



Fakulta
tělesné kultury

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (bakalářská)

Část státní závěrečné zkoušky:	Management rekreace a zážitková pedagogika
Studijní program:	Tělesná výchova a sport
Studijní obor:	Rekreologie

Cílem státní závěrečné zkoušky je prokázat úroveň kompetencí (analýza a syntéza poznatků, řešení problémů, odborná komunikace, celkové vystupování a jednání), které si student/-ka osvojil/-a v průběhu studia.

Poznámka: Zkouší se v rozsahu látky odpřednášené na přednáškách, seminářích a témat, zadaných k samostudiu.

Organizace:

- a) student/-ka absolvuje přípravu v délce 20 minut
- b) student/-ka absolvuje zkoušku před komisí, a to vždy podle zaměření okruhů dané problematiky. Délka zkoušení je individuální (průměrně 30 minut)

Část A – Podpora zdraví

- 1) Vlastnosti a funkce buněčných membrán, transport přes buněčné membrány, klidový membránový potenciál, akční potenciál. Tělesné tekutiny. Vnitřní prostředí. Hromadná neinfekční onemocnění – základní informace.
- 2) Termoregulace, význam udržování stálé tělesné teploty, vznik a transport tepla v organismu, fyzikální mechanismy termoregulace. Praktické aspekty termoregulačních mechanismů. Hromadná neinfekční onemocnění – příčiny vzniku.
- 3) Základy fyziologie přeměny energií: zdroje energie, látková přeměna, využitelné formy energie. Oxido-redukční pochody, spalné teplo, energetický ekvivalent pro kyslík, respirační kvocient, bazální a klidový metabolismus, MET, možnosti vyjádření energetické náročnosti různých činností. Vliv PA na prevenci hromadných neinfekčních onemocnění.
- 4) Schéma rozkladu základních živin, Krebsův cyklus, dýchací řetězec, tvorba ATP a tepla. Přehled nitrobuněčného rozkladu cukrů, tuků a bílkovin. Úloha hormonů v řízení metabolismu. Vliv PA na léčbu hromadných neinfekčních onemocnění.

- 5) Krev: funkce krve, složení krve, srážení krve a zástava krvácení, krevní skupiny. Imunitní systém, nespecifická a specifická imunita, imunita a pohybová zátěž. Role výživy jakou součástí zdravého životního stylu.
- 6) Oběhový systém: charakteristika a vlastnosti srdečního svalu, základy funkční anatomie, zdroje energie pro srdeční činnost, srdeční revoluce, tepový a minutový objem v klidu a při zátěži, řízení srdeční činnosti. Odpověď oběhového systému na dynamickou zátěž konstantní intenzity, intenzity stupňované do maxima. Terénní a laboratorní testy výkonnosti oběhového systému. Problematika adherence k optimální pohybové aktivitě.
- 7) Dýchací systém: mechanika ventilace, základní objemy plicní, respirace, transport kyslíku a kyslíčnicku uhličitého, limitní faktory pro maximální transport kyslíku, řízení dýchání. Dýchání za změněných vnějších podmínek. Odpověď dýchacího systému na svalovou činnost, mrtvý bod, druhý dech. Současná doporučení pro optimální, zdraví – zlepšující pohybovou aktivitu.
- 8) Kosterní sval: charakteristika, složen, molekulární podstata stahu, sarkoméra. Zdroje energie pro svalovou činnost, typy svalových vláken. Nervosvalový přenos, motorická jednotka. Specifika „EU Physical Activity Guidelines“.
- 9) Klasická a moderní koncepce energetického krytí svalové činnosti. Koncepce anaerobního prahu, odhad intenzity zatížení odpovídající iANP, vyjádření intenzity zátěže odpovídající iANP, význam iANP. Vyjádření intenzity zatížení pomocí metabolických jednotek a stanovení celkového energetického výdeje při pohybové aktivitě.
- 10) Adaptace organismu na pohybovou zátěž. Adaptace a sportovní trénink, pohybové schopnosti a základní fyziologické principy jejich rozvíjení. Únava a regenerace při svalové činnosti. Regenerace aktivní, pasivní. Optimální intenzita zatížení a její stanovení.

Doporučená studijní literatura pro oblast podpory zdraví

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Leon, A. S., Jacobs, D. R., Jr., Montoye, H. J., Sallis, J., & Paffenbarger R. S. Jr. (1993). Compendium of physical activities: Classification of energy costs of human activities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 25, 71-80.
- Hendl, J., & Dobrý, L. et al. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolínium.
- Kučera, M., Dylevský, I. a kol. (1999). *Sportovní medicína*. Praha: Grada Publishing.
- Máček, M., Radvanský, J. a kol. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Or., B. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Report* Washington, DC: US Department of Health and Human Services.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: Hanex.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

Část B – Programová oblast

1) Zážiteková pedagogika v rekreologii obecně

Vysvětlení klíčových pojmů, oblasti využití v praxi, silné a slabé stránky přístupu v kontextu dalších přístupů. Základní pedagogicko-psychologická východiska zážitkového přístupu: teorie optimálního prožívání, teorie vícečetných inteligencí, teorie zón učení a jejich inspirační přínosy pro přípravu a realizaci projektů vedených zážitkovým přístupem.

2) Metodická kostra projektu vedeného prostřednictvím zážitkové pedagogiky

Pojmenování základních částí, stavebních kamenů, projektu vedeného zážitkovým přístupem, jejich krátká charakteristika a popis jejich vzájemných vztahů. Dramaturgie projektů jako ústřední metoda – definování projektových cílů, dramaturgické zásady, pravidla, scénář.

3) České i mezinárodní zdroje inspirace pro přípravu a realizaci projektů realizovaných prostřednictvím zážitkové pedagogiky

Charakteristika systému přírodní výchovy a jejich jednotlivých složek, složky přírodní výchovy, znaky přírodní výchovy, základní charakteristika Prázdninové školy Lipnice a dalších organizací a hnutí a jejich inspirační přínosy pro přípravu a realizaci projektů vedených zážitkovým přístupem. Aplikace základních principů ze zdrojů přírodní výchovy v komerčním prostředí.

4) Rizika, krizové situace a projekty zážitkové pedagogiky

Kategorizace rizik, řízení a strategie pro redukci rizik, typy krizových situací, řešení krizových situací, úloha bezpečnostních pravidel a směrnic.

5) Programové prostředky a herní programy v projektech zážitkové pedagogiky

Typy prostředků a jejich specifika, způsob využití prostředků pro naplňování cílů projektu, prvky úspěšného programu, fenomén hra. Tvorba, příprava, uvádění a modifikace herních programů.

6) Skupinová dynamika v projektech zážitkové pedagogiky

Pojem skupinová dynamika, prvky skupinové dynamiky, význam skupinové interakce a komunikace, fáze vývoje skupinové dynamiky a faktory, které ji ovlivňují. Konformita, skupinová polarizace a skupinové myšlení.

7) Rozvojová zpětná vazba v projektech zážitkové pedagogiky

Role zpětné vazby, základní pravidla jejího poskytování a přijímání, konstruktivní, pozitivní a negativní zpětná vazba, reflexe, videoanalýza, metody zpětné vazby a jejich využití v praxi.

8) Organizační tým a instruktorské/lektorské role v projektech zážitkové pedagogiky

Vytváření týmů, týmové a provozní role, instruktorský profil a rukopis, osobnostní, odborné a organizační předpoklady instruktora.

9) Dovednosti instruktora/lektora pro práci s účastníky v projektech vedených prostřednictvím zážitkové pedagogiky

Stimulace účastníků k aktivitám, facilitace, moderace, řešení konfliktů, mediace a řízená práce se skupinovou dynamikou a jejich přínosy pro naplňování cílů a výstupů projektů vedených zážitkovým přístupem.

10) Dobrodružná výchova a výzvové aktivity v rekreologii

Dobrodružství, výzva, riziko, hazard. Příklady rekreačních a sportovních aktivit a jejich charakteristika z hlediska osobnostního, sociálního, zdravotního – sjezdové lyžování, snowboarding, horolezectví, terénní cyklistika, kanoistika, rafting a windsurfing.

Doporučená studijní literatura pro programovou oblast

- Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). *Kanoistika: Technika jízdy, rafting, extrémní terény*. Praha
- Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2004). *Kanoistika*. Praha: Grada Publishing.
- Buriánek, J. (2001). Bezpečnostní rizika a jejich percepce českou veřejností. *Sociologický časopis*, 37(1), 43-65.
- Dohnal, T. a kol. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada Publishing.
- Hoffmannová, J. (2003). *Extrémní sporty. Specifické aspekty osobnosti a motivace u sportovců*. Rigorózní práce, Univerzita Palackého, Filozofická fakulta, Olomouc.
- Hoffmannová, J., & Šebek, L. (2013). *Fenomén X – sportů a aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hora, P. (1984). *Malá instruktorská čítanka*. Praha: MF.
- Kodeš, J., & Hruša, J. (1990). *Historie kanoistiky, jachtingu a windsurfingu*. 1. Vyd. Praha: Univerzita Karlova.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Holec, O. a kol. (1994). *Instruktorský slabikář*. Uherské Hradiště: PŠL.
- Neuman, J. a kol. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál.
- Neuman J. a kol. (2004). *Education and learning through outdoor activities*. Praha: Duha.
- Neuman, J. a kol. (1999). *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál.
- Plummer, R. (2009). *Outdoor recreation*. New York, NY: Routledge.
- Schubert, P. (1999). *Bezpečnost a riziko na skále, sněhu a ledu*. Praha: Freytag & Berndt.
- Stremba, B., & Bisson, C. A. (2009). *Teaching adventure education theory: Best practices*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sýkora, B. a kol. (1986). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: SPN.
- Štemprok, K. (1975). *Vodní turistika*. Praha: Olympia.
- Vomáčko, S., & Boštíková, S. (2008). *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada Publishing.

Část C – Management rekreace

- 1) Korporace
Management – základní pojmy
- 2) HDP, magický čtyřúhelník
Marketing, marketingové nástroje
- 3) Fiskální a monetární úloha vlády
Definice a klasifikace cestovního ruchu
- 4) Rozvaha a výsledovka, jejich charakteristika
Ekonomické, sociální a ekologické dopady rozvoje cestovního ruchu
- 5) Podílové ukazatele v manažerské ekonomice a jejich význam
Ubytovací a stravovací služby
- 6) Neziskové organizace
Trojimperativ ve sportu
- 7) Živnost
Sport a projektové řízení
- 8) Služby cestovních kanceláří a cestovních agentur, zájezd
Marketingová komunikace
- 9) Pracovně-právní vztahy, mzda
On-line marketing
- 10) Daně a daňová evidence
Možnosti financování volnočasových projektů

Doporučená studijní literatura pro oblast managementu a rekreace

- Andreff, W. (2006). *Handbook on the Economics of Sport*. Cheltenham: Edward Elgar.
- Bajčan, R. (2003). *Techniky public relations - aneb jak pracovat s médii*. Praha: Management Press.
- Belbin, R. M. (2010). *Team Roles at Work*. New York, NY: Routledge.
- Bělohávek, F., Košťan, P., & Šuleř, O. (2001). *Management*. Olomouc: Rubico.
- Daňové zákony – Zákon o daních z příjmu 586/1992 Sb.
- Dedouchová, M. (2001). *Strategie podniku*. Praha: C. H. Beck.
- Frank, R., & Bernanke, B. (2003). *Ekonomie*. Praha: Grada Publishing.
- Greff, G. (2006). *13 účinných strategií pro obchodní vyjednávání*. Praha: Grada Publishing.
- Hobza, V. (2000). *Bankovní abeceda*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B., & Hobza, V. (2010). *Financování tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hobza, V. (2014). *Aplikovaná ekonomie sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hobza, V. (2014). *Ekonomie 2*. Olomouc: Univerzita Palackého. (e-kniha).
- Hobza, V. (2014). *Ekonomie sportu – vybrané kapitoly* [Vysokoškolská skripta]. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hobza, V. (2013). *Ekonomie* [Distanční texty]. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hobza, V., Assenza, D., & Zlámal, J. (2006). *Základy ekonomie: studijní texty pro denní studium na vysokých školách neekonomického zaměření*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Holman, R. (2006). *Ekonomie*. Praha: C. H. Beck.
- Hučka, M., Malý, M., & Okruhlica, F. (2007). *Správa společností*. Praha: Kernberg.
- Jirásek, J. A. (2003). *Strategie. Umění podnikatelských vítězství*. Praha: Professional Publishing.
- Janda, P. (2004). *Vnitřní komunikace*. Praha: Grada Publishing.
- Kotíková, H., & Zlámal, J. (2006). *Základy marketingu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kotíková, H., & Schwartzhoffová, E. (2014). *Cestovní ruch a rekreace: Řízení, organizace a marketing v destinaci*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kotíková, H., & Schwartzhoffová, E. (2017). *Cestovní ruch a rekreace: Řízení, organizace a marketing v destinaci*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lukášová, R., & Nový, I. (2004). *Organizační kultura: od sdílených hodnot a cílů k vyšší výkonnosti podniku*. Praha: Grada Publishing.
- Němec, R. (2012). *Reklama na Facebooku (nejen PPC): cena je velice příznivá*. Retrieved from <http://robertnemoc.com>
- Novotný, J., et al. (2011). *Sport v ekonomice*. Praha: Wolters Kluwer.
- Občanský zákoník 89/2012 Sb.
- Plamínek, J., & Fišer, R. (2005). *Řízení podle kompetencí: management by competencies v praxi, strategické směřování firmy, řízení procesů a zdrojů, zvládání ohrožujících situací, rozdělení rolí a úloh, hodnocení a motivace lidí*. Praha: Grada Publishing.
- Roubíček, L. (1998). *Corporate governance*. Ostrava: VŠB-TU.
- Řepa, V. (2006). *Podnikové procesy. Procesní řízení a modelování*. Praha: Grada Publishing.
- Sedláčková, H., & Buchta, K. (2006). *Strategická analýza*. Praha: C.H.Beck.
- Schein, E. H. (2010). *Organizational culture and leadership*. San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.
- Schwartzhoffová, E. (2010). *Podnikání v rekreologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Schwartzhoffová, E. (2013). *Služby cestovním ruchem*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Schwartzhoffová, E. (2018). *Ekonomika a legislativa ziskových a neziskových subjektů*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Srpová, J., Řehoř, V. a kol. (2010). *Základy podnikání*. Praha: Grada.
- Veber, J., & Srpová, J. (2008). *Podnikání malé a střední firmy*. Praha: Grada Publishing.
- Zákon o obchodních korporacích 90/2012 Sb.
- Zákoník práce 262/2006 Sb.
- Živnostenský zákon 455/1991 Sb.