



Fakulta
tělesné kultury

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (bakalářská)

Část státní závěrečné zkoušky: **Management rekreace a sportu**

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.

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 kyslíčnanu 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)

Voda jako složka přírodního prostředí a její podmiňující rekreační potenciál pro konkrétní rekreační aktivity (druhy a typy vodních terénů a jejich charakteristika, příklady - vodní plochy, řeky...). Příklady rekreačních a sportovních aktivit a jejich charakteristika z hlediska osobnostního, sociálního, zdravotního – vodní turistika, rafting, windsurfing, kitesurfing, canyoning, potápění. Zdroje přírodní výchovy - Kurt Hahn a Outward Bound. Faktory ovlivňující úroveň pocítovaného rizika v aktivitách výchovy a rekreace v přírodě.

2)

Reliéf jako složka přírodního prostředí a jeho podmiňující potenciál pro konkrétní rekreační aktivity – Charakteristika reliéfu a jeho klasifikace dle tvaru, sklonu, orientace; typy georeliéfu, aplikace na konkrétní lokality (Šumava, Krkonoše, Jeseníky, Moravský kras, Česko-saské Švýcarsko). Příklady rekreačních a sportovních aktivit a jejich charakteristika z hlediska osobnostního, sociálního, zdravotního – snowboarding, horolezectví. Zdroje přírodní výchovy – sir Robert Baden-Powell, skauting - GB. Základní bezpečnostní normy, pod které spadají programy výchovy a rekreace v přírodě.

3)

Podnebí, klima jako složky přírodního prostředí a jejich podmiňující vliv na konkrétní rekreační aktivity, počasí a aktivity v přírodě, charakteristika podnebných pásů a jejich rekreační potenciál, vlivy nadmořské výšky, dobrodružná výchova, dobrodružství, riziko, hazard. Příklady rekreačních a sportovních aktivit a jejich charakteristika z hlediska výchovně vzdělávacího, výchovného, zdravotního – skialpinismus, vysokohorská turistika. Principy redukce rizik u aktivit s putováním, resp. akcí expedičního charakteru. Zdroje přírodní výchovy – A. B. Svojsík, Junák a skauting – ČR.

4)

Prítomnost a absence vegetace jako složky přírodního prostředí a její podmiňující vliv na konkrétní rekreační aktivity. Životní prostředí, vegetace, funkce vegetace, vliv vegetace na prostředí, možnost uplatnění zeleně, rekreační lesy a rekreační zařízení. Příklady rekreačních a sportovních aktivit a jejich charakteristika z hlediska osobnostního, sociálního, zdravotního – pěší turistika, orientační běh, táboření. Zdroje přírodní výchovy – myšlenkový odkaz trampingu. Faktory ovlivňující společenskou reakci na vznik rizikových a krizových situací v programech výchovy a rekreace v přírodě.

5)

Systém ochrany přírody v České republice a jeho limitní vztah ke konkrétním rekreačním aktivitám v přírodě. Kategorie zvlášť chráněných území, ekologie, ochrana životního prostředí, člověk a prostředí, vlivy rekreačních aktivit na přírodní prostředí. Příklady rekreačních a sportovních aktivit a jejich charakteristika z hlediska osobnostního, sociálního, zdravotního včetně aspektů ekologických – sjezdové lyžování, freeskiing, freeriding, snowkiting, běžecké lyžování, přírodní víceboje. Zdroje přírodní výchovy – Severní Amerika (R. W. Emerson, H. D. Thoreau, E. T. Seton - Woodcraft). Úloha bezpečnostních pravidel a směrnic při realizaci aktivit výchovy a rekreace v přírodě.

6)

Charakteristika systému přírodní výchovy a jejich jednotlivých složek, složky přírodní výchovy, znaky přírodní výchovy – aplikace konkrétních výchovně vzdělávacích činností. Příklady rekreačních a sportovních aktivit a jejich charakteristika z hlediska osobnostního, sociálního, zdravotního – turistika, in-line skating, skateboarding. Třídění bezpečnostních hledisek v přírodní výchově. Zdroje přírodní výchovy – Prázdninová škola Lipnice. Bezpečnost aktivit a programů výchovy a rekreace v přírodě z hlediska instruktora a instruktorského týmu a z hlediska skupiny.

- 7)** Výchovně vzdělávací a potenciál přírodní výchovy, vliv přírodní výchovy a její přínos pro jedince, přírodní prostředí a společnost. Současný stav přírodní výchovy v ČR. Příklady rekreačních a sportovních aktivit a jejich charakteristika z hlediska osobnostního, sociálního, zdravotního – sněžnice, survival. Strategie pro redukcí rizik v přírodní výchově: zainteresování všech zúčastněných, pravidla a směrnice, řídicí styly, znalost skupiny a dobrovolnost výzvy. Zdroje přírodní výchovy – vliv skandinávský (Friluftslif).
- 8)** Charakteristika optimálních podmínek pro zajištění akcí a aktivit v přírodě ve smyslu intenzivních rekreačních a vzdělávacích režimů (časové harmonogramy, prostředí). Psychohry, sebezkušenostní metody a techniky v programech výchovy v přírodě. Bezpečnost účastníka kurzu výchovy v přírodě z hlediska sociálního a psychického. Příklady rekreačních a sportovních aktivit a jejich charakteristika z hlediska osobnostního, sociálního, zdravotního – výzvové programy (např. Vavrdův memoriál, Messnerovy vrcholy), lanové aktivity, speleo-programy. Zdroje přírodní výchovy – vliv německý (Wandervogel).
- 9)** Charakteristiky organizace projektů z hlediska vytváření optimálních instruktorských týmů. Instruktorský profil, osobnostní, odborné a organizační předpoklady instruktora, individuální a typové role, provozní a výkonné funkce. Kreativní aktivity – tanec, hudební programy, výtvarné programy. Potenciál her s rolemi (např. Tančírna, Zkáza Poseidonu) z hlediska osobnostního a sociálního rozvoje. Zdroje přírodní výchovy – období přirozeného životního prostředí člověka, středověk a období renesance, filantropismus. Strategie pro redukcí rizik v přírodní výchově: postupnost v učení, rozvíjení uvědomělosti, kompetentní vedení, porozumění rizikovým faktorům, prohlídka místa kontrola vybavení.
- 10)** Možnosti organizace rekreačních a sportovních aktivit a kurzů výchovy v přírodě z hlediska vytváření časových harmonogramů, vytváření scénářů a aplikace dramaturgických zásad a postupů, hra a její výchovně vzdělávací potenciál. Příklady rekreačních a sportovních aktivit a jejich charakteristika z hlediska osobnostního, sociálního, zdravotního – cykloturistika, terénní cyklistika, BMX a MTB freestyle, flatland, fourcross, downhill). Zdroje přírodní výchovy – M. Seifert a Lesní moudrost (ČR). Typologie rizik v rámci programů výchovy a rekreace v přírodě.

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., & Bošťíková, S. (2008). *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada Publishing.

Část C – Management rekreace

1)

- a) Marketingová komunikace – její součásti.
- b) Daňová evidence – její úloha; kdo vede daňovou evidenci; možnosti evidence výdajů
- c) Role manažera, metody řízení lidských zdrojů.
- d) Společenská odpovědnost firem
- e) Úvěry a záruky jako produkt obchodních bank.
- f) Jaký je rozdíl mezi sponzorstvím, reklamou a PR?
- g) Úpadek firmy a jeho řešení

2)

- a) Mzda – její složky a výpočet.
- b) Distribuce jako marketingový nástroj
- c) Koučink jako způsob řízení.
- d) Funkce ČNB, vliv na hospodářství země.
- e) Jmenujte nejdůležitější současné trendy ve sponzorství
- f) Hlavní nástroje komunikace s veřejností

3)

- a) Společnost s ručením omezeným
- b) Definice a klasifikace cestovního ruchu
- c) Metody rozhodování manažera
- d) Tisková zpráva
- e) Organizační kultura
- f) Jaké jsou výhody a nevýhody různých typů sponzorství

4)

- a) Živnostenský zákon.
- b) Ekonomické, sociální a ekologické dopady rozvoje cestovního ruchu
- c) Strategický cyklus a jeho složky
- d) Služby obchodních bank
- e) Jaká kritéria se dají použít při výběru sponzorských projektů?
- f) Příprava tiskové konference.

5)

- a) Akciová společnost
- b) Životní cyklus produktu
- c) Motivace jako součást managementu.
- d) Správné a špatné postupy v media relations.
- e) Poptávka a nabídka v tělesné kultuře
- f) Managerský servis firmy ve sportu

6)

- a) Komanditní společnost a veřejná obchodní společnost
- b) Organizace a řízení cestovního ruchu.
- c) Portfolio analýza produktů.
- d) Úloha státu na financování volného času
- e) Externality a jejich význam ve sportu
- f) Principy strategického myšlení

7)

- a) Právní formy ziskových subjektů.
- b) Marketingový výzkum
- c) Konkurenční výhoda
- d) Řízení lidských zdrojů.
- e) Fixní a variabilní náklady - charakteristika
- f) Formy podpory sportu a tělovýchovy z veřejných prostředků

8)

- a) Družstvo Současný stav a tendence vývoje cestovního ruchu.
- b) Značka jako součást produktu.
- c) Nové trendy v marketingové komunikaci
- d) Veřejný sektor a charakteristika statků
- e) Jaké povinnosti vyplývají z legislativy pro organizátory „táborů“

9)

- a) Pracovně-právní vztahy
- b) Cena jako marketingový nástroj
- c) Zásady řízení porad, delegování, řízení času
- d) Vývojové fáze a krize firem
- e) Jaké povinnosti vyplývají z legislativy pro organizátory sportovních akcí?

10)

- a) Daňová soustava v České republice.
- b) Potenciál cestovního ruchu
- c) Nové trendy v marketingu
- d) Možnosti financování volnočasových projektů
- e) Mikro a makro ekonomické aspekty sportu
- f) Kritéria pro výběr vhodného média

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.

Bartková, L. (2015). *Daňová evidence* [Vysokoškolská skripta]. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.

Belbin, R. M. (2010). *Team Roles at Work*. New York, NY: Routledge.

Bělohávek, F., Košťan, P., & Šuleř, O. (2001). *Management*. Olomouc: Rubico.

Bischof, A. (2003). *Aktivní sebeřízení*. Praha: Grada Publishing.

Branham, L. (2009). *7 skrytých důvodů, proč zaměstnanci odcházejí z firem*. Praha: Grada Publishing.

Cipro, M. (2009). *Delegování jako způsob manažerského myšlení*. Praha: Grada Publishing.

Daňové zákony – Zákon o daních z příjmu 586/1992 Sb.

Dedouchová, M. (2001). *Strategie podniku*. Praha: C. H. Beck.

Denison, D. R. (1997). *Corporate Culture and Organizational Effectiveness*. Michigan, IL: Denison Consulting.

Flamholtz, E. G., & Randle, Y. (2011). *Corporate Culture: The Ultimate Strategic Asset*. Stanford, CA: Stanford Business Books.

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). *Vnitrofiremní komunikace*. Praha: Grada Publishing.

- Kotíková, H., & Schwartzhoffová, E. (2014). *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://robertnemec.com>
- Novotný, J., et al. (2011). *Sport v ekonomice*. Praha: Wolters Kluwer.
- Občanský zákoník 89/2012 Sb.
- Pospíšil, P. (2002). *Efektivní Public Relations a media relations*. Praha: Computer Press.
- 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.
- Rodryčová, D. (1999). *Jak prezentovat firmu, produkt, sebe, názor*. 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 ruchu*. Olomouc. Univerzita Palackého.
- Srpová, J, Řehoř, V. a kol. (2010). *Základy podnikání*. Praha. Grada.
- Stoltzfus, T. (2008). *Coaching questions*. Virginia Beach, VA: Tony Stoltzfus.
- Suchý J., & Náhlavský P. (2007). *Koučování v manažerské praxi*. Praha: Grada Publishing.
- Svoboda, V. (2009). *Public relations moderně a účinně*. Brno: Computer Press.
- Šindler, P. (2003). *Event marketing: jak využít emoce v marketingové komunikaci*. Praha: Grada Publishing.
- Veber, J, & Srpová, J. (2008). *Podnikání malé a střední firmy*. Praha. Grada Publishing.
- Vysekalová, J. (2009). *Image a firemní identita*. Praha: Grada Publishing.
- Zákon o obchodních korporacích 90/2012 Sb.
- Zákoník práce 262/2006 Sb.
- Zielke, CH. (2006). *Nejčastější chyby manažerů*. Praha: Grada Publishing.
- Zonková, Z. (2003). *Rozhodování manažera*. Ostrava: VŠB-TU.
- Živnostenský zákon 455/1991 Sb.