

**STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY**

**MANAGEMENT ŽIVOTNÍHO STYLU (MZS)
(FTK/SZMZS)**

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.

TÉMATICKÁ OBLAST A

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 kysličníku uhličitého, limitní faktory pro maximální transport kyslíku, řízení dýchání. Dýchání za změněných vnějších podmínek. Odpověď dýchacího systému na svalovou činnost, mrtvý bod, druhý dech. Současné doporučení pro optimální, zdraví – zlepšující pohybovou aktivitu.

8/ Kosterní sval: charakteristika, složení, 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 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.

TÉMATICKÁ OBLAST B

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/ 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 zvláště 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, freeskiiing, 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 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 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.

Doporučená literatura pro oblast programovou:

- Bílý, M., Kračmar, B., & Novotný, P. (2001). *Kanoistika: Technika jízdy, rafting, extrémní terény*. Praha: Grada Publishing.
- 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., & Bošτίková, S. (2008). *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada Publishing.

TÉMATICKÁ OBLAST C

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

Elasticita 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

Doporučená literatura pro oblast managementu 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.
- 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 odchází 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: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci. (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., & Náhlovský 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.