

„Teória a didaktika úpolov pre SEBS“

/okruhy otázok ku skúške/

šk. r. 2010 - 2011

1 – a - charakteristika úpolových aktivít, ich vznik, etapy vývoja	-2 – 11 s
systematika úpolových aktivít	- 18 s
b - metodika prípravy v úpolových aktivitách	-132 s
2 – a - spoločné znaky úpolových aktivít -základné postavenie	- 20 – 24s
- premiestňovanie	
- kontakty so súperom	
b - aplikácia úpolových aktivít v profesionálnej činnosti JBS	- 55 s
3 – a - systematika úpolových aktivít - prípravné úpoly	- 18 s
b - základy profesionálno - športovej prípravy jedinca - taktická príprava	-117 s
4 – a - systematika úpolových aktivít - úpolové športy	- 44 s
b - základy profesionálno - športovej prípravy jedinca - technická príprava	- 109 s
5 – a - systematika úpolových aktivít - bojové umenia	- 46
b - zložky profesionálno - športovej prípravy jedinca - kondičné schopnosti	-102 s
6 – a - systematika úpolových aktivít - sebaobrana	- 51 s
b - zložky profesionálno - športovej prípravy jedinca - koordinačné schopnosti – dod 1	
7 – a - dlhodobá príprava úpolových aktivít v profesionálnej činnosti bezpečnostných zložiek	-59 s
b - spoločné znaky úpolových aktivít - technika pádov	
- techniky zdvíhania, nosenia a skladania	
- techniky základných bojových činností	-24-29 s
8 – a - športová príprava - dlhodobá, profesionálno-športová, športovo-profesionálna	-64-73 s
b - využitie biomechanických podmienok v príprave jedinca	- 94 s
9 – a - plánovanie v tvorbe profesionálno-športovej príprave	- 74-93 s
b - zaťaženie v príprave jedinca bezpečnostných zložiek	- 97 s
10 – a - kondičná príprava - svalová zdatnosť	- 104 s
b - jedinec bezpečnostnej zložky - žena	-129 s
11 – a - zložky profesionálno-športovej prípravy jedinca - psychologická príprava	- 122 s
b - hodnotenie jedinca v profesionálno-športovej príprave	- 136 s
12 – a - legislatívne východiska riešenia stretu	- 141 s
b- zákonitosti tvorby kondičných programov jedinca v úpolových aktivitách	- 144 s

Brno 12.10.2010

Doc. PhDr. M. Ďurech, CSc.
ext. vyučujúci

El.literatúra: M.Ďurech: TaD úpolov pre SEBS. FSS MU Brno, 2010 /156 s/
Prednášky: CD I.,II.,III.,IV.

