

Název školy: Sportovní a podnikatelská střední škola, s.r.o.
Název vyučovacího předmětu: **Teorie sportu**
Celková hodinová dotace: **5 hodin**
Platnost učební osnovy: **od 1.9.2025, 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 tematických 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.

Digitální kompetence

V rámci odborného vzdělávání rozvíjíme digitální kompetence žáků tím, že:

- učíme žáky používat specifický software, digitální nástroje a zařízení potřebné pro jejich oborové zaměření;
- podporujeme žáky při využívání digitálních technologií pro efektivní organizaci práce a plnění odborných úkolů;
- vedeme žáky k aplikaci digitálních nástrojů při praktických cvičeních, simulacích a projektech, které odpovídají jejich budoucí profesní dráze;
- podporujeme žáky v integraci digitálních technologií do odborné komunikace, prezentací a tvorby dokumentace.

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
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.	<p>1. Charakteristika a přehled obsahu kopané a LH</p> <ul style="list-style-type: none">- charakteristika věkového rozdílu období 14-18 let;- kopaná, lední hokej - fenomény současného světa;- herní činnosti jednotlivce (HČJ);- pravidla, systémy, rozestavění hráčů.	12
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.	<p>2. Charakteristika sportovního tréninku (ST)</p> <ul style="list-style-type: none">- trénink mládeže a dospělých;- složky sportovního tréninku (ST);- metody rozvoje pohybových schopností;- didaktické formy tréninku;- regulace APS, rozvoj osobnosti sportovce.	18
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.	<p>3. Stavba sportovního tréninku</p> <ul style="list-style-type: none">- stavba tréninkové jednotky (TJ);- koncepce dlouhodobého tréninku;- tréninkové cykly krátkodobé, střednědobé, dlouhodobé.	14
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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;	<p>4. Struktura sportovního výkonu</p> <ul style="list-style-type: none">- talent, nadání, vrozené dispozice;- připravenost k výkonu, typologie;- zásady zatěžování, adaptace, superkompezace, přepětí, přetrénování, únava;- aklimatizace, vysokohorský trénink.	14

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 		
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posuzuje, srovnává, shrnuje učivo. 	<p>5. Souhrnné opakování</p>	<p>6</p>

Rozpis učiva – 4. ročník, teorie a praxe kopané

Výsledky vzdělávání a kompetence	Tematické celky	Hodin. dotace
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>1. Metodické výstupy žáků</p> <ul style="list-style-type: none"> - příprava a vedení tréninkových jednotek. 	24
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 záporny dopingů; - analyzuje důvody vedoucí k dopingů; - rozpozná úraz; - prokáže dovednosti poskytnutí 1. pomoci; - posoudí působení negativních vlivů na zdraví sportovce; - navrhne prevenci proti těmto vlivům. 	<p>2. Zabezpečení optimálního sportovního výkonu</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>3. Řízení a provoz sportovních klubů</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - popíše vývoj OH ve starověku a novověku; 	<p>4. Historie TV sportu u nás a ve světě</p> <ul style="list-style-type: none"> - OH; 	16

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - MS, ME; - nejslavnější naše a světové kluby; - NHL; - vývoj tělesné výchovy u nás. 	
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posuzuje, srovnává, shrnuje učivo. 	<p>5. Souhrnné opakování</p>	<p>9</p>