



Fakulta
tělesné kultury

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (magisterská)

Část státní závěrečné zkoušky: **Management životního stylu**

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Studijní obory: Rekreatologie

Cílem státní závěrečné zkoušky je prokázat úroveň kompetencí studenta (analýza a syntéza poznatků, řešení problémů, odborná komunikace, celkové odborné vystupování). Smyslem SZZ je zjistit celkový přehled a orientaci studenta v dané problematice v souvislostech, vzájemných vztazích a mezipředmětových vazbách. Pro SZZ není rozhodující znalost konkrétních detailů nýbrž pochopení jednotlivých témat v kontextech a vzájemných souvislostech.

1)

- a) Turistika a pobyt v přírodě: úkoly a cíle, formy činnosti, zpětná vazba a evaluace, styly učení v ZP, německý zdroj výchovy přírodě
- b) Metabolický kardiovaskulární syndrom (dále MKVsy), jednotlivé složky MKVsy, vztahy a možnosti ovlivnění úpravou životního stylu
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: podnikání podle Živnostenského zákona*

2)

- a) Vybavení pro zimní putování na sněžnicích, zásady stravování a vaření, nocování v přírodě: stanování, specifika zimního táboření, metodika zimního putování, modely týmové spolupráce
- b) Ischemická choroba srdeční – charakteristika, možnosti ovlivnění úpravou životního stylu
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: Malé a střední podnikání podle EU a u nás*

3)

- a) Orientace, topografie, schopnost vést skupinu terénem. Přírodní výchova, vztah výchovy a přírody, americký zdroj výchovy v přírodě
- b) Hypertenzní nemoc – charakteristika, klasifikace, možnosti ovlivnění úpravou životního stylu
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: Podnikání formou franchisingu*

4)

- a) Základy meteorologie, základní pojmy ZP, fenomén hry (svět hry: Huizinga, Fink, Olivová, Caillois), prvky přírodního prostředí, anglický zdroj výchovy v přírodě
- b) Inzulínová rezistence – charakteristika, diabetes mellitus 2. typu – vztahy a souvislosti s životním stylem, možnosti ovlivnění úpravou životního stylu
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: Zahájení podnikání a založení firmy*

- 5)**
- Vedení expediční skupiny s přenocováním v přírodě, systém ochrany přírody v ČR, kritéria třídění her, friluftsliv
 - Dislipoproteinemie a poruchy homeostatických mechanismů – vztahy a souvislosti s životním stylem, možnosti ovlivnění úpravou životního stylu
 - Doplňující okruhy ze specializace MRS: Podnikání formou obchodní společnosti*
- 6)**
- Specifika dramaturgie pobytových, kombinovaných a zimních kurzů, uvádění her, Cena vévody z Edinburghu, role v týmu
 - Základní onkologická onemocnění a jejich možné ovlivnění úpravou životního stylu
 - Doplňující okruhy ze specializace MRS: Provozní aspekty podnikání – prostory, auto, pořízení majetku*
- 7)**
- České kořeny výchovy v přírodě a zážitkové pedagogiky (Junák, LLM, Tramping, Foglarovy čtenářské kluby, Tábornické školy), co znamená konec kurzu
 - Základní onkologická onemocnění – preskripce vhodné PA ve vztahu ke stadiu onemocnění a jeho léčbě.
 - Doplňující okruhy ze specializace MRS: Podnikatelský plán*
- 8)**
- Experimentální období a projekty Gymnasion, Šance, typy her, týmová spolupráce
 - Nadváha a obezita, klasifikace obezity, význam pohybové aktivity v prevenci a léčbě nadváhy a obezity
 - Doplňující okruhy ze specializace MRS: Zdravotní a sociální pojištění podnikatele/OSVČ*
- 9)**
- PŠL 1977 – 1989, 1990 – 1999, 2000 – 2011, dokázat zapojit tým do přípravy – vytěžit potenciál jednotlivců i celého týmu
 - Základní složky výživy (B + S + T), jejich význam, dělení a zastoupení ve stravě
 - Doplňující okruhy ze specializace MRS: Personální a mzdová agenda podnikatele*
- 10)**
- Outward Bound (filosofie, historie, modely OB), struktura programových prostředků zážitkové pedagogiky
 - Minerální látky, stopové prvky a vitamíny, základní funkce v organismu
 - Doplňující okruhy ze specializace MRS: Instituce na podporu podnikání v ČR*
- 11)**
- Zadání kurzu, aspekty ovlivňující přípravu a realizaci kurzu, modely zkušenostního učení, řídit tým během kurzu tak, aby dosáhl (naplnil) cíle, pracoval efektivně a lidé v týmu byli motivovaní a realizovali své potřeby
 - Nutriční strategie v léčbě nadváhy; glykemický index (GI), potraviny s vysokým a nízkým GI; energetická denzita potravy; role vlákniny v redukčním jídelníčku; vhodné a nevhodné technologické úpravy potravin
 - Doplňující okruhy ze specializace MRS: Význam Public Relations pro podnikatele a jeho firmu*
- 12)**
- Práce s tématy, proces tematizace jako nástroj pro výběr a formulaci vhodných témat, vést tým znamená nejen ho řídit, ale i rozvíjet jeho členy
 - Zásady nutriční prevence a terapie dislipoproteinemie; cholesterol, faktory ovlivňující jeho hladinu v krvi; rybí maso – zastoupení mastných kyselin (MK), zdravotní význam; omega 3 MK; vhodné a nevhodné technologické úpravy potravin.
 - Doplňující okruhy ze specializace MRS: Účetní výkazy vedené v souvislosti s podnikatelskou činností*

13)

- a) Stanovování reálných cílů kurzu, struktura klasifikace cílů a volba priorit na základě zadání kurzu, schopnost dobře sestavit tým.
- b) Zvláštnosti výživy sportovce.; rozložení energie při jednofázovém nebo dvoufázovém tréninku; zastoupení základních živin; výběr vhodných potravin; doporučení pro pitný režim; příklady vhodné suplementace pro vytrvalostní a silové sporty.
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: Podnikání a legislativa*

14)

- a) Dramaturgie kurzu, přetavení témat do reálného scénáře skrze plánovanou a praktickou dramaturgii, fenomén rizika jako přirozená součást zážitkových programů
- b) Preskripce programu pohybové aktivity (PA) – zásady, správná intenzita, adherence
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: Význam bankovníctví při podnikání*

15)

- a) Programy a hry jako prostředek zprostředkování zážitku, herní princip jako stěžejní aspekt při výběru aktivit, tvořivostní program
- b) Preskripce a specifika programu PA u osob s MKVsy – zásady, správná intenzita, adherence
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: Financování podnikání*

16)

- a) Reflexe programů jako prostředek zpracování zážitku, zacílení a volba vhodných forem a otázek, vymezení sportů v přírodě
- b) Preskripce a specifika programu PA u osob s hypertenzní nemocí – zásady, správná intenzita, adherence
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: Význam managementu v podnikání*

17)

- a) Aplikace výstupů z reflexe do reálného života, naplnění cílů kurzu, produkční zajištění kurzu, fyziologicko-psychologická podstata rozhodovacích procesů
- b) Bílkoviny jako základní složky výživy – jejich význam, dělení a zastoupení ve stravě
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: Význam marketingu při podnikání*

18)

- a) Lektorské dovednosti instruktora zážitkových akcí, pohled na kurz jako na rozsáhlý projekt, právní rámec rizika v zážitkové pedagogice
- b) Sacharidy jako základní složky výživy – jejich význam, dělení a zastoupení ve stravě
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: Podnikání a řízení lidských zdrojů*

19)

- a) Práce se skupinou, řešení konfliktů ve skupině, skupinová soudržnost, klima skupiny, psychická bezpečnost v zážitkové pedagogice.
- b) Ateroskleróza, kardiovaskulární onemocnění – etiologie, rozdělení – prevence a léčba změnou životního stylu (dieta, PA).
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: Podnikání a daně*

20)

- a) Praktická dramaturgie, dramaturgické principy a zásady, tvorba hry, nástroje hodnocení rizika, pětietapový model přípravy projektu.
- b) Problematika stárnutí, pohybová aktivita a stárnutí, charakteristika, specifika u různých věkových skupin
- c) *Doplňující okruhy ze specializace MRS: Podnikání a inovace*

Doporučená literatura

- Cílek, V. (2009): *Makom, kniha míst*. Praha: Dokořán.
- Cílek, V. (2010): *Krajiny vnitřní a vnější*. Praha: Dokořán.
- Bělohávek, F. (1996). *Organizační chování*. Olomouc: Rubico.
- Břicháček, V. (1995): *Skautské putování po stezce životem*. Praha: Nadace FONS.
- Gintel, A. a kol. (1980): *Prázdniny v pohybu*. Praha: MF.
- Franc, D., Zounková, D., Martin, A. (2007): *Učení zážitkem a hrou*. Brno: Computer Press.
- Hanuš, R., Chytilová, L. (2009): *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada.
- Hanuš, R., Jirásek, I. (1996): *Výchova v přírodě*. Ostrava: VŠB-TU.
- Hayes, N. (2005) *Psychologie týmové práce*. Praha: Portál
- Hermochová, S. (2006) *Teambuilding*. Praha: Grada Publishing
- Hrkal, J., Hanuš, R. (1998): *Zlatý fond her II*. Praha: Portál.
- Holec, O. a kol. (1994). *Instruktorový slabikář*. Prázdninová škola Lipnice.