

Sport, pohyb a zdravotvda

- **Forma:** ústní zkouška
- **Doba trvání:** 20 minut příprava, 15 minut zkouška

Témata:

1. **Nervová a endokrinní soustava** (struktura, žlázy, hormony)
2. **Adaptace** (adaptace těla na fyzickou zátěž, teplotu a nadmořskou výšku)
3. **Energetické systémy** (význam při sportovním výkonu, specifické využití)
4. **Výživa** (makroživiny a mikroživiny, doporučení pro různé skupiny populace)
5. **Svalová soustava** (struktura, funkce)
6. **Základy fyziky ve sportu**
7. **Transportní systémy v těle** (krev, kardiovaskulární a dýchací soustava)
8. **Analýza pohybu** (kinetika, kinematika, fáze pohybu, význam těchto znalostí)
9. **Homeostáza** (jak tělo udržuje vnitřní rovnováhu)
10. **Sportovní psychologie**
11. **Zranění ve sportu**
12. **Únava ve sportu**
13. **Civilizační onemocnění**
14. **Doporučení pohybové aktivity**
15. **Metody výzkumu** (testování, směrodatná odchylka, porovnávání výsledků)
16. **Individuální rozdíly ve sportu**
17. **Lidská anatomie**
18. **Pohyb projektilu** (tření, odpor vzduchu)
19. **Osvojování pohybových dovedností** (metody učení, fáze osvojování dovedností)
20. **Metabolismus** (anabolismus, katabolismus, metabolismus makroživin)