

Profilová maturitní zkouška

ze sebeobrany a speciální tělesné výchovy

Třída: **BS2**

Školní rok: **2022/2023**

Zkoušející: **Mgr. Hana Císařová, Bc. Aleš Císař, BBS**

SPECIÁLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA – TEORETICKOPRAKTICKÁ ČÁST (JEDNOTLIVCI)

TÉMA Č. 1
Stavba a funkce lidského těla – životně důležité systémy
Teoreticko-praktická ukázka - základní vyšetření postiženého, zásady při první pomoci
Teoreticko-praktická ukázka – angličák a komplexní cviky
TÉMA Č. 2
Soustava pohybová z pohledu zdraví – síla, rychlost, vytrvalost, koordinace
Zásady při poskytování první pomoci – dopravní nehoda, volání záchranné služby
Teoreticko-praktická ukázka – varianty dřepu – síla, rychlost, vytrvalost, koordinace
TÉMA Č. 3
Pohybová soustava – základní rozdělení svalových skupin
Teoreticko-praktická ukázka – posilování a protahování svalových skupin
Teoreticko-praktická ukázka – poranění svalu – příčiny, příznaky, první pomoc
TÉMA Č. 4
Opěrná a pohybová soustava – klouby, šlachy, vazy – příčiny poranění, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka – ošetření kolene
Teoreticko-praktická ukázka – stabilizační cviky, cviky zaměřené na kloubní pohyblivost
TÉMA Č. 5
Stavba a poranění páteře - příčiny, příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka - stabilizace páteře při úrazu
Teoreticko-praktická ukázka - cviků pro správné držení těla
TÉMA Č. 6
Opěrná a pohybová soustava – horní část těla
Teoreticko-praktická ukázka cviků pro horní část těla – varianty kliku
Teoreticko-praktická ukázka ošetření úrazů – klíční kost, zápěstí
TÉMA Č. 7
Opěrná a pohybová soustava – hlava
Teoreticko-praktická ukázka citlivých bodů na hlavě
Teoreticko-praktická ukázka poranění hlavy – příčiny poranění, první pomoc

TÉMA Č. 8
Opěrná a pohybová soustava – střed těla – bedra, břicho
Teoreticko-praktická ukázka cviků pro střední část těla – varianty posilování břicha
Teoreticko-praktická ukázka – cviky na uvolnění bederní části a SI spojení
TÉMA Č. 9
Opěrná a pohybová soustava – dolní část těla – kyčel, noha
Teoreticko-praktická ukázka cviků pro dolní část těla – varianty dřepu, výpad
Teoreticko-praktická ukázka – ošetření vymknutého kotníku
TÉMA Č. 10
Dýchací soustava – stavba, hlavní dýchací svaly, onemocnění a úrazy
Teoreticko-praktická ukázka - zástava dechu u dospělé osoby a dítěte - první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka – správné dýchání při fyzické zátěži
TÉMA Č. 11
Dýchací soustava – tonutí; pozice těla při první pomoci
Teoreticko-praktická ukázka – astmatický záchvat - příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka – dechová cvičení
TÉMA Č. 12
Dýchací soustava – otrava CO, dušení cizím tělesem
Teoreticko-praktická ukázka – vyražený dech - příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka – cviky pro uvolnění hrudníku
TÉMA Č. 13
Krevní oběh – srdce a cévy, život ohrožující stavy, úrazy
Teoreticko-praktická ukázka – typy krvácení a způsoby ošetření
Teoreticko-praktická ukázka - cviky k prokrvení jednotlivých částí těla
TÉMA Č. 14
Krevní oběh – krevní tlak – onemocnění, zdraví ohrožující stavy
Teoreticko-praktická ukázka - ošetření krvácení – tlakový obvaz
Teoreticko-praktická ukázka - plank, statické a silové cviky a možné zdravotní komplikace
TÉMA Č. 15
Srdce – onemocnění a život ohrožující stavy
Teoreticko-praktická ukázka - infarkt myokardu – příčiny, příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka resuscitace dospělé osoby
TÉMA Č. 16
Bezvědomí - příčiny, příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka - základní vyšetření postiženého, přivolání záchranky
Teoreticko-praktická ukázka – rozdíl resuscitace dospělé osoby a dítěte
TÉMA Č. 17
Soustava nervová – základní stavba a funkce
Teoreticko-praktická ukázka – mozková mrtvice - příčiny, příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka – koordinační cviky

TÉMA Č. 18
Soustava nervová – onemocnění, poruchy a úrazy, zásah elektrickým proudem
Teoreticko-praktická ukázka – bezvědomí, mdloba – příčiny, příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka – celomotorický Jacíkův test
TÉMA Č. 19
Fyzická a psychická stránka lidského těla – psychosomatika, stavy ohrožující zdraví
Otrava alkoholem, předávkování léky, stresová situace – první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka relaxačního cvičení – podmínky, zásady
TÉMA Č. 20
Termoregulace – funkce svalů, tepelný úpal a úžeh, popálení sluncem
Teoreticko-praktická ukázka – omrzliny, úpal – příčiny, příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka komplexních cviků – cvičení s vlastní vahou
TÉMA Č. 21
Úrazy způsobené jinými živočichy - pokousání psem, uštknutí, bodnutí hmyzem
Teoreticko-praktická ukázka - anafylaktický šok - příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka cviků inspirovaných pohybem zvířat – jóga, bojová umění
TÉMA Č. 22
Rovnováha a stabilita – funkce smyslové a pohybové soustavy
Teoreticko-praktická ukázka - poleptání a popáleniny - příčiny, příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka cviků pro koordinaci a rovnováhu – stabilita při sebeobraně
TÉMA Č. 23
Základní životní funkce, základní životní potřeby
Ochrana obyvatel za mimořádných událostí – havárie, povodeň, požár, vichřice
Teoreticko-praktická ukázka cviků protahující základní svalové partie
TÉMA Č. 24
Opěrná a pohybová soustava v různém věku – dospělá osoba a dítě, vhodné aktivity
Teoreticko-praktická ukázka - epileptický záchvat – příčiny, příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka – cviky s využitím židle nebo dalších pomůcek
TÉMA Č. 25
Soustava smyslová – oko, ucho
Teoreticko-praktická ukázka – poranění oka - příčiny, příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka – cviky s vyřazením zrakového vjemu

SEBEOBRANA – PRAKTICKÁ ČÁST VE DVOJICÍCH

TÉMA Č. 1
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Čchondži)
Řízený tříkrokový boj – sambo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 2
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Tangun)
Řízený dvojkrokový boj – ibo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 3
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Tosan)
Řízený jednokrokový boj – ilbo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 4
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Čchondži)
Polovolný boj – pan čaju matsogi – praktické předvedení ve dvojici libovolné techniky
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 5
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Tangun)
Volný boj – čaju matsogi – praktické předvedení ve dvojici libovolné techniky
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 6
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Tosan)
Vyproštění z úchopu – hosinsul – praktické předvedení ve dvojici (3 techniky)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 7
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Čchondži)
Obrana proti noži – tando matsogi – praktické předvedení ve dvojici (3 techniky)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)

TÉMA Č. 8
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Tangun)
Řízený tříkrokový boj – sambo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 9
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Tosan)
Řízený dvojkrokový boj – ibo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 10
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Čchondži)
Řízený jednokrokový boj – ilbo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 11
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Tangun)
Polovolný boj – pan čaju matsogi – praktické předvedení ve dvojici libovolné techniky
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 12
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Tosan)
Volný boj – čaju matsogi – praktické předvedení ve dvojici libovolné techniky
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 13
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Čchondži)
Vyproštění z úchopu – hosinsul – praktické předvedení ve dvojici (3 techniky)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 14
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Tangun)
Obrana proti noži – tando matsogi – praktické předvedení ve dvojici (3 techniky)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)

TÉMA Č. 15
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Tosan)
Řízený tříkrokový boj – sambo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 16
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Čchondži)
Řízený dvojkrokový boj – ibo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 17
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Tangun)
Řízený jednokrokový boj – ilbo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 18
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Tosan)
Polovolný boj – pan čaju matsogi – praktické předvedení ve dvojici libovolné techniky
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 19
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Čchondži)
Volný boj – čaju matsogi – praktické předvedení ve dvojici libovolné techniky
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 20
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Tangun)
Vyproštění z úchopu – hosinsul – praktické předvedení ve dvojici (3 techniky)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 21
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Tosan)
Obrana proti noži – tando matsogi – praktické předvedení ve dvojici (3 techniky)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)

TÉMA Č. 22
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Čchondži)
Řízený tříkrokový boj – sambo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 23
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Tangun)
Řízený dvojkrokový boj – ibo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 24
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu makki, Tosan)
Řízený jednokrokový boj – ilbo matsogi – praktické předvedení ve dvojici (2 techniky rukou, 2 techniky nohou)
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)
TÉMA Č. 25
Sestava – tchul – zacvičení 2 sestav (sadžu čirugi, Čchondži)
Polovolný boj – pan čaju matsogi – praktické předvedení ve dvojici libovolné techniky
Silové přerážení – wirjok – přeražení dřevěné desky 30x30x2 cm jednou z uvedených technik (rukou - sonkchal jop terigi) nebo (nohou - apčcha pusigi – apkumčchi)

SEBEOBRANA – TEORETICKÁ ČÁST JEDNOTLIVCI

	TÉMA Č. 1
Zásady Taekwon-do	
	TÉMA Č. 2
Slib Taekwon-do	
	TÉMA Č. 3
Co je to Taekwon-do?	
	TÉMA Č. 4
Druhy úderů	
	TÉMA Č. 5
Druhy kopů	
	TÉMA Č. 6
Druhy bloků	
	TÉMA Č. 7
Úderové plochy na ruce	
	TÉMA Č. 8
Úderové plochy na noze	
	TÉMA Č. 9
Druhy postojů	
	TÉMA Č. 10
Dlouhý postoj konnun sogi a v něm používané techniky	
	TÉMA Č. 11
L postoj niundža sogi a v něm používané techniky	
	TÉMA Č. 12
Užití páky	
	TÉMA Č. 13
Užití pádů	
	TÉMA Č. 14
Vitální body	
	TÉMA Č. 15
Barvy pásků	
	TÉMA Č. 16
Technické stupně v Taekwon-do	
	TÉMA Č. 17
Význam sestav	
	TÉMA Č. 18
Části Taekwon-do	

TÉMA Č. 19
Skladba Taekwon-do
TÉMA Č. 20
Taekwon-do v ČR a ve světě
TÉMA Č. 21
Oslovení v Taekwon-do (rozdělení technických stupňů)
TÉMA Č. 22
Základní pojmy (povely)
TÉMA Č. 23
Základní filozofie bojového umění
TÉMA Č. 24
Základní filozofie sebeobranu
TÉMA Č. 25
Dobok a jeho význam

PhDr. Zdeňka Lovčí v.r.
ředitelka školy

Mgr. Soňa Králová v.r.
předsedkyně předmětové komise

Kaplice 3. 9. 2022