

# Profilová maturitní zkouška

## ze sebeobrany a speciální tělesné výchovy

Třída: BS2

Školní rok: 2023/2024

Zkoušející: Mgr. Hana Císařová, Aleš Císař, Dis., BBS

### SPECIÁLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA – TEORETICKOPRAKTICKÁ ČÁST (JEDNOTLIVCI)

<b>TÉMA Č. 1</b>
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
<b>TÉMA Č. 2</b>
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
<b>TÉMA Č. 3</b>
Pohybová soustava – základní rozdělení svalových skupin
Teoreticko-praktická ukázka – posilování a protahování svalových skupin
Teoreticko-praktická ukázka – poranění svalu – příčiny, příznaky, první pomoc
<b>TÉMA Č. 4</b>
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
<b>TÉMA Č. 5</b>
Stavba a poranění páteře - příčiny, příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka - stabilizace páteře při úrazu
Teoreticko-praktická ukázka - cviků pro správné držení těla
<b>TÉMA Č. 6</b>
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
<b>TÉMA Č. 7</b>
Opěrná a pohybová soustava – hlava
Teoreticko-praktická ukázka citlivých bodů na hlavě
Teoreticko-praktická ukázka poranění hlavy – příčiny poranění, první pomoc

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

<b>TÉMA Č. 18</b>
Soustava nervová – onemocnění, poruchy a úrazy, zásah elektrickým proudem
Teoreticko-praktická ukázka – bezvědomí, mdloba – příčiny, příznaky, první pomoc
Teoreticko-praktická ukázka – celomotorický Jacíkův test
<b>TÉMA Č. 19</b>
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
<b>TÉMA Č. 20</b>
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
<b>TÉMA Č. 21</b>
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
<b>TÉMA Č. 22</b>
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
<b>TÉMA Č. 23</b>
Základní životní funkce, základní životní potřeby
Ochrana obyvatel za mimořádných událostí – havárie, povodeň, požár, vichřice
Teoreticko-praktická ukázka cviků protahující základní svalové partie
<b>TÉMA Č. 24</b>
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
<b>TÉMA Č. 25</b>
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

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



## SEBEOBRANA – TEORETICKÁ ČÁST JEDNOTLIVCI

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



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

---

PhDr. Zdeňka Lovčí v.r.  
ředitelka školy

---

Mgr. Soňa Králová v.r.  
předsedkyně předmětové komise

Kaplice 1. 9. 2023

