

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA

FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY STUDIJNÍ OBOR REKREOLOGIE PREZENČNÍ, BAKALÁŘSKÝ

Zahájení studia v akademickém roce 2008/2009 a později

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 témata, 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 problematiky. Délka zkoušky je asi 45 minut.

Okruh problematiky je možné vymezit klíčovými pojmy následovně:

A) oblast podpory 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, zdravý – 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.

B) oblast programová

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 pocíťovaného 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/ Přítomnost 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 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 redukci 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 psychologického. 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 redukci 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.

C) oblast managementu rekreace

Student si dle své specializace volí:

C1) Management životního stylu

1) Daňová evidence – její úloha; kdo vede daňovou evidenci; možnosti evidence výdajů

Management – základní pojmy

Marketingová komunikace – její součásti

Úpadek firmy a jeho řešení

2) Mzda – její složky a výpočet.

Distribuce jako marketingový nástroj

Hrubý domácí produkt, makroekonomický magický čtyřúhelník

Východiska komunikace s veřejností

3) Společnost s ručením omezeným

Definice a klasifikace cestovního ruchu

Poptávka a nabídka v tělesné kultuře

4) Živnostenský zákon

Ekonomické, sociální a ekologické dopady rozvoje cestovního ruchu

Externality a jejich význam ve sportu

5) Akciová společnost

Motivace jako součást managementu

Životní cyklus produktu

Elastičita poptávky a její vliv na tělesnou kulturu

6) Komanditní společnost a veřejná obchodní společnost

Média relations

Organizace a řízení cestovního ruchu

Portfolio analýza produktů

7) Právní formy ziskových subjektů

Pravidla efektivní prezentace

Marketingový výzkum
Fiskální a monetární ekonomická politika vlády

8) Družstvo
Značka jako součást produktu
Veřejný sektor a charakteristika statků
Současný stav a tendence vývoje cestovního ruchu

9) Pracovně-právní vztahy
Úloha manažera
Hlavní nástroje komunikace s veřejností
Cena jako marketingový nástroj

10) Daňová soustava v České republice
Mikro a makro ekonomické aspekty sportu
Nové trendy v marketingu
Potenciál cestovního ruchu

C2) Management rekreace a sportu

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

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

3) Společnost s ručením omezeným
Definice a klasifikace cestovního ruchu
Metody rozhodování manažera
Tisková zpráva
Organizační kultura
Jaké jsou výhody a nevýhody různých typů sponzorství

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

5) Akciová společnost
Životní cyklus produktu

Motivace jako součást managementu.
Správné a špatné postupy v media relations.
Poptávka a nabídka v tělesné kultuře
Managerský servis firmy ve sportu

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

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

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

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

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

D) oblast rekreologie, společenský základ

1/ Vysvětlete a propojte termíny člověk, společnost, pohybová aktivita – sdělte a vysvětlete úhel pohledu na danou problematiku (rekreologický, sociologický, filosofický, psychologický, pedagogický).

2/ Vysvětlete termíny sport, tělesná kultura, pohybová aktivita, tělocvičná rekreace, tělocvičná aktivita a to v pojetí terminologie České republiky a Evropské unie. Je, a když je, tak jak, možné je spojit s termínem kvalita života?

3/ Pojem volný čas (funkce...), výchova k volnému času, výchova ve volném čase. Současný stav a tendence vývoje. Volný čas a životní styl. Vztah mezi tělesnou výchovou a rekreací.

4/ Optimalizace životního stylu (pojem a co musí rekreolog znát – rekreologické paradigma) pro jeho stanovení. Socioprofesionální role. Sociální status.

5/ Rekreologie a problém zdraví (pojem, pojmy a jeho, jejich charakteristika – stav a tendence vývoje z pohledu chápání a potřeb společnosti).

6/ Komunální rekreace, projekt „Zdravá města“, podnikové wellness – vysvětlení a charakteristika pojmů, jejich vztah k tendencím vývoje společnosti. Zdraví a životní styl.

7/ Charakteristika pojmů pohybová, tělocvičná aktivita ve vztahu ke strategii podpory pohybové aktivity. Bydlení jako sociální status.

8/ Vysvětlení a práce s pojmy pedagogika, zážitková pedagogika, teorie učení, učení, výchova. Jejich aplikace do rekreologie. Paradigma pedagogiky, psychologie a sociologie.

9/ Stav, tendence vývoje volnočasových aktivit (pohled sociologický, rekreologický, filosofický). Cíle a úkoly rekreace. Proces učení – pohybové schopnosti/pohybové dovednosti.

10/ Tělesná kultura a osobnost člověka (zdraví, sportovní aktivita). Role rekreologa při naplňování výše uvedeného. Charakteristika věkových skupin z paradigmatu rekreologie. Věkové a individuální zvláštnosti.