosti v různých sportovních odvětvích. Žáci získají teoretický přehled o historickém i současném vývoji tělesné výchovy v České republice i ve světě, o všech teoretických zákonitostech a principech sportovního tréninku. V rámci učebního předmětu Teorie sportovní přípravy se žáci seznámí také s poznatky z oblasti biomechaniky, biochemie, anatomie, fyziologie, sportovního managementu, psychologie a pedagogiky.

Výchovné a vzdělávací strategie

- Učitel klade důraz na individuální přístup k žákům a tím rozvíjí jejich osobní schopnosti a posouvá jejich limity – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální.
- Učitel klade důraz na hodnocení individuálního zlepšení výkonů každého žáka a tím jej motivuje k práci na vlastním zdokonalení – kompetence sociální a personální, kompetence občanské.
- Učitel striktním požadavkem na dodržování sjednaných pravidel rozvíjí morálně volní vlastnosti žáků a respekt před danými pravidly a předpisy – kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské.

<p>- objasní zásady správné výživy v návaznosti na potřeby výkonnosti ve své sportovní specializaci i zdravého rozvoje organismu a aktivně je uplatňuje ve sportovní přípravě</p>	<p>4. Základy regenerace a rehabilitace ve sportu vznik únavy, příčiny a jejich hlavní druhy • hlavní složky regenerace sil sportovců • regenerační metody, sportovní rehabilitace</p>			
<p>Kompetence</p>	<p>Učivo</p>	<p>Přesahy a vazby</p>	<p>Poznámky</p>	<p>Termín</p>

Kompetence	Učivo	Přesahy a vazby	Poznámky	Termín
<ul style="list-style-type: none"> ● rozumí problematice energetického příjmu a výdeje při sportovní zátěži ● chápe morfologicko-funkční změny při zátěži organismu ● rozumí laboratorním testům funkčního vyšetření ● je obeznámen s testováním fyziologických komponent trénovanosti ● zná testování filologických funkcí v terénu 	<p>1. Fyziologie sportu</p> <ul style="list-style-type: none"> ● pomocí výkladu a grafů rozpozná spalování ATP, cukrů a tuků při zátěži ● změny srdeční frekvence, systolického objemu, minutového objemu srdečního, krevního tlaku a dýchacích funkcí při zátěži ● FV – základní poznatky, zátěžový test – zdravotní prohlídka, plicní funkce, tělesné složení, test do „vita maxima“ ● Testy VTP a STP ● Využití sportesteru při tréninku. 	<p>Chemie</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Biologie ● Fyzika ● Sportovní příprava ● Sportovní příprava a biologie 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sportovní výživa a dietetické opatření ● V – 2x ročně ● 2x ročně z hlediska vyhodnocování tréninkového procesu z dlouhodobého hlediska ● práce se sportesterem v tréninkové jednotce 	Září - červen

Kompetence	Učivo	Přesahy a vazby	Poznámky	Termín
<ul style="list-style-type: none"> ● zná strukturu sportovního výkonu ● chápe etapy a cykly ve sportovním tréninku ● rozumí zvláštnostem a složkám sportovního tréninku dětí ● je obeznámen se základní problematikou zdravotně-postižených sportovců 	<p>2. Sportovní trénink</p> <ul style="list-style-type: none"> ● somatické, kondiční, technické, taktické a psychologické faktory ● tělesná (kondiční) příprava, rozvoj pohybových schopností • technická příprava, proces rozvoje pohybových dovedností, motorické učení a metody nácviku a zdokonalování ● práce s tréninkovým deníkem, evidence, plánování a vyhodnocování ● věkové zvláštnosti-rozpoznání rozdílů mezi věkovými kategoriemi v tréninku koordinace, rychlosti, síly, vytrvalosti a pohyblivosti. Technická, taktická a psychologická příprava <p>3. Sport zdravotně postižených</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Biologie, Sportovní příprava a Základy společenských věd- psychologie ● Sportovní příprava ● Biologie, Sportovní příprava, Základy společenských věd - psychologie a sociologie ● Základy společenských věd 	<ul style="list-style-type: none"> ● rozbor RTC ● „probudit“ u mládeže zájem o sport 	<p>Září – červen</p> <p>Září - červen</p>

<ul style="list-style-type: none"> ● chápe význam pohybových aktivit pro zdravotně postižené ● historie zdravotně postižených sportovců 	<ul style="list-style-type: none"> ● diskuze na téma začlenění zdravotně postižených lidí do společnosti ● rekreační, sportovní a vrcholový sport zdravotně postižených. Nutnost uvědomění, že každý handicapovaný člověk může sportovat. ● vznik a vývoj Paralympijských her 	<ul style="list-style-type: none"> ● Biologie, Sportovní příprava, Základy společenských věd - psychologie a sociologie ● Dějepis 		
---	--	---	--	--

Vzdělávací obor: **Teorie sportovní přípravy**

Ročník: **třetí**

<i>Kompetence</i>	<i>Učivo</i>	<i>Přesahy a vazby</i>	<i>Poznámky</i>	<i>Termín</i>

<ul style="list-style-type: none"> ● chápe typologii sportů ● je seznámen se strukturou osobnosti sportovce ● umí hodnotit emoce a motivace ● chápe strukturu sportovní skupiny ● je seznámen se základy psychologické přípravy 	<p>1. Psychologie sportu</p> <ul style="list-style-type: none"> ● dělení sportů podle času, prostředí, počtu účastníků a organizační povahy ● temperament, schopnosti, charakter ● stenické a astenické emoce, motivace ke sportovním aktivitám, primární a sekundární potřeby ● závislost, spolupráce, vnímání, komunikace, role ve skupině ● cíle a metody psychologické přípravy, sebepoznání, vnitřní řeč, relaxace, koncentrace pozornosti, plánování cílů, imaginace, týmová koheze 	<ul style="list-style-type: none"> ● Občanská nauka ● Občanská nauka ● Občanská nauka 		<p>Září - květen</p>
--	---	--	--	----------------------

Vzdělávací obor: **Teorie sportovní přípravy**

Ročník: **3.**

<i>Kompetence</i>	<i>Učivo</i>	<i>Přesahy a vazby</i>	<i>Poznámky</i>	<i>Termín</i>

