

Název školy: Sportovní a podnikatelská střední škola, s.r.o.
Název vyučovacího předmětu: **Teorie sportu**
Celková hodinová dotace: **5 hodin**
Platnost učební osnovy: **od 1.9. 2022, počínaje 1. ročníkem**

Pojetí vyučovacího předmětu

Obecný cíl vyučovacího předmětu

Výuka teorie sportu vychází z teorie sportovního tréninku. Umožňuje žákům poznat složky sportovního výkonu a ověřit si podmínky, které zabezpečují optimální sportovní výkon. Kultivuje sportovní vědomí žáků, aby pomocí poznatků o sportu, svého těla a jeho fungování porozuměli zákonitostem sportovního tréninku a zvyšování výkonnosti své nebo ostatních. Teorie sportu plní roli při začleňování mladých lidí do společnosti a má významnou úlohu pro rozvoj osobnosti mladého člověka.

Rozvíjí vztah ke sportu, pomáhá k utváření uceleného základu potřebného ke zvyšování výkonnosti sportovce. Rozvíjí teoretické znalosti o fungování lidského těla při zátěži a po ní. Cílem je, aby žáci své znalosti dokázali přenést do tréninkového procesu, ověřovali si své teoretické poznatky v praxi a vnímali tréninkový proces jako přirozenou a nezbytnou součást zdravého stylu.

Charakteristika učiva

Učivo se skládá z teoretických poznatků struktury tréninků, tréninkových cyklů, struktury sportovního výkonu, pravidel, řízení a provozu sportovních klubů, metodických výstupů, historie tělesné výchovy a sportu u nás a ve světě.

Teorie sportu má činnostní a aplikační charakter, proto je spojována se somatologií, fyziologií a tréninkovým procesem. Řada informací a návyků souvisí s moderním a zdravým životním stylem. Získané poznatky a jejich platnost si žák ověřuje ve vlastním tréninkovém procesu. Vědomosti žák přenáší do režimu mladších studentů ve škole i mimo ni.

Směřování výuky v oblasti citů, postojů, hodnot a preferencí

Výuka směřuje k tomu, aby žáci poznatky uplatňovali v praxi při zvyšování vlastní výkonnosti a dokázali tyto poznatky předat dalším sportovcům a uměli pomáhat mladším kolegům. Mají si utvořit kladný vztah ke sportu, správný postoj k životosprávě a kladný vztah k modernímu zdravému životnímu stylu. Žáci cítí potřebu seznamovat se s moderními tréninkovými metodami, ctí zásady fair-play a učí se pomocí sportu překonávat překážky i v běžném životě.

Výukové strategie (pojetí výuky)

Předmět se vyučuje ve 3. a 4. ročníku. Využívá poznatky ze somatologie a fyziologie člověka. Je rozdělen do 8 tématických celků. Základní metodou je výklad s volnou diskusí na základě dotazů nebo doplnění z vlastních zkušeností žáků. Součástí výuky jsou metodické výstupy žáků. Vyučování probíhá s pomocí didaktické techniky. Aktivita žáků je podněcována zadáváním samostatných prací, kde samostatně vyvozují závěry a výsledky.

Hodnocení výsledků žáků

Žáci budou hodnoceni při ústním zkoušení i přezkoušení písemnou formou pomocí testů. Při hodnocení bude kladen důraz na hloubku porozumění poznatků, schopnost vyjádřit je vlastními slovy a umět je vysvětlit na příkladech a převést je do praxe v metodických výstupech. Hodnotí se také úroveň logického myšlení, samostatnost úsudku, dovednosti výstižně formulovat myšlenky, argumentovat, diskutovat.

Přínos k rozvoji klíčových kompetencí

Komunikativní kompetence

- vhodné vyjadřování;
- obhajování a formulování svých myšlenek;
- odborné diskutování;
- respektování názorů druhých.

Personální a sociální kompetence

- efektivně se učit a pracovat;
- využívání zkušeností;
- další vzdělávání;
- pracovat v týmu;
- přijímat a plnit úkoly;
- adaptovat se na měnící se podmínky.

Učební předmět teorie sportu přispívá k aplikaci zejména následujících průřezových témat:

Občan v demokratické společnosti

- pozitivní hodnotová orientace žáků;
- stimulace aktivity a angažovanosti;
- rozvoj vhodné míry zdravého sebevědomí;
- úcta k člověku, boj proti xenofobii.

Člověk a svět práce

- aktivně rozhodovat o vlastní profesní kariéře;
- uvědomování si odpovědnosti za vlastní život;
- reálně posuzovat své schopnosti.

Mezipředmětové vztahy

- základy společenských věd;
- právní nauka;
- ekonomika a marketing;
- psychologie;
- dějepis.

Rozpis učiva – 3. ročník, teorie sportu		
Výsledky vzdělávání a kompetence	Tematické celky	Hod. dotace
Žák: - popíše zvláštnosti a změny ve stavbě a chování jedince v pubertálním období; - analyzuje spojení politiky, ekonomiky a sportu v současném světě; - kategorizuje herní činnosti jednotlivce; - převádí pravidla z teorie do praxe, načrtne a rozbor rozestavění hráčů; - rozliší a srovná herní systém s rozestavěním hráčů.	1. Charakteristika a přehled obsahu kopané a LH - charakteristika věkového rozdílu období 14-18 let; - kopaná, lední hokej - fenomény současného světa; - herní činnosti jednotlivce (HČJ); - pravidla, systémy, rozestavění hráčů.	12
Žák: - formuluje cíle a úkoly tréninku; - provede rozbor tréninku dospělých a mládeže; - specifikuje složky sportovního tréninku (ST); - uvede vztah mezi pohybovými schopnostmi, metody jejich rozvoje a reprodukce v praxi; - popíše didaktické formy tréninku; - vysvětlí psychologickou přípravu, popíše rozvoj osobnosti sportovce, objasní regulaci aktuálních psychických stavů a porovná ji s praxí.	2. Charakteristika sportovního tréninku (ST) - trénink mládeže a dospělých; - složky sportovního tréninku (ST); - metody rozvoje pohybových schopností; - didaktické formy tréninku; - regulace APS, rozvoj osobnosti sportovce.	18
Žák: - dokáže sestavit tréninkovou jednotku (TJ); - modifikuje ji na hřišti; - provádí rozbor TJ; - uspořádá TJ tak, aby navazovaly na sebe z hlediska dlouhodobé koncepce; - uvede vztahy mezi jednotlivými tréninkovými cykly; - vysvětlí posloupnost tréninkových cyklů; - navrhne vlastní program tréninkových cyklů.	3. Stavba sportovního tréninku - stavba tréninkové jednotky (TJ); - koncepce dlouhodobého tréninku; - tréninkové cykly krátkodobé, střednědobé, dlouhodobé.	14
Žák: - definuje talentovaného jedince; - dokážeme určit nadaného sportovce pro jednotlivé druhy sportu; - změří přirozené dispozice, doplní je k talentu a nadání a určí k jakému sportu se jedinec hodí; - provede typologický rozbor pro jednotlivé druhy sportu; - vybere všechny činitele pro jednotlivé druhy sportu; - vybere všechny činitele pro optimální výkon;	4. Struktura sportovního výkonu - talent, nadání, vrozené dispozice; - připravenost k výkonu, typologie; - zásady zatěžování, adaptace, superkompezace, přepětí, přetrénování, únava; - aklimatizace, vysokohorský trénink.	14

- určí zásadní činitele pro optimální výkon; - určí zásady, které jsou potřebné pro zatěžování sportovce; - analyzuje proces superkompenzace; - aplikuje tento proces ve své kariéře; - určí, co je únava fyzická a psychická; - vysvětlí přepětí a přetrénování a vyvodí jako prevenci regenerační a zátěžové procesy; - definuje aklimatizaci, vyvodí závěry pro tréninkový proces a soutěže; - uvede klady vysokohorského tréninku a prokáže návaznost na tréninkový proces.		
Žák: - posuzuje, srovnává, shrnuje učivo.	5. Souhrnné opakování	6

Rozpis učiva – 4. ročník, teorie a praxe kopané		
Výsledky vzdělávání a kompetence	Tematické celky	Hodin. dotace
Žák: - plánuje tréninkovou jednotku graficky načrtne průpravná a herní, cvičení; - tréninkovou jednotku demonstruje na hřišti se třídou; - opravuje chyby v jednotlivých cvičení; - vysvětlí správné provedení herních činností celou tréninkovou jednotku zhodnotí.	1. Metodické výstupy žáků - příprava a vedení tréninkových jednotek.	24
Žák: - pojmenuje rozdíl mezi regenerací a rehabilitací; - vybere regenerační prostředky, vysvětlí jejich význam pro tréninkový proces, zdůvodní účinky regenerace na tělo a tím na zdraví sportovce; - rozliší různá kompenzační cvičení; - prokáže účinnost strečinku a specifikuje; - jeho důležitost v tréninkovém procesu; - diskutuje o všech složkách životosprávy; - navrhne jídelníček; - uspořádá denní režim; - uvede zápory dopingů; - analyzuje důvody vedoucí k dopingům; - rozpozná úraz; - prokáže dovednosti poskytnutí 1. pomoci; - posoudí působení negativních vlivů na zdraví sportovce; - navrhne prevenci proti těmto vlivům.	2. Zabezpečení optimálního sportovního výkonu - regenerace; - kompenzační cvičení strečink; - životospráva; - zdravá výživa; - pitný režim; - hygiena; - biorytmy; - spánek; - denní režim; - stravování; - doping; - úrazová prevence a první pomoc při nejčastějších úrazech ve sportu; - negativní vlivy na zdraví sportovce; - alkohol; - kouření; - drogy; - pohlavní choroby.	20
Žák: - popíše legislativní kroky k založení a řízení klubu; - reprodukce řády důležité k fungování soutěží registruje termíny přestupního řádu; - pojmenuje práva a povinnosti rozhodčích; - vysvětlí fungování soutěží; - rozliší hrací systémy turnajů a soutěží; - provede rozbor financování klubu; - vyvodí závěry z rozpočtu klubu; - provede rozbor osobnosti trenéra; - rozliší stupně vzdělání trenéra.	3. Řízení a provoz sportovních klubů - založení, řízení a zánik sportovního klubu; - soutěžní, disciplinární, registrační a přestupní řády; - rozhodčí; - druhy soutěží, hrací systémy; - organizace, ekonomika a financování klubu; - profil trenéra.	21
Žák: - popíše vývoj OH ve starověku a novověku;	4. Historie TV sportu u nás a ve světě - OH;	16

- seřadí podle letopočtů ZOH a LOH; - dokáže reprodukovat naše největší úspěchy na OH; - analyzuje vývoj MS a ME v kopané a LH; - shrne naše úspěchy; - vybere podle svého uvážení světové i naše kluby; - dokáže je charakterizovat; - popíše systém organizace NHL; - objasní historii Stanley Cupu; - vybere naše nejlepší hráče v této soutěži; - reprodukuje vývoj tělesné výchovy u nás; - uvede vztah mezi historií a současností sportu.	- MS, ME; - nejslavnější naše a světové kluby; - NHL; - vývoj tělesné výchovy u nás.	
Žák: - posuzuje, srovnává, shrnuje učivo.	5. Souhrnné opakování	9