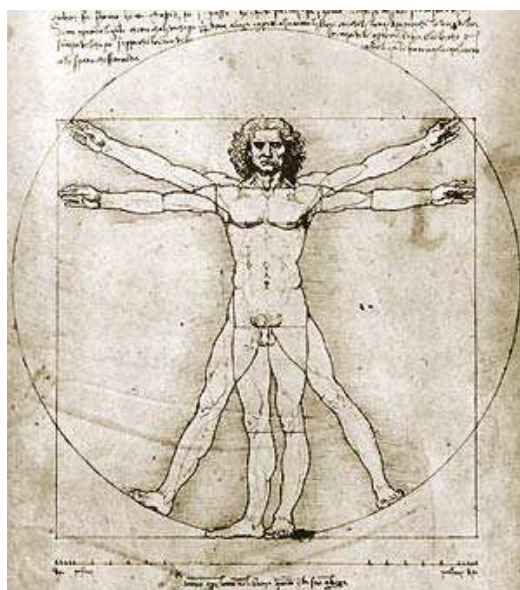


ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

MASÉR PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

PLATNÝ OD ŠKOLNÍHO ROKU 2019/2020



Název školního vzdělávacího programu:

Masér pro zdravý životní styl

Kód a název oboru vzdělání:

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční



OBSAH

1	Identifikační údaje.....	4
2	Profil absolventa.....	5
3	CHARAKTERISTIKA ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU.....	9
3.1	Popis celkového pojetí vzdělávání.....	9
3.2	Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami.....	10
3.3	Klíčové kompetence.....	12
3.4	Organizace výuky.....	13
3.5	Organizace přijímacího řízení.....	14
3.6	Zdravotní způsobilost.....	14
3.7	Pravidla pro hodnocení žáků.....	15
3.8	Způsob ukončení vzdělání.....	16
3.9	Realizace bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence.....	18
4	Přehled rozpracování obsahu vzdělávání Z RVP do ŠVP.....	19
5	Učební plán.....	21
5.1	Tabulka učební plán.....	21
5.2	Vyčíslení celkového počtu hodin.....	22
5.3	Přehled využití týdnů ve školním roce.....	23
6	Učební osnovy.....	24
6.1	Český jazyk a literatura.....	24
6.2	Anglický jazyk.....	40
6.3	Německý jazyk.....	68
6.4	Ruský jazyk.....	79
6.5	Základy společenských věd.....	91
6.6	Dějepis.....	99
6.7	Základy přírodních věd.....	107
6.8	Matematika.....	120
6.9	Tělesná výchova.....	131
6.10	Informatika a výpočetní technika.....	143



6.11	Ekonomika	153
6.12	Teorie wellness a fitness	159
6.13	Masérská a lázeňská péče	167
6.14	Morfologie pohybového systému	187
6.15	Vyšetřování pohybového systému	192
6.16	Mikrobiologie a epidemiologie	199
6.17	Somatologie	205
6.18	Výživa člověka	219
6.19	Rekondice a regenerace	226
6.20	Písemná a elektronická komunikace	238
6.21	Aplikovaná psychologie	242
6.22	Konverzace z anglického jazyka	245
7	Spolupráce se sociálními partnery	255



1 Identifikační údaje

Název školního vzdělávacího programu:

Masér pro zdravý životní styl

Kód a název oboru vzdělání:

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia:

čtyřleté denní studium

Platnost vzdělávacího programu:

od 01. 09. 2019

Stupeň poskytovaného vzdělání:

střední vzdělání s maturitní zkouškou

Jméno ředitelky:

Mgr. Zdena Kovaříková

Kontakty pro komunikaci se školou

poštovní adresa: Sokolovská 34, 795 01 Rýmařov

elektronická adresa: kovarikova@gymsosrym.cz

telefon, fax: 554 721 151

web: <http://www.gymsosrym.cz/>

Školská rada byla s dokumentem seznámena 9. 4. 2019

Pedagogická rada byla seznámena s revidovaným ŠVP dne 26.08.2019.

Dokument nabývá účinnost k 1. 9. 2019.

Dokument je zapsán pod č. jednacím:



2 Profil absolventa

Odborné kompetence absolventa navazují na odbornou složku v profilu absolventa:

- ✓ používá správnou odbornou terminologii v ústním i písemném projevu
- ✓ dokonale obsluhuje přístrojové vybavení v provozovně a provádí běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek
- ✓ volí a používá přípravky v souladu s technologickými postupy, dodržuje správné dávkování, způsob uskladnění a sleduje nabídku nových přípravků
- ✓ vede kartotéku klientů pomocí počítačových programů, zhotovuje ceníky úkonů, vyhotovuje obchodní písemnosti
- ✓ organizuje efektivně svou pracovní dobu
- ✓ zvyšuje soustavně svou odbornou úroveň vzděláváním z odborné literatury, časopisů a návštěvami odborných kurzů, seminářů a předváděcích akcí
- ✓ sleduje nové předpisy vztahující se k jeho činnosti – zákony, vyhlášky, předpisy, novely stávajících předpisů
- ✓ jedná s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery profesionálně a kultivovaně, umí se vyrovnávat se stresovými situacemi
- ✓ využívá efektivně zpracovávané materiály, energie a vodu a minimalizuje vznik odpadu
- ✓ dodržuje zásady bezpečné práce a hygieny se zřetelem na zdraví a minimalizaci škodlivých vlivů na pracovní a životní prostředí
- ✓ dodržuje základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevenci a zásady osobní a provozní hygieny
- ✓ uplatňuje při své práci kvalitu jako významný nástroj konkurenceschopnosti

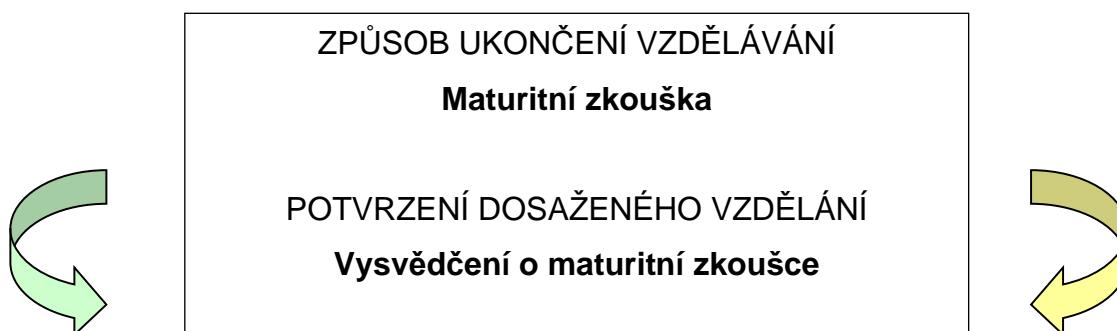


Klíčové kompetence absolventa:

- ✓ má pozitivní a odpovědný vztah k vlastní budoucí profesi a tedy i ke vzdělávání
- ✓ ovládá různé techniky a metody učení, vyjadřuje se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci, a to v projevech mluvených i psaných, v souladu s etikou kulturního vystupování absolventa
- ✓ své myšlenky formuluje srozumitelně, zřetelně, souvisle, spisovnou češtinou, v projevu písemném přehledně a v souladu s danými normami českého pravopisu
- ✓ srozumitelně formuluje své názory, které aktivně obhajuje v diskuzích, zároveň respektuje názory druhých, zhotovuje jednoduché texty na všeobecná i odborná témata s využitím získané odborné terminologie
- ✓ písemně zaznamenává podstatné myšlenky a údaje získané četbou nebo z ústních projevů, podle svých reálně posouzených možností duševních i fyzických si stanoví cíle své pracovní orientace, ke kterým směřuje své vzdělání
- ✓ reálně si naplánuje a řídí své učení, jehož výsledky průběžně vyhodnocuje
- ✓ za svěřenou práci přejímá plnou odpovědnost
- ✓ dostatečně se adaptuje na měnící se životní i pracovní podmínky a nepodléhá stereotypu
- ✓ v práci označí daný problém a vyhledá jeho řešení, oba procesy objektivně vyhodnotí a nachází vztahy mezi jevy a předměty problému
- ✓ ovládá cizí jazyk v souladu s životním a pracovním uplatněním
- ✓ pracuje s moderní informační a komunikační technikou a s moderní technologií svého oboru v souladu s pokrokem v této oblasti
- ✓ orientuje se v nových technologiích svého oboru a osvojí si zručnost i dovednost práce na moderních přístrojích



- ✓ moderní technologii využívá ke zkvalitnění své práce
- ✓ volí vhodné zdroje informací, které kriticky vyhodnocuje a absorbuje ve své práci
- ✓ orientuje se v současných nabídkách na trhu práce a aktivně využívá možností v oblasti práce i dalšího vzdělávání
- ✓ zná obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a zaměstnanců
- ✓ rozumí podstatě podnikání se všemi jeho aspekty (právními, ekonomickými, administrativními, osobními) a posuzuje své podnikatelské možnosti i příležitosti reálně v souladu s vlastními předpoklady a v souladu s realitou tržního hospodářství
- ✓ vhodně komunikuje s potenciálními zaměstnavateli a prezentuje svůj odborný i profesní potenciál
- ✓ chrání životní prostředí, šetří energii a třídí odpad
- ✓ dodržuje hygienické předpisy





Uplatnění absolventa

Po ukončení vzdělávání a úspěšném vykonání maturitní zkoušky je absolvent oboru připraven k výkonu masérské praxe privátně i ve státních zařízeních. Je schopen samostatně provádět činnost v rámci preventivních, rekondičních a regeneračních programů. Absolvent je schopen poskytovat profesionální masérské služby ve vlastních provozovnách, studiích, fitness a wellness centrech, sportovních klubech a v lázeňských zařízeních, dále může své dovednosti uplatnit ve sféře sociálních služeb, včetně domovů pro seniory a jako osobní trenér. Absolvent oboru je schopen používat dva cizí jazyky jako prostředek profesní komunikace, ovládá programové vybavení počítače včetně práce s internetem. Absolventi jsou v průběhu vzdělávání vedeni k přesnosti, k slušnému chování, k dodržování právních norem a etiky.

Odborná složka profilu absolventa je charakterizována schopnostmi:

- ✓ orientovat se v různých typech masážních a rekondičních technik a tyto aplikovat v praxi
- ✓ aplikovat své vědomosti při volbě druhu a postupu masáže v souladu s požadavky klienta
- ✓ volit vhodný druh a postup masáže na základě vyšetření zdravotního stavu klienta
- ✓ vytvářet vhodné edukační a rekondiční programy
- ✓ provozovat privátní praxi na základě podnikatelsko – ekonomických znalostí
- ✓ používat odborné názvosloví, pracovat s odbornou literaturou a uplatňovat nejnovější poznatky v praxi
- ✓ dodržovat zásady bezpečnosti a hygieny práce



3 CHARAKTERISTIKA ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

3.1 Popis celkového pojetí vzdělávání

Škola vychovává absolventy se všeobecným i odborným vzděláním. Vedle výchovně vzdělávacího procesu škola věnuje pozornost komplexnímu působení na osobnost žáka, na jeho schopnost stanovit si hodnotový žebříček, rozvíjet osobní záliby, kulturní činnost a sportovní činnost. Do výchovného plánu školy jsou zařazena témata protidrogová, environmentální vzdělávání, sexuální výchova, škodlivost xenofobie a rasismu, psychologie a umění studovat, mravní výchova, komunikace, kulturní a estetická výchova. Učitelé si zařazují témata do svých plánů podle úvahy, věku žáků a zájmu žáků.

Gymnázium a Střední odborná škola, příspěvková organizace vzdělává podle ŠVP i žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. ŠVP v teoretickém vyučování vede žáky ke znalostem a dovednostem (klíčové a odborné kompetence), které se maximálně uplatňují v praktickém životě.

Při praktické výuce je kladen důraz na důkladné seznámení žáka s pracovním procesem formou praxe u rozličných profesně příbuzných partnerů.

Pojetí výuky směřuje k větší univerzálnosti, flexibilitě, kreativitě, reflexi, modifikaci a aplikaci vzdělávacích strategií se zřetelem k principům celoživotního učení minimalizujícím rizika na trhu práce. Edukace podle ŠVP klade velký důraz nejen na kvalitu odbornou, ale i na obecnou vzdělanost.

Projektování praktického vyučování ještě více respektuje provázanost a aplikaci odborných předmětů na konkrétní úkol z praxe a propojení s reálným životem.

Zvýšený důraz je kladen i na motivační činitele (např. větší veřejné prezentování služeb žáků, uplatňování projektové metody výuky atp.).



Průřezové téma člověk a životní prostředí se projevuje do celkového provozu školy (třídění komunálního odpadu, šetrné zacházení s energiemi atd.), péče žáků o zeleň a okolí školy. Environmentální výchova a vzdělávání má úzkou vazbu nejen na odborné předměty, ale je rovněž nedílnou součástí sportovně turistických kurzů a školních výletů (např. návštěva informačních středisek národních parků).

Průřezové téma Člověk v demokratické společnosti je naplňováno zejména integrací běžných žáků a žáků ze speciálními vzdělávacími potřebami. Dále je realizováno v rámci společenskovedního vzdělávání. Je koncepčně naplňováno ve všech vzdělávacích aktivitách. Průřezové téma Člověk ve světě práce je realizováno zejména formou odborného výcviku a odborné praxe.

3.2 Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami

V případě, že pedagogové zpozorují u žáka zvýšenou potřebu pedagogické podpory, realizuje škola opatření, která žákovi pomohou naplno využít jeho vzdělávací potenciál. V první fázi se využijí úpravy metod a organizace výuky, individuální přístup k žákovi a jeho hodnocení, a to na základě PLPP (plán pedagogické podpory), který sestavují třídní učitel a učitelé konkrétních vyučovacích předmětů za pomoci výchovného poradce. Ten stanoví termín přípravy PLPP a organizuje společné schůzky s rodiči, pedagogy, vedením školy i žákem samotným. PLPP má písemnou podobu a je s ním seznámen žák, zákonný zástupce žáka a všichni vyučující žáka. Pokud po vyhodnocení PLPP nejsou splněny cíle stanovené v PLPP, doporučí škola zletilému žákovi či zákonnému zástupci žáka využití poradenské pomoci školského poradenského zařízení, které posoudí případný další stupeň podpurných opatření ve výuce. Škola se poté řídí doporučením ze ŠPZ.

Dále také škola vypracovává IVP, vyžadují-li to speciální vzdělávací potřeby žáka, a to nejpozději do jednoho měsíce ode dne, kdy škola obdržela doporučení ze ŠPZ a žádost zletilého žáka nebo zákonného zástupce žáka. IVP může být doplňován a



upravován v průběhu celého školního roku podle potřeb žáka. Tvorba, realizace a vyhodnocování IVP probíhá stejným způsobem jako u PLPP.

Škola uplatňuje zdravotní hlediska a respektuje individualitu a potřeby žáka, které se projeví při stanovování obsahu, forem a metod výuky, rovněž umožňuje ze závažných důvodů, zejména zdravotních, uvolnění zcela nebo zčásti z vyučování některého předmětu nebo z provádění určitých činností. Dále v případě žáka, který při komunikaci využívá prostředky alternativní komunikace, zajistí jako součást podpůrných opatření vzdělávání v komunikačním systému, který odpovídá jeho vzdělávacím potřebám. Škola spolupracuje s rodiči žáka se SVP, regionálními ŠPZ (Pedagogicko-psychologická poradna, Speciálně pedagogické centrum) a je připravena navázat kontakt s dalšími odbornými subjekty, poskytujícími služby v rámci zajištění potřeb žáka se SVP.

Rovněž podporuje další vzdělávání pedagogických pracovníků zaměřené na zkvalitnění jejich práce se žáky se zdravotním postižením a zdravotním znevýhodněním.

Vzdělávání žáků z odlišného kulturního a sociálně znevýhodňujícího prostředí je zajištěno formou individuální integrace do běžných tříd tak jako u žáků se SVP. Třídní učitelé těchto žáků napomáhají jejich včlenění do kolektivu třídy a školy, vytvářejí příznivé společenské klima a sledují vztahy mezi jednotlivými žáky. Třídní učitelé se také podílejí na užší spolupráci s rodinou.

Zabezpečení výuky žáků mimořádně nadaných

Nadaní a mimořádně nadaní žáci jsou vytipováni třídním učitelem ve spolupráci s ostatními vyučujícími. Na jejich doporučení provádí identifikaci mimořádného nadání žáka školské poradenské zařízení ve spolupráci se školou. Nadaným žákům lze v souladu s vývojem jejich školních dovedností rozšířit obsah vzdělávání nad rámec



stanovený příslušným vzdělávacím programem nebo umožnit účast na výuce ve vyšším ročníku tak, aby byl stimulován rozvoj jejich potenciálu.

Žáci, kteří dosahují výborných výsledků ve sportu, hře na hudební nástroj apod., mají možnost studovat podle individuálního vzdělávacího plánu, jehož obsah je stanoven podle § 28 vyhlášky č. 27/2016 Sb. Škola seznámí s IVP všechny vyučující žáka a současně žáka a zákonného zástupce, který tuto skutečnost potvrdí svým podpisem. IVP je zpracován nejpozději do jednoho měsíce ode dne, kdy škola obdržela doporučení na IVP ze ŠPZ, a může být doplňován a upravován v průběhu školního roku.

Žáci, kteří se pravidelně umisťují v olympiádách vyhlašovaných MŠMT a dalších odborných soutěžích, jsou motivováni k rozšiřování základního učiva a jsou jim umožněny osobní konzultace s vyučujícími nad rámec vyučovaného předmětu. Rozvoj nadání je podporován také přátelským pracovním prostředím a neustálou nabídkou učit se něčemu novému. Při školní práci jsou vyučujícími respektovány vlastní postupy řešení úloh, nacházení kreativních postupů a vlastní pracovní tempo. Jazykově nadaní žáci mají možnost být připravováni k získání certifikátů z cizího jazyka, které mají celoživotní platnost a význam pro další studium, stáže v zahraničí a možnost zaměstnání ve státech Evropské unie. Škola spolupracuje s univerzitami a vysokými školami, a to formou odborných přednášek či exkurzí. Dále svým žákům nabízí volitelné vyučovací předměty a zájmové aktivity mimo vyučování.

3.3 Klíčové kompetence

Vyučovací proces v rámci ŠVP směřuje k osvojení klíčových kompetencí, tak aby absolvent byl schopen:

- ✓ komunikovat a jednat s klienty v souladu s etickými normami a pravidly společenského chování



- ✓ řešit vhodným způsobem problémové situace
- ✓ vést administrativní agendu a evidenci, pomocí využití prostředků ICT
- ✓ komunikovat s hosty v cizím jazyce

Uvedené klíčové kompetence se průběžně rozvíjejí:

- ✓ v procesu teoretické výuky
- ✓ v procesu praktické výuky
- ✓ v rámci mimo vyučovacích aktivit žáků

Činnosti a aktivity školy jsou založeny na principech demokratické občanské společnosti, na zásadách a principech trvale udržitelného rozvoje, na pravidlech profesního uplatnění na trhu práce a na strategii všestranné aplikace informačních a komunikačních technologií.

Průřezová témata jsou tedy nedílnou součástí koncepce školy. Žáci si je osvojují a učí se je uplatňovat:

- ✓ v každodenním životě školy
- ✓ průběžně ve výuce jednotlivých předmětů
- ✓ v rámci projektového týdne, pomocí vlastních projektů a prezentací

3.4 Organizace výuky

Základním schématem organizace výuky je rozdělení předmětů do teoretického a praktického vyučování. Teoretické vyučování směřuje k obecné vzdělanosti a rozvoji klíčových kompetencí. Těžištěm praktického vyučování je odborný výcvik a praxe s návazností na odborné předměty, které vedou k rozvoji odborných kompetencí. V rozvrhu se činnosti střídají tak, aby bylo dosaženo maximální efektivity vzdělávacího procesu. Teoretické vyučování a odborný výcvik jsou realizovány během týdne v rozvrhu hodin, praktické vyučování (praxe) je realizována průběžně ve školním roce i o prázdninách jako týdenní blok v souladu se zákonem č. 561/2004 Sb. ve znění pozdějších předpisů. Odborná praxe, je individuálně organizovaná žáky (možnost volby praktikovaného místa) nebo organizovaná školou. O průběhu praxe si žáci vedou podrobné záznamy. Zde dokumentují průběh praxe, výčet vlastních činností. Na



základě těchto záznamů žáci vypracují předepsanou zprávu společně s poskytovatelem praxe a odevzdají v tištěné podobě do sedmi dnů po ukončení praxe. Výsledky praxe jsou hodnoceny v rámci odborných předmětů.

3.5 Organizace přijímacího řízení

Do oborů s maturitní zkouškou probíhají Jednotné přijímací zkoušky z matematiky a českého jazyka. Kritéria přijímacího řízení hodnotí váhu jednotných testů v přijímacím řízení v oborech středního vzdělávání s maturitní zkouškou na 60 %. Výsledky didaktických testů jednotných přijímacích zkoušek zpracovává Centrum pro zjišťování výsledků vzdělávání. Po ukončení písemných zkoušek v učebně jsou archy s odpověďmi žáků digitalizovány a elektronicky odeslány k centrálnímu vyhodnocení. V každém z testů žáci mohou získat maximálně 50 bodů. Uchazeč má právo zúčastnit se testování ve dvou centrálně stanovených termínech, lepší výsledek zkoušky je mu započten do bodového hodnocení ve škole.

V didaktických testech z předmětů Matematika a její aplikace a Český jazyk a literatura je využito rozsahu učiva Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání ke zjištění relevantních dovedností a vědomostí uchazečů. Zpráva o výsledcích uchazečů školy obsahuje datovou část. Na základě výsledkové sestavy zpracované Cermatem lze provést porovnání výsledků uchazečů o studium na naší škole s celorepublikovým průměrem, s výsledky uchazečů v Moravskoslezském kraji a také porovnání s uchazeči o studium na školách shodného oboru.

3.6 Zdravotní způsobilost

K posouzení zdravotní způsobilosti uchazeče pro daný obor podle nařízení vlády o soustavě vzdělávacích oborů je příslušný registrující praktický lékař.

Podle Nařízení vlády č.689/2004 Sb. ve znění č.268/2008 Sb. O soustavě oborů vzdělávání v základním, středním a vyšším odborném vzdělání jsou pro obor Masér



sportovní a rekondiční stanoveny podle přílohy výše zmíněného právního předpisu tyto onemocnění či zdravotní obtíže, pro účely stanovení podmínek zdravotní způsobilosti uchazeče ke vzdělání:

7a

Prognosticky závažná chronická onemocnění kůže a spojivek včetně onemocnění alergických, pokud při praktickém vyučování nelze vyloučit silné znečištění kůže nebo kontakt s alergizujícími látkami.

8a

Prognosticky závažná onemocnění dýchacích cest a plic včetně onemocnění alergických, pokud nelze při praktickém vyučování vyloučit dráždivé a alergizující látky, činnosti ve vysoce prašném prostředí.

9a

Přecitlivělost na alergizující látky, používané při praktickém vyučování.

16

Prognosticky závažné poruchy mechanismu imunity.

23

Závažné duševní nemoci a poruchy chování.

26

Nemoci vylučující vydání zdravotního průkazu v případě, že je nezbytné postupovat podle § 67 odst. 2 věta druhá školského zákona.

3.7 Pravidla pro hodnocení žáků

Škola nemění tradiční způsob hodnocení výsledků žáka a na vysvědčení tyto výsledky vyjádří klasifikačním stupněm. Klasifikovat se bude probrané a procvičené učivo, do klasifikace se budou promítat vědomosti, dovednosti, postupy, práce s informacemi, úroveň komunikace a tvořivost žáka a to vše v pěti klasifikačních stupních. Pravidla pro hodnocení rozpracovávají podrobnosti o hodnocení žáka a zpětné vazbě jeho výsledku.



K zápisu hodnocení a klasifikaci používají žáci studijní průkaz. Při hodnocení, průběžné a celkové klasifikaci pedagogický pracovník (dále jen učitel) uplatňuje přiměřenou náročnost a pedagogický takt vůči žákovi. Při celkové klasifikaci přihlíží učitel k věkovým zvláštnostem žáka i k tomu, že žák mohl během klasifikačního období zakolísat v učebních výkonech pro určitou indispozici. Předměty dělíme pro potřeby klasifikace do dvou skupin: • předměty s převahou výchovné funkce • předměty s převahou vzdělávací funkce

Prospěch žáka v jednotlivých předmětech je klasifikován těmito stupni:

- 1 – výborný
- 2 – chvalitebný
- 3 – dobrý
- 4 – dostatečný
- 5 – nedostatečný

Jednotlivými vyučovacími předměty jsou chápány předměty povinné, povinně volitelné a volitelné. Klasifikace v jednotlivých předmětech se odvíjí od klasifikačního řádu, který je součástí Školního řádu.

3.8 Způsob ukončení vzdělání

Způsob ukončení vzdělávání

Vzdělávání je ukončeno maturitní zkouškou, dokladem o ukončení středního vzdělání je vysvědčení o maturitní zkoušce. Obsah a organizace maturitní zkoušky se řídí školským zákonem č.561/2004 Sb. ve znění pozdějších předpisů.

Obsah a forma maturitní zkoušky

Maturitní zkouška se dělí na dvě části: společnou a profilovou. Žák získá střední vzdělání s maturitní zkouškou, jestliže úspěšně vykoná obě její části.



Společná část maturitní zkoušky se skládá z povinných zkoušek, které zadává Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy v termínu společném pro všechny školy a za stejných podmínek, určuje jejich rozsah a formu a stanoví i kritéria jejich hodnocení.

Profilová část maturitní zkoušky slouží k profilaci žáků s ohledem na specifika a možnosti naší školy a možnosti uplatnění absolventa na trhu práce v našem regionu nebo při dalším studiu. Skládá se z 2 povinných zkoušek, stanovených ředitelkou školy.

Obsah a forma profilové části maturitní zkoušky:

1. Praktická zkouška – žáci konají praktickou část maturitní zkoušky v odborné učebně ve škole nebo na pracovišti v lázních.

Zkouška je vykonávána před komisí a je složena mixem předmětů:

Masérská a lázeňská péče, Rekondice a regenerace a Vyšetřování pohybového systému

2. Teoretická zkouška

Zkouška z odborných předmětů – ústní zkouška složená z odborných předmětů ve dvou blocích, a to Blok zdravotnických předmětů (mix. Somatologie, Morfologie pohybového systému, Mikrobiologie, Epidemiologie, Hygiena), Blok masérských, wellness a fitness služeb (mix předmětů teorie Masérské a lázeňské péče a Teorie wellness a fitness).

Ukončení vzdělání a jeho podrobnosti jsou podrobně upraveny směrnicí ředitele školy k maturitní zkoušce!



3.9 Realizace bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence

BOZP se řídí Metodickým pokynem k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

Při stanovení konkrétních opatření péče o bezpečnost a ochranu zdraví žáků vychází škola z vyhledávání, posuzování a zhodnocení rizik spojených s činnostmi a prostředím v celém režimu žáka ve škole v rámci výchovného a vzdělávacího působení. Bere v úvahu možné ohrožení žáků při výuce jednotlivých předmětů, při přesunech žáků v obci v rámci školního vyučování a při účasti školy na různých akcích pořádaných ve škole i mimo školu. Přihlíží k věku žáků, jejich schopnostem, fyzické a duševní vyspělosti, zdravotnímu stavu a ukázněnosti žáků.

Škola podle školního vzdělávacího programu seznamuje žáky s nebezpečím ohrožujícím jejich zdraví tak, aby bylo dosaženo klíčových kompetencí vztahujících se k ochraně zdraví žáků a jejich bezpečnosti.



4 Přehled rozpracování obsahu vzdělávání Z RVP do ŠVP

Škola:	Gymnázium a Střední odborná škola Rýmařov, příspěvková organizace, Sokolovská 34, Rýmařov			
Kód a název RVP:	69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční			
Název ŠVP	Masér pro zdravý životní styl			
Rámcový vzdělávací program	Školní vzdělávací program			
Vzdělávací oblasti a obsahové okruhy	Minimální počet týdenních vyučovacích hodin celkem RVP	Vyučovací předmět	Počet týdenních vyučovacích hodin celkem ŠVP	Využití disponibilních hodin ŠVP
Jazykové vzdělávání a komunikace:				
Vzdělávání a komunikace v českém jazyce	5	Český jazyk a literatura	10	5
			CTZO 10	CDZO 5
Vzdělávání a komunikace v cizím jazyce	16	1. cizí jazyk	14	6
		2. cizí jazyk	8	0
			CTZO 22	CDZO 6
Společenskovední vzdělávání	5	Základy společenských věd	4	0
		Dějepis	1	0
			CTZO 5	CDZO 0
Přírodovědné vzdělávání	4	Základy přírodních věd	4	0
			CTZO 4	CDZO 0
Matematické vzdělávání	8	Matematika	11	3
			CTZO 11	CDZO 3
Estetické vzdělávání	5	Český jazyk a literatura	5	0
			CTZO 5	CDZO 0
Vzdělávání pro zdraví	8	Tělesná výchova	8	0
			CTZO 8	CDZO 0
Vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích	4	Informatika a výpočetní technika	4	0
			CTZO 4	0
Ekonomické vzdělávání	3	Ekonomika	3	0
			CTZO 3	CDZO 0
Masérská péče	40	Masérská a lázeňská péče	34	0
		Morfologie pohybového systému	2	0
		Vyšetřování pohybového systému	4	0
		Teorie wellness a fitness	3	3
			CTZO 43	CDZO 3



Gymnázium a Střední odborná škola, Rýmařov,
příspěvková organizace

Zdravověda	6	Mikrobiologie a epidemiologie	1	0
		Somatologie	4	0
		Výživa člověka	1	0
			CTZO 6	CDZO 0
Rekondice a regenerace	4	Rekondice a regenerace	4	0
			CTZO 4	CDZO 0
Psychologie komunikace ve službách	6	Písemná a elektronická komunikace	2	0
		Aplikovaná psychologie	2	0
		Konverzace z anglického jazyka	2	0
			CTZO 6	CDZO 0
Součet	114		131	17
Disponibilní hodiny	14			
Celkem	128		131	
Odborná praxe	4 týdny			

CDZO: celkem disponibilních hodin za oblast vzdělání

CTOZ: celkem týdenních vyučovacích hodin za oblast vzdělání



5 Učební plán

5.1 Tabulka učební plán

Délka a forma studia:

Čtyřleté denní studium

Předměty	Celkový počet týdenních vyučovacích hodin v ročníku				Celkem
	1.	2.	3.	4.	
Český jazyk a literatura	3	4	4	4	15
1. cizí jazyk	4	3	3	4	14
2. cizí jazyk	2	2	2	2	8
Základy společenských věd	2	2	0	0	4
Dějepis	1	0	0	0	1
Základy přírodních věd	2	1	1	0	4
Matematika	3	2	3	3	11
Tělesná výchova	2	2	2	2	8
Informatika a výpočetní technika	2	2	0	0	4
Ekonomika	2	1	0	0	3
Teorie wellness a fitness	0	0	1	2	3
Masérská a lázeňská péče	9	8	8	9	34
Morfologie pohybového systému	2	0	0	0	2
Vyšetřování pohybového systému	0	2	2	0	4
Mikrobiologie a epidemiologie	0	0	0	1	1
Somatologie	0	2	1	1	4
Výživa člověka	0	0	0	1	1
Rekondice a regenerace	0	2	2	0	4
Písemná a elektronická komunikace	0	0	2	0	2
Aplikovaná psychologie	0	0	0	2	2
Konverzace z anglického jazyka	0	0	1	1	2
	34	33	32	32	131

V rámci předmětu Český jazyk a literatura byla včleněna oblast estetického vzdělávání do oblasti jazykového vzdělávání!



5.2 Vyčíslení celkového počtu hodin

Masér pro zdravý životní styl

Délka a forma studia:

Čtyřleté denní studium

Předměty	Celkový počet týdenních vyučovacích hodin v ročníku				Celkem
	1.	2.	3.	4.	
Český jazyk a literatura	99	132	132	116	479
1. cizí jazyk	132	99	99	116	446
2. cizí jazyk	66	66	66	58	256
Základy společenských věd	66	66	0	0	132
Dějepis	33	0	0	0	33
Základy přírodních věd	66	33	33	0	132
Matematika	99	66	99	87	351
Tělesná výchova	66	66	66	58	256
Informatika a výpočetní technika	66	66	0	0	132
Ekonomika	66	33	0	0	99
Teorie wellness a fitness	0	0	33	58	91
Masérská a lázeňská péče	297	264	264	261	1086
Morfologie pohybového systému	66	0	0	0	66
Vyšetřování pohybového systému	0	66	66	0	132
Mikrobiologie a epidemiologie	0	0	0	29	29
Somatologie	0	66	33	29	128
Výživa člověka	0	0	0	29	29
Rekondice a regenerace	0	66	66	0	132
Písemná a elektronická komunikace	0	0	66	0	66
Aplikovaná psychologie	0	0	0	58	58
Konverzace z anglického jazyka	0	0	33	29	62
	1122	1089	1056	928	4195



5.3 Přehled využití týdnů ve školním roce

Ročník	1	2	3	4
Vyučování podle rozpisu učiva	33	33	33	29
Lyžařský výcvikový kurz	1	0	0	0
Odborná praxe	0	2	2	0
Sportovní kurz	0	0	1	0
Maturitní zkouška	0	0	0	2
Časová rezerva	6	5	4	6
Celkem týdnů	40	40	40	37



6 Učební osnovy

6.1 Český jazyk a literatura

Název předmětu:	ČESKÝ JAZYK A LITERATURA				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	3	4	4	4	15
Celkem:	99	132	132	116	479

Obecné cíle předmětu

Úspěšná komunikace pro žáka je hlavním předpokladem dobrého uplatnění na trhu práce a ve společnosti

Cílem je:

- ✓ rozvíjet komunikační schopnosti žáka.
- ✓ naučit je užívat jazyka jako prostředku k dorozumívání a myšlení, ke sdělování a výměně informací na základě jazykových a slohových schopností.
- ✓ kultivovaný projev žáka prohlubovat estetickým vzděláním.
- ✓ utvářet kladný vztah k materiálním a duchovním hodnotám, snažit se přispívat k jejich tvorbě a ochraně.

Charakteristika učiva

Klíčovou činností je práce s textem:

- ✓ vede k porozumění textu /odlišit podstatné od nepodstatného, vystihnout hlavní myšlenku.
- ✓ vede k zhodnocení textu obsahově, formálně, stylisticky z hlediska výstavby
- ✓ vede k rozlišení spisovného a nespisovného jazyka.
- ✓ žák získá obecné poznatky o jazyce, zvládne obecně historický vývoj češtiny.
- ✓ žák se seznámí s jazykovědou, jejími disciplínami, historií.
- ✓ žák prakticky dokáže užívat slohové styly psané i mluvené.
- ✓ vede k celkovému přehledu o české a světové literatuře.
- ✓ slouží při poznání textu k vytváření rozmanitých komunikačních situací
- ✓ vede žáky k tvořivým aktivitám.



Vzdělání směřuje k tomu, aby žáci:

- ✓ uplatňovali ve svém životním stylu estetická kritéria.
- ✓ chápali význam umění pro člověka.
- ✓ správně formulovali a vyjadřovali své názory.
- ✓ byli tolerantní k estetickému cítění, kusu a zájmu druhých lidí.
- ✓ ctili a chránili materiální i kulturní hodnoty.
- ✓ získali přehled o kulturním dění.
- ✓ uvědomovali si vliv prostředků masové komunikace na utváření kultury.

Pojetí výuky

Výuka probíhá v 1. ročníku tři hodiny týdně (99 hodin ročně), ve 2. ročníku čtyři hodiny týdně (132 hodin ročně), ve 3. ročníku čtyři hodiny týdně (132 hodin ročně), ve 4. ročníku čtyři hodiny týdně (116 hodin ročně) formou:

- ✓ práce s textem je realizována individuálně, ve dvojicích, skupinách.
- ✓ práce s odborným textem, studiem odborné literatury, vyhledávání odborných informací na internetu.
- ✓ prezentace výsledků.
- ✓ autodidaktické metody - procvičování pravopisu, gramatického učiva, analýza delšího textu.
- ✓ praktická aplikace získaných dovedností, skupinové vyučování, prezentace projektů, soutěže, příprava kulturního programu.
- ✓ odborné exkurze, knihovna, výstavy, kulturní akce, divadlo.
- ✓ ve výuce je využívána odborná literatura a internet, důraz je kladen na práci s textem a samostatnou četbu žáků.
- ✓ žáci jsou vedeni k samostatnosti, odpovědnosti a kultuře osobního projevu.

Hodnocení výsledků žáků

- ✓ ústní zkoušení
- ✓ písemné zkoušení



- ✓ didaktické testy
- ✓ referáty
- ✓ projekty

Zohlednit vstřícný přístup žáků, aktivitu a samostatné plnění zadaných úkolů

Učební pomůcky

- ✓ sešity
- ✓ čítanky, učebnice českého jazyka a literatury
- ✓ u některého učiva video nahrávky, filmy
- ✓ práce na PC

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat v českém jazyce a literatuře

Žák studiem tohoto předmětu získává:

- ✓ pozitivní vztah ke zvolenému oboru, k učení a k dalšímu vzdělávání.
- ✓ pracuje s neznámými texty a vytváří si vlastní názor, dokáže se správně vyjádřit jak v mluvených, tak i psaných projevech.
- ✓ formuluje své myšlenky srozumitelně a souvisle.
- ✓ diskutuje o problému, hledá kompromisní řešení, respektuje názory druhých.
- ✓ podílí se na týmové spolupráci, podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých.
- ✓ schopnost dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii.
- ✓ zpracovávat jednoduché texty na běžná i odborná témata.
- ✓ snažit se dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii.

Žáci jsou vedeni k tomu, aby v demokratické společnosti:

- ✓ měli vhodnou míru sebevědomí, odpovědnosti, schopnost morálního úsudku.
- ✓ ovládali zásady profesionálního pracovníka v odvětví cestovního ruchu a veřejné správy.
- ✓ dovedli jednat s lidmi.

Žáci jsou vedeni k pochopení vlivu člověka na životní prostředí, tak aby:

- ✓ poznávali svět a lépe mu rozuměli.
- ✓ uměli pracovat s informacemi.



- ✓ pomáhali zajišťovat udržitelný rozvoj krajiny.

Žáci jsou vedeni k poznání role člověka na trhu práce, tak aby:

- ✓ přistupovali zodpovědně ke vzdělání a přípravě na život, k úspěšné kariéře.
- ✓ byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu.
- ✓ dokázali písemně i verbálně komunikovat s potenciálním zaměstnavatelem, dokázali formulovat své priority.

Průřezová témata

Občan v demokratické společnosti:

- ✓ komunikace – průběžně při práci s textem, referáty, zkoušení.
- ✓ společnost - společenské skupiny, různí její členové, kultura, náboženství, průběžně v rámci práce s textem.
- ✓ historický vývoj – průběžně v souvislosti s literární historií.
- ✓ morálka -,svoboda, odpovědnost, tolerance, solidarita – průběžně při práci s texty literárních ukázek.

Žáci jsou vedeni k tomu, aby v demokratické společnosti:

- ✓ měli vhodnou míru sebevědomí, odpovědnosti, schopnost morálního úsudku.
- ✓ ovládali zásady profesionálního pracovníka.
- ✓ dovedli jednat s lidmi, diskutovali o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledali kompromisní řešení.
- ✓ orientovali se v masových mediálních informacích.

Člověk a životní prostředí:

- ✓ životní prostředí člověka a ochrana přírody, prostředí a krajiny – průběžná práce s literárními texty.

Žáci jsou vedeni k pochopení vlivu člověka na životní prostředí, tak aby:

- ✓ poznávali svět a lépe mu rozuměli.
- ✓ pomáhali zajišťovat udržitelný rozvoj krajiny.



Informační a komunikační technologie:

- ✓ uměli průběžně získávat informace.

Žáci jsou vedeni k využívání informačních a komunikačních technologií, tak aby:

- ✓ používali základní aplikační a programové vybavení počítače pro svou další praxi i pro své další sebevzdělávání.



Název vyučovacího předmětu: **Český jazyk a literatura**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

1. ročník	český jazyk	66
Výsledek vzdělávání a kompetence	Tematický celek	Počet hodin
Žák/žákyně: - odlišuje útvary národního jazyka, v textu rozpozná stylově příznakové jevy jazykového projevu v souladu s komunikativní situací. - je seznámen s nejnovějšími normativními příručkami. - vysvětlí, jak je organizována knihovní služba. - vysvětlí zákonitosti vývoje ČJ	Úvod do studia jazyka - základní pojmy jazykovědy, jazyk a řeč, jazyková kultura - norma a kodifikace jazyka - disciplíny jazykovědy - jazyková rodina, čeština a jazyky příbuzné - národní jazyk a jeho útvary - získávání a zpracování informací (knihovny, internet atd.) - vývoj spisovné češtiny	10
- uplatňuje znalosti českého pravopisu (i/y, bě, pě, vě, mě, předložky s, z a předpony s-,z-, velká písmena). - pracuje samostatně s Pravidly českého pravopisu.	Nauka o písemné stránce jazyka (grafémika) a pravopis (ortografie) - základní terminologie grafémiky - hlavní principy českého pravopisu - práce s Pravidly českého pravopisu	16
- ovládá zásady spisovné výslovnosti, vhodně zařazuje zvukové prostředky řeči, i prostředky neverbální	Nauka o zvukové stránce jazyka (hláskosloví) a spisovné výslovnosti (ortoepie) - základní terminologie fonetiky a	6



komunikace. - rozlišuje esteticky působivé uspořádání hlásek	fonologie - systém českých samohlásek, systém českých souhlásek - spodoba hlásek, slovní přízvuk - zvuková stránka souvislé řeči - spisovná výslovnost češtiny	
- uplatňuje při tvorbě textu znalosti pravopisu cizích slov, rozlišuje vhodnost či nevhodnost užití cizích slov.	Nauka o slovní zásobě - slova přejatá, pravopis slov přejatých	2
- rozpozná specifika jednotlivých funkčních stylů. - nalezne a pojmenuje jazykové prostředky. - je si vědom vlivu slohotvorných činitelů. - seznámí se s formální úpravou dopisů (úředních i osobních). - vytvoří samostatně po přípravě (analýza textů) vlastní text – vypravování. - porovná na základě získaných poznatků a analýzy textů prostý popis s popisem uměleckým. - analyzuje charakteristiku v umělecké literatuře. - vytvoří vlastní text na dané téma.	Nauka o slohu (stylistika) - styl, slohotvorní činitelé , projevy veřejné a soukromé, dialog a monolog, funkční styly, slohové postupy a útvary - prostě sdělovací styl - mluvené i psané útvary - zpráva, dopis, vypravování - popis osoby a charakteristika	30



1.ročník	literatura	33
<ul style="list-style-type: none">- zná a dovede používat základní literárněvědní terminologii.- rozezná žánrový charakter textu.- rozezná umělecký text od neuměleckého.- analyzuje výstavbu textu.- rozpozná specifické prostředky básnického jazyka.	Literární teorie <ul style="list-style-type: none">- literární věda a její disciplíny- kritéria rozlišující poezii a prózu, verš, rytmus- literární druhy a žánry- tropy a figury	10
<ul style="list-style-type: none">- orientuje se ve vývoji české a světové literatury.- prokáže základní přehled o vývojovém kontextu české a světové literatury.- identifikuje základní literární směry a hnutí.- zařadí typická díla do literárního směru a příslušného historického období.- klasifikuje konkrétní literární díla nebo texty podle druhů a žánrů.	Literární historie <ul style="list-style-type: none">- Písemnictví starověku a raného středověku- Staroslověnské písemnictví- Středověké latinské písemnictví na území Čech a Moravy- Středověká česky psaná literatura od počátku do doby Karlovy- Česká literatura v období husitství- Humanismus a renesance v evropských literaturách a u nás- Baroko v Evropě a u nás	22
<ul style="list-style-type: none">- uplatňuje při rozboru textu znalosti z literární teorie a jazykového vyučování.- rozliší autora, vypravěče,	Interpretace textu <ul style="list-style-type: none">- metody interpretace textu- četba a interpretace vybraných literárních textů	průběžně



postavy. - rozezná typy promluv. - nalezne v textu potřebné informace. - vystihne hlavní sdělení textu. - interpretuje text, debatuje o něm. - vyjádří vlastní prožitky z daných textů a děl. - zhodnotí význam díla pro daný směr, pro další vývoj literatury i pro další generace. - zhodnotí význam autora i díla.		
2. ročník	český jazyk	66
Výsledek vzdělávání a kompetence	Tematický celek	Počet hodin
Žák - je obeznámen se strukturou slovní zásoby. - vysvětlí význam slov a jejich použití v daném kontextu. - přiřadí k pojmenování synonyma, antonyma, české protějšky. - rozezná obrazná a neobrazná pojmenování. - je seznámen se způsoby obohacování slovní zásoby.	Nauka o slovní zásobě (lexikologie a frazeologie) - pojmenování a slovo - sémantické vztahy mezi lexikálními jednotkami - přenášení pojmenování - slovníky a práce s nimi - způsoby obohacování SZ	7
- popíše způsob, jakým bylo	Nauka o tvoření slov (derivologie)	



<p>slovo utvořeno, určí kořen, předpony a přípony, gramatické zakončení.</p> <p>- rozpozná význam předpony a přípony, určí základové slovo a slovtvorný základ.</p>	<p>- odvozování, skládání, zkracování</p> <p>- slovtvorný a morfemický rozbor</p>	6
<p>- posoudí a interpretuje účinky textu/promluvy.</p> <p>- rozezná výrazně manipulativní komunikaci.</p> <p>- snaží se formulovat své názory a podpořit je.</p>	<p>Stylistika</p> <p>- publicistický styl - hl. útvary</p> <p>- analýza textů - zpráva, článek, fejeton, komentář atd.</p>	26
<p>- určí slovnědruhovou platnost a tvar slova.</p> <p>- uplatňuje při tvorbě textu znalosti zásad českého pravopisu, tvarosloví a slovtvorných principů českého jazyka.</p>	<p>Tvarosloví (morfologie)</p> <p>- slovní druhy</p> <p>- mluvnické kategorie</p>	10
<p>- využívá znalostí o větných členech a jejich vztazích, aktuálním členění a druzích vět k logickému strukturování výpovědí.</p> <p>- nalezne nedostatky a chyby v textu a navrhne opravu.</p>	<p>Skladba (syntax)</p> <p>- věta jednoduchá, interpunkce ve VJ, těsný a volný přívlastek, několikanásobný a postupně rozvíjející přívlastek, vsuvka, volně připojené či vytčené větné členy)</p>	16
2. ročník	literatura	66



<ul style="list-style-type: none">- orientuje se ve vývoji české a světové literatury.- prokáže základní přehled o vývojovém kontextu české a světové literatury.- identifikuje základní literární směry a hnutí.- přiřadí text k příslušnému literárnímu směru.- zařadí typická díla do literárního směru a příslušného historického období.- klasifikuje konkrétní literární díla nebo texty podle druhů a žánrů	Literární historie <ul style="list-style-type: none">- Klasicismus, osvícenství, preromantismus (Moliere, Goethe,...)- Romantismus ve světové i české literatuře- Realismus a naturalismus ve světové literatuře- Česká lit. 2/2 19. století - májovci, ruchovci, lumírovci, - český kritický realismus	54
<ul style="list-style-type: none">- uplatňuje při rozboru textu znalosti z literární teorie a jazykového vyučování (rozliší autora, vypravěče, postavy,- rozezná typy promluv...)	Četba a interpretace lit. textů	10 průběžně
3. ročník	český jazyk	66
<ul style="list-style-type: none">- uplatňuje při tvorbě textů znalosti zásad českého pravopisu, tvarosloví a slovotvorných principů českého jazyka.	Pravopis (ortografie) <ul style="list-style-type: none">- procvičování probraných pravopisných jevů	15



<ul style="list-style-type: none">- vytvoří základní útvar odborného stylu (popisný, výkladový) vztahující se k jeho profesnímu zaměření.- prokáže schopnost vyjadřovat se adekvátním způsobem o svém oboru.- sestaví základní útvary administrativního stylu, zejména životopis, odlišuje životopis strukturovaný.- komunikuje s institucemi (úřední písemnosti).	<p>Stylistika</p> <ul style="list-style-type: none">- odborný styl – obecné poučení- hl. útvary, sl. Postupy- úvaha, výklad, referát, popis pracovního postupu <p>Stylistika</p> <ul style="list-style-type: none">- administrativní styl – hl. útvary, požadavky na AS	33
<ul style="list-style-type: none">- uplatňuje při tvorbě textu znalosti interpunkce.- uspořádá části textu podle textové návaznosti, doplní podle smyslu vynechanou část textu.- je seznámen se základy valenční syntax.	<p>Skladba (syntax)</p> <ul style="list-style-type: none">- věta a výpověď, větné vztahy- souvětí souřadné a podřadné- aktuální členění výpovědi, slovosled- nepravidelnosti větné stavby- úvod do valenční skladby- skladební rozbor	15
3. ročník	literatura	66
<ul style="list-style-type: none">- orientuje se ve vývoji české a světové literatury.- prokáže základní přehled o vývojovém kontextu české a světové literatury.	<p>Literární historie</p> <ul style="list-style-type: none">- Světová literatura v období od přelomu století po konec 2. sv.v.- Česká literatura v období od přelomu století po počátek 2. sv.v.	56



<ul style="list-style-type: none">- identifikuje základní literární směry a hnutí.- přiřadí text k příslušnému literárnímu směru.- zařadí typická díla do literárního směru a příslušného historického období.- klasifikuje konkrétní literární díla nebo texty podle druhů a žánrů	<ul style="list-style-type: none">- Česká literatura v období okupace	
<ul style="list-style-type: none">- uplatňuje při rozboru textu znalosti z literární teorie a jazykového vyučování.- rozliší autora, vypravěče, postavy.- rozezná typy promluv.- nalezne v textu potřebné informace.- vystihne hlavní sdělení textu.- interpretuje text, debatuje o textu.- vyjádří vlastní prožitky z daných textů a děl.- zhodnotí význam díla pro daný směr, zhodnotí význam autora pro dobu, v níž žil.- zhodnotí význam autora i díla pro další vývoj literatury i pro další generace.	Četba a interpretace literárních textů	10 průběžně



4. ročník	český jazyk	56
- uplatňuje při tvorbě textů znalosti zásad českého pravopisu, tvarosloví a slovotvorných principů českého jazyka.	Pravopis - procvičování probraných jevů Tvarosloví -shrnutí poznatků	13
- přednese krátký monologický projev (referát, proslov) s využitím základních principů rétoriky (umění přesvědčit, zaujmout, argumentovat). - vhodně se prezentuje, využívá i nonverbálních prostředků. - prokáže svůj přehled o slohových postupech a specifických prostředcích uměleckého stylu. - vystihne charakteristické znaky různých analyzovaných uměleckých textů a rozdílů mezi nimi.	Stylistika Řečnictví - útvary - technika mluveného slova - verbální a nonverbální prostředky - přednes projevu Umělecký styl - hl. útvary - styl. prostředky uměleckých textů - analýza a interpretace vybraných textů	28
- popíše základní rysy češtiny daného jazykového období při analýze textu a jednoduše popíše její vývoj.	Jazykověda - vývoj českého jazyka (tzv. vnější dějiny J) - základní tendence vývoje českého jazyka (vybrané	15



<ul style="list-style-type: none">- popíše současné vývojové tendence.- zná významné české jazykovědce.	kapitoly z historické mluvnice) <ul style="list-style-type: none">- vývojové tendence současné češtiny- stručné poučení o vztahu češtiny a slovenštiny- osobnosti české jazykovědy	
4. ročník	literatura	56
<ul style="list-style-type: none">- orientuje se ve vývoji české a světové literatury- prokáže přehled o vývojovém kontextu české a světové literatury.- identifikuje základní literární směry a hnutí.- přiřadí text k příslušnému literárnímu směru, historickému období.	Literární historie <ul style="list-style-type: none">- Světová literatura 2/2 20. století- Česká literatura 2/2 20. století- Česká literární kritika a žurnalistika 20. století	36
<ul style="list-style-type: none">- uplatňuje při rozboru textu znalosti z literární teorie a jazykového vyučování.- rozliší autora, vypravěče, postavy, rozezná typy promluv.- nalezne v textu potřebné informace.- vystihne hlavní sdělení textu.- interpretuje text, debatuje o něm.- vyjádří vlastní prožitky z daných textů a děl.- praktické rozbory UT a NT	Četba a interpretace literárních textů	10 průběžn ě



--Rozezná umělecký text od neuměleckého		
- zopakuje si a prohloubí si vědomosti.	Závěrečné shrnutí a opakování literární historie a interpretace literárních děl	10
- aktivní upevňování vědomostí žáků, systematizace a třídění poznatků - aktivně je aplikuje při řešení zadaných úkolů	Průběžně celý 4. r. – tematické okruhy k MZ	



6.2 Anglický jazyk

Název předmětu:	1. CIZÍ JAZYK – ANGLICKÝ JAZYK				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	4	3	3	4	14
Celkem:	132	99	99	116	446

Obecné cíle předmětu:

Předmět anglický jazyk má důležité postavení ve školním vzdělávacím programu. Jeho obsah vychází ze vzdělávací oblasti rámcového vzdělávacího programu jazykové vzdělávání – cizí jazyk.

Žáci, kteří se učili anglický jazyk na ZŠ, u nás v jeho studiu dále pokračují, rozšíří si své vědomosti stávajícího stupně A2 a podle následujícího rozpisu a tříhodinové dotace za týden by měli dosáhnout výstupní úrovně vědomostí stupně B1 podle Společenského evropského referenčního rámce.

Předmět anglický jazyk vede žáky k osvojení komunikativní kompetence, významně přispívá ke kultivaci člověka a vychovává ke kultivovanému jazykovému projevu. Rozšiřuje také řečové dovednosti, vede žáky k užívání jazykových prostředků (lingvistické kompetence) v jednotlivých komunikačních situacích a profesní komunikaci. Rozšiřuje poznatky o anglicky mluvících zemích a přispívá k rozšíření kulturního rozhledu. Žák uplatňuje prostředky verbální a neverbální komunikace v cizím jazyce, uplatňuje znalosti v běžných situacích osobního i pracovního života i v obchodním jednání, zvládá efektivní práci s cizojazyčným textem.

V souvislosti s výukou se žák seznamuje s racionálními a efektivními postupy při studiu živého jazyka, což je důležité z hlediska celoživotního vzdělávacího procesu. Tato výuka se ve významné míře podílí na intelektuálním a sociálním rozvoji osobnosti žáka, prohlubuje jeho všestranné i odborné vzdělávání, rozvíjí jeho specifické vloh a zájmy a podmiňuje kvalitu soustavného odborného růstu.



Charakteristika učiva:

Výuka úzce souvisí s dalšími všeobecně vzdělávacími předměty jako jazykový seminář, český jazyk, zeměpis, dějepis a občanská nauka.

Při výběru učiva se vychází z běžných témat, se kterými se žák každodenně setkává v rodině, ve škole, ve svém volném čase, ve společnosti a v životě. Dále jsou použita témata ze studijního oboru a témata, která se týkají zemí dané jazykové oblasti, jejich zvyků, historie a společenského a kulturního života v nich.

Pojetí výuky

Při výuce se uplatňují hlavně dvě základní metody a to komunikativní a gramaticko-překladová. Pracuje se s texty, na kterých si žáci osvojí a procvičí jazykové prostředky, dále následuje výuka čtení a práce s textem, poslech a výuka interaktivních vědomostí. V hodinách žáci pracují samostatně, svým tempem na vypracování některých, hlavně gramatických úkolů, ve dvojicích na přípravě a procvičení rozhovorů a ve skupinkách na volné diskusi a práci na projektech. Učitel v hodinách monitoruje práci žáků, zaznamenává a následně opravuje chyby, řídí diskusi, vysvětluje gramatické jevy, zadává a kontroluje úkoly a zadává a opravuje testy.

Hodnocení výsledků žáků

Žáci se naučí vlastnímu sebehodnocení. Při celkovém hodnocení je kladen důraz na dovednosti komunikovat, poslouchat a porozumět hovoru, reagovat na otázky a odpovídat. Tyto kompetence se hodnotí na základě dialogu s učitelem, nebo se hodnotí schopnost žáků reagovat v různých situacích ve dvojici. V písemných testech na konci každé lekce a tématu se hodnotí zvolené jazykové prostředky a gramatická správnost. Ústní zkoušení je formou konverzace na probrané téma a znalosti slovní zásoby. Při celkové klasifikaci je významně zohledňován aktivní a samostatný přístup k výuce cizího jazyka.



Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Komunikativní kompetence: žáci jsou schopni:

- ✓ vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných,
- ✓ formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně,
- ✓ aktivně se zapojit do hovorů, formulovat a obhajovat své názory, postoje a plány,
- ✓ písemně zaznamenávat myšlenky a údaje z textů a projevů jiných osob,
- ✓ dále předávat informace a zprávy,
- ✓ vystupovat a vyjadřovat se v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Personální kompetence: absolventi jsou připraveni:

- ✓ objektivně a reálně posuzovat své fyzické a duševní možnosti a schopnosti, odhadovat výsledky svého chování a jednání v různých situacích,
- ✓ efektivně se učit a pracovat, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok,
- ✓ využívat ke svému učení zkušenosti jiných lidí, učit se i na základě zprostředkovaných zkušeností,
- ✓ přijímat hodnocení svých výsledků a způsobu jednání i ze strany jiných lidí, reagovat na ně a přijímat kritiku i radu,
- ✓ dále se vzdělávat, uvědomit si důležitost péče o své fyzické a duševní zdraví.

Sociální kompetence: žáci jsou schopni:

- ✓ přizpůsobit se měnící se životním a pracovním podmínkám a podle svých možností a schopností je ovlivňovat,
- ✓ pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností,
- ✓ odpovědně plnit svěřené úkoly,
- ✓ přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů, přecházet konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k jiným lidem,
- ✓ využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve.



Využívat prostředků informačních a komunikačních technologií a efektivně pracovat s informacemi, aby absolventi uměli:

- ✓ pracovat s osobním počítačem a s dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií,
- ✓ komunikovat elektronickou poštou a využívat další prostředky online a offline komunikace,
- ✓ získávat informace z otevřených zdrojů, zejména z celosvětové sítě Internet,
- ✓ pracovat s informacemi, a to především s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií.

Kompetence k pracovnímu uplatnění, aby absolventi:

- ✓ měli přehled o možnostech uplatnění na trhu práce ve svém oboru a povolání,
- ✓ měli reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru,
- ✓ uměli vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli.

Průřezová témata

1) Občan v demokratické společnosti – žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ měli vhodnou míru sebevědomí a sebeodpovědnosti,
- ✓ dovedli jednat s lidmi a řešit konflikty,
- ✓ vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se je chránit pro budoucí generace.

2) Člověk a životní prostředí – přispívá k naplňování cílů:

- ✓ uvědomovat si odpovědnost člověka za uchování přírodního prostředí,
- ✓ orientovat se v globálních problémech lidstva,
- ✓ vytvářet úctu k živé a neživé přírodě,
- ✓ chránit životní prostředí.

3) Člověk a svět práce – rozvíjí kompetence:

- ✓ pracovat s informacemi a odpovědně se rozhodovat na základě vyhodnocení získaných informací,



- ✓ verbálně komunikovat při důležitých jednáních,
- ✓ písemně se vyjadřovat v úřední korespondenci a vyplňovat formuláře.

4) Informační a komunikační technologie vede žáky:

- ✓ k používání základních a aplikačních programových vybavení počítače, a to nejen pro účely uplatnění se v praxi, ale i pro potřeby dalšího vzdělávání,
- ✓ k práci s informacemi a komunikačními prostředky.



Název vyučovacího předmětu: **Anglický jazyk – 1. Cizí jazyk**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

1. ročník

Počet hodin celkem: **132**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovoru rodilým mluvčím při představování se✓ umí se představit a sdělit základní informace o sobě✓ odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu✓ dovede doplnit jednoduchý text✓ ovládá základní číslovky a umí je použít v různých situacích✓ ovládá anglickou abecedu, barvy, zaměstnání, národnosti, data✓ umí správně používat množná čísla podstatných jmen✓ umí správně vytvořit a	<p>1. Úvod do anglického jazyka</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pozdravy, představení se, osobní údaje, krátké seznamovací rozhovory, telefonní čísla <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ abeceda✓ hláskování slov✓ sloveso to be✓ člen a/an/the✓ přivlastňovací zájmena✓ předložky místa✓ ukazovací zájmena this/that a these/those✓ jednotné a množné číslo podstatných jmen✓ přítomný čas prostý <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ anglická měna	14



<p>použít sloveso to be</p> <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v základních pravidlech anglické výslovnosti a vyslovuje srozumitelně		
<ul style="list-style-type: none">✓ umí představit sebe i jiné✓ umí sdělit základní informace o dané osobě a správně zaznamenat osobní údaje✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích o bydlení a částech domu či bytu✓ dovede reprodukovat a použít slovní zásobu v krátkém rozhovoru✓ umí se orientovat v zahraničním tisku - umí správně časovat sloveso to be v oznamovacích větách, otázce i záporu✓ umí použít sloveso have got✓ dovede správně použít zájmena some/any/a✓ správně používá řadové číslovky při vyjádření dat	<p>2. Moji přátelé</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ představení sebe i jiných, osobní rozhovory, data narození, znamení zvěrokruhu, popis domu i bytu <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ minulý čas slovesa to be✓ minulý čas slovesa have got✓ minulý čas pravidelných a nepravidelných sloves <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ londýnská muzea a galerie	15



<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu k tématu rodina, umí představit a popsat jednotlivé členy rodiny podle rodinné fotografie✓ umí správně časovat a používat ve větách sloveso have got a přivlastňovací -es✓ dovede sdělit obsah, hlavní myšlenku či informace z přečteného textu nebo poslechu✓ umí napsat neformální dopis o své rodině dle základních pravidel a norem✓ dovede správně oslovit a titulovat osoby	<p>3. Moje rodina</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ popisy osob, rodinný strom, rodinná fotografie, interview <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přítomný čas průběhový✓ přivlastňovací pád <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rodinný život u nás, ve VB a v jiných zemích	15
<ul style="list-style-type: none">✓ dovede sdělit obsah, hlavní myšlenky či informace z přečteného textu nebo poslechu✓ dovede v krátkém dialogu popsat svůj oblíbený film✓ dovede uvést a vyjmenovat sporty✓ umí napsat text o své oblíbené aktivitě a dodržuje základní	<p>4. Sport a volný čas</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ oblíbený film a návštěva kina, volný čas, sport a aktivity <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vazba there is, there are✓ minulý čas průběhový✓ předmětová zájmena✓ předložky	15



<p>pravidla a normy</p> <ul style="list-style-type: none">✓ umí správně použít sloveso like a dislike + ing v popisu mimoškolních aktivit✓ umí správně použít předmětová zájmena a vazby so/neither	<p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ sport u nás, ve VB a v jiných zemích	
<ul style="list-style-type: none">✓ umí popsat svůj všední den a víkend✓ je schopen sdělit informace a obsah z přečteného textu a poslechu✓ umí správně používat přítomný čas prostý, umí správně utvořit a používat ve větě oznamovací, tázací a v záporu✓ umí správně používat časové údaje a předložkové vazby at/on/in✓ umí rozlišit a používat tvary slovesa have a have got✓ aktivně využívá příslovce častosti	<p>5. Režim dne</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ určování času, pracovní a sváteční dny, všední dny a víkendy, popis pracovního týdne a každodenních a domácích činností <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předpřítomný čas✓ předložky časové a místní <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ režim dne u nás, ve VB a jiných zemích	15



<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu k tématu škola✓ dovede sdělit hlavní myšlenku či informace z přečteného textu nebo poslechu o školách ve VB a USA✓ dovede popsat školní den a předměty✓ umí správně vytvořit a použít přítomný čas průběhový✓ je schopen rozlišit použití přítomného času prostého a průběhového a vazby going to✓ umí napsat email o své škole, dodržuje základní pravidla a normy	<p>6. Škola</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ telefonní rozhovor, popis obrázku, rozvrh hodin, typický den ve škole, <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vyjadřování budoucnosti✓ přítomný čas průběhový✓ be going to <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ školy u nás, ve VB a USA	15
<ul style="list-style-type: none">✓ umí přeložit text a pracovat se slovníkem✓ ovládá slovní zásobu z oblasti gastronomie✓ má faktické vědomosti o jídle u nás, ve VB a ve světě✓ je schopen napsat neformální dopis do časopisu o stravovacích problémech	<p>7. Jídlo a pití</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ stravování, barbeque, diety a zdravý životní styl <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ počítatelná a nepočítatelná podstatná jména✓ otázky na množství a příslovce míry✓ výrazy se some-, any-, no-	15



<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí kategorii počitatelnosti podstatných jmen a umí ji aplikovat při správném používání✓ umí správně použít otázku na množství a další příslovce míry✓ umí použít popisnou vazbu there is/are	<p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ jídlo a pití u nás, ve VB a v jiných zemích	
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rodilým mluvčím v rozhovorech v restauraci při objednávání jídla✓ umí vytvořit jídelníček v angličtině✓ umí si objednat jídlo a pití v restauraci✓ dokáže vytvořit, přijmout i odmítnout návrh✓ je schopen správně použít modální sloveso moci, slovesa want a would like✓ zná a používá vazby let's ... /shall we...✓ seznámí se s vlivem americké kultury a americkou angličtinou	<p>8. V restauraci</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ jídlo a objednávání jídla v restauraci, příprava jídelníčku a jídel <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ modální slovesa✓ slovesa want/would like✓ vazby let's ... /shall we...✓ stuňování přídavných jmen a příslovcí <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vliv americké kultury a rozdíl mezi americkou a britskou angličtinou	15
<ul style="list-style-type: none">✓ dovede sdělit základní	<p>9. Minulost</p>	13



<p>informace o svém životě a životě jiných v minulém čase</p> <ul style="list-style-type: none">✓ je schopen sdělit obsah a informace z přečteného textu o životě slavných hvězd✓ dokáže vytvořit text o událostech v minulosti v podobě vyprávění✓ umí pracovat se slovníkem✓ umí použít předložky místa ve správných případech✓ umí správně utvořit a používat minulý čas prostý slovesa to be	<p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ minulost v osobním životě a v životě jiných, zjednodušené biografie slavných osobností <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ minulé časy✓ modální slovesa can/could/may✓ předložky místa at/in	
--	---	--

Název vyučovacího předmětu: **Anglický jazyk – 1. Cizí jazyk**

Studijní obor: Masér pro zdravý životní styl

2. ročník

Počet hodin celkem: **99**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovoru rodilých mluvčích při představování	<p>1. Rodina</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ představení sebe i dalších členů rodiny, osobní údaje,	<p>9</p>



<ul style="list-style-type: none">✓ umí popsat svůj všední den a víkend a volnočasové aktivity v přítomném čase,✓ dodržuje základní pravopisné zásady pro neformální dopis✓ je schopen sdělit obsah a informace z přečteného textu o životě slavných hvězd✓ umí správně utvořit a používat přítomný čas prostý	<p>neformální dopis, popis života slavných lidí</p> <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přítomný čas prostý <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ zvyky každodenního života ve VB, u nás a v jiných zemích.	
<ul style="list-style-type: none">✓ schopen popsat svůj domov, okolí a město✓ rozumí rozhovoru rodilých mluvčích při dotazech na cestu a sám se na cestu umí zeptat a také podat informace o místě bydliště✓ umí správně utvořit a používat přítomný čas prostý a průběhový a vazby there is/are	<p>2. Místa a města</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ popis svého domova, okolí a města, kde bydlí, dotazy na cestu a projekt o místě bydliště <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přítomný průběhový čas,✓ vazba popisná there is/are	10
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí diskusi rodilých mluvčích o plánech na	<p>3. Cestování a dovolená</p> <p>Komunikace</p>	10



<p>prázdniny a cestování</p> <ul style="list-style-type: none">✓ čte s porozuměním text o událostech při cestování✓ dovede písemně zaznamenat podstatné myšlenky z textu✓ domluví se v běžných situacích na nádraží✓ umí použít přivlastňovací zájmena a přivlastňovací pád✓ umí správně utvořit a použít minulý a budoucí čas a rozkazovací způsob	<ul style="list-style-type: none">✓ prázdniny a cesta k moři, cestování, nehody a problémy při cestování <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ minulý čas prostý✓ budoucí čas prostý <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ cestování dopravními prostředky, ve VB a jiných zemích	
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích v obchodech a při nákupu✓ dovede sdělit hlavní myšlenky či informace z přečteného textu o módě a oblékání✓ domluví se v běžných situacích v obchodě✓ umí stupňovat přídavná jména a srovnávat ve 2. stupni✓ má dostatečnou slovní zásobu o oblečení, obchodech a nakupování	<p>4. Oblečení a móda</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ oblečení a móda v minulostech a nyní, obchody a nákupy <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ stupňování přídavných jmen <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ obchody a nákupy u nás, ve VB a jinde	10



<ul style="list-style-type: none">✓ čte s porozuměním text o památkách Londýna✓ dovede písemně zaznamenat podstatné informace z textu✓ je schopen správně vytvořit a používat a rozlišit budoucí časy - vazba be going to, přítomný čas průběhový a přítomný čas prostý	<p>5. Plány do budoucna</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ návštěva přátel, příbuzných a plánování krátkodobé i dlouhodobé <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vyjadřování budoucnosti pomocí vazby be going to, přítomného času průběhového a přítomného času prostého <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ nejznámější památky a atrakce Londýna	8
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rodilým mluvčím v rozhovorech o počasí✓ umí přeložit text týkající se popisu počasí a používat slovník✓ umí popsat podnebná pásma ve světě a charakterizovat je✓ je schopen popsat kladné a záporné charakterové vlastnosti jednotlivých	<p>6. Počasí</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ počasí u nás a ve světě, typy a druhy počasí, podnebná pásma a jejich charakteristiky <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vazba be going to <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ počasí u nás, ve VB a ve	10



<p>osob</p> <ul style="list-style-type: none">✓ je schopen použít vazbu be going to✓ má dostatečnou slovní zásobu o počasí✓ umí použít vhodná příslovce intenzity	<p>světě</p>	
<ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v textu o moderní hudbě✓ umí v něm nalézt hlavní a vedlejší myšlenky✓ umí sdělit svůj postoj k hudbě✓ dokáže používat slovník✓ úspěšně zaznamená podstatné myšlenky a informace z textu✓ dovede správně tvořit a použít předpřítomný čas prostý a vazbu so... /neither	<p>7. Kultura</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ volnočasové aktivity, kulturní zvyklosti, návštěva kina, divadla, výstavy a koncertů <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předpřítomný čas prostý✓ vazba so... /neither <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ kulturní život u nás, ve VB a jiných zemích	<p>7</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí dialogu rodilých mluvčích o bydlení✓ dovede zformulovat vlastní myšlenky a vytvořit text o bydlení, vybavení domácností a✓ umí popsat svůj byt či	<p>8. Bydlení</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ popis bytu nebo domu – reálného i vysněného, slovní zásoba týkající se nábytku, vybavení, forem bydlení a složená slova	<p>12</p>



<p>dům, reálný i vysněný</p> <ul style="list-style-type: none">✓ má dostatečnou slovní zásobu včetně vybrané frazeologie v rozsahu daného tematického okruhu✓ čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu, umí nalézt hlavní a důležité informace a vedlejší myšlenky✓ umí přeložit text✓ dovede správně tvořit a použít předpřítomný čas prostý a rozliší použití sloves shall a will	<p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předpřítomný čas prostý✓ slovesa shall a will <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ bydlení u nás, ve VB a jiných zemích	
--	--	--

Název vyučovacího předmětu: **Anglický jazyk – 1. Cizí jazyk**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

3. ročník

Počet hodin celkem: **99**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí přiměřeně souvislým projevům rodilých mluvčích o jejich životě a domově✓ dovede sdělit informace	<p>1. Lidé a komunikace</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní údaje o sobě, lidech, jejich životě a jejich domovech	<p>12</p>



<p>z přečteného textu o Evropské unii</p> <ul style="list-style-type: none">✓ umí popsat svůj domov a svůj život, volný čas✓ je schopen správně použít přítomné časy, minulý čas prostý a předpřítomný čas prostý, vazby budoucích časů	<p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přítomný čas prostý a průběhový✓ minulý čas prostý✓ předpřítomný čas prostý✓ vazba be going to	
<ul style="list-style-type: none">✓ diskutuje o problémech a ochraně životního prostředí✓ hovoří o vztahu k přírodě✓ ztotožňuje se s ekologickými iniciativami a politikou udržitelného rozvoje✓ popisuje vlastní názory na ochranu životního prostředí a budoucnosti✓ dovede sdělit obsah, hlavní myšlenky či informace z vyslechnutého textu nebo přečteného textu✓ umí přeložit text a umí použít slovníky✓ dovede správně tvořit a použít modální slovesa will, may a might	<p>2. Životní prostředí</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ochrana životního prostředí, náš svět a život v roce 2100, slovní zásoba týkající se životního prostředí <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ modální sloveso will✓ modální slovesa may, might <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ochrana životního prostředí u nás, ve VB a jinde	<p>11</p>



<ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v textu, umí nalézt důležité informace na Internetu✓ v textu odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření✓ rozumí souvislým projevům rodilých mluvčích✓ hovoří o škole a vzdělávání✓ chápe rozdíly v používání modálních sloves a dokáže je uplatňovat✓ umí vytvořit a použít a rozlišit modální slovesa must a have to	<p>3. Škola</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ každodenní povinnosti a aktivity, slovní zásoba týkající se školy, předmětů ve škole, školní pravidla, škola a budoucnost <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ modální slovesa must a have to <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ školní systém u nás, ve VB a USA	10
<ul style="list-style-type: none">✓ dokáže zaznamenat hlavní myšlenky z textu o návštěvě cizích zemí✓ používá stylisticky vhodné obraty na návštěvě✓ má znalosti o nejdůležitějších svátcích ve VB a USA✓ umí správně utvořit a používat přítomný čas	<p>4. Svátky a oslavy</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ návštěva cizích zemí, přátel, vhodné chování a zvyky na návštěvě, svátky a oslavy <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vedlejší věta podmínková 1. typ✓ vztažné věty	8



<p>prostý, budoucí čas a tak použít správné tvary a časy v podmínkových větách</p> <ul style="list-style-type: none">✓ dokáže vytvořit vztažné věty✓ ovládá slovní zásobu týkající se počítačové techniky	<p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ svátky a oslavy u nás, ve VB a USA	
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí přiměřeným souvislým projevům✓ umí přeložit text o životě v Kanadě✓ odhaluje význam neznámých výrazů podle kontextu✓ umí popsat rozdíly života na vesnici a ve městě✓ má faktické znalosti o Kanadě, jejím zeměpisu, historii a politickém systému✓ umí správně používat modální slovesa✓ umí tvořit vztažné věty	<p>5. Kanada</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozdíly života na vesnici a ve městě, život lidí v Kanadě, památky a zajímavosti <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ modální slovesa✓ vztažné věty <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Kanada – zeměpis, historie, politický systém	10
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí projevům rodilých mluvčích o životě v různých zemích	<p>6. Velká Británie</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ život v různých městech a	7



<ul style="list-style-type: none">✓ umí používat slovníky a přeložit texty o životě ve VB✓ má faktické znalosti o zeměpise, historii a životě v dané zemi✓ má dostatečnou slovní zásobu z oblasti průvodcovství✓ umí získat a podat informace o památkách✓ umí správně utvořit a používat minulý čas průběhový✓ rozpozná použití minulého času prostého a průběhového✓ používá minulé časy could, was/were able to, managed to✓ umí použít spojky when, while, as	<p>zemích, různé životní styly, hledání zaměstnání</p> <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ minulý čas průběhový✓ minulé časy could, was/were able to, managed to <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Velká Británie – Skotsko - zeměpis, historie a politický systém	
<ul style="list-style-type: none">✓ reaguje v rozhovoru na otázky, umí vést rozhovor✓ rozumí projevům rodilých mluvčích o kulturním životě v různých zemích✓ dokáže se projevit a vyjádřit k tématu kulturního života	<p>7. Životní styl</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ na počtě, peníze a šetření, důležité věci v našem životě a daná slovní zásoba <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předpřítomný čas prostý	12



<ul style="list-style-type: none">✓ umí správně utvořit a používat předpřítomný čas prostý✓ zvládá užití minulého času prostého a předpřítomného času prostého✓ dovede použít předložky since a for✓ správně rozlišuje rozdíly mezi each, every, all	<p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ společnost u nás, ve VB a jiných zemích	
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích o zaměstnání✓ umí vést telefonický rozhovor na téma hledání zaměstnání✓ používá slovní zásobu na dané téma✓ umí napsat inzerát a vyplnit formulář při hledání práce✓ zvládá napsat životopis✓ umí správně utvořit a používat předpřítomný čas průběhový✓ dovede použít přídavná jména a předložky	<p>8. Zaměstnání</p> <p>Komunikace schopnosti, popis zaměstnání, výběr kariéry, letní brigády, inzeráty</p> <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ předpřítomný čas průběhový✓ přídavná jména a předložky <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ trh práce u nás, ve VB a v jiných zemích	12



<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích✓ orientuje se v novinových člancích✓ dokáže popsat děj filmu✓ má dostatečnou slovní zásobu včetně vybrané frazeologie v oblasti masmédií✓ rozlišuje aktivní a pasivní věty✓ umí správně utvořit a používat trpný rod✓ dovede použít slovesa make, do a get✓ zná vhodné překlady těchto sloves	<p>9. Masmédia</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ masmédia a jejich role v životě, krátké textové zprávy, www stránky, email <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ trpný rod <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ orientace na anglických www stránkách, internetové vyhledávače	11
--	---	----

Název vyučovacího předmětu: **Anglický jazyk – 1. Cizí jazyk**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

4. ročník

Počet hodin celkem: **116**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích o jejich životním stylu✓ čte s porozuměním o USA	<p>1. Životní styl, USA</p> <ul style="list-style-type: none">✓ životní styl v New Yorku a Washingtonu <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ slovesa pojící se s infinitivem	14



<ul style="list-style-type: none">✓ umí použít slovník✓ fakta z reálií VB porovnává s reáliemi USA✓ má faktické znalosti o USA, New Yorku a Washingtonu✓ dokáže se vyjádřit k tématu✓ má dostatečnou slovní zásobu✓ umí správně vytvořit a použít slovesa pojící se s infinitivem nebo -ing✓ umí správně vytvořit a použít vazbu used to vyjadřující zvyklosti✓ dokáže použít příslovce ve větách	<p>nebo -ing</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vazby used to vyjadřující zvyklosti✓ přítomné časy <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ fakta o New Yorku a Washingtonu	
<ul style="list-style-type: none">✓ má faktické znalosti o poloze České republiky a jejich nejdůležitějších pamětihodnostech✓ dokáže pohovořit o ubytování v různých zařízeních✓ odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu✓ umí řídit telefonický	<p>2. Česká republika</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ cestovní ruch, v hotelu, památky <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ druhý typ podmínkových souvětí✓ přací věty✓ sloveso make + předmět + přídavné jméno nebo sloveso	15



<p>rozhovor</p> <ul style="list-style-type: none">✓ umí správně vytvořit a použít druhý typ podmínkového souvětí✓ dokáže použít přací věty✓ používá sloveso make + předmět + přídavné jméno nebo sloveso	<p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Česká republika – zeměpisná, historická a politická fakta	
<ul style="list-style-type: none">✓ dovede sdělit obsah, hlavní myšlenky či informace z textů o zdraví, životním stylu✓ rozumí projevům rodilých mluvčích o zdraví, nemocech a lidském těle✓ dokáže správně utvořit a použít slovesa have/get something done✓ umí použít vazby should a ought to✓ správně volí přídavná jména před nemocemi	<p>3. Zdraví a nemoci</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ zvyky a zlozvyky, zdravý životní styl, nemoci, návštěva lékaře, lidské tělo <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ slovesa have/get something done✓ použít vazby should a ought to✓ minulé časy <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ zdraví a životní styl u nás, ve VB a jiných zemích	14
<ul style="list-style-type: none">✓ čte s porozuměním a umí nalézt hlavní myšlenky v textech✓ dodržuje základní	<p>4. Koloběh života</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ důležité etapy života – narození, svatba, smrt, rodiče	11



<p>pravopisné normy při psaní osobního dopisu</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozumí projevům rodilých mluvčích o základních věcech života jako narození, svatbě, smrti✓ dovede se vyjadřovat k těmto tématům✓ má dostatečnou slovní zásobu✓ je schopen správně používat tázací dovětky,✓ je schopen používat správné časy v nepřímé řeči (sdělení a otázky)	<p>a sourozenci, popis osoby</p> <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ tázací dovětky✓ nepřímá řeč (sdělení a otázky)✓ předpřítomné časy✓ členy	
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích týkající se náhlých událostí jako ztráty zavazadel a osobních věcí✓ má faktografické znalosti ze zeměpisu, historie a politického systému Austrálie a Nového Zélandu✓ dovede správně použít vazby should have, ought to have✓ umí vytvořit a správně použít předminulý čas	<p>5. Austrálie a Nový Zéland</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vyřízení ztráty zavazadel a osobních věcí, popis událostí a vyplnění formulářů <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vazby should have, ought to have✓ předminulý čas✓ nepřímá řeč (nabídky a žádosti) <p>Reálie</p> <p>Zeměpis, historie a politický systém</p>	<p>15</p>



<ul style="list-style-type: none">✓ je schopen používat správné časy v nepřímé řeči (nabídky a žádosti)	Austrálie a Nového Zélandu	
<ul style="list-style-type: none">✓ čte s porozumění text o problémech dnešní společnosti✓ dovede sdělit hlavní myšlenky✓ umí správně použít práci věty ve spojení s předminulým časem✓ je schopen použít třetí typ podmínkového souvětí✓ umí použít slovesa make, let a allow	<p>6. Problémy společnosti</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ práce dobrovolníků, bezdomovci, alkoholismus, vandalismus, grafity, na palubě letadla <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ práci věty ve spojení s předminulým časem✓ třetí typ podmínkového souvětí✓ slovesa make, let a allow <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ problémy společnosti u nás, ve VB a v jiných zemích	15
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí projevům rodilých mluvčích o návštěvě VB✓ umí používat slovníky a přeložit neznámý text o dané zemi✓ má faktické znalosti o zeměpise, historii a životě ve VB a Wales	<p>7. Velká Británie</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ významné události v osobním životě, tradice a změny <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ trpný rod ve všech časech, jeho další použití	16



<ul style="list-style-type: none">✓ umí napsat osobní dopis o životě v rodné zemi✓ rozpozná rozdíl mezi been a being✓ umí správně utvořit a používat trpný rod✓ dovede použít zvrtná zájmena a zájmena vyjadřující vzájemnost	<ul style="list-style-type: none">✓ zvrtná zájmena a zájmena vyjadřující vzájemnost <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Velká Británie – Wales – zeměpis, historie a politický systém	
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rodilým mluvčím, kteří hovoří o svém volném čase✓ dovede písemně i ústně reprodukovat hlavní myšlenky z textu✓ umí přeložit text a užít slovník✓ dokáže napsat formální dopis - stížnost✓ umí správně použít vazby be/get used to✓ zvládne použití všech tří podmínkových souvětí✓ ovládá použití so a such (a)	<p>8. Masmédia</p> <p>Komunikace</p> <ul style="list-style-type: none">✓ globalizace, televizní program a TV stanice <p>Gramatika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vazby be/get used to✓ so a such (a) <p>Reálie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ masmédia dříve a dnes, u nás, ve VB a jiných zemích	16



6.3 Německý jazyk

Název předmětu:	2. CIZÍ JAZYK – NĚMECKÝ JAZYK				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	66	66	66	58	256

Obecné cíle předmětu:

Tento vzdělávací program je určen pro výuku dalšího cizího jazyka bez návaznosti na předchozí studium jazyka. Vzdělávací cíle a výstupní požadavky na absolventy jsou formulovány na úrovni A2 Společného evropského referenčního rámce. Slovní zásoba bude doplněna odborným jazykem.

Cílem předmětu je doplňovat a prohlubovat jazykové vzdělávání, které je propojeno s dalšími vyučovacími předměty (český jazyk a literatura, matematika, dějepis, zeměpis, písemná a elektronická komunikace, ekonomika) a zdroje informací (internet, tisk). Výuka vede žáky k osvojení a prohlubování komunikativních dovedností na takové úrovni, aby byli schopni v cizím jazyce řešit komunikační situace každodenního života ústně i písemně, domluvit se v cizojazyčném prostředí, porozumět pracovním postupům, zpracovat informace ze zahraniční literatury týkající se oboru vzdělávání a porozumět jednoduchému uměleckému textu. Všeobecně vzdělávací cíl je zaměřen zejména na znalost reálií, společenské kultury a dovednosti sociokulturního chování. Znalost cizího jazyka nejen prohlubuje všeobecné vzdělávání žáků a napomáhá jejich lepšímu uplatnění na trhu práce, ale připravuje je na život v multikulturní Evropě.

Charakteristika učiva:

Rozšiřování a prohlubování znalostí, dovedností a návyků obsažených v těchto kategoriích:

- ✓ řečové dovednosti (produktivní, receptivní, interaktivní ústní i písemné)
- ✓ jazykové prostředky, jazykové funkce
- ✓ základní tematické okruhy všeobecného i odborného zaměření
- ✓ komunikační situace



Řečové dovednosti se rozvíjejí na základě jazykových prostředků komunikačních situací a jazykových funkcí, základních tematických okruhů a specifických okruhů z oblasti studovaného oboru. Hlavní náplní je tedy nacvičování jak ústního, tak písemného vyjadřování. Neoddělitelnou součástí jsou jazykové reálie.

Tematické okruhy se vztahují k různým oblastem osobního, společenského a pracovního života i studovaného oboru vzdělání, k reáliím České republiky i německy mluvících zemí, reagují na věk žáků i na aktuální události. Součástí výuky je možnost pracovních stáží, výměnných pobytů a exkurzí. Žák se dokáže vyjádřit k následujícím tématům:

- ✓ osobní údaje, rodina, přátelé, společenský styk, denní program
- ✓ bydlení, dům a byt
- ✓ město (místo, ve kterém žijeme), orientace ve městě, jeho okolí
- ✓ obchody a nákupy, oblékání
- ✓ počasí
- ✓ jídlo a stravování
- ✓ lidské tělo, péče o zdraví, zdravý životní styl
- ✓ škola, budoucí povolání, vzdělávání
- ✓ volný čas a jeho organizace
- ✓ tradice, svátky a výročí
- ✓ technika, média, věda
- ✓ Česká republika a země příslušné jazykové oblasti
- ✓ Evropa a svět, Evropská unie, aktuální problémy světa
- ✓ zaměstnání a práce, úřady práce, životopis, strukturovaný životopis
- ✓ osvojování a upevňování řečových dovedností v komunikačních situacích
- ✓ získávání informací o možnostech ubytování a stravování
- ✓ nakupování a komunikace v obchodě
- ✓ sjednání schůzky, pozvání přítele na oslavu, zakoupení vstupenky a návštěva kulturní akce
- ✓ vyplnění jednoduchého formuláře
- ✓ jednání na úradě
- ✓ popis pracovního postupu (např. příprava jídla)
- ✓ správné použití formálního a neformálního jazyka v praxi



Pojetí výuky:

Při výuce se procvičují všechny čtyři dovednosti: čtení, psaní, mluvení (dialog a monolog) a poslech. Komunikace mezi učitelem a žákem probíhá formou výkladu, problémového a skupinového vyučování, besedy. Do výuky jsou zařazeny prvky budující povědomí o zdvořilostních normách cizího jazyka a chování v prostředí, kde společenství tento jazyk užívá jako jazyk mateřský. Součástí těchto hodin je výuka a procvičování gramatiky, výslovnosti, slovní zásoby, pravopisu, reálií zemí studovaného jazyka, konverzace v cizím jazyce na dané téma podle studovaného oboru.

Hodnocení výsledků žáků:

Předmětem hodnocení je zejména pokrok v rozvoji řečových dovedností, hlavně postupné zdokonalování ústního projevu: srozumitelnost, plynulost, bohatost slovní zásoby, gramatická správnost a schopnost komunikace.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ využívali zeměpisné, hospodářské, dějepisné, společensko- politické a demografické informace o zemích daného jazyka
- ✓ znali kulturu a pravidla společenského chování, tolerovali tradice, zvyky a odlišné kulturní hodnoty národů jiných jazykových oblastí
- ✓ komunikovali v situacích každodenního života
- ✓ řešili pohotově a jazykově správně obvyklé pracovní situace
- ✓ pracovali s informacemi a využívali odpovídající zdroje k jejich získávání (internet, slovníky, učebnice, cizojazyčné knihy a pomůcky)
- ✓ rozuměli globálně souvislejším projevům a vyslechnutému sdělení
- ✓ dokázali postihnout logickou strukturu sdělení, chápali téma, hlavní myšlenky projevu a důležité podrobnosti, rozlišovali podstatné a nepodstatné informace
- ✓ rozuměli jednoduchým projevům s odbornou tematikou
- ✓ určili téma textu a vyhledávali hlavní myšlenky
- ✓ dovedli odhadovat významy neznámých výrazů podle kontextu a znalosti tvoření slov



- ✓ využívali multimediální výukové programy
- ✓ pracovali s odbornou literaturou
- ✓ zpracovávali jednoduché texty a odborná témata s využitím odborné terminologie
- ✓ hovořili samostatně
- ✓ aktivně se účastnili dialogu
- ✓ efektivně využívali prostředků informačních a komunikačních technologií v běžném každodenním životě
- ✓ aktivně se účastnili diskuzí, formulovali a obhajovali své názory a postoje, respektovali názory druhých
- ✓ formulovali své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně
- ✓ rozvíjeli komunikativní kompetence (prezentace, monolog, referáty, anotace, diskuze), dokázali zkombinovat znalosti ze všech studovaných předmětů.



Název vyučovacího předmětu: **Německý jazyk - 2. cizí jazyk**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

1. ročník

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p>Žák umí:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pozdravit v různých situacích✓ představit se a říci věk✓ říct, odkud pocházím✓ říct, kdo je kdo✓ klást jednoduché otázky	<p>Erste Kontakte</p> <ul style="list-style-type: none">✓ W-Fragen a věta oznamovací✓ prézens slovesa sein✓ rozlišení tykání a vykání✓ číslovky 1 - 20✓ výslovnost: větná intonace, koncové s	14
<ul style="list-style-type: none">✓ říct, co dělá ve volném čase✓ zeptat se jiných na volný čas✓ pojmenovat volnočasové aktivity✓ odpovídat záporně✓ rozumět krátkým dialogům	<p>Meine Freizeit</p> <ul style="list-style-type: none">✓ časování pravidelných sloves✓ zápor u slovesa nicht✓ rod substantiv✓ člen určitý a neurčitý✓ výslovnost: slova cizího původu	13
<ul style="list-style-type: none">✓ pojmenovat barvy✓ pojmenovat oblečení✓ říct, co hledá✓ říct, co potřebuje a nepotřebuje✓ říct, jaké má oblečení✓ popsat některé vlastnosti věcí	<p>Einkaufen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ présens slovesa haben✓ přídavné jméno v přísudku✓ subst. v 1. a 4. pádě✓ vyjádření záporu pomocí kein✓ výslovnost: hláska ch	13



<ul style="list-style-type: none">✓ zeptat se na věci nebo osoby✓ říct, co mě zajímá, nebo nezajímá ✓ zeptat se, kolik je hodin✓ uvést časový údaj✓ popsat svůj den i týden✓ pojmenovat dny v týdnu✓ zjistit, jaké bude a je počasí ✓ říct, jak se cítí✓ pojmenovat části těla✓ říct, jak se cítí jiní lidé✓ dát někomu pokyny✓ dát někomu doporučení ✓ orientovat se v dopravě✓ zjistit potřebné dopravní spojení vlakem nebo autobusem✓ koupit jízdenky na dopravní prostředky✓ říct, kde co je a není ✓ říct, kde byl/a a nebyl/a✓ vyjádřit časovou posloupnost	<p>Mein Tag</p> <ul style="list-style-type: none">✓ časové údaje✓ odlučitelné předpony a větný rámec✓ výslovnost: dlouhé a krátké samohlásky <p>Der menschliche Körper</p> <p>Was tut weh? Die Massage</p> <ul style="list-style-type: none">✓ présens modálních sloves✓ rozkazovací způsob✓ výslovnost: ö/e <p>Reisen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ všeobecný podmět man✓ vazba es gibt✓ přítomný čas nepravidelných sloves (laufen, fahren) <p>Ferien, Freizeit</p> <ul style="list-style-type: none">✓ préteritum slovesa sein a haben	<p>13</p> <p>13</p> <p>13</p> <p>14</p>
--	--	---



<ul style="list-style-type: none">✓ vyjádřit časovou posloupnost✓ mluvit o některých místech, která ho zajímají✓ vyjádřit lítost, politování	<ul style="list-style-type: none">✓ výslovnost: hláska z <p style="text-align: center;">Fertigkeitstraining 2</p>	
<p>3. ročník</p> <p>Výsledky vzdělávání</p> <p>Žák umí:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ mluvit o extrémních sportech✓ nejoblíbenější roční období✓ oblíbené sporty přátel ✓ pojmenovat práce v domácnosti✓ sdělit, co dělá doma a co členové rodiny✓ vyprávět o minulosti ✓ popsat průběh včerejšího dne✓ porozumět delšímu souvislému textu✓ převyprávět příběh	<p>Učivo</p> <p>Sport</p> <ul style="list-style-type: none">✓ podstatná jména ve 3. a 4. pádě✓ přivlastňovací zájmena ve 3. a 4. pádě <p>Haushalt</p> <ul style="list-style-type: none">✓ perfektum pravidelných a smíšených sloves pomocí haben <p>Tagesgeschehen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ perfektum pravidelných a smíšených sloves pomocí haben/sein✓ perfektum pomocí sein	<p>Počet hodin</p> <p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">11</p>



<ul style="list-style-type: none">✓ zeptat se ostatních, jak strávili víkend ✓ získat znalosti o německy hovořících zemích✓ upřesnit informace o nabízeném zboží✓ říct, kolik co stojí✓ hovořit o rozličných typech trhů✓ reálie BRD	<p>Auf dem Markt</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přídavná jména v přívlastku (po členu učitém, neurčitém a nulovém)	11
<ul style="list-style-type: none">✓ říct základní informace, jak se slaví některé svátky✓ přát k Vánocům a k narozeninám✓ vyjádřit radost z dárků a poděkovat za dárek	<p>Feste und Bräuche</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přídavná jména v přívlastku (4. pád)✓ předložky se 4. pádem	11
<ul style="list-style-type: none">✓ říct, co studuji a čím bych chtěl být✓ zeptat se ostatních na jejich vzdělání a povolání✓ sestavit a napsat	<p>Fertigkeitstraining 3</p> <p>Berufe</p> <ul style="list-style-type: none">✓ koncovky adjektiv ve 3. pádě✓ předložky se 3. pádem✓ řadové číslovky	11



<ul style="list-style-type: none">✓ uvést nejoblíbenější místo v republice✓ sestavit program výletu po České republice<ul style="list-style-type: none">✓ doporučit návštěvu města nebo regionu a uvést důvody✓ vysvětlit své stanovisko k aktuálním otázkám✓ vyjádřit názor k problematice životního prostředí <ul style="list-style-type: none">✓ pojmenovat zaměstnání a běžné pracovní nástroje✓ napsat žádost o zaměstnání✓ porozumět základním slovíčkům a frázím k tématu volby povolání✓ říct, jaká povolání ho/ji zajímají a zeptat se ostatních, o jaké profese mají zájem✓ najít na internetu další obraty k tématu volby povolání✓ reálie Švýcarska	<ul style="list-style-type: none">✓ vedlejší věty <p>Traumjob</p> <ul style="list-style-type: none">✓ zájmena v samostatném postavení✓ zvrtná slovesa✓ souvětí podřadné <p>Fertigkeitstraining 4</p>	<p>15</p>
---	--	------------------



6.4 Ruský jazyk

Název předmětu:	2. CIZÍ JAZYK – RUSKÝ JAZYK				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	Celkem
Počet hodin:	2	2	2	2	8
Celkem	66	66	66	58	256

Obecné cíle předmětu

Tento vzdělávací program je určen pro výuku dalšího cizího jazyka bez návaznosti na předchozí studium jazyka. Vzdělávací cíle a výstupní požadavky na absolventy jsou formulovány na úrovni A2 Společného evropského referenčního rámce. Slovní zásoba bude průběžně doplňována odbornou terminologií. Cílem předmětu je doplňovat a prohlubovat jazykové vzdělávání, které je propojeno s dalšími vyučovacími předměty (český jazyk a literatura, matematika, dějepis, zeměpis, obchodní korespondence, veřejná správa, ekonomie, právo) a zdroji informací (internet, tisk). Výuka vede žáky k osvojení a prohlubování komunikativních dovedností na takové úrovni, aby byli schopni v cizím jazyce řešit komunikační situace každodenního života ústně i písemně, domluvit se v cizojazyčném prostředí, porozumět pracovním postupům, zpracovat informace ze zahraniční literatury týkající se oboru vzdělávání a porozumět jednoduchému či adaptovanému uměleckému textu. Všeobecně vzdělávací cíl je zaměřen zejména na znalost reálií, společenské kultury a dovednosti sociokulturního chování. Znalost cizího jazyka nejen prohlubuje všeobecné vzdělávání žáků a napomáhá jejich lepšímu uplatnění na trhu práce, ale připravuje je na život v multikulturní Evropě.

Charakteristika učiva

Rozšiřování a prohlubování znalostí, dovedností a návyků obsažených v těchto kategoriích:

- ✓ řečové dovednosti (produktivní, receptivní, interaktivní ústní i písemné)
- ✓ jazykové prostředky, jazykové funkce
- ✓ základní tematické okruhy všeobecného i odborného zaměření



✓ komunikační situace

Průřezová témata

- 1) Občan v demokratické společnosti – žáci jsou vedeni k tomu, aby:
 - ✓ měli vhodnou míru sebevědomí a sebe odpovědnosti
 - ✓ dovedli jednat s lidmi a řešit konflikty
 - ✓ vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se je chránit pro budoucí generace
- 2) Člověk a životní prostředí – přispívá k naplňování cílů:
 - ✓ uvědomovat si odpovědnost člověka za uchování přírodního prostředí
 - ✓ orientovat se v globálních problémech lidstva
 - ✓ vytvářet úctu k živé a neživé přírodě
 - ✓ chránit životní prostředí
- 3) Člověk a svět práce – rozvíjí kompetence:
 - ✓ pracovat s informacemi a odpovědně se rozhodovat na základě vyhodnocení získaných informací
 - ✓ verbálně komunikovat při důležitých jednáních
 - ✓ písemně se vyjadřovat v úřední korespondenci a vyplňovat formuláře
- 4) Informační a komunikační technologie vede žáky:
 - ✓ k používání základních a aplikačních programových vybavení počítače, a to nejen pro účely uplatnění se v praxi, ale i pro potřeby dalšího vzdělávání
 - ✓ k práci s informacemi a komunikačními prostředky

Řečové dovednosti

Řečové dovednosti se rozvíjejí na základě jazykových prostředků, komunikačních situací a jazykových funkcí, základních tematických okruhů a specifických okruhů z oblasti studovaného oboru. Hlavní náplní a obsahem výuky je tedy nacvičování jak ústního, tak písemného vyjadřování, tzn. práce s texty v mluvené a písemné podobě. Neoddělitelnou součástí uvedených kategorií jsou jazykové reálie. Tematické okruhy se vztahují k různým oblastem osobního, společenského a pracovního života i



studovaného oboru vzdělání, k reáliím České republiky i zemí studovaného jazyka, reagují na věk a zájmovou orientaci žáků i na aktuální události.

Žák se dokáže vyjádřit k následujícím tématům:

- ✓ osobní údaje, rodina, přátelé, společenský styk, denní program
- ✓ bydlení, dům a byt
- ✓ město (místo, ve kterém žijeme), orientace ve městě, jeho okolí
- ✓ obchody a nákupy, móda a oblékání
- ✓ počasí
- ✓ jídlo a stravování
- ✓ cestování, turistika
- ✓ lidské tělo, péče o zdraví, zdravý životní styl
- ✓ škola, budoucí povolání, vzdělávání
- ✓ volný čas a jeho organizace – umění, záliby, sport
- ✓ tradice, svátky a výročí
- ✓ technika, média, věda
- ✓ Česká republika a země příslušné jazykové oblasti
- ✓ Evropa a svět, aktuální problémy světa, Evropská unie
- ✓ zaměstnání a práce, úřady práce, životopis, strukturovaný životopis
- ✓ V komunikačních situacích si žák osvojuje a upevňuje řečové dovednosti související se studovaným oborem.
- ✓ získávání informací o možnostech ubytování a stravování
- ✓ nakupování a komunikace v obchodě
- ✓ sjednání schůzky; pozvání přítele na oslavu; zakoupení vstupenky a návštěva kulturní akce.
- ✓ vyplnění jednoduchého formuláře
- ✓ jednání na úřadě
- ✓ popis pracovního postupu (např. příprava jídla)
- ✓ správné použití formálního a neformálního jazyka v praxi (styk s veřejností).



Pojetí výuky

Předmět se vyučuje v 1. – 4. ročníku 2 hodiny týdně (včetně konverzace) a je rozdělen podle tematických celků. Při výuce se procvičují všechny čtyři dovednosti – čtení, psaní, mluvení a poslech. Komunikace mezi učitelem a žákem probíhá formou výkladu, problémového a skupinového vyučování, besedy. Do výuky jsou zařazeny prvky budující povědomí o zdvořilostních normách cizího jazyka a chování v prostředí, kde společenství tento jazyk užívá jako jazyk mateřský. Součástí těchto hodin je výuka a procvičování gramatiky, výslovnosti, slovní zásoby, pravopisu, reálií zemí studovaného jazyka, konverzace v cizím jazyce na dané téma podle studovaného oboru. Žák si vede evropské jazykové portfolio.

Hodnocení výsledků žáků

Předmětem hodnocení je zejména pokrok v rozvoji řečových dovedností, hlavně postupné zdokonalování ústního projevu – srozumitelnost, plynulost, bohatost slovní zásoby, gramatická správnost a schopnost komunikace. Kromě krátkých průběžných testů jsou součástí hodnocení také dvě písemné práce za rok. Účelem těchto prací je nácvik dovedností, které jsou nezbytné pro zvládnutí státní maturity. Dále jsou to testy, které umožňují kontrolovat výsledky učení průběžně a ověřovat i znalost jednotlivých prostředků. Žák je ústně zkoušen minimálně dvakrát za pololetí. Ústní projev je hodnocen podle zmíněných kritérií.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ využívali zeměpisné, hospodářské, dějepisné, společensko-politické a demografické informace o zemích daného jazyka
- ✓ znali kulturu a pravidla společenského chování, respektovali a tolerovali tradice, zvyky a odlišné kulturní hodnoty národů jiných jazykových oblastí



- ✓ komunikovali v situacích každodenního života a zapojili se do komunikativních činností
- ✓ řešili pohotově a jazykově správně obvyklé pracovní situace
- ✓ pracovali s informacemi a využívali odpovídající zdroje k jejich získávání (internet, slovníky, učebnice, cizojazyčné knihy a pomůcky)
- ✓ rozuměli globálně souvislejším projevům a vyslechnutému sdělení
- ✓ dokázali postihnout logickou strukturu sdělení, chápali téma, hlavní myšlenky projevu a důležité podrobnosti, rozlišovali podstatné a nepodstatné informace
- ✓ rozuměli jednoduchým projevům s odbornou tematikou
- ✓ určili téma textu a vyhledávali hlavní myšlenky
- ✓ dovedli odhadovat významy neznámých výrazů podle kontextu a znalosti tvoření slov
- ✓ využívali multimediální výukové programy
- ✓ pracovali s odbornou literaturou
- ✓ zpracovávali jednoduché texty a odborná témata s využitím odborné terminologie
- ✓ hovořili samostatně
- ✓ aktivně se účastnili dialogu
- ✓ efektivně využívali prostředků informačních a komunikačních technologií v běžném životě
- ✓ každodenním životě se uplatnili na trhu práce a přizpůsobili se jeho změnám
- ✓ aktivně se účastnili diskusí, formulovali a obhajovali své názory a postoje, respektovali názory druhých
- ✓ formulovali své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně
- ✓ rozvíjeli komunikativní kompetence (prezentace, monolog, referáty, anotace, diskuze) a dokázali zkombinovat znalosti ze všech studovaných předmětů.



Název vyučovacího předmětu: **Ruský jazyk - 2. cizí jazyk**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

2 hodiny týdně Počet hodin celkem: 66	1. ročník	
Výsledky vzdělání a kompetencí	Tematický celek	Počet hodin
Žák		
<ul style="list-style-type: none">✓ Žák komunikuje v přítomném čase v problematice pozdravů a představování se ✓ aplikuje daná písmena azbuky z tištěné formy do psané a naopak	Pozdravy, seznamování <ul style="list-style-type: none">✓ pozdravy při setkání a při loučení✓ představování, dotazy a odpovědi, jak se kdo jmenuje✓ poučení o přízvuku✓ věty typu „Кто это? Как дела?“✓ intonace tázacích a oznamovacích vět✓ nácvik psaní azbuky✓ přítomný čas slovesa „быть“	12
<ul style="list-style-type: none">✓ aplikuje písmena azbuky z tištěné podoby do psané a naopak✓ operuje s terminologií tématu v	Rodina <ul style="list-style-type: none">✓ rozlišování přízvučných a nepřízvučných slabik	



<p>grafické i ústní podobě</p> <ul style="list-style-type: none">✓ umí se krátce představit✓ ovládá rozdílnou intonaci tázacích a oznamovacích vět	<ul style="list-style-type: none">✓ intonace tázacích a oznamovacích vět✓ 1. pád podstatných jmen v oslovení✓ nácvik psaní azbuky✓ přivlastňovací zájmena✓ vyjádření českého „mám, máš“	14
<ul style="list-style-type: none">✓ aplikuje písmena z tištěné podoby do psané a naopak✓ komunikuje v uvedeném tématu a to v grafické i ústní podobě✓ časuje daná slovesa v přítomném čase✓ umí pojmenovat sousední státy i jejich obyvatele, jakými jazyky se v těchto zemích mluví✓ ovládá azbuku a pořadí písmen✓ ovládá pravopis jmen příslušníků	<p>Názvy zemí a jejich jazyk, ČR, EU</p> <ul style="list-style-type: none">✓ dotazy a odpovědi odkud kdo je, kolik je mu let a kde bydlí✓ slovesa „житъ, изучать, говорить“ v přítomném čase✓ pozvání na návštěvu, poděkování, omluva✓ nácvik psaní azbuky✓ pořadí písmen azbuky✓ zápor u sloves	14
<ul style="list-style-type: none">✓ Pojmenuje dny v týdnu✓ Pojmenuje školní předměty✓ Informuje o svém rozvrhu✓ uvědomuje si užití pohyblivého přízvuku v ruštině✓ pracuje s číslovkami 0-20✓ skloňuje jednoduchá podstatná jména rodu mužského a ženského✓ užívá správně osobní zájmena	<p>Škola</p> <ul style="list-style-type: none">✓ souhrnné opakování azbuky✓ číslovky 0-20✓ osobní zájmena✓ Vyjádření českého „mám, máš“✓ časování slovesa „писать“	14
<ul style="list-style-type: none">✓ umí slovíčka, fráze i gramatiku	<p>Повторение мать учения</p>	



<p>probraných lekcí</p> <ul style="list-style-type: none">✓ umí vytvořit jméno po otci od žensk. i mužsk. jmen✓ umí krátce vyprávět o své kamarádce/kamarádovi	<ul style="list-style-type: none">✓ souhrnné opakování azbuky, slovní zásoby a gramatických jevů předcházejících lekcí	12
2 hodiny týdně Počet hodin celkem: 66	2. ročník	
Výsledky vzdělání a kompetencí	Tematický celek	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none">✓ umí se zeptat kamaráda/kamarádky kdy má narozeniny✓ stručně informuje o svých narozeninách✓ užívá 3. p. osob. zájmen✓ umí číslovky 30 – 100✓ komunikuje na zadané téma v grafické i ústní podobě✓ užívá slovesa v minulém čase	Rodinné svátky, oslavy <ul style="list-style-type: none">✓ pozvání, přijetí a odmítnutí pozvání, poděkování✓ 3. p. osob. zájmen✓ Číslovky 30 – 100✓ Složené číslovky✓ Výslovnost měkkých souhlásek	18
<ul style="list-style-type: none">✓ pojmenuje obchody a názvy různých druhů zboží✓ umí vyjádřit, že něco potřebuje✓ umí použít řadové číslovky✓ vyčasuje sloveso купить✓ komunikuje na zadané téma v grafické i ústní podobě	Obchody, nakupování, reklama, média <ul style="list-style-type: none">✓ vyjádření českého „potřebuji, musím“✓ 3.p.osob. zájmen✓ řadové číslovky✓ sloveso „купить“✓ podst. jména žensk. a mužsk.rodu zakončená v 1.p. na -a	18



<ul style="list-style-type: none">✓ pojmenuje různé nápoje a jídla✓ dokáže vyjádřit, že mu/jí něco chutná/nechutná✓ dokáže vyjádřit cenu v korunách/rublech/eurech✓ umí si objednat v restauraci✓ zopakuje si slovíčka, fráze i gramatiku předchozích lekcí✓ umí krátce vyprávět, kam se chystá na prázdniny✓ pojmenuje dopravní prostředky✓ umí používat какой/ я/ е✓ stručně představí své město	Jídlo, nápoje, stravování <ul style="list-style-type: none">✓ číslovky 200 – 1000✓ spojování číslovek s podst. jmény✓ slovesa „взять, быть“ jako součást frází	18
<ul style="list-style-type: none">✓ zopakuje si slovíčka, fráze i gramatiku předchozích lekcí✓ umí krátce vyprávět, kam se chystá na prázdniny✓ pojmenuje dopravní prostředky✓ umí používat какой/ я/ е✓ stručně představí své město	Повторение, мать учения <ul style="list-style-type: none">✓ slovesa пойти, поехать✓ předložka в zájmeno „какой“ a příd. jména	12

2 hodiny týdně Počet hodin celkem: 66	3. ročník	
Výsledky vzdělání a kompetencí	Tematický celek	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none">✓ umí vyprávět o zájmech svých i druhých přátel✓ popisovat a charakterizovat osoby	Můj kamarád/kamarádka, naši příbuzní <ul style="list-style-type: none">✓ příd. jména tvrdá ve č. p. j. č.	14



<ul style="list-style-type: none">✓ vyjádřit vztah k druhým lidem✓ užívá 4. p. př. jm. mužsk. a žensk. rodu✓ 7. p. podst.jm. mužsk. a žensk. rodu	<ul style="list-style-type: none">✓ podst. jména mužsk. a žensk. rodu v 7. p. j. č.✓ názvy povolání✓ vlastnosti	
<ul style="list-style-type: none">✓ umí určit denní dobu, říct kolik je hodin✓ stručně popíše svůj den✓ umí popsat průběh dne jiných osob✓ používá zvratnou částici u sloves	Denní program <ul style="list-style-type: none">✓ pohyblivý přízvuk u slovesa „ходить“✓ koncovky sloves v 2. a 3. os. j. č.✓ zvratná slovesa✓ čtení předložek s podst. jménem✓ časové údaje	14
<ul style="list-style-type: none">✓ pojmenuje české svátky v ruštině✓ vypráví o českých tradicích rusky✓ umí číst data✓ dozví se, kdy a jak se slaví v Rusku Nový rok a Vánoce	Svátky, tradice v ČR a Rusku <ul style="list-style-type: none">✓ koncovky sloves v množ. čísle✓ čtení dat✓ složené řadové číslovky✓ zvratná slovesa	14
<ul style="list-style-type: none">✓ umí pojmenovat místa a budovy ve městě✓ popíše polohu budov, památek✓ umí se zeptat na cestu popsat cestu✓ dokáže se zeptat na dopravní prostředky✓ spojuje podst. jm. s předložkami - „в, на, у, возле“✓ tvoří rozkaz. způsob	Orientace ve městě, cestování <ul style="list-style-type: none">✓ 2. a 6. p. podst. jmen✓ Předložky „в, на, у, возле“✓ rozkaz. způsob✓ názvy doprav. prostředků, budov ve městě	14



<ul style="list-style-type: none">✓ zopakuje si slovní zásobu, fráze a gramatiku předchozích lekcí✓ zdokonalí si své řečové dovednosti, poslech, čtení, mluvení a psaní	Повторение, мать учения	10
--	--------------------------------	----

2 hodiny týdně Počet hodin celkem: 58	4. ročník	
Výsledky vzdělání a kompetencí	Tematický celek	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none">✓ umí sdělit, jak se cítí, jak se cítí ostatní✓ dokáže pojmenovat části těla, některé nemoci✓ dát někomu rady, doporučení, jak žít zdravě✓ rozkaz. způsob dalších sloves✓ umí vyjádřit nemáš/nesmíš pomocí konstrukce „тебе нельзя“✓ věty se spojkou „если“✓ komunikuje v uvedeném tématu	Zdraví, nemoci, u lékaře <ul style="list-style-type: none">✓ rozkaz. způsob u sloves zakončených na měkký znak✓ konstrukce „тебе“ нельзя“ + infinitiv✓ vedlejší věty se spojkou „если“✓ návštěva lékaře	16
<ul style="list-style-type: none">✓ umí pojmenovat oblečení a barvy✓ umí říct, jak se obleče při různých příležitostech✓ jaké oblečení a barvy upřednostňuje✓ umí časovat a správně používat slovesa „надеть, одеваться“✓ užívá správně zájmeno „такой /a /oe“	Мода, одléкání <ul style="list-style-type: none">✓ přídavná jména měkká/tvrdá✓ časování sloves „надеть, одеваться, предпочитат собираться“✓ zájmeno такой /a /oe✓ vyjádření českého „potřebuji“	15



✓ komunikuje v uvedeném tématu		
✓ umí pojmenovat různé druhy hudebních, filmových a literárních žánrů ✓ popsat svůj oblíbený hudební žánr, film, knihu ✓ pojmenovat hudební nástroje ✓ ✓ tvořit vedlejší věty se spojkou „так как“ ✓ komunikuje na dané téma v grafické i ústní podobě	✓ Kultura – divadlo, film, hudba, literatura ✓ podst. jména mužsk. a žensk. rodu v 6. a 7. p. mn. č. ✓ příd. jména v 6. a 7. p. mn. č. ✓ vedlejší věty se spojkou „так как“	15
✓ zopakuje si slovní zásobu, fráze a gramatiku předchozích lekcí ✓ zdokonalí si své řečové dovednosti, poslech, čtení, mluvení a psaní	Повторение, мать учения	12

Výuka probíhá podle učebnice ruštiny pro střední školy Doc. Natálie Orlové, CSc. a kolektivu autorů „Класс“ 1. a 2. díl.



6.5 Základy společenských věd

Název předmětu:	ZÁKLADY SPOLEČENSKÝCH VĚD				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	Celkem
Počet hodin:	2	2	0	0	4
Celkem	66	66	0	0	132

Obecné cíle předmětu

Obecným cílem předmětu je příprava studentů na aktivní občanský život v demokratické společnosti, v které jsou schopni uplatňovat zásady slušného chování, jsou odpovědní vůči sobě i druhým. Výuka směřuje především k pozitivnímu ovlivňování jejich hodnotové orientace tak, aby byli slušnými lidmi a informovanými občany svého státu. Kultivuje jejich historické a sociální vědomí. Učí žáky hlouběji rozumět současnému dění a učí je uvědomovat si vlastní identitu, kriticky myslet, řešit problémy a co nejvíce porozumět světu, v němž žijí.

Charakteristika učiva

Učivo je rozděleno do tematických celků, jež postupují od pochopení člověka jako individua, přes proces jeho začlenění do společnosti až po uvědomění si globální odpovědnosti, problémů a možných řešení. Důraz je kladen na otázku politického života společnosti a participace v něm (stát, právo, politické subjekty, ideologie). Součástí učiva jsou i témata, která sice přímo nepatří ke společenskovědním naukám, ale přispívají k výchově k odpovědnému a aktivnímu občanství a orientaci ve společenských vztazích. Znalosti z politologie a mezinárodních vztahů objasňují podstatu demokratické společnosti, důležitost občanské angažovanosti, nezbytnost zapojení ČR do evropských i mimoevropských struktur. Učí žáka rozumět politice a lépe se politicky rozhodovat.

Témata filozofie a etika učí žáka klást si filozoficko – etické otázky a hledat na ně odpovědi, což je důležité pro jeho rozhodování morální a pro jeho zaměření v oblasti postojů, hodnot a jejich preferencí.



Pojetí výuky

Výuka předmětu má být pro žáky zajímavá, učitel s žáky řeší praktické otázky jejich osobního i občanského života. Motivuje je k získávání informací z různých informačních zdrojů – verbální texty (např. denní tisk, právní dokumenty, filozofická díla), ikonické texty (např. obrazový materiál, mapy, grafy, schémata), texty kombinované (např. film). Používány jsou i prostředky výpočetní techniky. Žáci se učí kritickému hodnocení informací, jejich třídění, výběru a hodnocení. Ve výuce budou použity různé aktivizující vyučovací strategie včetně besed s odborníky.

Hodnocení výsledků žáků

Žáci jsou hodnoceni minimálně jednou za pololetí ústně, po dokončení každého tematického celku následuje písemný test (v případě rozsáhlejších celků i po jednotlivých částech-minimálně třikrát za pololetí). Součástí hodnocení může být vypracování projektu a jeho prezentace, stejně jako zapojení do jednotlivých aktivit a obecně přístup žáků k probíraným tématům a předmětu jako celku. Důležitou roli hraje orientace žáka v aktuálním společenském dění, úroveň vyjadřování a schopnost logické argumentace.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Žáci byli vedeni k tomu, aby:

- ✓ jednali s lidmi slušně a odpovědně
- ✓ dokázali přiměřeně řešit konfliktní situace, případně jim předcházet
- ✓ vyjadřovali se v mluveném i psaném projevu formálně i odborně správně si uvědomovali potřebu aktivního zapojení do života občanské společnosti si vážili demokratických hodnot a jednali v souladu s nimi
- ✓ byli kriticky tolerantní ke spoluobčanům rozdílného vyznání, politických názorů, životního způsobu
- ✓ diskutovali o aktuálních problémech, dokázali obhájit přiměřeným způsobem svůj postoj
- ✓ kriticky hodnotili získané informace, orientovali se v jejich rozdílné informační hodnotě



- ✓ odmítli nechat sebou manipulovat
- ✓ jednali tak, aby chránili zdraví své i druhých
- ✓ uplatňovali znalost psychologie při korigování svého jednání i při hodnocení chování druhých
- ✓ odsuzovali předsudečné jednání, projevy rasismu, intolerance, nacionalismu, xenofobie
- ✓ chránili a cílevědomě zlepšovali životní prostředí ve svém nejbližším okolí
- ✓ vážili si lidské práce a svévolně neničili její výsledky
- ✓ měli přehled o možnostech svého pracovního zařazení a dovedli vyhledávat pracovní uplatnění
- ✓ dokázali se přizpůsobit měnícím se životním i pracovním podmínkám a celoživotně se vzdělávali

Název vyučovacího předmětu: **Základy společenských věd**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

1. ročník: 1 - 4

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

2. ročník: 5 – 10

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none">✓ shrne a rozliší biologické a sociální determinanty lidské psychiky,✓ vymezení a objasnění základní charakteristiky jednotlivých etap lidského života,✓ na konkrétním příkladu rozpozná projevy lidí různého temperamentu,✓ charakterizuje psychologii jako vědní	1. Člověk jako jedinec	20



<p>disciplínu a vysvětlí její praktický význam pro člověka</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje základní náročné životní situace člověka, jejich příčiny, řešení a možnosti předcházení těmto situacím,✓ na příkladech rozliší základní psychické jevy (rozpozná a charakterizuje psychické procesy, stavy, vlastnosti)✓ popíše a odliší jednotlivé procesy paměti, vysvětlí proces zapomínání a uvede, jak a čím lze paměť posilovat✓ objasní, na čem závisí efektivnost učení,		
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje českou společnost a její strukturu✓ na příkladu vysvětlí význam procesu socializace✓ vysvětlí sociální nerovnost a chudobu, uvede postupy, jimiž lze do jisté míry řešit sociální problémy✓ debatuje o pozitivech i problémech multikulturního soužití✓ vysvětlí, proč jsou obě pohlaví rovnocenná (posoudí porušování rovnosti)✓ vymezí různé sociální útvary (referenční, primární, sekundární skupina), sociální role, vztahy, funkce a problémy soudobé rodiny✓ objasní vliv prostředí na člověka✓ popíše frekventované sociální deviace a sociálně patologické jevy (příčiny a důsledky)✓ uvede možnosti předcházení sociálně patologickým jevům	2. Člověk a společnost	18



<ul style="list-style-type: none">✓ posoudí funkci víry a náboženství v životě člověka✓ charakterizuje základní světová náboženství✓ objasní postavení církví a věřících v ČR✓ vysvětlí nebezpečnost náboženských sekt a fundamentalismu✓ dovede kriticky přistupovat k masovým médiím✓ identifikuje projevy a nebezpečí intolerance, rasismu, šikany, extremismu, terorismu	3. Civilizace, víra a náboženství	15
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje podstatu evropské integrace, význam a cíle Evropské unie✓ posoudí výhody ekonomické integrace,✓ zhodnotí, jak ovlivňuje zapojení ČR do EU život občanů✓ objasní postavení ČR v soudobé Evropě a světě✓ uvede významné mezinárodní organizace a jejich cíle (zapojení ČR)✓ rozliší základní globální problémy, současné konflikty a navrhne jejich řešení✓ na příkladu určí, která mezinárodní organizace má určitou činnost ve své náplni✓ uvede konkrétní příklady projevů globalizace✓ zhodnotí kladné a záporné dopady globalizace na život občanů ČR	4. Soudobý svět, Evropská integrace a mezinárodní společenství	13
<ul style="list-style-type: none">✓ popíše pojem státu a národa✓ popíše vznik, vývoj, účel a funkci státu✓ objasní vznik a vývoj našeho státu (státní	5. Stát a národ	10



<p>symboly, státní svátky)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozliší různé formy státu, charakterizuje právní stát✓ uvede, jak lze získat a pozbyt české státní občanství✓ na příkladu rozliší hlavní hodnoty a rizika ohrožení demokracie✓ rozliší problémy, se kterými se potýkají etnické skupiny žijící v ČR		
<ul style="list-style-type: none">✓ objasní roli práva v životě společnosti✓ popíše a vysvětlí, jak je uspořádán právní řád ČR✓ vysvětlí, kdy je člověk způsobilý k právním úkonům a má trestní odpovědnost✓ zná podstatu trestných činů a tresty, jež mohou následovat✓ popíše soustavu soudů v ČR✓ porovná náplň činnosti policie, státního zastupitelství, soudů✓ vysvětlí právní význam manželství a rodiny✓ posoudí, zda lze uzavřít manželství v konkrétním případě✓ na příkladech vysvětlí rozdíl mezi osvojením, poručenstvím a pěstounskou péčí✓ debatuje o problematice mezilidských vztahů, volbě partnera	6. Občan a právo	12
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí funkci ústavy a ústavních principů✓ na příkladech doloží, co definuje Ústava ČR✓ zdůvodní dělbu státní moci v demokratických státech	7. Ústavní právo	10



<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje a popíše hlavní subjekty státní moci v ČR✓ objasní proces tvorby a schvalování zákonů v ČR		
<ul style="list-style-type: none">✓ vymezení pojmy politika, politický režim✓ vysvětlí význam politických stran a politické plurality✓ vysvětlí podstatu a funkce ideologie✓ na příkladech rozpozná charakteristiky základních politických ideologií✓ charakterizuje současný český politický systém✓ rozliší jednotlivé politické strany a jejich politickou orientaci	8. Politika, politické subjekty a ideologie	7
<ul style="list-style-type: none">✓ rozpozná hlavní formy přímé demokracie✓ orientuje se v odlišnosti voleb do parlamentu a do krajských (obecních) zastupitelstvech✓ vysvětlí rozdíly mezi různými volební systémy✓ na příkladech vymezení pojem a projevy občanské společnosti✓ orientuje se v úloze vybraných společenských organizací a hnutí✓ uvede příklady občanské aktivity ve svém regionu✓ popíše základní články státní správy a samosprávy (rozliší jejich pravomoci)✓ vysvětlí úlohu místní samosprávy pro občany✓ uvede na příkladu, jak se mohou občané	9. Participace občanů v politickém životě	12



podílet na správě a samosprávě obce ✓ je schopen debatovat o vlastnostech, které by měl mít občan demokratického státu		
✓ vysvětlí, jaké otázky řeší filozofie, ✓ dovede používat vybraný pojmový aparát, ✓ dokáže pracovat s jemu obsahově a formálně dostupným textem, ✓ debatuje o základních filozofických a etických otázkách ✓ rozpozná logicky správnou argumentaci	10. Člověk a praktická filozofie	15



6.6 Dějepis

Název předmětu:	DĚJEPIS				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	1	0	0	0	1
Celkem:	33	0	0	0	33

Obecné cíle předmětu

Cílem dějepisu na odborné škole je kultivovat historické vědomí žáků tak, aby porozuměli lépe své současnosti. Proto je v rozpisu učiva věnováno více prostoru dějinám doby nové a nejnovější,

- ✓ žáci se učí přihlížet k postižení příčin a následků událostí a jevů, k jejich hodnocení a oceňování, k historické zkušenosti a poučení z dějin,
- ✓ žáci se učí odstraňovat mýty a předsudky, porozumět jiným lidem a pěstovat solidaritu s lidmi celého světa,
- ✓ učí se dovednosti vyhledávat různé zdroje informací o historii, pracovat s nimi a kriticky je hodnotit, systematizovat různorodé historické informace, s nimiž se žáci v životě setkávají /masmédia, obecná výměna informací, dějepis má významnou úlohu pro rozvoj jeho občanských postojů a samostatného myšlení,
- ✓ žáci se učí být kritičtí, odpovědní a schopní tvořit si samostatný úsudek založený na nezbytných faktografických znalostech a intelektových dovednostech.

Charakteristika učiva

Učivo tvoří výběr z obecných / hlavně evropských / a českých dějin. Je respektován chronologický postup, hodinová dotace činí 2 hodiny týdně pro 2. ročník. Upřednostňují se dějiny 19. a 20. století, protože dějiny moderní společnosti jsou zvláště důležité k tomu, aby žáci lépe porozuměli

své současnosti. Dále je dáván důraz na zařazení událostí a jevů do širších a dlouhodobých zaujímání názorů a postojů k minulosti. Do výuky je zařazena i regionální historie.



Pojetí výuky

- ✓ Výuka probíhá formou:
- ✓ frontální vyučování
- ✓ skupinové vyučování a kooperativního učení
- ✓ prezentace ve třídě, v muzeu, v pamětní síni
- ✓ exkurze
- ✓ projektová práce
- ✓ problémové úkoly
- ✓ práce s klíčovými výroky
- ✓ didaktické hry a soutěže
- ✓ při všech strategiích výuky jsou používány prostředky ICT

Hodnocení žáků

Při hodnocení je kladen důraz na schopnost žáků samostatně myslet, na schopnost kritického úsudku, na hloubku porozumění učivu, na schopnost pracovat s texty různého charakteru, debatovat o dějinách a jejich variabilním výkladu i na zájem o předmět. Hodnocení výsledků žáka

je vyjádřeno klasifikací, jejíž součástí je – zpracování projektu a jeho prezentace, průběžné ústní zkoušení, didaktické testování dovedností a schopností, aktivita ve výuce, vyjádření

názoru na základě znalostí a dovedností.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Dominantní v souvislosti s předmětem DĚJEPIS je průřezové téma Občan v demokratické společnosti. Dějepis přispívá k tvorbě právního vědomí, k posílení spoluodpovědnosti jedince za utváření současnosti, za důsledné zachovávání zákonnosti včetně dodržování a aktivního

prosazování kodexu lidských práv a svobod. Objasňuje příčinonásledné vztahy. Přispívá k pěstování citového, vnitřního vztahu žáků k akceptaci pozitivních kvalit, jež jsou vyjadřovány pojmy humanismus, demokracie, svoboda, osobní zodpovědnost, spravedlnost i mezinárodní porozumění.

S předmětem DĚJEPIS i okrajově souvisí průřezové téma ČLOVĚK A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ. Nejde jenom o problematiku ochrany umělecko-historických památek,



ale předmět zpřístupňuje žákům způsob života lidí v minulosti, který se utvářel také v závislosti na charakteru

jejich pracovního, životního, kulturního a přírodního prostředí v různých etapách vývoje lidstva.

Mezipředmětové vztahy: Předmět DĚJEPIS se vztahuje k dalším předmětům kurikula: základy společenských věd, základy práva, dějiny kultury, literární výchova, zeměpis cestovního ruchu, cestovní ruch, společenskovědní seminář a průvodcovská činnost.

Komunikativní kompetence – absolventi jsou schopni zpracovávat jednoduché texty na historická i současná témata s použitím historické terminologie, písemně zaznamenávat podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí /historických pramenů a literatury apod./
Personální kompetence – absolventi jsou připraveni efektivně se učit a pracovat, využívat ke svému učení zkušeností jiných lidí, učit se i na základě zprostředkovaných zkušeností.
Sociální kompetence – absolventi jsou schopni pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných činností, přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly, podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaujatě zvažovat návrhy druhých, přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobních konfliktů, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k jiným lidem.
Řešit samostatně běžné pracovní i mimopracovní problémy – absolventi porozumí zadání úkolu a určí jádro problému, získávají informace potřebné k řešení problému a kriticky je hodnotí, navrhnou způsob řešení, varianty, podávají zdůvodnění, vyhodnotí a ověří správnost zvoleného postupu, uplatňují při řešení různé metody myšlení, volí prostředky a způsoby vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívají zkušeností a vědomostí nabytých dříve. Pracují s prostředky informačních a komunikačních technologií a informace kriticky hodnotí.



Název vyučovacího předmětu: **Dějepis**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

1. ročník

1 hodina týdně

Počet hodin celkem: **33**

1. ročník

Výsledky vzdělání a kompetencí	Tematický celek	Počet hodin
Žák/žákyně: <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí smysl poznávání minulosti a variabilitu jejích výkladů.	Úvod Člověk v dějinách	1
<ul style="list-style-type: none">✓ orientuje v kulturách Středomoří a objasní kulturní přínos antiky, judaismu a křesťanství jako základu evropské civilizace,✓ popíše specifika antické demokracie.	Starověk Středomoří Antika a její dědictví	4
<ul style="list-style-type: none">✓ umí zařadit národní dějiny do evropského kontextu, má základní představu, jakým historickým vývojem vznikl evropský kulturní okruh a✓ rozumí postavení a kritice církve,✓ dovede charakterizovat přínos středověku / vznik trhu, základ dnešních států...	Středověk <ul style="list-style-type: none">✓ Základy středověké společnosti✓ Raně středověká Evropa✓ Idea impéria a universalismu✓ Počátky a rozvoj české státnosti✓ Stát, církve a hereze	1



<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí podstatné změny v raném novověku, objasní nerovnoměrnost historického vývoje v Evropě a určí rozdílný vývoj politických systémů, objasní význam osvícenství	<p>Raný novověk- Humanismus a renesance</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Evropská expanze✓ Evropská krize - Habsburkové✓ Války v Evropě✓ Reformace a protireformace✓ Absolutismus a parlamentarismus✓ Nerovnoměrný vývoj Evropy✓ Osvícenství	2
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí boj za občanská a národní práva a vznik občanské společnosti, popíše vznik novodobého českého národa a jeho úsilí o emancipaci, popíše česko-německé vztahy a postavení Židů a Rómů ve společnosti 18. a 19. stol.,✓ srovnává podmínky všedního života různých společenských skupin majorit a minorit,✓ vysvětlí, jak vznikla společnost založená na občanských svobodách a právech, vysvětlí, že člověk je svobodná, lidskými právy obdařená bytost, jednající	<p>Novověk – 19. století</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Velké občanské revoluce, americká a francouzská,✓ Rok 1848-1849 v Evropě a v českých zemích✓ Napoleonská Francie a Evropa✓ Národní hnutí v Evropě a u nás - Česko-německé vztahy✓ Dualismus v habsburské monarchii✓ Vznik národních států- Itálie, Německo✓ Modernizace společnosti – průmyslová revoluce, urbanizace, demografický vývoj, sociální struktura společnosti, sociální	9



<p>však v omezených historických podmínkách, objasní způsob vzniku Itálie a Německa</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí proces modernizace společnosti, popíše počátky moderních ekologických problémů,✓ popíše rozdělení světa mezi evropské velmoci	<p>zákonodárství, důsledky industrializace,</p> <ul style="list-style-type: none">✓ věda a technika✓ Evropská koloniální expanze	
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí rozdělení světa v důsledku koloniální expanze a rozpory mezi velmocemi, charakterizuje změny ve světě po 1. světové válce a charakterizuje fungování moderní demokracie v meziválečném Československu,✓ objasní vývoj česko-německých vztahů,✓ vysvětlí projevy a důsledky hospodářské krize,✓ charakterizuje fašismus, nacismus, rozpozná totalitní tendence a principy, popíše komunismus a jeho specifika v Rusku a SSSR,✓ orientuje se v mezinárodních vztazích v letech 1918 – 1939, určí cíle	<p>Novověk – 20. století</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Koloniální expanze✓ 1. světová válka✓ Bolševismus v Rusku✓ Naše země za světové války, první odboj✓ Vznik ČSR✓ Československo v letech 1918-1939✓ Velká hospodářská krize✓ Autoritativní a totalitní režimy v Evropě✓ Mezinárodní vztahy ve 20. a 30. letech✓ Druhá světová válka✓ Československo za války✓ Druhý čs. odboj✓ Válečné zločiny, holocaust✓ Důsledky války	<p>15</p>



<p>válčících stran v 2. světové válce,</p> <ul style="list-style-type: none">✓ debatuje o zřůdnosti válečných zločinů a holocaustu,✓ popíše formy boje Čechů a Slováků za svobodu, popíše uspořádání světa po 2. světové válce a objasní důsledky pro Československo,✓ diskutuje o dopadech války na civilní obyvatelstvo, o potrestání viníků a o úloze významných osobností, vysvětlí pojmem studená válka a popíše její projevy a důsledky,✓ charakterizuje komunistický režim u nás a celém komunistickém bloku,✓ popíše vývoj ve svobodném světě,✓ objasní problémy třetího světa a debatuje o historických kořenech dnešních globálních problémů, vysvětlí rozpad sovětského bloku,✓ popíše evropské integrační procesy a jejich problémy v historii i současnosti,	<ul style="list-style-type: none">✓ Svět v blocích – poválečné uspořádání světa a Evropy✓ Československo 1945-1947✓ Studená válka✓ Komunistická diktatura v Československu a její vývoj✓ Demokratický svět, USA✓ Sovětský blok, SSSR✓ Třetí svět✓ Dekolonizace✓ Konec bipolarity Východ - Západ✓ Problémy současného světa	
---	---	--



✓ uvede příklady úspěchů vědy a techniky ve 20. století.		
✓ Orientuje se v historii svého oboru, ✓ uvede její významné mezníky a osobnosti, ✓ vysvětlí přínos studovaného oboru pro život lidí	Dějiny studovaného oboru	1



6.7 Základy přírodních věd

Název předmětu:	ZÁKLADY PŘÍRODNÍCH VĚD				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	2	1	1	0	4
Celkem:	66	33	33	0	132

Obecné cíle předmětu

Cílem předmětu je učit žáky využívat přírodovědných poznatků a dovedností v praktickém životě ve všech situacích, které souvisejí s přírodovědnou oblastí,

- ✓ logicky uvažovat, analyzovat a řešit jednoduché přírodovědné problémy,
- ✓ pozorovat, popsat a vysvětlit podstatu přírodních jevů, provádět experimenty a měření, zpracovávat a vyhodnocovat získané údaje,
- ✓ komunikovat, vyhledávat a interpretovat přírodovědné informace a zaujímat k nim stanovisko, využívat získané informace v diskusi k přírodovědné a odborné tématice,
- ✓ porozumět základním vztahům a souvislostem mezi živou a neživou přírodou,
- ✓ rozumět základním biologickým a ekologickým souvislostem a postavení člověka v přírodě, zhodnotit vliv činností člověka na složky životního prostředí a způsoby jeho ochrany
- ✓ posoudit chemické a fyzikální vlastnosti látek, klasifikovat chemické látky, znát jejich vlastnosti a chování, posoudit jejich nebezpečnost a vliv na živé organismy,
- ✓ získat motivaci přispět k dodržování zásad udržitelného rozvoje v občanském životě i odborné pracovní činnosti,
- ✓ získat pozitivní postoj k přírodě,
- ✓ motivovat k celoživotnímu vzdělávání v přírodovědné oblasti.

Charakteristika učiva

Učební osnova vychází ze vzdělávací oblasti Přírodovědné vzdělávání a v rámci mezipředmětových vztahů a uplatnění komplexního přístupu k pochopení přírodních jevů a zákonitostí jsou do učiva zahrnuty základní okruhy chemického, biologického,



ekologického a fyzikálního vzdělávání. Sled tematických celků a jejich hodinová dotace v jednotlivých ročnících je přizpůsobena potřebám tohoto studijního oboru a hlavnímu průřezovému tématu Člověk a životní prostředí. Důraz je kladen na environmentální výchovu s cílem formování žádoucích vztahů k životnímu prostředí a utváření vlastních názorů, postojů a hierarchie životních hodnot v souladu s myšlenkami trvale udržitelného rozvoje.

V pojetí biologického vzdělávání se zdůrazňuje zejména problémový přístup a vazby na životní prostředí, učivo obsahuje i potřebný humanitní aspekt a dokládá vzájemnou souvislost mezi přírodou a společností. V chemickém a fyzikálním vzdělávání je vedle základních vědomostí a dovedností, např. charakteristika struktury látek, jejich chemických a fyzikálních vlastností, definování vztahu síly a pohybu, znalost podstaty přeměny energie, znalost podstaty přírodních jevů a jejich zákonitostí,.../ upřednostněn rozvoj schopností aplikace poznatků v odborném vzdělávání, v praxi i v každodenním životě s akcentem na ekologii. V mezipředmětových vazbách je posíleno vědomí, že člověk působí na své okolí nejen svou cílenou činností a prací, ale je sám vystaven působení cizorodých látek v prostředí, vnějšímu silovému působení, přijímá a vydává teplo, uskutečňuje výměnu plynů mezi vnějším a vnitřním prostředím při dýchání, při jídle dochází k přeměně látek a energií, člověk si s prostředím vyměňuje i poznatky a informace, tudíž vzájemné komplexní působení faktorů vnějšího prostředí je podmínkou pro život.

Pojetí výuky

Formy výuky:

- ✓ frontální výuka
- ✓ metoda projektového vyučování
- ✓ pozorování, pokus
- ✓ využívání informačních technologií, práce se zdroji informací
- ✓ metody činnostně zaměřené, praktická cvičení
- ✓ dialogové slovní metody
- ✓ využití motivačních činitelů
- ✓ týmová práce a kooperace
- ✓ hry a soutěže
- ✓ exkurze



Hodnocení výsledků žáků

- ✓ po probrání určitých tematických celků písemné testy
- ✓ průběžné ústní zkoušení
- ✓ hloubka porozumění poznatkům
- ✓ schopnost aplikace poznatků při řešení problémů, aktivní přístup při řešení úkolu
- ✓ míra využití fyzikálního vzdělávání při objasňování jevů v přírodě i každodenním životě
- ✓ diskuse ke konkrétním chemickým problémům a návrhy řešení spojených s jejich obhajobou
- ✓ diskuse k řešení ekologických problémů, návrhy řešení a jejich efektivita
- ✓ míra osvojení dovedností při praktických cvičeních
- ✓ práce se zdroji informací
- ✓ prezentace výsledků vlastní práce spojená se sebehodnocením a vzájemným hodnocením
- ✓ vyhodnocení dílčích a celoročních projektů s přírodovědnou tematikou / projekty jednotlivých žáků i projekty týmové /

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Žák zná základy ekologie a ochrany životního prostředí a využívá je k získání komplexního pohledu na tuto problematiku. Orientuje se v možnostech ochrany životního prostředí a je si vědom odpovědnosti každého jedince za stav životního prostředí. Formuje si žádoucí vztahy k prostředí a přenáší si je do občanského i profesního života. Dominantním průřezovým tématem „Člověk a životní prostředí“ a „Člověk a svět práce se samozřejmě prolínají stěžejní části ostatních průřezových témat / „Občan v demokratické společnosti“ a „Informační a komunikační technologie“ z hlediska prostoupení hlavního průřezového tématu „Člověk a životní prostředí“ celou oblastí Přírodovědného vzdělávání je kladen důraz na budování takových postojů a hodnotových orientací žáků, na jejichž základě budou utvářet svůj budoucí životní způsob a styl v mezích udržitelného rozvoje a ekologicky přijatelných hledisek. Ekologická hlediska jsou uplatňována v běžném provozu školy.



Rozvoj klíčových kompetencí:

- ✓ komunikativní kompetence jsou rozvíjeny v rámci průřezových témat na základě obhajoby názorů a postojů v rámci diskuse
- ✓ žák používá přírodovědnou terminologii, jasně, věcně správně a srozumitelně formuluje své myšlenky a názory, které je schopen obhájit a náležitě je podložit argumenty
- ✓ zpracovává texty s odbornou tematikou a zaznamenává podstatné myšlenky a údaje jednak z textů, ale i z přednášek, besed a diskusí
- ✓ sociálně komunikativní aspekty učení jsou dány možností prezentace vlastní nebo týmové práce, kde jsou rozvíjeny i mezilidské vztahy
- ✓ využívání informačních technologií je směřováno k jejich uplatnění pro vytváření tematických celků / samostatných prací, veřejných prezentací a řešení přírodovědných problémů /
- ✓ žák zná způsoby ochrany zdraví a životního prostředí a je schopen adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je ovlivňovat
- ✓ občanské kompetence jsou rozvíjeny samostatností, aktivitou a iniciativou v jednání a odpovědností v dodržování zákonů a pravidel chování a jednáním v souladu s morálními principy
- ✓ pro rozvoj odborných kompetencí je kladen důraz na dovednost analyzovat a řešit problémy především s uplatněním využití přírodovědných poznatků v občanském životě, tedy běžně pracovat s chemickými a fyzikálními veličinami, jejich jednotkami, aktivně používat a osvojit si základní pojmy, zákonitosti, terminologii a chemické názvosloví, využívat přínos fyzikálního vzdělávání při objasňování jevů v přírodě i každodenním životě
- ✓ provádět veškeré činnosti ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje
- ✓ dbát na bezpečnost a ochranu zdraví při práci a požární ochranu
- ✓ nakládat s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami s ohledem na životní prostředí
- ✓ pečlivě zvažovat při plánování a posuzování určité činnosti vliv na životní prostředí i možné sociální dopady



- ✓ orientovat se v nástrojích péče o životní prostředí / ekonomické nástroje, právní ochrana, realizace péče o životní prostředí,.../
- ✓ vést přehled o mezinárodní spolupráci v péči o životní prostředí
- ✓ pozitivní postoj k přírodě prostoupit celým občanským i profesním životem

Název vyučovacího předmětu: **Základy přírodních věd**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

1. ročník: 1 - 5

2 hodina týdně

Počet hodin celkem: **66**

2. ročník: 6 - 10

1 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **33**

3. ročník: 11 - 13

1 hodina týdně

Počet hodin celkem: **33**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje názory na vznik a vývoj života na Zemi✓ popíše podstatu oběhu látek v přírodě z hlediska látkového a energetického✓ charakterizuje buňku jako základní stavební a funkční jednotku života✓ vysvětlí rozdíl mezi rostlinnou a živočišnou buňkou✓ vysvětlí podstatu autotrofních a heterotrofních organismů a rozdíl mezi nimi	<p>EKOLOGIE A BIOLOGIE</p> <p>1. Biologie</p> <p>Země – místo života, podmínky vzniku života</p> <p>Geosféry a jejich vzájemné ovlivňování, oběhy látek v přírodě</p> <p>Vlastnosti živých soustav /systémové</p>	15



<ul style="list-style-type: none"> ✓ uvede příklady základních skupin organismů a porovná je ✓ vysvětlí základní genetické pojmy, definuje chromozomy jako nositele genů, které jsou odpovědné za přenos genetické informace, uvede příklady využití genetiky ✓ uvede faktory působící na organismy v procesu jejich vývoje a jejich vliv na proměnlivost organismů ✓ vysvětlí podstatu jednoty a současné biologické rozmanitosti živého světa 	<p>uspořádání, metabolismus, dráždivost, rozmnožování, růst, vývoj, adaptace / Typy buněk, autotrofní a heterotrofní organismy Rozmanitost organismů a jejich charakteristika, genofond Dědičnost a proměnlivost organismů, vliv prostředí</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvětlí základní ekologické pojmy, charakterizuje vzájemné vztahy organismů a vztahy mezi organismy a prostředím ✓ rozliší a charakterizuje abiotické a biotické podmínky života ✓ definuje meze adaptace organismů ✓ vysvětlí potravní vztahy v přírodě, uvědomuje si koncentraci škodlivin v potravním řetězci ✓ rozlišuje ekosystémy přírodní a umělé ✓ charakterizuje ekosystémy ČR, uvede příklady 	<p>2. Obecná ekologie Základní ekologické pojmy a zákonitosti Podmínky pro život abiotické podmínky života (sluneční záření, voda, půda, ...) biotické podmínky života (jedinec, druh, populace, společenstvo) Potravní řetězce Ekosystémy; typy, stavba, funkce Biosféra jako globální</p>	<p>15</p>



	ekosystém a její zákonitosti Ekologie krajiny	
<ul style="list-style-type: none">✓ má přehled o historii vzájemného ovlivňování člověka a přírody✓ objasní vývoj vztahů člověka k prostředí✓ zhodnotí vliv různých činností člověka na jednotlivé složky životního prostředí a na jeho zdraví✓ popíše souvislost působení rizikových faktorů na lidský organismus a jejich dopad na celkový stav organismu✓ uvede příčiny, důsledky a způsoby prevence civilizačních chorob, má přehled o nebezpečí a dopadu na zdraví a celkový způsob života, které přináší užívání různých látek ovlivňujících lidskou psychiku✓ posoudí význam hodnotové orientace člověka a mezilidských vztahů pro celkový životní styl jedince a společnosti	3. Člověk a životní prostředí Biologický a sociální vývoj člověka, jeho začlenění do přírody Vzájemné vztahy člověka a životního prostředí Vliv nepříznivých faktorů v prostředí na lidský organismus Zdraví a nemoc, životní režim a jeho složky Význam prevence a ochrany zdraví	15
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje přírodní zdroje surovin a energie z hlediska jejich obnovitelnosti a vyčerpatelnosti✓ posoudí vliv člověka na prostředí v souvislosti s využíváním těchto zdrojů✓ uvede základní znečišťující látky v ovzduší, vodě a půdě a zná globální důsledky jejich působení (emise, imise, skleníkový efekt, ozonové díry, kyselé srážky, smog)✓ orientuje se v informacích o aktuální situaci znečišťujících látek	4. Vlivy lidských činností na biosféru Lidská populace a prostředí, přírodní zdroje surovin a jejich využívání (obnovitelné, neobnovitelné) Ohrožení základních složek biosféry Odpady, problematika	10



<ul style="list-style-type: none">✓ má přehled o podstatě vzniku a druzích odpadu, zná způsoby minimalizace vzniku odpadů a možnosti jejich zpětného využití – recyklace odpadů	odpadového hospodářství	
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí trvale udržitelný rozvoj jako integraci environmentálních, ekonomických, technologických a sociálních přístupů k ochraně životního prostředí✓ má přehled o ekonomických, právních a informačních nástrojích společnosti k ochraně životního prostředí, zhodnotí význam odpovědného jednání každého jedince, uvědomuje si skutečnost, že náprava škod✓ vyžaduje větší náklady než včasná prevence✓ zdůvodní odpovědnost každého jedince za stav životního prostředí✓ orientuje se v možnostech řešení globálních problémů životního prostředí ve vztahu k problémům regionálním a lokálním✓ vysvětlí význam mezinárodní spolupráce v péči o životní prostředí	5. Ochrana přírody a životního prostředí Udržitelný rozvoj a jeho zásady Realizace a způsoby péče o životní prostředí Odpovědnost jedince za ochranu přírody a životního prostředí Nástroje společnosti k ochraně životního prostředí Globální ekologické problémy Mezinárodní spolupráce v péči o životní prostředí	11
<ul style="list-style-type: none">✓ žák zhodnotí význam chemie jako součást každodenního života, uvede příklady využití poznatků základních chemických oborů v gastronomii✓ dodržuje zásady bezpečnosti práce ochrany zdraví při práci v laboratoři a v rámci praktických činností a cvičení porovná fyzikální a chemické vlastnosti různých látek✓ popíše stavbu atomu, vysvětlí vznik	CHEMIE 6. Chemické látky Význam chemie, základní obory Bezpečnost práce o ochrana zdraví při práci s chemickými látkami Chemické látky a jejich	7



<p>chemické vazby</p> <ul style="list-style-type: none">✓ uvede názvy, značky a vzorce vybraných chemických prvků a sloučenin✓ využívá oxidační číslo atomu prvku při odvozování vzorců✓ popíše základní metody oddělování jednotlivých složek ze směsí a jejich využití v praxi✓ vyjádří složení roztoku, rozpustnost látek✓ provádí jednoduché chemické výpočty, které lze využít v odborné praxi	<p>vlastnosti</p> <p>Chemické prvky, chemické sloučeniny</p> <p>Základní stavební částice látek</p> <p>Směsi a metody oddělování jednotlivých složek</p> <p>směsí</p> <p>Roztoky, rozpustnost látek</p> <p>Chemický děj, chemická reakce; základní chemické výpočty</p>	
<ul style="list-style-type: none">✓ tvoří chemické vzorce a názvy vybraných anorganických sloučenin✓ určí základní vlastnosti anorganických látek✓ charakterizuje vybrané prvky a anorganické sloučeniny a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě✓ posoudí vybrané anorganické sloučeniny z hlediska vlivu na zdraví člověka a dopadu na životní prostředí	<p>7. Významné anorganické látky</p> <p>Klasifikace a názvosloví anorganických látek, jejich uplatnění v každodenním životě a jejich vztah k životnímu prostředí</p> <p>Dvouprvkové anorganické sloučeniny, významní zástupci</p> <p>Tříprvkové anorganické</p>	7



	sloučeniny, významní Zástupci Významné anorganické kyseliny a jejich užití lonty, soli oxokyselin, jejich užití	
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje skupiny uhlovodíků a jejich vybrané deriváty, tvoří jejich chemické vzorce a názvy✓ uvede významné zástupce organických sloučenin a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě✓ posoudí vliv vybraných organických sloučenin na zdraví člověka a stav životního prostředí a zná podstatu jejich působení (freony - narušení ozonové vrstvy)	8. Významné organické látky Vlastnosti atomu uhlíku, chemická charakteristika organických sloučenin Klasifikace uhlovodíků, základ názvosloví organických sloučenin Deriváty uhlovodíků	7
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí podstatu fotosyntézy✓ zhodnotí význam biochemických dějů v živé hmotě,✓ má přehled o chemickém složení potravy, jejich fyzikálně-chemických a biochemických vlastnostech a reakcích, které jsou spojeny s jejich technologickým zpracováním✓ charakterizuje biogenní prvky a jejich sloučeniny a zná jejich funkci v potravinách✓ uvede chemickou podstatu, výskyt a funkci nejdůležitějších přírodních látek (bílkoviny, sacharidy, lipidy, nukleové kyseliny, biokatalyzátory)	9. Chemie a živá hmota Biochemické děje, fotosyntéza Biogenní prvky a jejich sloučeniny, chemické složení živé hmoty Významné přírodní látky	7



<ul style="list-style-type: none">✓ definuje fyzikálně-chemickou podstatu působení detergentů a jejich vliv na složky životního prostředí, aplikuje jejich šetrné užívání v praxi✓ vysvětlí vliv vybraných přídatných chemických látek na vlastnosti potravin✓ rozliší léčiva podle chemické podstaty a léčebného účinku✓ definuje účinek léčiva jako výsledek vzájemného působení mezi léčivem a organismem (antibiotika – A. Fleming)✓ rozlišuje účinek jednotlivých skupin pesticidů, zná cesty průniku do potravního řetězce a objasní jejich účinek na organismus a životní prostředí,✓ objasní základní úkoly ochrany obyvatelstva za mimořádných událostí✓ ovládá zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí, zná tísňové linky a zásady poskytnutí první pomoci při zranění	<p>10. Chemie v denním životě</p> <p>Mýdla a detergenty Aditiva, tužidla, emulgátory a konzervační činidla v potravinářství Léčiva, antibiotika Pesticidy Ochrana člověka za mimořádných událostí</p>	5
<ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v podstatě významných oborů v oblasti fyziky✓ rozlišuje postupy při poznávání a zkoumání přírodních jevů✓ zdůvodní ústřední spojující úlohu fyziky s chemií, biologií, astronomií, meteorologií, geologií a ostatními vědami✓ uvede základní fyzikální veličiny a jednotky (SI – soustava)✓ objasní význam fyziky jako součást	<p>FYZIKA</p> <p>11. Význam fyziky</p> <p>Fyzika její významné obory Základní fyzikální veličiny a jednotky Významné osobnosti v oborech fyziky a jejich přínos lidstvu</p>	8



každodenního života a posoudí přínos významných objevů k rozvoji lidstva		
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí pojem hmotný bod, vztažná soustava✓ rozliší druhy pohybu✓ řeší jednoduché úlohy na pohyb hmotného bodu✓ určí síly působící na tělesa a popíše jednotlivé druhy pohybů, které síly vyvolávají✓ určí mechanickou práci a energii při pohybu tělesa působením stálé síly✓ uvede příklady platnosti zákona zachování energie✓ určí výslednici sil působících na těleso	12. Mechanika, kinematika, dynamika Hmotný bod, pohyb hmotného bodu, vztažná soustava Druhy pohybů, tělesa v pohybu Newtonovy pohybové zákony, síly v přírodě, gravitace Mechanická práce a energie, zákon zachování energie Mechanika tuhého tělesa / posuvný a otáčivý pohyb, skládání sil	15
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje podstatu změn skupenství látek a jejich význam v přírodě a v technické praxi✓ aplikuje Pascalův a Archimédův zákon při řešení úloh✓ uvede význam teplotní roztažnosti látek v přírodě a v technické praxi✓ zopakuje částicovou stavbu látek a zná podstatu tepelného pohybu částic✓ má přehled o základu práce zařízení pro tepelnou úpravu pokrmů, popíše princip	13. Fyzika v kuchyni Mechanika tekutin Vlastnosti kapalin a plynů, tlakové síly, tlak v tekutinách Vypařování, var, kondenzace, sublimace Teplota, teplotní roztažnost látek, tepelný pohyb	10



práce nejdůležitějších tepelných motorů	částic, soudržnost, přilnavost Vnitřní energie / teplo a práce, přeměny vnitřní energie tělesa / Zařízení pro tepelnou úpravu pokrmů	
---	--	--



6.8 Matematika

Název předmětu:	MATEMATIKA				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	3	2	3	3	11
Celkem:	99	66	99	87	351

Obecné cíle předmětu

Cílem předmětu je rozvíjet logické myšlení žáků, jejich prostorovou představivost a schopnost jasně a jednoznačně formulovat myšlenky. Žáci budou umět používat matematiku v různých životních situacích (pro potřeby zvoleného oboru v odborné složce vzdělávání i v budoucím zaměstnání, pro další studium, především ekonomického zaměření, osobní život, volný čas apod.).

Charakteristika učiva

Učivo je koncipováno tak, aby odpovídalo požadavkům na středoškolsky vzdělaného člověka.

Vyučování matematice směřuje k tomu, aby žáci dovedli:

- ✓ používat matematický jazyk, matematickou symboliku a přesně se vyjadřovat
- ✓ efektivně provádět operace s čísly, upravovat výrazy, řešit rovnice a nerovnice a jejich soustavy, provádět diskusi úloh s parametrem, aplikovat funkce při řešení praktických úloh
- ✓ určovat metrické vlastnosti geometrických útvarů v rovině i prostoru, převádět jednotky, interpretovat statistické údaje, aplikovat poznatky při řešení úloh z praxe
- ✓ převádět slovní text praktických úloh do matematického zápisu a hledat nejjednodušší řešení problému
- ✓ pracovat logicky přesně a důsledně
- ✓ rozvíjet myšlení, které vytváří předpoklady pro úspěšné další vzdělávání



Pojetí výuky

Ve výuce matematiky zůstává základní metodou výuky klasický frontální způsob, ovšem zpravidla problémově, tj. metodou řízeného rozhovoru, kdy studenti sami navrhnou řešení problému. Dále je výuka vedena formou výkladu, diskuse, samostatné práce, skupinové práce a především řešením příkladů.

Je snahou, aby žáci získali pozitivní postoj k matematice a zájem o ni a její aplikace, motivaci k celoživotnímu vzdělávání a důvěru ve vlastní schopnosti a preciznost při práci.

Metody používané ve výuce:

Výklad, samostatná nebo skupinová práce, řešení příkladů.

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení studentů vychází z klasifikačního řádu školy. Celkovou kvalifikaci ovlivňují průběžné krátké testy úzce zaměřené k aktuálně probíranému tématu, čtvrtletní práce a ústní zkoušení zařazeno ve vhodných částech výuky (vysvětlování pojmů, souvislosti mezi nimi, doprovázení výpočtu slovním popisem), ale i celkový projev a aktivní přístup při vyučování.

Důraz je kladen na hloubku porozumění učivu, schopnost aplikovat poznatky v praxi a samostatně pracovat.

Jednotlivá hodnocení se provádějí klasickou stupnicí 1 – 5. V hodnocení písemných zkoušek se uplatňuje bodovací systém.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Vzdělávání v matematice směřuje k tomu, aby žáci:

- ✓ porozuměli matematickému textu, správně a přesně se matematicky vyjadřovali a argumentovali, vyhodnocovali informace získané z grafů, diagramů, tabulek, internetu
- ✓ aplikovali matematické poznatky a postupy v odborných předmětech vzdělávání jako je ekonomika, účetnictví, statistika atd.
- ✓ matematizovali reálné situace, pracovali s matematickými modely a vyhodnocovali výsledky při praktické situaci
- ✓ zkoumali a vystihli jádro problému, v diskusi posoudili reálnost výsledku a řešení



- ✓ používali a využívali názorné pomůcky, odbornou literaturu, internet, PC, kalkulátor, rýsovací potřeby
- ✓ využívali matematické vědomosti a dovednosti v praktickém životě, při řešení matematických situací, které vyžadují efektivní způsoby výpočtu a aplikaci poznatků
- ✓ získali pozitivní postoj k matematice a zájem o ni a její aplikace
- ✓ získali motivaci k celoživotnímu vzdělávání
- ✓ získali důvěru ve vlastní schopnosti

Mezipředmětové vztahy:

- ✓ ekonomika
- ✓ účetnictví
- ✓ statistika
- ✓ informační a komunikační technologie

Vyučovacím předmětem se prolínají průřezová témata:

Občan v demokratické společnosti

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ měli vhodnou míru sebevědomí, sebeodpovědnosti a schopnost morálního úsudku
- ✓ dovedli jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních otázkách, hledat kompromisní řešení
- ✓ dovedli se orientovat v masových médiích, odolávat jejich myšlenkové manipulaci

Člověk a životní prostředí

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ poznávali svět a lépe mu rozuměli
- ✓ efektivně pracovali s informacemi, tj. uměli je získávat a kriticky vyhodnocovat
- ✓ naučili se vyhledávat a posuzovat informace o profesních příležitostech, orientovat se v nich a vytvářet si o nich základní představu



Člověk a svět práce

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ uvědomovali si zodpovědnost za vlastní život, význam vzdělání pro život
- ✓ byli motivováni k aktivnímu pracovnímu životu a úspěšné kariéře

Informační a komunikační technologie

Žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ používali základní a aplikační programové vybavení počítače, a to nejen pro účely uplatnění se v praxi, ale i pro potřeby dalšího vzdělávání
- ✓ pracovali s informacemi a komunikačními prostředky

Výchovné a vzdělávací strategie pro rozvoj klíčových kompetencí žáků

Občanské kompetence

Žák prostřednictvím studia tohoto předmětu

- ✓ jedná odpovědně, samostatně, aktivně nejen ve vlastním zájmu, ale i pro zájem veřejný
- ✓ jedná v souladu s morálními principy, přispívá k uplatňování hodnot demokracie
- ✓ umí myslet kriticky, tj. dokáže zkoumat věrohodnost informací a nenechává se manipulovat, tvoří si vlastní úsudek
- ✓ chápe význam životního prostředí pro člověka

Klíčové kompetence

Komunikační kompetence

Žák prostřednictvím studia tohoto předmětu

- ✓ se vyjadřuje přiměřeně v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentuje
- ✓ formuluje své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně
- ✓ účastní se aktivně diskusí, formuluje a obhájí své názory a postoje, respektuje názory druhých
- ✓ vyjadřuje se a vystupuje v souladu se zásadami kultury projevu a chování
- ✓ adaptuje se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je ovlivňuje



Kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a efektivně s nimi pracovat

Žák prostřednictvím studia tohoto předmětu

- ✓ pracuje s běžným základním a aplikačním programovým vybavením
- ✓ komunikuje elektronickou poštou a využívá další prostředky online a offline komunikace
- ✓ získává informace z otevřených zdrojů, zejména pak z celosvětové sítě Internet

Odborné kompetence

Žák prostřednictvím studia tohoto předmětu

- ✓ provádí základní výpočty, umí správně použít pojmy kvantifikujícího charakteru - spojené s nákupem a skladováním zásob, spojené s hospodařením s dlouhodobým majetkem, správně používá a převádí jednotky
- ✓ zpracovává doklady související s evidencí zásob, evidencí dlouhodobého majetku, zvolí správné matematické postupy a metody
- ✓ umí využívat a vytvářet různé formy grafického znázornění (grafy, tabulky apod.)
- ✓ provádí reálný odhad výsledků řešení praktického úkolu.



Název vyučovacího předmětu: **Matematika**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

1. ročník

3 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **99**

1. ročník

Výsledky vzdělávání	Počet hodin	Počet hodin
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none">✓ provádí aritmetické operace v množině reálných čísel✓ používá různé zápisy reálného čísla✓ používá absolutní hodnotu, zapíše a znázorní interval, provádí operace s intervaly (sjednocení, průnik)✓ řeší praktické úlohy s využitím procentového počtu, používá trojčlenku✓ provádí operace s mocninami a odmocninami✓ provádí operace s mnohočleny, lomenými výrazy, výrazy obsahujícími mocniny a odmocniny	<p>1. Operace s čísly a výrazy</p> <ul style="list-style-type: none">✓ číselné obory - reálná čísla a jejich vlastnosti, početní operace s nimi✓ absolutní hodnota reálného čísla✓ intervaly jako číselné množiny a operace mezi nimi (sjednocení, průnik)✓ procentový počet a jeho užití✓ mocniny (s exponentem přirozeným, celým, racionálním), operace mezi nimi✓ odmocniny, operace mezi nimi✓ výrazy s proměnnými - úprava, podmínky řešitelnosti, použití vzorců, vyjádření neznámé ze vzorce	66
<ul style="list-style-type: none">✓ třídí úpravy rovnic na ekvivalentní a neekvivalentní✓ řeší lineární rovnice a jejich soustavy✓ řeší kvadratické rovnice rozkladem a s pomocí diskriminantu	<p>2. Řešení lineárních a kvadratických rovnic a nerovnic</p> <ul style="list-style-type: none">✓ lineární rovnice✓ kvadratická rovnice✓ soustava dvou a tří lineárních rovnic	33



✓ řeší lineární nerovnice a jejich soustavy	✓ lineární nerovnice	
✓ řeší kvadratické nerovnice	✓ kvadratická nerovnice	
✓ převádí reálné situace ze slovních úloh do matematických modelů a výsledek vyhodnotí vzhledem k realitě	✓ soustava dvou lineárních nerovnic	

Název vyučovacího předmětu: **Matematika**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

2. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

2. ročník

Výsledky vzdělávání	Obsah vzdělávání	
Žák ✓ rozlišuje jednotlivé druhy funkcí, načrtne jejich grafy a určí jejich vlastnosti ✓ graficky řeší kvadratické nerovnice a jejich soustavy ✓ převádí jednoduché reálné situace do matematických modelů ✓ řeší logaritmické a exponenciální rovnice ✓ používá vlastností a vztahů goniometrických funkcí při řešení jednoduchých goniometrických rovnic	3. Funkce a její průběh ✓ základní pojmy - funkce, definiční obor, obor hodnot, graf funkce, vlastnosti funkcí ✓ přehled funkcí ✓ lineární funkce a její vlastnosti ✓ funkce nepřímá úměrnost a její vlastnosti ✓ lineární lomená funkce a její vlastnosti ✓ kvadratická funkce - vlastnosti, graf ✓ grafické řešení kvadratických nerovnic ✓ grafické řešení soustavy kvadratické a lineární rovnice a nerovnice	66



	<ul style="list-style-type: none">✓ exponenciální funkce a její vlastnosti✓ logaritmická funkce a její vlastnosti✓ logaritmus✓ jednoduché logaritmické a exponenciální rovnice✓ orientovaný úhel✓ goniometrické funkce ostrého úhlu✓ goniometrické funkce obecného úhlu – jednotková kružnice	
--	---	--

Název vyučovacího předmětu: **Matematika**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

3. ročník

3 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **99**

3. ročník

Výsledky vzdělávání	Obsah vzdělávání	
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozlišuje jednotlivé druhy funkcí, načrtne jejich grafy a určí jejich vlastnosti✓ znázorní goniometrické funkce v oboru reálných čísel, používá jejich vlastností a vztahů při řešení jednoduchých goniometrických rovnic a k řešení rovinných i prostorových útvarů✓ převádí jednoduché reálné situace do matematických modelů, pracuje s nimi a výsledek vyhodnotí vzhledem k realitě	<p>4. Trigonometrie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pravoúhlý trojúhelník✓ řešení pravoúhlého trojúhelníku, Pythagorova věta, Euklidovy věty✓ řešení obecného trojúhelníku -věta sinová a kosinová	33



<ul style="list-style-type: none">✓ řeší úlohy na polohové i metrické vlastnosti rovinných útvarů;✓ užívá věty o shodnosti a podobnosti trojúhelníků v početních i konstrukčních úlohách✓ používá trigonometrické funkce k řešení rovinných útvarů✓ rozlišuje základní druhy rovinných obrazců, určí jejich obvod a obsah	<p>5. Planimetrie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní pojmy – bod, přímka, polopřímka, úsečka, úhel✓ polohové vztahy v rovině✓ metrické vztah v rovině✓ shodnost trojúhelníků✓ podobnost trojúhelníků✓ rovinné obrazce (trojúhelník, čtyřúhelník, kružnice)✓ množiny bodů dané vlastnosti✓ shodná a podobná zobrazení v rovině	17
<ul style="list-style-type: none">✓ určuje vzájemnou polohu dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin, odchylku dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin, vzdálenost bodu od roviny;✓ určuje povrch a objem základních těles s využitím funkčních vztahů a trigonometrie	<p>6. Stereometrie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní polohové a metrické vlastnosti v prostoru✓ tělesa - hranol, válec, jehlan, kužel, komolý jehlan a kužel, koule	16
<ul style="list-style-type: none">✓ provádí operace s vektory (součet, rozdíl, násobení vektorů reálným číslem, skalární součin)✓ řeší analyticky polohové a metrické vztahy bodů a přímek✓ užívá různá analytická vyjádření přímky✓ charakterizuje jednotlivé kuželosečky a zná jejich	<p>7. Analytická geometrie v rovině.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vektory, operace s vektory✓ přímka a její analytické vyjádření - rovnice přímky, vzájemná poloha dvou přímek, odchylka přímek, vzdálenost bodu od přímky✓ kuželosečky - analytické vyjádření kružnice, elipsy, hyperboly, paraboly se středem na osách	33



rovnice		
---------	--	--

Název vyučovacího předmětu: **Matematika**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

4. ročník

3 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **87**

4. ročník

Výsledky vzdělávání	Obsah vzdělávání	
<p>Žák</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí posloupnost jako zvláštní případ funkce✓ určí posloupnost vzorcem pro n-tý člen, výčtem prvků, rekurentním vzorcem✓ řeší praktické úlohy pomocí aritmetické a geometrické posloupnosti✓ provádí výpočty jednoduchých finančních záležitostí a orientuje se v základních pojmech finanční matematiky;	<p>9. Posloupnosti.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pojem posloupnosti a její určení✓ aritmetická posloupnost✓ geometrická posloupnost✓ finanční matematika	30
<ul style="list-style-type: none">✓ užívá vztahy pro výpočet variací, permutací a kombinací bez opakování✓ počítá s faktoriály a kombinačními čísly✓ řeší praktické úlohy✓ určí pravděpodobnost náhodného	<p>8. Kombinatorika a pravděpodobnost</p> <ul style="list-style-type: none">✓ variace, permutace a kombinace bez opakování✓ faktoriál, vlastnosti kombinačního čísla✓✓ užití v praktických úlohách	30



jevu kombinatorickým postupem		
<ul style="list-style-type: none">✓ užívá pojmy: statistický soubor, absolutní a relativní četnost, variační rozpětí;✓ čte, vyhodnotí a sestaví tabulky, diagramy a grafy se statistickými údaji.	<p>10. Statistika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní pojmy✓ četnosti a jejich rozdělení✓ charakteristiky polohy a variability	27

6.9 Tělesná výchova

Název předmětu:	TĚLESNÁ VÝCHOVA				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	Celkem
Počet hodin:	2	2	2	2	8
Celkem:	66	66	66	58	256

Obecné cíle předmětu

Hlavním cílem je přispívat k všestrannému a harmonickému rozvoji žáků, upevňování zdraví, rozvojem pohybových schopností, prohlubováním pohybových dovedností a vědomostí tvořících součást tělesné kultury a formováním pozitivních vlastností osobnosti. Navození kladného vztahu k pohybovým činnostem, zejména aerobního a prožitkového charakteru, jako předpokladu a motivaci pro zdravý životní styl s budoucím uplatněním při využívání volného času.

Charakteristika učiva

Tělesná výchova je v oblasti vzdělávání specifickým předmětem, kde dochází ke kultivaci především fyzické stránky osobnosti žáka. Obsah učiva je rozdělen do tématických celků, jejichž realizace je podmíněna sportovním prostředím, kde je prováděna.

Výuka je zaměřena na:

- ✓ zdokonalování základních pohybových dovedností v činnostech tělovýchovných i sportovních,
- ✓ formování kladného postoje žáků k pohybové aktivitě ve smyslu celoživotní orientace na zdravý způsob života se zdůvodněním kompenzačního a zdravotního významu tělesné výchovy,
- ✓ rozvoj estetického cítění a vkusu v pohybových činnostech, ve vztazích mezi žáky, vytvářet krásu pohybu, krásu prostředí pohybové činnosti a lidských vztahů v ní,
- ✓ využívání pohybové rekreace v denním režimu žáků ve škole k odpočinku a k regeneraci jejich pracovní výkonnosti,
- ✓ zprostředkování základních poznatků z tělesné kultury.

Základní učivo představuje základní systém všestranné tělesné přípravy žáků k dosažení stanovených cílů v oblastech: - gymnastika, - pořadová a kondiční cvičení, -



atletika, - sportovní hry, - úpoly, - plavání, - lyžování, - turistika a sporty v přírodě, - teoretické poznatky. Plavání, lyžování a turistika se nevyučují v hodinách, které jsou stanoveny týdenním rozvrhem.

Pojetí výuky

Tělesná výchova patří do oblasti vzdělávání pro zdraví.

Východiskem pro cíle učiva při uplatňování postupu, metod a forem práce jsou vyučovací a výchovné zásady, zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany zdraví. Základní organizační jednotkou je vyučovací hodina tělesné výchovy v trvání 45 minut. V podzimních a jarních měsících převážně v přírodě, na venkovních travnatých plochách a na sportovištích. V zimním období v tělocvičně. Praktická část je doplněna kurzy. Část výuky je realizována teoreticky – formou přednášek, s využitím audiovizuální techniky. Výuka je organizačně koncipována tak, aby docházelo k aktivnímu zapojení všech žáků s maximálním využitím daného času. Žáci používají v tělesné výchově sportovní úbor.

Hodnocení výsledků žáků

Učitel vede o všech postupech a výsledcích práce v tělesné výchově ucelenou evidenci (kontrolní měření výkonnosti). Na jejím základě hodnotí stav tělovýchovného procesu a plánuje další tělovýchovnou činnost. Podkladem pro hodnocení a klasifikaci žáků je:

1. Úroveň všeobecné pohybové výkonnosti (individuální zlepšení žáků)
2. Zvládnutí základního učiva (s přihlédnutím k somatickému vývoji žáka)
3. Osvojení teoretických poznatků
4. Postoje žáků k plnění úkolů

Žáci se hodnotí komplexně podle klasifikačního řádu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Předmět přispívá k rozvoji těchto klíčových kompetencí:

Komunikativní kompetence

Žáci jsou schopni se vyjadřovat a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování při pohybových aktivitách. Dodržuje zásady zdravé soutěživosti.



Sociální kompetence

Žáci jsou schopni pracovat v týmu, odpovědně plnit svěřené úkoly a přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů pro udržení zdravé společnosti. Chápu nezastupitelnou roli pohybových schopností a dovedností pro zdravý rozvoj osobnosti.

Personální kompetence

Žáci jsou připraveni reálně posuzovat své fyzické a duševní možnosti, odhadovat výsledky svého jednání a chování v různých situacích a pečovat o své fyzické a duševní zdraví. Dokážou si stanovit cíle podle svých možností a chápat jejich vliv na svůj duševní a fyzický vývoj. Jsou vedeni ke stálému zlepšování výkonů.

Kompetence k pracovnímu uplatnění:

Žáci mají přehled o možnostech uplatnění na trhu práce ve svém oboru a povolání. Snaží se vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli, mají představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru. Učí se efektivně využívat svůj volný čas.



Název vyučovacího předmětu: **Tělesná výchova**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

1. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

Výsledky vzdělání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
Žák <ul style="list-style-type: none">✓ chápe význam pohybových činností pro udržení zdraví a jako jednoho z možných prostředků nápravy zdravotního stavu✓ volí vhodné vybavení (výstroj a výzbroj), odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat	Teoretické poznatky <ul style="list-style-type: none">✓ vliv tělesné výchovy na somatický, funkční a zdravotní stav jedince✓ hygiena a bezpečnost v tělesné výchově	3
<ul style="list-style-type: none">✓ zvládá základy kondičního cvičení✓ seznámí se s kondičními a tanečními programy✓ pozná ukazatele své tělesné zdatnosti✓ seznámí se s terminologií a organizací cvičení	Kondiční cvičení <ul style="list-style-type: none">✓ cvičení na všestranný tělesný a pohybový rozvoj: protahovací, posilovací, koordinační, kondiční, kompenzační, relaxační, zdravotní cvičení✓ základy pořadové přípravy (výcvik jednotlivce, družstva)	16
<ul style="list-style-type: none">✓ zvládá základní polohy na	Gymnastika	12



<p>nářadí a jejich změny</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ umí základní cviky v akrobacii ✓ je schopen sladit pohyb s hudbou 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ sportovní gymnastika: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí ✓ prostná ✓ rytmičká gymnastika: kondiční programy cvičení s hudbou 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ zvládá základní techniku běhů, startů ✓ zvládne základní techniku hodů a vrhu koulí ✓ zvládne základní techniku skoků 	<p>Atletika</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ běhy, starty ✓ hody a vrh koulí ✓ skoky do výšky a do dálky 	15
<ul style="list-style-type: none"> ✓ zvládá základní herní činnosti: volejbalu, basketbalu, florbalu 	<p>Sportovní hry – herní činnosti jednotlivce</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ volejbal, basketbal, florbal ✓ pohybové a míčové hry 	16
<ul style="list-style-type: none"> ✓ naučí se základní techniky pádů z hlediska brannosti a úrazové zábrany 	<p>Úpoly</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ přetahy, přetlaky, zvedání a nošení břemen a cvičence 	2
<ul style="list-style-type: none"> ✓ absolvuje vybraný test motorických schopností a dovedností 	<p>Testování všeobecné pohybové výkonnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ motorické testy 	2



Název vyučovacího předmětu: **Tělesná výchova**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

2. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

Výsledky vzdělání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
Žák <ul style="list-style-type: none">✓ zná principy rozvoje pohybových schopností, rozvoje techniky✓ prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným	Teoretické poznatky <ul style="list-style-type: none">✓ zásady sestavování a vedení komplexů všestranně rozvíjejících cvičení – rozvoj základních pohybových schopností✓ první pomoc	3
<ul style="list-style-type: none">✓ zvládá základy kondičního cvičení✓ seznámí se s kondičními a tanečními programy✓ pozná ukazatele své tělesné zdatnosti	Kondiční cvičení <ul style="list-style-type: none">✓ cvičení na všestranný tělesný a pohybový rozvoj: protahovací, posilovací, koordinační, kondiční, kompenzační, relaxační, zdravotní cvičení	16
<ul style="list-style-type: none">✓ zvládá cviky na nářadí✓ zvládá základní cviky a jednoduché sestavy v akrobacii✓ umí sladit pohyb s hudbou a sestavit pohybové vazby	Gymnastika <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní gymnastika: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí✓ prostná✓ rytmická gymnastika: kondiční programy cvičení s hudbou	12
<ul style="list-style-type: none">✓ zvládá techniku běhů, startů✓ dosáhne přiměřené výkonnosti při bězích	Atletika <ul style="list-style-type: none">✓ cvičení na zdokonalení běhů, startů✓ hody a vrh koulí✓ skoky do výšky a do dálky	16



<ul style="list-style-type: none">✓ zvládne základní techniku hodů a vrhu koulí✓ zvládne základní techniku skoků		
<ul style="list-style-type: none">✓ zvládá základní pravidla a herní činnosti sportovních her✓ dovede rozlišit jednání FAIR PLAY od nespportovního jednání	Sportovní hry – herní činnosti jednotlivce <ul style="list-style-type: none">✓ volejbal, basketbal, florbal✓ pohybové a míčové hry	17
<ul style="list-style-type: none">✓ absolvuje vybraný test motorických schopností a dovedností	Testování všeobecné pohybové výkonnosti <ul style="list-style-type: none">✓ motorické testy	2



Název vyučovacího předmětu: **Tělesná výchova**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

3. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

Výsledky vzdělání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
Žák <ul style="list-style-type: none">✓ uvědomuje si formy sportovního tréninku pro upevňování zdraví✓ zná zásady sportovního tréninku✓ chápe principy adaptace na tělesnou zátěž	Teoretické poznatky <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní trénink✓ regenerace a kompenzace	3
<ul style="list-style-type: none">✓ vede rozcvičení a komplex jednotlivých cvičení✓ zná ukazatele své tělesné zdatnosti	Kondiční cvičení <ul style="list-style-type: none">✓ cvičení na všestranný tělesný a pohybový rozvoj: protahovací, posilovací, koordinační, kondiční, kompenzační, relaxační, zdravotní cvičení✓ rekreační a výkonnostní sport	16
<ul style="list-style-type: none">✓ zvládne základní cviky v přeskoku✓ zvládá základní cviky a jednoduché sestavy v akrobacii✓ je schopen sladit pohyb s hudbou, umí sestavit pohybové vazby a vytvořit pohybovou sestavu	Gymnastika <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní gymnastika: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí✓ prostná✓ rytmická gymnastika: kondiční programy cvičení s hudbou	12



(skladbu)		
<ul style="list-style-type: none">✓ zvládá techniku běhů, startů, štafetový běh✓ zvládne základní techniku hodů a vrhu koulí✓ zvládne základní techniku skoků	Atletika <ul style="list-style-type: none">✓ běhy (rychlostní, vytrvalostní)✓ štafetový běh✓ hody a vrh koulí✓ skoky do výšky a do dálky	16
<ul style="list-style-type: none">✓ zvládá herní činnosti sportovních her✓ dovede uplatňovat techniku a základy taktiky při hře✓ použít týmové herní činnosti	Sportovní hry – zaměření na herní činnosti jednotlivce, hra ve větších skupinách <ul style="list-style-type: none">✓ volejbal, basketbal, florbal✓ pohybové a míčové hry	17
<ul style="list-style-type: none">✓ absolvuje vybraný test motorických schopností a dovedností	Testování všeobecné pohybové výkonnosti <ul style="list-style-type: none">✓ motorické testy	2



Název vyučovacího předmětu: **Tělesná výchova**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

4. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **58**

Výsledky vzdělání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
Žák <ul style="list-style-type: none">✓ dokáže vyhledat potřebné informace✓ zná historii tělesné kultury	Teoretické poznatky <ul style="list-style-type: none">✓ zdroje informací✓ dějiny tělesné kultury u nás i ve světě	3
<ul style="list-style-type: none">✓ uplatňuje osvojené způsoby kondičního cvičení, rekreační a výkonnostního sportu	Kondiční cvičení <ul style="list-style-type: none">✓ cvičení na všestranný tělesný a pohybový rozvoj: protahovací, posilovací, koordináční, kondiční, kompenzační, relaxační, zdravotní cvičení✓ rekreační a výkonnostní sport	16
<ul style="list-style-type: none">✓ zvládá základní cviky a jednoduché sestavy v akrobacii✓ je schopen sladit pohyb s hudbou a toho využít v relaxačním cvičení	Gymnastika <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní gymnastika: cvičení s náčiním, cvičení na nářadí✓ prostná✓ rytmická gymnastika: kondiční programy cvičení s hudbou	10
<ul style="list-style-type: none">✓ dosáhne přiměřené výkonnosti při bězích✓ zvládne základní techniku hodů a vrhu koulí✓ zvládne základní techniku	Atletika <ul style="list-style-type: none">✓ běhy (rychlostní, vytrvalostní), starty✓ hody a vrh koulí✓ skoky do výšky a do dálky	13



skoků		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ zvládá herní činnosti sportovních her ✓ pracuje při zápisech ✓ sleduje výkony jednotlivců a týmů 	Sportovní hry - zaměření na herní činnosti jednotlivce, hra ve větších skupinách <ul style="list-style-type: none"> ✓ volejbal, basketbal, florbal ✓ pohybové a míčové hry 	13
<ul style="list-style-type: none"> ✓ absolvuje vybraný test motorických schopností a dovedností 	Testování všeobecné pohybové výkonnosti <ul style="list-style-type: none"> ✓ motorické testy 	3

Učivo mino stanovený týdenní rozvrh (kurzy)

Výsledky vzdělání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none"> ✓ uplatňuje zásady bezpečnosti při technice lyžování ✓ dokáže fyzicky zvládnout nároky přípravy ✓ chová se ekologicky v zimní přírodě 	Lyžařský kurz <ul style="list-style-type: none"> ✓ zásady chování a pobytu v zimní přírodě (pravidla FIS) ✓ základy sjezdového, popř. běžeckého lyžování, snowboardingu ✓ hry 	30
<ul style="list-style-type: none"> ✓ uplatňuje zásady pobytu v přírodě ✓ chová se v přírodě ekologicky ✓ dokáže fyzicky zvládnout nároky související s pobytem a pohybem v přírodě 	Sportovní kurz – cyklistika, turistika, voda, adrenalinové aktivity v přírodě, dle možností a podmínek. <ul style="list-style-type: none"> ✓ orientace v terénu na základě přírodních jevů, práce s mapou a buzolou ✓ práce s lanem a uzlování, lezení ✓ hry 	30



<ul style="list-style-type: none">✓ pozitivně vnímá vodní prostředí,✓ částečně zvládne správné technické provedení dvou plaveckých způsobů,✓ uplave jedním plaveckým způsobem min. 100 m	<p>Plavání Při možnosti návštěvy bazénu.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Nácvik plaveckých způsobů - kraul, prsa (100 m)	
--	---	--



6.10 Informatika a výpočetní technika

Název předmětu:	INFORMATIKA A VÝPOČETNÍ TECHNIKA				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	2	2	0	0	4
Celkem:	66	66	0	0	132

Obecné cíle předmětu

Předmět informatika a výpočetní technika má za cíl naučit žáky vyhledávat, třídit, ověřovat a využívat informace z internetové sítě a užívat internetu ke komunikaci při respektování zásad etiky a legislativy. K uskutečnění těchto cílů přispívá ovládnutí základních textových, tabulkových programů, zpracování grafických podkladů pro tvorbu multimediálních aplikací a využívání výukového softwaru.

Charakteristika učiva

Vyučovací předmět informatika a výpočetní technika vychází ze vzdělávací oblasti vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích z RVP. Žáci porozumí základům informačních a komunikačních technologií, naučí se na uživatelské úrovni používat operační systém, kancelářský software a pracovat s dalším běžným aplikačním programovým vybavením. Jedním ze stěžejních témat oblasti informačních a komunikačních technologií, je, aby žák zvládl efektivně pracovat s informacemi (zejména s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií) a komunikovat pomocí Internetu. Z hlediska afektivních cílů se žáci a žákyně učí umění poznávat a ovládnout efektivní metody učení, vnímat souvislosti, porovnávat, být kreativními, kriticky a kultivovaně hodnotit, kooperovat.

Pojetí výuky

Učivo je dělené na tematické celky, které žáky seznámí s hardwarem i softwarem a s využitím moderních komunikačních technologií. Postupně se žák seznámí s typickým aplikačním vybavením - s textovým editorem, tabulkovým procesorem, programem na



tvorbu prezentací a s dalšími obvyklými aplikacemi. Nezanedbatelná část výuky je věnována práci s internetem jako komunikačním kanálem a zdrojem informací. Velký důraz je kladen na schopnost posuzovat validitu informací na internetu

Hodnocení výsledků žáků

Diagnostické metody:

- ✓ praktické zkoušení dílčí a souhrnné
- ✓ zpracování samostatných prací

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Komunikativní kompetence:

- ✓ používá získané znalosti a dovednosti přiměřeně ke komunikační situaci a dokáže se prezentovat
- ✓ aktivně se účastní internetových diskuzí a chatů

Sociální kompetence:

- ✓ pracuje v týmu, přispívá k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a předchází konfliktům
- ✓ adaptuje se na měnící se životní a pracovní podmínky
- ✓ aktivně využívá různé sociální sítě – např. Facebook a dokáže s nimi pracovat se svým prospěch (osobní i pracovní)

Personální kompetence:

- ✓ motivace k aktivnímu pracovnímu životu
- ✓ využívá základní a aplikační programové vybavení
- ✓ umí pracovat s internetem jako s informačním zdrojem a komunikačním nástrojem
- ✓ orientuje se v interaktivní nabídce pracovních příležitostí – nabídky ÚP a komerčních serverů, dokáže na lukrativní nabídky adekvátně reagovat a relevantně posoudit své schopnosti



Přínos předmětu k rozvoji průřezových témat

Občan v demokratické společnosti:

- vhodná míra sebevědomí a schopnost morálního úsudku
- komunikace

Člověk a životní prostředí:

- pracuje s informacemi, umí je získávat a uvědomuje si svoji zodpovědnost při práci s informacemi

Člověk a svět práce:

- zná význam vzdělání pro život
- je motivován k aktivnímu pracovnímu životu a úspěšné kariéře
- dokáže se písemně i verbálně prezentovat při jednání s potencionálními zaměstnavateli, formuluje svá očekávání a priority

Informační a komunikační technologie:

- internet chápe jako komunikační médium a zdroj informací
- umí posoudit validitu informací



Název vyučovacího předmětu: **Informatika a výpočetní technika**

Studijní obor: **Masérství a wellness, Masérství a fitness**

1. ročník:

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

2. ročník:

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

Výsledek vzdělávání a kompetence	Tematický celek	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none">✓ definuje základní pojmy z oboru ICT✓ ovládá stavbu počítače a jeho základní komponenty, vysvětlí jejich funkce✓ pracuje se základními prostředky správy lokálních operačních systémů a pomocí nich nastavuje a konfiguruje jejich prostředí✓ ovládá správu souborů a adresářů – tvorbu✓ adresářové struktury, ukládání, otevírání, kopírování, přejmenování, mazání a vyhledávání souborů, zjištění a nastavení vlastností souborů, typy souborů a jejich asociace s aplikacemi, přenos souborů pomocí schránky✓ orientuje se v prostředí lokálních operačních systémů, pracuje se složkami a se soubory	<p><u>Práce s počítačem, operační systém</u></p> <p>Základní pojmy ICT Historie výpočetní techniky Základní sestava počítače Popis prostředí, způsoby ovládání Struktura složek, zástupce, soubor, typy souborů Vyhledávání souborů, přenos dat mezi aplikacemi, nápověda Aplikace dodávané s operačním systémem Správa a konfigurace, instalování a odinstalování HW a SW, řízení tisku Síťové prvky operačního systému, víceuživatelské prostředí Příkazový řádek – příkazy pro práci se soubory, adresáři v</p>	10



<ul style="list-style-type: none">✓ využívá nápovědy a manuály při práci se základním aplikačním programovým vybavením✓ získává správné návyky a praktiky při práci s prostředky IT z ergonomického, bezpečnostního i zdravotního hlediska✓ ovládá bezpečnostní předpisy pro práci s PC✓ respektuje ochranu a bezpečnost informací✓ uvědomuje si možnosti, výhody i rizika při práci s PC (licenční politika)✓ ovládá principy algoritmizace úloh a sestavuje algoritmy řešení konkrétních úloh (dekompozice úlohy na jednotlivé elementárnější činnosti za použití přiměřené míry abstrakce)✓ má vytvořeny předpoklady učit se používat nové aplikace, zejména za pomoci manuálu a nápovědy, rozpoznává a využívá analogií ve funkcích a ve způsobu ovládání různých aplikací✓ vybírá a používá vhodné programové vybavení pro řešení běžných konkrétních úkolů✓ používá běžné základní a aplikační programové vybavení (aplikace dodávané s operačním systémem, dále pracuje	<p>MS DOS</p> <p>Zabezpečení a ochrana dat, komprimace, zálohování</p> <p>Autorský zákon, právní normy, ochrana informací, ochrana vlastnictví informací</p> <p>Bezpečnostní pravidla při používání PC - ovládá základní práce v databázovém procesoru</p>	
--	--	--



<p>zejména s aplikacemi tvořícími tzv. kancelářský SW jako celkem)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ ovládá základní práce v databázovém procesoru (editace, vyhledávání, filtrování, třídění, relace, tvorba sestav, příprava pro tisk, tisk)		
<ul style="list-style-type: none">✓ používá vhodné formáty a styly pro tvorbu dokumentů (nadpisy, odstavce, seznamy, obsah, rejstřík) používá různé šablony, edituje je✓ vkládá různé objekty do dokumentu (obrázek, aut. tvary, symboly)✓ vytváří a edituje tabulku dostupnými prostředky✓ využívá další funkce textového editoru – kontrolu pravopisu, vyhledávání a nahrazování textu, automatické opravy✓ ilustruje práci s dalšími objekty, zejména grafickými, na návrhu propagačního letáku✓ upraví vzhled dokumentu a rozvrhne jej pro tisk✓ zpracuje data pro potřeby hromadné korespondence a poštovní korespondence	<p><u>Práce s textem – Microsoft Word</u></p> <p>Základní popis prostředí, struktura dokumentu, práce s textem</p> <p>Formátování textu, odstavce, odrážky, číslování, sloupce</p> <p>Styly, šablony, generování obsahu</p> <p>Vkládání tabulek a grafů</p> <p>Vkládání obrázků a dalších objektů</p> <p>Další funkce textového editoru – kontrola pravopisu, vyhledávání a nahrazování textu, automatické opravy, hypertext</p> <p>Nastavení dokumentu, záhlaví a zápatí, vzhled dokumentu, tisk</p> <p>Hromadná korespondence</p>	<p>36</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ pracuje s prohlížečem webových stránek✓ vyhledá relevantní informace pomocí katalogů, vyhledávačů i fulltextů✓ využívá možností rozšířeného	<p><u>Internet a lokální síť</u></p> <p>Informace a informační zdroje</p> <p>Internet – prohlížeč, www stránky</p> <p>Vyhledávání informací</p>	<p>16</p>



<p>vyhledávání</p> <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v získaných informacích, třídí je, analyzuje, vyhodnocuje, provádí jejich výběr a dále je zpracovává✓ uvědomuje si nutnost posouzení validity informačních zdrojů a použití informací relevantních pro potřeby řešení konkrétního problému✓ správně interpretuje získané informace a výsledky jejich zpracování následně prezentuje vhodným způsobem s ohledem na jejich další uživatele✓ zaznamenává a uchovává textové, grafické i numerické informace způsobem umožňujícím jejich další využití (zkopíruje text, uloží obrázek, uloží www stránku, stáhne soubor)✓ rozumí běžným i odborným graficky ztvárněným informacím (schémata, grafy apod.)✓ založí si e-mailovou schránku na freemailovém serveru✓ používá školní síť k ukládání souborů, získávání dat, k práci v hodinách	<p>Komunikace – elektronická pošta LAN – práce ve školní síti</p>	
<ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v prostředí prezentačního programu, umí jej používat✓ zvládá tvorbu lineární prezentace✓ nastaví základní vlastnosti jednotlivých snímků (rozvržení, formátování textu, grafika pozadí, záhlaví a zápatí)	<p><u>Prezentace – Microsoft PowerPoint</u> Prostředí prezentačního programu Lineární prezentace Rozvržení snímku</p>	<p>10</p>



<p>snímku)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ doplní jednotlivé snímky animačními prvky (přechody snímků a pořadí zobrazovaných prvků)	<p>Základy animací</p>	
<ul style="list-style-type: none">✓ sestaví tabulku a upraví její formát, uplatní podmíněné formátování✓ používá standardní funkce suma, průměr, minimum, maximum a edituje vlastní vzorce✓ používá ve vzorcích příslušnou adresaci✓ používá další matematické, statistické, podmínkové a textové funkce✓ zpracovává data z tabulek a pomocí grafu prezentuje vybraná data✓ navrhne jednoduchý formulář✓ rozvrhne tabulku pro tisk✓ dosažené znalosti a dovednosti z práce s tabulkovými procesory uplatní ve své závěrečné práci, kde propojí i znalosti textových editorů	<p><u>Tabulkový procesor – Microsoft Excel</u></p> <p>Prostředí tabulkových kalkulátorů</p> <p>Typy dat a formátování buněk</p> <p>Vkládání vzorců a funkcí, adresace relativní a absolutní</p> <p>Tvorba a úprava grafů</p> <p>Databáze, třídění, filtry, propojení</p> <p>Formuláře</p>	<p>22</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ porozumí principům zpracování grafických informací na počítači✓ aplikuje vhodné SW nástroje pro konkrétní typ grafiky✓ využívá nástrojů na zpracování grafiky ke tvorbě a úpravě grafického dokumentu✓ aplikuje zásady pro správnou tvorbu grafických dokumentů	<p><u>Počítačová grafika</u></p> <p>Základní pojmy počítačové grafiky</p> <p>Práce s grafickými formáty</p> <p>Práce s fotografií</p> <p>Vektorová kresba</p> <p>Zásady pro správnou tvorbu a úpravu grafiky</p>	<p>10</p>



<ul style="list-style-type: none">✓ zpracuje závěrečnou práci s využitím dosažených znalostí grafických technik a pravidel		
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí pojmy multimediální techniky zpracování informací✓ aplikuje vhodné SW prostředky pro tvorbu multimediálních prvků	<u>Multimédia</u> Multimediální pojmy a principy Práce s multimediálními formáty, editace, komprese, úprava dat, záznamy dat a jejich použití	6
<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá převody dokumentů na formáty vhodné k publikování na Internetu✓ rozlišuje různé možnosti tvorby zdrojového kódu www stránek✓ používá základní tagy HTML kódu a jejich atributy při tvorbě www stránek✓ vytvoří a publikuje jednoduchou internetovou stránku pomocí jazyka HTML	<u>Tvorba WWW stránek</u> Způsoby tvorby www stránek, editory, zásady správné tvorby Základy jazyka HTML, práce s textem Vkládání obrázků, práce s tabulkami, odkazy Publikování www stránek, webhosting	5
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí základní pojmy dělení sítí, jejich struktury, architektury, typologie✓ orientuje se v prostředích současných lokálních sítí✓ chápe režim práce v běžných operačních systémech✓ využívá prostředků sítě, sdílených objektů a aplikací✓ aktivně využívá nástrojů Internetu,	<u>Počítačové sítě</u> Vývoj a rozdělení počítačových sítí Principy fungování sítí (Peer-to-Peer, Client-Server) Připojení PC do sítě, práce v síti, připojení ke sdíleným složkám Internet – základní pojmy,	6



<p>prohlížeče, FTP serveru</p> <ul style="list-style-type: none">✓ používá elektronickou poštu jako aktivní prostředek komunikace✓ získává, zpracovává, ukládá, upravuje a analyzuje informace získané z internetových serverů✓ uplatňuje vlastní sebekázeň při prezentování svých i cizích informací na webu	služby, bezpečnost	
<ul style="list-style-type: none">✓ zaregistruje se a získává informace pomocí elektronické konference✓ využívá další možnosti komunikace – chat, diskusní fórum, internetové telefonování✓ zvládá nákup prostřednictvím internetového obchodu, chápe jeho výhody a způsoby placení✓ zná možnosti práce se vzdáleným počítačem, přenese soubor pomocí FTP✓ vyhledá a zaregistruje se do e-learningového kurzu✓ využije vhodný výukový program pro sebevzdělávání	<p><u>Služby internetu</u></p> <p>Elektronická konference a diskusní fórum</p> <p>On-line komunikace (chat, ICQ), IP telefonie</p> <p>Internetové obchody</p> <p>Internetová rádia a televize</p> <p>FTP</p> <p>E-learning</p>	<p>6</p>



6.11 Ekonomika

Název předmětu:	EKONOMIKA				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	2	1	0	0	3
Celkem:	66	33	0	0	99

Obecný cíl:

Cílem tohoto předmětu je rozvíjet ekonomické myšlení žáků a umožnit jim pochopit mechanismus fungování tržní ekonomiky, porozumět podstatě podnikatelské činnosti a principu hospodaření podniku.

Žáci získají předpoklady pro rozvíjení vlastních podnikatelských aktivit a naučí se orientovat v právní úpravě podnikání a pracovně právních vztazích.

Součástí je učivo o marketingu a managementu a využití jejich nástrojů při řízení provozu hospodářských subjektů různých úrovní.

Důležitá je také znalost fungování finančního trhu, národního hospodářství a EU.

Žáci jsou vedeni k praktickému využívání osvojených poznatků v oboru.

Předmět ekonomika je úzce propojen s průřezovým tématem člověk a svět práce a se standardem finanční gramotnosti pro střední vzdělávání.

Charakteristika učiva:

Žák se učí používat a aplikovat základní ekonomické pojmy. Orientuje se v problematice podnikání jak v České republice, tak v Evropské unii.

Nedílnou součástí při zakládání firmy je schopnost připravit a zhodnotit ekonomickou podstatu.

K tématu podnikové ekonomiky neoddělitelně patří marketing a management, bez kterých se v tržním hospodářství neobejdeme.

Vzdělávání vyžaduje vědomosti a dovednosti, získané v předmětech občanská nauka (psychologie, sociologie, filozofie aj.), dějepis (historické souvislosti), matematika (výpočty, grafy a tabulky), biologie (životního prostředí - globální problémy) a anglický jazyk (výrazy mezinárodně užívané).



Pojetí vzdělávání:

Vzhledem k charakteru učiva vyučující využívá hromadnou výuku a výuku ve skupinách. Během výkladu žáci řeší modelové problémy na základě svých dosavadních znalostí a zkušeností.

Projektové vzdělávání umožní hledat fakta, souvislosti a usnadní získávat poznatky v rámci průřezových témat.

Žáci aktivně spolupracují ve skupinách, získávají dovednosti při práci s informacemi, umí racionálně a logicky zdůvodnit výsledky své práce a v diskusi je obhájit.

Domácím úkolem žák upevňuje osvojené učivo, prohlubuje vědomosti, rozvíjí dovednosti, posiluje pracovitost, pečlivost a zodpovědnost.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením i na základě bodového systému.

Součástí je hodnocení ústního i písemného projevu a aktivní práce při vzdělávání.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Vzdělávání v předmětu podporuje komunikaci, využívání prostředků informačních a komunikačních technologií.

Aplikuje jednoduché matematické postupy při řešení praktických úkolů.

Předmět učí žáka využívat získané vědomosti k řešení problémů, které se v jeho okolí vyskytují nebo budou vyskytovat.

Tak se při vzdělávání realizuje průřezové téma Člověk a životní prostředí (hospodářská soutěž, příčiny selhání trhu), Člověk a svět práce (ekonomika a neziskový sektor, pracovně právní vztahy, vyhledávání informací o profesních možnostech, orientace ve službách úřadu práce, práva a povinnosti zaměstnanců a zaměstnavatelů) a Občan v demokratické společnosti (ekonomika a neziskový sektor, Evropská unie).

Žáci jsou vedeni k tomu, aby dovedli jednat s lidmi, uměli nacházet při debatě kompromisní řešení, dovedli se orientovat v masových médiích a uměli z nich vybírat podstatné informace.



Smyslem tématu o Evropské unie je porozumět možnostem a životním perspektivám, které mladým lidem nabízí evropský mezinárodní prostor.

Název vyučovacího předmětu: **Ekonomika**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

1. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: 66

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ používá a aplikuje základní ekonomické pojmy✓ na příkladu popíše fungování tržního mechanismu✓ posoudí vliv ceny na nabídku a poptávku✓ stanoví cenu jako součet nákladů, zisku a DPH✓ rozpozná běžné cenové triky a klamavé nabídky✓ charakterizuje finanční trh a jeho jednotlivé subjekty✓ charakterizuje peníze a jednotlivé cenné papíry✓ orientuje se v produktech pojišťovacího trhu	<p>1. Podstata fungování tržní ekonomiky</p> <ul style="list-style-type: none">✓ potřeby, statky, služby, spotřeba, životní úroveň✓ výroba, výrobní faktory, hospodářský proces✓ trh, tržní subjekty, nabídka, poptávka, zboží, cena✓ finanční trh	10



<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí způsoby stanovení úrokových sazeb		
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí význam ukazatelů vývoje národního hospodářství ve vztahu k oboru✓ objasní příčiny a druhy nezaměstnanosti✓ vysvětlí podstatu inflace a její důsledky na finanční situaci obyvatel✓ srovná úlohu velkých a malých podniků v ekonomice státu✓ na příkladech vysvětlí příjmy a výdaje státního rozpočtu✓ zhodnotí ekonomický dopad členství v EU	2. Národní hospodářství a EU <ul style="list-style-type: none">✓ struktura národního hospodářství✓ činitelé ovlivňující úroveň národního hospodářství✓ hrubý domácí produkt✓ nezaměstnanost✓ inflace✓ platební bilance✓ státní rozpočet✓ Evropská unie	12
<ul style="list-style-type: none">✓ rozlišuje jednotlivé druhy majetku✓ orientuje se v účetní evidenci majetku✓ rozlišuje jednotlivé druhy nákladů a výnosů✓ řeší jednoduché kalkulace ceny	3. Podnik, majetek podniku a hospodaření podniku <ul style="list-style-type: none">✓ struktura majetku, dlouhodobý majetek, oběžný majetek✓ zdroje krytí✓ logistika a zásobování✓ náklady, výnosy, výsledek hospodaření podniku	11
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ posoudí vhodné formy	4. Podnikání <ul style="list-style-type: none">✓ podnikání, právní formy	19



<ul style="list-style-type: none">✓ podnikání pro obor✓ vytvoří podnikatelský záměr a zakladatelský rozpočet✓ orientuje se v právních formách podnikání✓ orientuje se ve způsobech ukončení podnikání✓ na příkladu popíše základní povinnosti podnikatele vůči státu	<ul style="list-style-type: none">✓ podnikatelský záměr✓ podnikání podle obchodního zákoníku✓ podnikání podle Živnostenského zákona✓ zdroje financování v lázeňství, wellness a fitness	
<ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v soustavě daní✓ vymezí obsahovou náplň pro vybrané druhy daňového přiznání✓ rozliší princip přímých a nepřímých danívede daňovou evidenci pro plátce i neplátce DPH	5. Daňová soustava <ul style="list-style-type: none">✓ přímé a nepřímé daně✓ daňová evidence✓ poplatky (místní a správní) platební styk a bankovníctví	14

Název vyučovacího předmětu: **Ekonomika**

Studijní obor: **Masérství a wellness, Masérství a fitness**

2. ročník

1 hodina týdně

Počet hodin celkem: 33

<ul style="list-style-type: none">✓ navrhne možnosti průzkumu trhu✓ vysvětlí úroveň produktu✓ stanoví cenu jako součást nákladů, zisku a DPH	1. Marketing ve wellness a fitness <ul style="list-style-type: none">✓ podstata marketingu✓ propagace✓ produkt✓ cena a její kalkulace	15
--	---	----



<ul style="list-style-type: none">✓ rozpozná běžné cenové triky a klamavé nabídky✓ kalkuluje spotřebu a prodejní cenu nabízených přípravků	<ul style="list-style-type: none">✓ distribuce✓ marketingový výzkum	
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí pojmy managementu, charakterizuje osobu manažera✓ na problémovém příkladu využije základní rozhodovací metody✓ chápe význam organizační struktury podniku✓ na konkrétních příkladech odhadne možnost použití vhodného motivačního nástroje✓ orientuje se v zákonné úpravě mezd a provádí mzdové výpočty, zákonné odvody✓ vypočte sociální a zdravotní pojištění	<p>2. Management ve wellness a fitness</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozhodování, plánování, organizování✓ motivace a vedení lidí✓ kontrola✓ komunikace✓ odměňování a mzdy✓ mzdová soustava, složky mzdy✓ systém sociálního a zdravotního zabezpečení	18



6.12 Teorie wellness a fitness

Název předmětu:	TEORIE WELLNESS A FITNESS				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	0	0	1	2	3
Celkem:	0	0	33	58	91

Obecné cíle předmětu

Předmět teorie wellness a fitness má ve školním vzdělávacím programu důležité postavení, protože částečně profiluje absolventa a určuje jeho teoretický základ, který je součástí profilové části maturitní zkoušky. Výuka předmětu úzce souvisí s dalšími odbornými předměty, jako jsou masérská a lázeňská péče, rekondice a regenerace, somatologie, výživa člověka, aplikovaná psychologie, ekonomika a napomáhá tak získat přehled pro odbornou praxi. Žáci si uvědomí význam zdravého životního stylu jako prevenci a předcházení civilizačních onemocnění a jeho příznivý vliv na zdraví člověka. Seznámí se s nabídkou wellness a fitness služeb, wellness a fitness programů, činností jednotlivých pracovníků na jednotlivých úsecích ve wellness a fitness centrech a v lázních. Orientují se v zákonech, souvisejících s lázeňstvím, wellness a fitness, naučí se s nimi pracovat a uplatňovat je v praxi. Žáci jsou vedeni ke správnému jednání se zákazníky, účastníky lázeňských, wellness a fitness zařízení. Nedílnou součástí je znalost regionálních podmínek.

Charakteristika učiva

Učivo se zaměřuje na tematické celky, které vymezují základní pojmy a cíle předmětu, historii oborů (wellness a fitness), druhy a formy služeb lázeňského, wellness a fitness provozu, činnost marketingu-managementu, poskytování a propagace jednotlivých služeb. Základní znalosti z pedagogiky a psychologie oborů, fungování lidského těla při tělesné aktivitě, plánování sportovního tréninku, význam zdravého životního stylu pro společnost a celostního přístupu k rozvoji osobnosti.



Pojetí výuky

Výuka je vedena formou výkladu, diskuze, práce s textem, je využíváno interaktivních a digitálních pomůcek a materiálů. Žáci se v interdisciplinární souvislosti s masérskou a lázeňskou péčí prakticky realizují na různých úsecích lázeňského, wellness a fitness provozu. Žáci jsou vedeni k samostatnosti, odpovědnosti a kultuře osobního projevu. Obsah předmětu dává předpoklad, aby žáci v návaznosti na další odborné předměty byli teoreticky připraveni na možnost vykonávat úkoly v oblasti wellness a fitness zodpovědně a svědomitě ke spokojenosti klientů i zaměstnavatelů.

Pomůcky

Učebnice, skripta, videa, produkce, příklady práce na jednotlivých úsecích provozu simulovaně, katalogy, odborné časopisy se zaměřením na wellness a fitness.

Metody vyučování

Výklad, diskuze, práce s textem, týmová práce, exkurze ve wellness a fitness centrech, popř. lázních (slouží k porovnávání kvality služeb), procvičování řešení různých situací, které mohou vzniknout při pobytu klienta v centrech, spolupráce mezi jednotlivými úseky komplexu při celkovém zabezpečení pořádaných společenských akcí (koncerty, semináře, fóra, sportovní a kulturní akce atd.)

Hodnocení výsledků žáků

Ústní zkoušení, testy, praktické úkoly, seminární práce ve formě tištěné nebo elektronické.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Komunikativní kompetence: Žáci jsou schopni vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných, formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, zpracovávat texty na běžná i odborná témata a různé pracovní materiály, jsou vedeni ke snaze dodržovat jazykové i stylistické normy a odbornou terminologii, vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury osobního projevu a společenského chování.

Personální kompetence: Žáci jsou připraveni odhadovat výsledky svého jednání a chování v různých situacích, učit se i na základě zprostředkovaných zkušeností,



přijímat hodnocení svých výsledků a způsobu jednání i ze strany jiných lidí, adekvátně na ně reagovat, přijímat radu i kritiku, dále se vzdělávat, pečovat o své fyzické i duševní zdraví.

Sociální kompetence: žáci jsou schopni pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností, přijímat a plnit odpovědně svěřené úkoly, přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobních konfliktů, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k jiným lidem. Řešit samostatně běžné pracovní i mimopracovní problémy: žáci jsou schopni uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení a myšlenkové operace. Využívat prostředky informačních a komunikačních technologií a efektivně pracovat s informacemi: žáci umí pracovat s osobním počítačem a s dalšími prostředky informačních technologií, získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak z internetu, pracovat s informacemi a to především s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií.

Kompetence k pracovnímu uplatnění: žáci mají přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru a povolání, mají reálnou představu o pracovních a jiných podmínkách v oboru, znají práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků.



Rozpis učiva a výsledky kompetencí

Název vyučovacího předmětu: **Teorie wellness a fitness**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

3. ročník: Témata 1 – 4, Počet hodin celkem: 33

4. ročník: Témata 1 – 5, Počet hodin celkem: 58

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none">✓ žák dokáže vysvětlit pojem a vývoj wellness a fitness✓ chápe význam pro společnost	1. Wellness a fitness – pojem a cíle <ul style="list-style-type: none">✓ Úvod do předmětu teorie wellness a fitness✓ Co je cílem předmětu✓ Pojem a cíle wellness a fitness✓ Zdroje wellness (tři pilíře a symbol wellness)	6
<ul style="list-style-type: none">✓ žák zná historický vývoj lázeňství, wellness, fitness a dalších souvisejících služeb v ČR i ve světě✓ žák zná podobu, jakým způsobem byla poskytována péče v minulosti	2. Historický vývoj wellness a fitness <ul style="list-style-type: none">✓ historie a vývoj lázeňství a wellness✓ dějiny tělesné kultury✓ vývoj lázeňství, wellness a fitness v ČR✓ wellness a fitness ve světě	8
<ul style="list-style-type: none">✓ žák zná definici zdraví podle WHO✓ žák si uvědomí, že vyváženost stravy,	3. Wellness a fitness jako životní styl <ul style="list-style-type: none">✓ definice zdraví podle WHO	12



<p>pohybu, masáží a duševní pohody přispívá k dobrému zdraví člověka, předcházení civilizačních onemocnění a zvýšení kvality života</p> <ul style="list-style-type: none">✓ žák umí vysvětlit pojmy kinezioterapie a kinezioprotekce✓ žák si uvědomí význam pohybových aktivit v přírodním prostředí✓ žák umí vysvětlit pojem klimatoterapie, zná jeho dělení, podstatu, indikace a kontraindikace	<ul style="list-style-type: none">✓ vzájemná souvislost tělesného a duševního zdraví✓ pohyb a kvalita života, přírodní prostředí a člověk✓ civilizační onemocnění✓ pohybová aktivita jako prevence civilizačních onemocnění,✓ Kinezioterapie, Kinezioprotekce✓ Klimatoterapie✓ výživa jako součást zdravého životního stylu, pravidla zdravé výživy	
<ul style="list-style-type: none">✓ žák dokáže vyjmenovat všechny nabízené služby, rozlišit, co jsou základní a doplňkové služby✓ dokáže vyjmenovat klíčové struktury a poskytovatele služeb	<p>4. Služby v oblasti lázeňství, wellness a fitness</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přehled služeb nabízejících péči v oblasti lázeňství, wellness a fitness (základní služby, doplňkové služby)✓ klíčové struktury a poskytovatele služeb✓ typologie procesů a procedur (tradiční a netradiční procedury)	7



Název vyučovacího předmětu: **Teorie wellness a fitness**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

4. ročník

Počet hodin celkem: **58**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none">✓ žák zná faktory a zákonitosti vývoje jedince a jejich úlohu při formování osobnosti jedince✓ žák chápe význam výchovy a vzdělávání jako prostředek k formování osobnosti jedince a sebepoznání✓ chápe důležitost zvládnutí základních pravidel mezilidské komunikace v sociální skupině i celé společnosti✓ dokáže formulovat syndrom vyhoření a jeho fáze, včetně prevence	<p>1. Základy pedagogiky a psychologie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Znaky a faktory vývoje, členění lidského věku✓ Výchovně-vzdělávací procesy✓ Sociálně psychologické aspekty wellness a fitness✓ Znaky a struktura osobnosti✓ Osobnost wellness a fitness specialisty, syndrom vyhoření a jeho prevence	8
<ul style="list-style-type: none">✓ žák zná základní funkce lázeňství✓ žák se orientuje ve všech funkcích lázeňství a umí je využít v praxi✓ uvědomí si smyslové vnímání přijímané péče	<p>2. Specifika lázeňského prostředí v kontextu wellness</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 6 základních funkcí lázeňství (LÉČENÍ (remedy), REHABILITACE (rehabilitation), OBNOVA	14



<ul style="list-style-type: none">✓ žák umí vysvětlit rozdíl mezi lázeňským a zdravotním cestovním ruchem✓ žák zná specifika lázeňského prostředí v kontextu wellness✓ žák umí vysvětlit rozdíl v programech u jednotlivých sociálních skupin klientů,✓ zná rizika a přínosy pro dané skupiny	<p>(revitalize), ODPOČINEK (relax), UVOLNĚNÍ (reflex), POTĚŠENÍ (rejoice)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ smyslové vnímání přijímané péče✓ lázeňský a zdravotní cestovní ruch✓ rozdíly mezi lázeňstvím a wellness✓ wellness programy pro seniory a skupiny vzhledem k věku, pohlaví a jiné	
<ul style="list-style-type: none">✓ Žák vnímá sport jako součást zdravého životního stylu vedoucí k osobnostnímu a profesnímu růstu✓ Žák využívá dříve získaných znalostí o lidském těle k chápání nových informací v důležitých souvislostech✓ chápe funkční změny organismu při zátěži a jeho adaptaci✓ žák vnímá pohybovou aktivitu jako nástroj k rozvoji a upevnění zdraví✓ zná rozdíly v tréninkových skupinách a jejich zvláštnosti	<p>3. Základy sportovního tréninku</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Faktory a složky sportovního tréninku✓ Dlouhodobá koncepce tréninku (etapy, cykly, tréninková jednotka)✓ Trénovanost a sportovní forma, metabolismus✓ Zvláštnosti tréninku u dětí, seniorů, těhotných...✓ Adaptace fyziologických funkcí na tréninkové zatížení (kardiovaskulární, respirační a nervosvalový systém a CNS)✓ Pohybová soustava člověka (tonické a fázické svaly, horní a dolní zkřížený syndrom,	24



<ul style="list-style-type: none">✓ uvědomuje si důležitost regenerace, ochrany zdraví a prevenci úrazů✓ orientuje se v základech motoriky člověka,✓ uvědomuje si vážnost dopingů ve sportu✓ zná vlivy zevního prostředí na organismus	<p>kompenzační cvičení)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Motorika člověka, motorické učení, schopnosti, dovednosti✓ Únava a zotavení, prevence a ochrana zdraví✓ Sport a doping✓ Vliv zevního prostředí na výkonnost	
<ul style="list-style-type: none">✓ Žák zná ekonomický význam fitness a wellness✓ žák dokáže vysvětlit a pojmenovat jednotlivé přínosy wellness a fitness✓ žák zná nástroje a kritéria pro vytváření kvality poskytovaných služeb a práci se zákazníky✓ žák zná principy pro řízení a poskytování služeb✓ uvědomí si vlivy konkurence a reklamy v oblasti fitness	<p>4. Marketing a ekonomika wellness a fitness</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Podnikání v podmínkách ČR (právní a legislativní aspekty, daňová soustava, základy účetnictví)✓ Podnikatelský záměr a jeho souvislost s marketingovým strategickým plánováním, vlivy konkurence✓ Management ve wellness a fitness, práce se zákazníky	6
<ul style="list-style-type: none">✓ dokáže vysvětlit výhody jednotlivých zdrojů financování✓ žák se orientuje v organizaci a financování lázeňství, wellness a fitness	<p>5. Financování lázeňství, wellness a fitness</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Zdroje financování lázeňství, wellness a fitness✓ Trh a tržní mechanismus, sponzorování a reklama✓ Cena a její kalkulace	6



6.13 Masérská a lázeňská péče

Název předmětu:	MASÉRSKÁ A LÁZEŇSKÁ PÉČE				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	9	8	8	9	34
Celkem:	297	264	264	261	1086

Obecný cíl:

Předmět masérská a lázeňská péče je stěžejním předmětem odborného vzdělání. Obecným cílem je získání všech znalostí a dovedností potřebných při regeneraci organismu.

Koncepce obsahu vzdělávání vychází z předpokladu, že profese budoucích absolventů má výrazně dovednostní charakter. Teoretické poznatky se tak stávají především východiskem pro osvojování a prohlubování žádoucích profesních dovedností a postojů.

Při výuce se klade důraz na rozvoj samostatnosti, tvořivosti a profesionální odpovědnosti. Dále je rozvíjena i schopnost adekvátně komunikovat s klienty, schopnost posoudit jejich potřeby a možnosti, umět je motivovat, vést a korigovat jejich činnost.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ osvojil si technologické postupy a praktické dovednosti pro masérskou péči o klienta
- ✓ aplikoval své vědomosti při volbě druhu a postupu masáže
- ✓ dodržoval technologické postupy, dodržoval zásady bezpečnosti práce, ochrany zdraví a životního prostředí a zdravotně - hygienické předpisy
- ✓ dokonale obsluhoval přístrojové vybavení provozovny a prováděl běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek
- ✓ volil a používal vhodné masážní přípravky v souladu s technologickými postupy, dodržoval správné dávkování, způsob uskladnění, a sledoval nabídku nových



Gymnázium a Střední odborná škola, Rýmařov,
příspěvková organizace

přípravků, pracoval s odbornými učebními texty, odbornou literaturou,
multimediálními zdroji

- ✓ spojoval získané znalosti s informacemi z jiných odborných předmětů
- ✓ pracoval ekonomicky a ekologicky

Charakteristika učiva:

Cílem tohoto předmětu je získání teoretických vědomostí o historickém i současném pojetí masáží, významu a účincích masáže, o druzích masáží a o masážních prostředcích, o indikacích a kontraindikacích masáží, hygieně a regeneračních procedurách.

Na základě teoretických znalostí začíná postupně aplikovat své vědomosti do praktické přípravy.

Procvičuje jednotlivé masážní postupy a hmaty používané v různých typech manuální masáže.

Součástí přípravy je také získání základních znalostí v alternativních masážních technikách.

Vzdělávání vyžaduje vědomosti a dovednosti získané v předmětech morfologie pohybového systému, somatologie, vyšetřování pohybového systému, rekondice a regenerace, mikrobiologie a epidemiologie a psychologie.

Pojetí vzdělávání:

Předmět se vyučuje v prvním až čtvrtém ročníku v rozsahu devíti hodin týdně v prvním ročníku, osmi hodin týdně ve druhém a třetím ročníku a devíti hodin týdně ve čtvrtém ročníku.

Je pojat jako teoreticko- praktický. V rámci mezipředmětových vztahů jsou vazby předmětu masáže k předmětům: morfologie pohybového systému, somatologie, vyšetřování pohybového systému, rekondice a regenerace, mikrobiologie a epidemiologie, psychologie apod.

Z metod školního vyučování jsou využívány v rámci teoretického i praktického vzdělávání metody slovní, názorné a praktické, metody samostatné nebo skupinové práce žáků, práce ve dvojicích, práce s učebními pomůckami, odbornou literaturou a multimediálními programy souvisejícími s danou odborností.



Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením i na základě bodového systému.

Součástí je hodnocení ústního i písemného projevu a aktivní práce při vzdělávání, praktických dovedností žáka.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z charakteru předmětu i z uvedených cílů vyplývá významný podíl na rozvoji většiny odborných, praktických a klíčových kompetencí a průřezových témat:

- ✓ komunikační schopností, např. kompetenci formulovat a vhodně argumentovat, efektivně komunikovat na své profesní úrovni
- ✓ schopnost samostatné i týmové práce
- ✓ kompetence ke zpracování odborných informací s využitím ITK
- ✓ schopnost aplikace získaných znalostí a dovedností v ostatních předmětech i v praktickém životě
- ✓ schopnost být adaptabilní, flexibilní a kreativní
- ✓ schopnost úsporně hospodařit se zdroji, uvědomit si zodpovědnost člověka za uchování životního prostředí
- ✓ kompetence k pracovnímu uplatnění, učit se pracovat efektivně a adekvátně reagovat na hodnocení jiných lidí
- ✓ schopnost osvojit si zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví



Název vyučovacího předmětu: **Masérská a lázeňská péče**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

1. ročník

Počet hodin celkem: **297**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí základní úkoly a povinnosti organizace při zajišťování BOZP;✓ zdůvodní úlohu státního odborného dozoru nad bezpečností práce;✓ dodržuje ustanovení týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;✓ uvede základní bezpečnostní požadavky při práci s přístrojovým a technickým vybavením provozovny a masérskými přípravky a dbá na jejich dodržování;✓ uvede příklady bezpečnostních rizik, nejčastější příčiny úrazů a jejich prevenci;✓ uvede povinnosti pracovníka i zaměstnavatele v případě	<p>1. Bezpečnost a ochrana zdraví při práci, hygiena práce, požární prevence</p> <ul style="list-style-type: none">✓ řízení bezpečnosti práce v podmínkách organizace a na pracovišti✓ pracovněprávní problematika BOZP✓ bezpečnost technických zařízení	<p>2</p>



<p>pracovního úrazu;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ dodržuje zásady osobní a provozní hygieny;		
<ul style="list-style-type: none">✓ umí poskytnout základní první pomoc✓ dodržuje správný postup při poskytnutí první pomoci✓ uplatňuje teoretické znalosti první pomoci v praktickém provedení	<p>2. První pomoc</p> <ul style="list-style-type: none">✓ první pomoc při poruše základních životních funkcí✓ první pomoc při krvácení✓ první pomoc při zlomeninách✓ první pomoc při poranění měkkých tkání✓ termická traumata	2
<ul style="list-style-type: none">✓ chápe dějinné souvislosti a vývoj masáže v jednotlivých historických etapách;✓ uvede druhy a rozdělení masáží;✓ rozezná jednotlivé druhy masáží;✓ uplatňuje a zná působení masáží;	<p>3. Úvod do masérské a lázeňské péče</p> <ul style="list-style-type: none">✓ historie masáží✓ masáže a jejich druhy✓ rozdělení masáží✓ působení masáží	3
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje používané druhy masážních prostředků, zná jejich složení a působení v průběhu aplikace;✓ volí vhodný přípravek v souladu s jednotlivými druhy a fázemi masáže;✓ vysvětlí správné dávkování prostředků;	<p>4. Materiály</p> <ul style="list-style-type: none">✓ desinfekční přípravky✓ masážní emulze✓ masážní oleje✓ masážní roztoky na lihové bázi✓ silice, flavanoidy, embrokace✓ masážní gely	4



<ul style="list-style-type: none">✓ dodržuje bezpečnostní předpisy a ochranná opatření při práci s přípravky a při jejich uskladnění;✓ dbá na hospodárné ekologické využívání přípravků a jejich bezpečnou likvidaci po skončení jejich životnosti;		
<ul style="list-style-type: none">✓ obsluhuje přístrojové a technické vybavení provozovny a při manipulaci s ním dodržuje bezpečnostní předpisy;✓ provádí běžnou údržbu a čištění používaného vybavení a zařízení provozovny;✓ vypracuje provozní řád masérské provozovny;	5. Zařízení a vybavení masérské provozovny <ul style="list-style-type: none">✓ přístrojové a technické vybavení✓ pracovní pomůcky	4
<ul style="list-style-type: none">✓ připraví pracoviště, volí a připraví masážní potřeby a pomůcky v souladu s technologickým postupem;✓ má odpovědný vztah k majetku, bezpečně a šetrně zachází se	6. Příprava masáže a organizace práce <ul style="list-style-type: none">✓ příprava pracoviště✓ příprava klienta✓ dodržování provozního řádu a dalších ustanovení✓ dokumentace✓ ochrana osobních dat	12



<p>zařízením a vybavením provozovny, dbá na jejich údržbu;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ uplatňuje estetická hlediska při formování svého pracovního prostředí;✓ dokáže si zorganizovat práci;✓ vede kartotéku klientů;✓ chápe indikace manuální masáže; <p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ dodržuje kontraindikace manuální masáže;✓ volí vhodný druh a postup masáže v souladu s aktuálním zdravotním stavem a požadavky klienta, technologickými postupy a novými vědeckými poznatky;✓ posoudí vhodnost či nevhodnost masáže podle aktuálního stavu klienta a na základě sdělených informací;✓ vyšetří kvalitu pohybového systému;✓ pomocí aspekce a palpance vyšetří kůži a ostatní měkké tkáně	<ul style="list-style-type: none">✓ hygienicko-epidemiologické minimum✓ indikace a kontraindikace masáží✓ hygiena práce maséra✓ hygiena masírovaného (příprava klienta)✓ základní masérské hmaty	
---	--	--



<p>klienta;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ připraví klienta pro výkon zvolené masáže podle hygienických předpisů;✓ dodržuje zásady osobní a provozní hygieny;		
<ul style="list-style-type: none">✓ chová se podle vlastností důležitých pro výkon povolání v masérských službách;✓ uvede vlastnosti důležité pro výkon svého povolání;✓ charakterizuje osobnost maséra;✓ posoudí osobnost klienta a zvolí vhodný způsob komunikace;✓ komunikuje s klientem kultivovaně a podle společenských norem;✓ ovládá zásady společenského chování;✓ uplatňuje profesní etiku a bezpředsudkový přístup ke klientům;✓ vhodně uplatňuje prostředky verbální a nonverbální komunikace;✓ uplatňuje psychologii dotykového povolání;	<p>7. Profesní komunikace a etika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ psychologie dotekového povolání✓ verbální a neverbální komunikace✓ interpersonální vztahy	<p>6</p> <p>Celkem teorie: 33</p>



<ul style="list-style-type: none">✓ provádí sportovní a rekondiční masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin;✓ ovládá pasivní pohyby v kloubech;✓ sleduje reakce klienta během masáže;✓ podle účelu volí vhodnou formu sportovní masáže	8. Sportovní a rekondiční masáž <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní a rekondiční masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin	132
<ul style="list-style-type: none">✓ chápe dějinné souvislosti a vývoj masáže v jednotlivých historických etapách✓ provádí klasickou masáž zad, šíje, hlavy, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin;✓ sleduje reakce klienta během masáže;	9. Klasická masáž <ul style="list-style-type: none">✓ klasická masáž zad, šíje, hlavy, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin	132
	CELKEM	297



Název vyučovacího předmětu: **Masérská a lázeňská péče**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

2. ročník

Počet hodin celkem: **264**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ provádí sportovní a rekondiční masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin;✓ ovládá pasivní pohyby v kloubech;✓ sleduje reakce klienta během masáže;✓ podle účelu volí vhodnou formu sportovní masáže	<p>1. Sportovní a rekondiční masáž</p> <ul style="list-style-type: none">✓ sportovní a rekondiční masáž zad, šíje, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin	66
<ul style="list-style-type: none">✓ chápe dějinné souvislosti a vývoj masáže v jednotlivých historických etapách✓ provádí klasickou masáž zad, šíje, hlavy, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin;✓ sleduje reakce klienta během masáže;	<p>2. Klasická masáž</p> <ul style="list-style-type: none">✓ klasická masáž zad, šíje, hlavy, hrudníku, břicha, horních končetin, dolních končetin	66



<ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v historii vývoje reflexní masáže;✓ volí vyšetřovací hmaty;✓ provádí reflexní masáž - sestava pro šíji a hlavu, zádová, hrudní a pánevní sestava;✓ dodržuje daný sled hmatů u jednotlivých sestav;✓ vysvětlí dávkování reflexní masáže;✓ sleduje vegetativní projevy klienta;✓ ovládá vyrovnávací hmaty při přesunech reflexů;	3. Reflexní masáž <ul style="list-style-type: none">✓ Haedovy zóny✓ vegetativní projevy✓ reflexní změny, přesuny reflexů✓ dávkování a intenzita	66
<ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v mikrosystému plosky nohy;✓ ošetřuje reflexní zóny na chodidle;✓ mobilizuje klouby nohy;	4. Reflexní masáž plosky nohy <ul style="list-style-type: none">✓ úvod do problematiky reflexní terapie✓ mikrosystémy	33
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí podstatu baňkování;✓ provádí baňkovou masáž;✓ vysvětlí podstatu moxování✓ provádí moxování	5. Baňková masáž a moxování <ul style="list-style-type: none">✓ druhy baněk✓ potřeby pro baňkovánípotřeby pro moxování	33
	CELKEM	264



Název vyučovacího předmětu: **Masérská a lázeňská péče**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

3. ročník

Počet hodin celkem: **264**

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí mechanismus vzniku lymfedému;✓ provádí bazální ošetření;✓ provádí ošetření krku, horních končetin, dolních končetin, zad, beder, břicha a hrudníku;✓ aplikuje zvláštní terapeutické hmaty;✓ využívá antifibrotické hmaty;✓ ovládá techniku bandážování;✓ přístrojová lymfodrenáž;✓ jsou schopni provést základní edukační pohovor s klientem;	<p>1. Manuální lymfodrenáž</p> <ul style="list-style-type: none">✓ technika manuální lymfodrenáže✓ přístrojová lymfodrenáž✓ edukace	<p>99</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v nabídce setů lávových kamenů;✓ provádí speciální postupy masáže lávovými kameny;✓ je schopen pracovat s teplem a rozvíjet si kvalitu doteku;✓ ovládá základní použití krystalů v rámci systému	<p>2. Krystaloterapie a masáž lávovými kameny</p> <ul style="list-style-type: none">✓ hlavní účinky masáže s kameny	<p>33</p>



<p>Magic hot stones;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se v nabídce trhu;✓ ovládá výhody i nevýhody jednotlivých pomůcek;✓ je připraven na poradenskou činnost;✓ provádí základní sestavy automasáže pro jednotlivé části těla	<p>Přístrojová masáž a automasáž</p> <ul style="list-style-type: none">✓ automasážní pomůcky✓ masážní křesla✓ masážní stoly a lehátka✓ charakteristika automasáže✓ automasážní pomůcky	
	<p>PRŮBĚŽNÉ NÁSLECHY NA PRACOVIŠTÍCH</p>	<p>132</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ Aplikuje program vhodný pro určitou skupinu klientů.✓ Určí vhodné typy zátěže s přihlédnutím k věku, zdravotnímu stavu a celkové kondici.✓ Navrhne a organizuje rekondiční a regenerační programy a umí využít i netradiční postupy.✓ Zná význam a podstatu jednotlivých rekondičních programů a vhodnost jejich aplikace.✓ Charakterizuje moderní směry a trendy v oblasti regeneračních a	<p>1. Rekondiční a regenerační programy</p> <ul style="list-style-type: none">✓ organizace rekondičních programů✓ návaznost na jiné obory poradenství	<p>8</p>



rekondičních zařízení.		
<ul style="list-style-type: none">✓ Chápe účinky fyzikální terapie.✓ Provádí pod přímým dohledem mechanické, chemické, tepelné, fyzikálně-terapeutické procedury na lidský organismus.✓ Zná všechny indikace a kontraindikace fyzikálních procedur.	2. Fyzikální terapie <ul style="list-style-type: none">✓ působení a účinky jednotlivých typů fyzikálních procedur na lidský organismus	16
<ul style="list-style-type: none">✓ Chápe podstatu, význam a využití účinků tepla a chladu na lidský organismus.✓ Aplikuje procedury termoterapie.✓ Zná speciální indikace a kontraindikace.	3. Termoterapie <ul style="list-style-type: none">✓ Procedury termoterapie	16
<ul style="list-style-type: none">✓ Chápe podstatu vodoléčby, vysvětlí význam a využití vodoléčebných procedur.✓ Aplikuje procedury hydroterapie.✓ Rozumí významu sauny v prevenci a regeneraci a zná zásady jejího použití.✓ Zná speciální indikace a kontraindikace.	4. Hydroterapie <ul style="list-style-type: none">✓ Procedury hydroterapie Kombinované terapie	24



<ul style="list-style-type: none">✓ Chápe účinky elektrického proudu na lidský organismus.✓ Provádí pod přímým dohledem elektroléčebné procedury.✓ Zná speciální indikace a kontraindikace.	5. Elektroterapie <ul style="list-style-type: none">✓ Účinky elektrického proudu✓ Rozdělení elektroterapie✓ Základní druhy elektroléčebných procedur	8
<ul style="list-style-type: none">✓ Chápe používání inhalací par, plynů, aerosolů, sprejů a účinky léčivých vod, počasí a podnebí na lidský organismus.✓ Asistuje při provádění jednotlivých terapií.✓ Aplikuje lázeňskou péči na lidský organismus.✓ Zná vztahy mezi jednotlivými lázeňskými procedurami.	6. Klimatoterapie a balneologie <ul style="list-style-type: none">✓ Inhalace✓ Léčivé vody✓ Lázně✓ Solné jeskyně	16
<ul style="list-style-type: none">✓ Rozezná přístroje používané k terapii a při manipulaci s nimi důsledně dodržuje bezpečnostní a hygienické předpisy.✓ Provádí běžnou údržbu a čištění používaných přístrojů a zařízení.✓ Dodržuje bezpečnost práce a dodržování hygienických norem.	7. Přístroje a zařízení používané k terapii <p>Typy přístrojů a zařízení</p>	8



<ul style="list-style-type: none">✓ Umí organizovat práci na specializovaném pracovišti.✓ Chápe vztah ke klientovi a spolupráci s ostatními kolegy.		
<ul style="list-style-type: none">✓ Zná účinky mechanoterapie na lidský organismus.✓ Aplikuje procedury mechanoterapie.✓ Zná speciální indikace a kontraindikace.	8. Mechanoterapie <ul style="list-style-type: none">✓ Ultrazvuk✓ Vakuum-kompresivní terapie	8
<ul style="list-style-type: none">✓ Provádí jednotlivé druhy masáží zad, šíje, hrudníku, břicha, horních a dolních končetin.✓ Sleduje reakce klienta během masáže.✓ Podle účelu volí vhodnou formu masáže.✓ Ošetřuje a pečuje o klienty.	9. Masérská péče <p>Masáže dle jednotlivých požadavků (sportovní a klasické masáže, reflexní masáže, baňkování, krystaloterapie, manuální lymfodrenáž).</p>	28
	CELKEM	264



Název vyučovacího předmětu: **Masérská a lázeňská péče**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

4. ročník

Počet hodin celkem: **261**

<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ chápe význam vyšetření a ošetření měkkých tkání;✓ prakticky dokáže vyšetřit a ošetřit kůži včetně zhojených jizev;✓ zvládne techniku ošetření podkoží;✓ rozpozná zkrácené facie a fenomén tání;✓ využívá dechové synkinézy a synkinézy pomocí zraku;✓ provádí sestavu míčkování pro hrudník i obličej;✓ sleduje reakce klienta během masáže;✓ zaměřuje pozornost na stereotyp dýchání klienta;	<p>1. Měkké (jemné) manuální techniky</p> <ul style="list-style-type: none">✓ uvolňování měkkých tkání a kloubních blokády✓ ošetření kůže, podkoží a fascií✓ míčková facilitace	<p>58</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje jednotlivé druhy aromaterapeutických přípravků;✓ popíše historii kosmetiky a aromaterapie ve vztahu k dnešku;✓ vysvětlí způsob získávání	<p>2. Aromaterapie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ účinky a vlastnosti aromatických esencí a olejů✓ aromaterapie a její užití	<p>29</p>



<p>přírodních aromatických látek;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje příznivé účinky jednotlivých aromatických látek;✓ vysvětlí možnosti aplikace aromaterapeutických preparátů ve sféře masáží,✓ kosmetiky, rehabilitace, léčení, pro každodenní domácí použití;✓ volí vhodné přípravky podle jejich vlastností a možností použití;✓ získané poznatky zhodnotí mícháním vlastních preparátů za pomoci základního krému a oleje;		
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí základní principy orientální medicíny a filosofie;✓ chápe základní principy jin a jangu, teorii pěti prvků, meridiány;✓ podle účelu volí vhodnou formu techniky;✓ protáhne a uvolní jednotlivé energetické dráhy;✓ vysvětlí význam tapingu jako nezbytné a účinné součásti preventivní a	<p>3. Základy alternativních a orientálních technik</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základy SHIATSU✓ základy Havajské masáže✓ základy Thajské masáže✓ základy Dornovy metody✓ základy Reiki✓ základy Tapingu (kinesiotaping)	<p>58</p>



léčebné péče nejen ve sportu;		
<ul style="list-style-type: none">✓ seznámí se s moderními trendy v masážích✓ volí správné postupy jednotlivých masáží✓ zná historii, principy, indikace a kontraindikace jednotlivých masáží✓ zná všechny nabízené procedury a služby ve wellness centrech✓ seznámí se praktickými činnostmi v technickém zázemí wellness centra	5. Masérská péče wellness <ul style="list-style-type: none">✓ moderní současné trendy✓ masáže vybrané v závislosti na aktuální poptávce (historie, působení masáží, indikace, kontraindikace, praktické provádění masáží)✓ procedury a služby nabízené ve wellness centrech✓ technické zázemí wellness centra (recepce, ubytovací, stravovací úsek, zásobování, skladování apod.)	58
<ul style="list-style-type: none">✓ žák chápe význam kondičního cvičení pro zvýšení nebo alespoň udržení tělesné zdatnosti✓ zná zásady tvorby cvičebních jednotek, jejich vedení ve skupinách i pro jednotlivce✓ vytvoří si dostatečnou zásobu cviků, vhodně zvolí výběr a pořadí cviků✓ vhodně přizpůsobí kondiční cvičení konkrétnímu klientovi, jeho aktuálnímu zdravotnímu stavu, věku apod.	4. Masérská péče fitness <ul style="list-style-type: none">✓ kondiční cvičení ve cvičebních jednotkách✓ zásady tvorby cvičebních jednotek, teoretická příprava✓ metodika tréninků, vedení✓ praktická cvičení zaměřená na všestranně rozvíjející cvičení (protahovací, posilovací, koordináční, kondiční, kompenzační, relaxační, zdravotní...)✓ použití moderních cvičebních pomůcek ve fitness, nové fitness trendy	58



✓ pomocí kondičního cvičení ovlivní pohybovou soustavu jako celek	✓ kondiční programy s hudbou	
	CELKEM	261



6.14 Morfologie pohybového systému

Název předmětu:	MORFOLOGIE POHYBOVÉHO SYSTÉMU				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	2	0	0	0	2
Celkem:	66	0	0	0	66

Obecný cíl:

Morfologie pohybového systému je zařazena do obsahového okruhu „Masérská péče.“ Společně s ostatními předměty uvedené vzdělávací oblasti tvoří základ pro rozvíjení odborných a klíčových schopností a dovedností potřebných pro činnost maséra sportovního a rekondičního.

Základním cílem předmětu je získání podrobné znalosti anatomie, fyziologie a patologie tkání pohybového a kožního systému, zvládnutí odborného názvosloví.

Tento předmět je stěžejním nejen pro budoucí odbornou práci, ale i k uvedení do odborné problematiky vůbec, což přispívá i k dobrému uplatnění v životě.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ dokázal popsat anatomii a fyziologii tkání pohybového a kožního systému
- ✓ charakterizoval patologické změny a projevy v lidském organismu zejména ve vztahu pohybového a kožního systému
- ✓ znal onemocnění pohybového a kožního systému
- ✓ zvládl odbornou latinskou terminologii

Charakteristika učiva:

Předmět morfologie pohybového systému se opírá o znalosti a dovednosti žáků z přírodovědných předmětů, zejména z biologie člověka a z odborného předmětu somatologie.

Vzdělávání předmětu směřuje ke schopnosti a dovednosti orientovat se v základních pojmech českého a latinského názvosloví anatomie člověka, vyjadřovat se kultivovaně



ústně i písemně, používat spisovný jazyk, odborné latinské názvosloví, aplikovat získané poznatky v praxi.

Pojetí vzdělávání:

Předmět morfologie pohybového systému se vyučuje v prvním ročníku, navazuje na vědomosti a dovednosti žáků ze základní školy, rozvíjí je se zřetelem na jejich profesní zaměření.

Vzdělávání si klade za cíl prohloubit nabyté vědomosti a posunout je na vyšší úroveň, rozšířit je o znalosti zaměřené na problematiku pohybového a kožního systému.

Žáci jsou vedeni k samostatnému myšlení, představivosti a vyvozování logických závěrů.

Vedle výkladových metod jsou využívány také metody samostatné nebo skupinové práce žáků, práce s odbornou literaturou a různými učebními pomůckami nebo multimediálními programy.

Doporučuje se využívat mezipředmětových vztahů, především znalostí z biologie, somatologie a z masáží.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením žáka i na základě bodového systému u písemného zkoušení.

Podkladem pro hodnocení je ústní zkoušení a písemné zkoušení, ve kterém jsou používány různé typy didaktických testů.

Hodnocena je především ucelenost, přesnost a trvalost osvojení požadovaných poznatků, faktů, pojmů, definic, zákonitostí a vztahů.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z charakteru předmětu i z uvedených cílů vyplývá značný podíl na rozvoji většiny klíčových kompetencí a průřezových témat: např. týmová práce, shromažďování a zpracování informací s využitím informační a komunikační technologie, vyhledávání názorných pomůcek a příkladů, schopnost analýzy a logických závěrů, pojetí každého lidského jedince jako samostatného individua, ale i jako součást celé lidské



společnosti, nabývání zodpovědného přístupu k vlastnímu organismu i jiných lidí, úcta k lidskému životu v jeho jedinečnosti a složitosti.

Chápe důležitost ochrany zdraví, zodpovědného přístupu k lidskému organismu, potřebu dostatečné péče, dodávání nezbytných složek a podmínek k jeho správnému fungování, potřebu práce i odpočinku, duševní i tělesné hygieny, vyváženost činitelů nutných pro rozvoj organismu.

Název vyučovacího předmětu: **Morfologie pohybového systému**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

1. ročník

Počet hodin celkem: 66 hodin

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
Žák: <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje anatomii, morfologii a fyziologii jako vědu a určí jejich vztah k dalším vědním oborům✓ vysvětlí přínos předmětu a jeho význam	1. Úvod do studia předmětu <ul style="list-style-type: none">✓ základní pojmy✓ charakteristika anatomie, morfologie a fyziologie	4
<ul style="list-style-type: none">✓ popíše a schematicky nakreslí základní stavební a funkční jednotku těla✓ definuje pojmy buňka, tkáň, orgán✓ charakterizuje jednotlivé druhy tkání z anatomicko-fyziologického hlediska✓ vysvětlí nutnost eliminace negativních faktorů	2. Funkční morfologie tkání <ul style="list-style-type: none">✓ buňka, tkáň, orgán, orgánový systém, organismus✓ tkáně - charakteristika, dělení✓ tkáně výstelkové, pojivové, tkáň svalová, nervová	4



zevního prostředí vzhledem k vývoji organismu		
<ul style="list-style-type: none">✓ prakticky prezentuje jednotlivé roviny a směry lidského těla✓ používá správné názvosloví v popisu modelu pohybové soustavy	3. Základní orientace na lidském těle <ul style="list-style-type: none">✓ roviny a směry lidského těla✓ anatomická nomenklatura	2
<ul style="list-style-type: none">✓ popíše obecnou stavbu kosti a jejich spojení✓ charakterizuje význam prvků a faktorů ovlivňujících růst kostí✓ orientuje se na modelu kosterní soustavy jako celku i v popisu jednotlivých kostí✓ popíše klouby kosterní soustavy, pohyby v kloubech✓ ovládá kosterní soustavu a odbornou latinskou terminologii	4. Kosterní systém <ul style="list-style-type: none">✓ stavba a spojení kostí✓ kostra osová✓ kostra hlavy✓ kostra horní končetiny✓ kostra dolní končetiny✓ klouby a spojení kostry	20
<ul style="list-style-type: none">✓ rozliší mikroskopickou a makroskopickou stavbu svalů✓ určí jednotlivé svaly a svalové skupiny✓ orientuje se na modelu svalové soustavy jako	5. Svalový systém <ul style="list-style-type: none">✓ obecná nauka o svalech, typy a funkce svalů✓ svaly hlavy✓ svaly krku✓ svaly hrudníku✓ svaly břicha	30



<p>celku i v popisu jednotlivých svalů</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pochopí funkci jednotlivých svalů a svalových skupin✓ definuje svalovou práci✓ ovládá svalovou soustavu a odbornou latinskou terminologii	<ul style="list-style-type: none">✓ svaly zádové✓ svaly horní končetiny✓ svaly dolní končetiny	
<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá stavbu a funkci kůže✓ popíše přídatné orgány kožní✓ rozpozná choroby kůže	<p>6. Kožní systém</p> <ul style="list-style-type: none">✓ stavba a funkce kůže✓ přídatné orgány kožní	6



6.15 Vyšetřování pohybového systému

Název předmětu:	VYŠETŘOVÁNÍ POHYBOVÉHO SYSTÉMU				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	0	2	2	0	4
Celkem:	0	66	66	0	132

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecný cíl:

Předmět vyšetřování pohybového systému je významným odborným předmětem a společně s ostatními odbornými předměty tvoří základ pro rozvíjení odborných a klíčových schopností a dovedností potřebných pro činnost maséra sportovního a rekondičního.

Základním cílem tohoto předmětu je získání podrobných znalostí o možnostech a způsobech vyšetřování pohybového systému člověka.

Tento předmět je stěžejním předmětem pro schopnost stanovit míru funkčních schopností organismu a rovněž rozpoznat základní patologie.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ dokázal změřit a zhodnotit základní antropometrické míry
- ✓ pochopil a prakticky zvládal goniometrii
- ✓ ovládal teoreticky i prakticky svalový test
- ✓ zvládl změřit a zhodnotit základní životní funkce

Charakteristika učiva:

Předmět vyšetřování pohybového systému se opírá o znalosti a dovednosti žáků z přírodovědných předmětů, zejména z biologie člověka, odborného předmětu somatologie a morfologie pohybového systému.

Vzdělávání předmětu směřuje ke schopnosti a dovednosti změřit, stanovit a vyhodnotit funkční zdatnost organismu se zvláštním důrazem na zhodnocení systému pohybového.



Pojetí vzdělávání:

Předmět vyšetřování pohybového systému se vyučuje v druhém a třetím ročníku, navazuje na vědomosti získané v předmětu morfologie pohybového systému a logicky se prolíná s předmětem somatologie.

Během vzdělávání si vzdělávání klade za cíl prohloubit nabyté vědomosti a posunout je na vyšší úroveň, rozšířit je o znalosti zaměřené na problematiku pohybového systému.

Nedílnou součástí vzdělávání v tomto předmětu je snaha o pochopení vzájemných souvislostí mezi pohybovou soustavou a pohybem jako samostatnou jednotkou.

Žáci jsou vedeni k samostatnému myšlení, představivosti a vyvozování logických závěrů.

Vedle výkladových metod jsou využívány hlavně metody samostatné a skupinové práce žáků, práce s odbornou literaturou a různými učebními pomůckami nebo multimediálními programy.

Doporučuje se využívat mezipředmětových vztahů, především znalostí z biologie, somatologie a morfologie pohybového ústrojí.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením žáka i na základě bodového systému u písemného zkoušení.

Podkladem pro hodnocení jsou také výsledky praktických dovedností, jež jsou v tomto předmětu nezbytné.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z charakteru předmětu vyplývá značný podíl na rozvoji většiny odborných a klíčových kompetencí a průřezových témat.

V jeho rámci žák získává následující kompetence a dovednosti.

Odborné a klíčové kompetence:

- ✓ používá odbornou terminologii v ústním i písemném projevu
- ✓ aplikuje odborné vědomosti při všech vyšetřeních
- ✓ dodržuje zásady bezpečnosti práce a hygienické předpisy



- ✓ dokáže vyhodnotit změřené parametry
- ✓ zvládne zhodnotit funkční stav organismu
- ✓ zhotovuje texty na odborná témata s využitím získané odborné terminologie

Občan v demokratické společnosti:

- ✓ pomáhá handicapovaným
- ✓ chápe míru znevýhodňujících stavů
- ✓ řídí se etickými pravidly odborného pracovníka

Člověk a svět práce:

- ✓ uvědomuje si zodpovědnost za vlastní život a nutnost celoživotního vzdělávání

Informační a komunikační technologie:

- ✓ na základě znalostí a dovedností získaných v předmětu vyšetřování pohybového systému je žák schopen tvořivě a efektivně pracovat s odbornými informacemi

Člověk a životní prostředí:

- ✓ osvojí si zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví i zdraví ostatních

Název vyučovacího předmětu: **Vyšetřování pohybového systému**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

2. ročník

Počet hodin celkem: **66**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
Žák: <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje vyšetřovací metody a určí jejich vztah k dalším odborným předmětům;✓ vysvětlí přínos předmětu a jeho význam;✓ používá vhodné pomůcky a měřidla;	1. Úvod do studia předmětu <ul style="list-style-type: none">✓ základní pojmy✓ charakteristika vyšetřovacích metod✓ pomůcky a měřidla	6



<ul style="list-style-type: none">✓ popíše a charakterizuje jednotlivé somatotypy a jejich specifika;✓ změří hmotnost a výšku člověka v různých polohách;✓ vypočítá a vyhodnotí index tělesné hmotnosti - BMI;✓ prakticky ovládne měření podkožního tuku;✓ změří všechny délkové i obvodové míry nutné pro antropometrické vyšetření;	2. Antropometrie <ul style="list-style-type: none">✓ somatotypy✓ hmotnost a výška, kaliperace✓ délkové a obvodové míry	20
<ul style="list-style-type: none">✓ dodržuje pravidla měření;✓ prakticky ovládá měření kloubního rozsahu;✓ používá správné zápisy naměřených hodnot;✓ pro usnadnění hodnocení kloubní funkce zná užitková rozsah kloubní pohyblivosti a užitkové postavení kloubu;	3. Goniometrie <ul style="list-style-type: none">✓ pomůcky a goniometry✓ metoda SFTR	20
<ul style="list-style-type: none">✓ popíše a vyhodnotí postavu a držení těla;✓ provádí statické i dynamické vyšetření držení těla;✓ určí významné anatomické body a	4. Hodnocení postury <ul style="list-style-type: none">✓ vyšetření pohledem zepředu, zezadu, z boku✓ vyšetření pohmatem✓ vyšetření měření✓ významné anatomické body✓ chůze	20



<p>dokáže je využít pro měření;</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pomocí olovnice a centimetru provádí hodnocení držení těla;✓ dokonale ovládá techniku palpačního vyšetření měkkých tkání;✓ pomocí měření zjistí rozvíjení pohyblivost úseků páteře i páteře celé;✓ vyhodnotí chůzi, včetně různých možných modifikací a chůze s podpůrnými pomůckami;✓ ovládá vyšetření pohybových stereotypů a pozná patologii;✓ charakterizuje princip horního a dolního zkříženého syndromu a vrstvého syndromu;✓ rozliší svalový hypertonus a hypotonus;✓ ovládá praktické vyšetření kloubů pohybem aktivním, pasivním a proti odporu;✓ zhodnotí postavení pánve coby křižovatky pohybu;	<ul style="list-style-type: none">✓ pohybové stereotypy✓ vyšetření postavení pánve	
--	---	--



Název vyučovacího předmětu: **Vyšetřování pohybového systému**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

3. ročník

Počet hodin celkem: **66**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ chápe význam svalového testu a jeho postavení mezi ostatními vyšetřovacími metodami;✓ ovládá funkční vztahy mezi jednotlivými svaly a svalovými skupinami;✓ orientuje se v jednotlivých stupních svalové síly;✓ prakticky zvládne otestovat a vyhodnotit jednotlivé svaly, svalové skupiny včetně mimických svalů obličeje;✓ vyhodnotí na základě výsledků vyšetření optimální řešení problému;	<p>1. Svalový test</p> <ul style="list-style-type: none">✓ úvod do problematiky svalového testu, pomůcky✓ dělení svalů podle kineziologického hlediska✓ stupně svalové síly✓ charakteristika jednotlivých stupňů✓ vyhodnocení výsledků	40
<ul style="list-style-type: none">✓ uvědomuje si rizika hypermobility;✓ aktivně zvládne vyšetření hypermobility;	<p>2. Hypermobilita a zkrácené svalové skupiny</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakteristika hypermobility✓ testy hypermobility	13



<ul style="list-style-type: none">✓ chápe nebezpečí vyplývající ze zkrácených svalů;✓ orientuje se v dalších souvislostech navazujících na problematiku zkrácených svalů;✓ vyšetří hlavní zkrácené svalové skupiny;✓ navrhne efektivní protiopatření;	<ul style="list-style-type: none">✓ charakteristika zkrácených svalů✓ vyšetření zkrácených svalů	
<ul style="list-style-type: none">✓ na základě získaných vědomostí a dovedností dokáže vypracovat kineziologický rozbor	3. Kineziologický rozbor <ul style="list-style-type: none">✓ komplexní zhodnocení vyšetřených funkcí	13



6.16 Mikrobiologie a epidemiologie

Název předmětu:	MIKROBIOLOGIE A EPIDEMOLOGIE				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	0	0	0	1	1
Celkem:	0	0	0	29	29

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecný cíl:

Předmět Mikrobiologie a epidemiologie je součástí odborného vzdělávání a jeho cílem je umožnit žákům, aby se seznámili s vybranými poznatky z mikrobiologie, epidemiologie a hygieny.

To jim zajistí, aby lépe pochopili příčiny onemocnění, vliv mikroorganismů na zdraví a vztah makroorganismu a životního prostředí.

Dalším cílem je připravit žáky na práci v prostředí se zvýšenými nároky na dodržování hygienických předpisů a prevenci infekčních onemocnění.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ znal příčiny a způsob přenosu infekčních onemocnění i možnosti jejich prevence a dále také možnosti epidemiologických opatření,
- ✓ měl přehled o výskytu závažných infekčních onemocnění v ČR ve srovnání s jinými zeměmi,
- ✓ chápal souvislosti mezi kvalitou životního prostředí a zdravotním stavem obyvatelstva,
- ✓ měl přehled o základních požadavcích na kvalitu jednotlivých složek životního prostředí,
- ✓ znal a dodržoval zásady hygieny a epidemiologie při práci ve zdravotnických zařízeních,
- ✓ sledoval informace týkající se studované problematiky.

Charakteristika učiva:

Předmět MEH spojuje tři oblasti, které se vzájemně doplňují.



Mikrobiologie umožňuje žákům seznámit se s mikroorganismy, jejich stavbou a fyziologickými mechanismy, vlastnostmi a životními projevy ve vztahu k životu rostlinné a živočišné říše.

Epidemiologie zkoumá podmínky vzniku a šíření chorob v populaci a možnosti ochrany proti těmto chorobám. Jako další obor je sem zařazena také **Imunologie**.

Ta sleduje obranné mechanismy organismu, vycházející ze základní funkce imunitního systému.

Ve spojení mají všechny tři obory význam pro sledování, rychlou diagnostiku a léčbu onemocnění, nejenom infekčních, ale i neinfekčních, a pro jejich předcházení.

Stejný je i význam těchto oborů pro spolupráci s jinými obory klinické medicíny.

Hygienu seznamuje žáky se vztahy mezi prostředím a organismem, jejich vývojem a interakcemi.

Vzdělávání tohoto předmětu směřuje ke schopnosti a dovednosti kultivovaně se vyjadřovat ústně i písemně, používat spisovný jazyk, aplikovat získané poznatky, pracovat s textem a s informacemi.

Pojetí vzdělávání:

Vzdělávání předmětu základy epidemiologie a hygieny je chápána jako teoretická neboli vědomostní, ale prostřednictvím konkrétních příkladů, faktografických údajů, zaměřením žáků na práci s odbornými informacemi, osobních zkušeností žáků i jejich znalostí z jiných předmětů, lze podpořit praktický význam a přínos prezentovaných poznatků.

Vedle tradičních metod se využívají i vhodné aktivizační metody, např. práce s odbornou literaturou, zdravotnickou statistikou, učebními pomůckami a multimediálními programy.

Doporučuje se využívat mezipředmětových vztahů, především znalostí z biologie a chemie.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením i na základě bodového systému.



Součástí je hodnocení ústního i písemného projevu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z hlediska klíčových kompetencí předmět rozvíjí:

- ✓ celkovou funkční gramotnost, tj. schopnost naučit se aplikovat poznatky o zdravém životním stylu v běžném životě
- ✓ komunikační dovednosti, tzn. Umění diskutovat a uplatňovat pádné argumenty
- ✓ mediální gramotnost, tj. rozpoznat objektivitu informací a naučit se odolávat nástrahám komerčního vlivu médií
- ✓ kritické myšlení a schopnost řešit problémy, hledat cesty k řešení, zvolit vhodné prostředky a způsoby řešení
- ✓ kompetence k učení, tj. motivovat k celoživotnímu vzdělávání

Žáci budou vedeni k:

- ✓ souvislému, kultivovanému vyjadřování
- ✓ umění argumentovat a naslouchat názorům druhých

Z průřezových témat předmět MEH svým obsahem přispívá k tématu:

- ✓ Člověk a svět práce
- ✓ Člověk a životní prostředí

V rámci mezipředmětových vztahů předmět MEH vyžaduje spolupráci s předměty somatologie, biologie, výživa člověka, masáže a IKT.



Název vyučovacího předmětu: **Mikrobiologie, Epidemiologie, Hygiena**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

4. ročník

Počet hodin celkem: **29**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
Žák: ✓ vysvětlí význam základních pojmů v mikrobiologii	Mikrobiologie a imunologie 1. Charakteristika a rozdělení mikrobiologie	2
✓ klasifikuje a charakterizuje mikroorganismy ✓ popíše jejich stavbu a vysvětlí příčiny a důsledky jejich rezistence	2. Stavba a metabolismus mikrobů, jejich množení a rezistence	3
✓ má přehled o skupinách mikroorganismů u zdravého člověka	3. Fyziologická mikroflóra u člověka	2
✓ vysvětlí etiologii a patogenezi infekčních onemocnění a také účinky antibiotik a chemoterapeutik	4. Etiologie, patogeneze a klinika mikrobiálních onemocnění ✓ farmakoterapie – antibiotika a chemoterapeutika	3
✓ definuje pojem imunita a popíše funkci imunitních mechanismů	5. Druhy a mechanismy imunity	3



✓ objasní rozdíl mezi specifickou a nespecifickou imunitou		
✓ uvede příklady reakce organismu na cizorodou látku	6. Alergické reakce u člověka	2
✓ vysvětlí rozdíl mezi infekční a neinfekční nemocí ✓ popíše vznik nákazy, formy výskytu nález a proces přenosu ✓ objasní zásady a základní prostředky prevence infekčních onemocnění	Epidemiologie a hygiena 1. Infekční a neinfekční nemoc, epidemický proces, zdroje infekce, ✓ dezinfekce, dezinfekce, deratizace, očkování	3
✓ rozdělí infekční onemocnění podle původu nákazy a způsobu přenosu ✓ charakterizuje jednotlivé skupiny nález ✓ uvede základní choroby v jednotlivých skupinách nález ✓ vysvětlí, jak předcházet chorobám z povolání masér	2. Respirační a alimentární nákazy, ✓ vektorové nákazy a zoonózy, ✓ nozokomiální nákazy a virové hepatitidy, AIDS, SARS	3
✓ charakterizuje činnost	3. Všeobecná a komunální	



<p>hygienických stanic a hygienické služby</p> <ul style="list-style-type: none">✓ objasní pojmy všeobecná a komunální hygiena✓ vysvětlí, jak je zabezpečena péče o zdraví zaměstnanců ve zdravotnictví✓ vysvětlí význam dodržování zásad osobní a provozní hygieny v masérských službách✓ dodržuje zásady v oblasti dezinfekce a sterilizace	<p>hygiena, hygiena ovzduší, výživy a vody</p> <ul style="list-style-type: none">✓ hygiena práce nemocí z povolání✓ hygiena zdravotnických zařízení	<p>4</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje současné směry ve výživě a stravování✓ uvede zásady prevence nozokomiálních nákaz✓ objasní význam očkování jako epidemiologického opatření	<p>4. Hygiena dětí a dorostu</p>	<p>4</p>



6.17 Somatologie

Název předmětu:	SOMATOLOGIE				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	0	2	1	1	4
Celkem:	0	66	33	29	128

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecný cíl:

Náplň somatologie vytváří základ pro rozvíjení dalších klíčových schopností a dovedností, které žákům pomáhají zvládat následné odborné vyučovací předměty.

Umožňuje orientaci v anatomii a fyziologii lidského organismu a ujasnění základních pojmů, které jsou nutné pro pochopení dalších odborných znalostí.

Základním cílem předmětu je osvojení si základních znalostí týkajících se organismu člověka, pochopení názvosloví, anatomie a fyziologie a tím vztahů nejen lidském organismu samotném, ale i osvojení si dalších schopností a dovedností v odborných disciplínách, které se zabývají patologií lidského těla vzhledem ke zvolenému oboru.

Tento předmět je stěžejním nejen pro budoucí odbornou práci, ale i k uvedení do zdravotnické problematiky vůbec, což přispívá i k dobrému uplatnění v životě.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák chápal:

- ✓ lidský organismus jako systém a zvládl vědomosti o něm jako nezbytný předpoklad pro vzdělávání zdravotních předmětů i pro společenské a pracovní uplatnění; nutnost kritického hodnocení informací a utřídění si základních poznatků s možností logických závěrů;
- ✓ riziko civilizačních chorob a jejich prevenci
- ✓ zásady životosprávy a zdravého životního stylu

Charakteristika učiva:

Předmět Somatologie spojuje tři oblasti, které se vzájemně doplňují.



Seznamuje žáka se základními poznatky anatomie. Dále ho učí orientovat se ve funkci jednotlivých soustav a v jejich vzájemném propojení.

V konečné fázi se žák naučí chápat význam základních pojmů v patologii.

Vzdělávání předmětu směřuje ke schopnosti a dovednosti orientovat se v základních pojmech českého a latinského názvosloví anatomie člověka a chápat fyziologii lidského organismu jako formu vstupu do zdravotnických odborných předmětů.

Seznámení se s pojmy patologie mu navíc umožní pochopení odborných textů a jednotlivých významů.

Pojetí vzdělávání:

Vzdělávání v předmětu somatologie navazuje na vědomosti a dovednosti žáků ze základní školy, rozvíjí je se zřetelem na jejich profesní zaměření.

Klade si za cíl prohloubit nabyté vědomosti a posunout je na vyšší úroveň.

Zdravotní vzdělávání kromě podpory orientovat se v odborných textech a názorných ukázkách vede žáky k celkovému přehledu o podstatě zdravotnické problematiky. Žáci jsou vedeni k samostatnému myšlení, představivosti a vyvozování logických závěrů.

Probírané učivo je řazeno v učebním plánu chronologicky.

Vedle tradičních metod se využívají metody vstřícného učení a samostatné práce, diskuse, rozhovor na aktuální témata, rozbor nedostatků v logickém uvažování (sebehodnocení), průběžně jsou zařazovány kontrolní písemné práce.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením i na základě bodového systému.

Součástí je hodnocení ústního i písemného projevu.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z charakteru předmětu i z uvedených cílů vyplývá značný podíl na rozvoji většiny klíčových kompetencí a průřezových témat: např. týmová práce, shromažďování a zpracování informací s využitím informační a komunikační technologie, vyhledávání



názorných pomůcek a příkladů, schopnost analýzy a logických závěrů, pojetí každého lidského jedince jako samostatného individua, ale i jako součást celé lidské společnosti, nabývání zodpovědného přístupu k vlastnímu organismu i jiných lidí, úcta k lidskému životu v jeho jedinečnosti a složitosti.

V rámci tohoto předmětu si mohou žáci osvojit znalosti o vztazích v každém organismu, ale i vzhledem k životnému prostředí a ostatním živým organismům. Chápe důležitost ochrany zdraví, zodpovědného přístupu k lidskému organismu, potřebu dostatečné péče, dodávání nezbytných složek a podmínek k jeho správnému fungování, potřebu práce i odpočinku, duševní i tělesné hygieny, vyváženost činitelů nutných pro rozvoj organismu.

Z hlediska konkrétních **klíčových kompetencí** předmět rozvíjí:

- ✓ sociální a personální kompetence – stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, nést zodpovědnost za dané úkoly, podílet se na týmové spolupráci, posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti
- ✓ celkovou funkční gramotnost – aplikace získaných poznatků v dalších odborných disciplínách i pracovním životě a osobním životě
- ✓ mediální gramotnost – přijímat, analyzovat informace, logicky vyvozovat, odlišovat důležitost a naopak škodlivost některých informací
- ✓ kritické myšlení a schopnost řešit problémy – zjistit a uchopit správně problémy, schopnost zohlednit různé postupy řešení
- ✓ komunikační dovednosti včetně dovedností diskutovat a argumentovat – formulovat své myšlenky jasně a srozumitelně, schopnost konstruktivní diskuse, logického zvažování i tolerance k názorům ostatních
- ✓ kompetence k učení – pozitivní vztah k učení a vzdělávání, schopnost soustavného vyhledávání odborných informací a dalšího vzdělávání, ovládat různé techniky učení, vytvořit správný studijní režim
- ✓ občanské kompetence - schopnost ohleduplnosti, pomoci i zodpovědnosti vůči ostatním
- ✓ kompetence k pracovnímu uplatnění - aplikace získaných poznatků k potřebám trhu práce, umět získávat a vyhodnocovat informace o pracovních a vzdělávacích příležitostech



- ✓ kompetence využívat prostředky informačních a komunikačních technologií - schopnost volit vhodné metody vyhledávání informací, třídění, uchovávání i jejich zpracování, vyhledávání pomocí internetu
- ✓ kompetence pracovat s informacemi – třídit, rozlišovat přijaté informace

Žáci budou vedeni k:

- ✓ práci s odborným textem
- ✓ kritickému posouzení situací
- ✓ souvislému kultivovanému vyjadřování
- ✓ dovednosti argumentovat a naslouchat názorům druhých
- ✓ týmové práci při řešení zadaných úkolů a projektů

Z průřezových témat předmět somatologie rozvíjí:

- ✓ Občan v demokratické společnosti – kapitoly somatologie i patologie – úcta k životu a každému jednotlivci, zodpovědnost za ochranu zdraví vlastní i jiných
- ✓ Informační a komunikační technologie – základní poznatky ze všeobecné patologie, jednotlivé systémy somatologie – vyhledávání a třídění informací
- ✓ Člověk a životní prostředí- zodpovědnost za životní prostředí při ochraně zdraví, dopad negativních vlivů životního prostředí na fyzickou i psychickou stránku člověka (imunitní systém, nádorová onemocnění, civilizační choroby)
- ✓ Člověk a svět práce – kapitoly somatologie (pohybový systém, nervová soustava, řízení organismu) a patologie – schopnost člověka pracovat, regenerace sil, omezení pracovního výkonu nemocí i jinými vlivy, souhra jednotlivých činností při práci, dopad pracovního výkonu na zdraví člověka (záněty, nádory, atrofie, civilizační onemocnění atd.)

V rámci mezipředmětových vztahů předmět somatologie spolupracuje zejména s předměty odborná latinská terminologie, biologie, výchova ke zdraví, výživa člověka, chemie, fyzika, morfologie pohybového systému, vyšetřování pohybového systému, masáže, základy civilizačních chorob, psychologie, mikrobiologie, epidemiologie a hygiena.



Název vyučovacího předmětu: **Somatologie**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

2. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje somatologii jako vědu a určí její vztah k dalším vědním oborům✓ vysvětlí přínos předmětu a jeho význam	<p>1. Úvod do předmětu</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní pojmy✓ charakteristika somatologie	1
<ul style="list-style-type: none">✓ popíše a schematicky nakreslí základní stavební a funkční jednotku těla✓ definuje pojmy buňka, tkáň, orgán✓ charakterizuje jednotlivé druhy tkání z anatomicko-fyziologického hlediska✓ objasní regenerační schopnost tkáně✓ vysvětlí nutnost eliminace negativních faktorů zevního prostředí vzhledem k vývoji organismu	<p>2. Funkční morfologie tkání</p> <ul style="list-style-type: none">✓ buňka, tkáň, orgán, orgánový systém, organismus✓ tkáně - charakteristika, dělení✓ tkáně výstelkové, pojivové, tkáň svalová, nervová	6



<ul style="list-style-type: none">✓ prakticky prezentuje jednotlivé roviny a směry lidského těla✓ používá správné názvosloví v popisu modelu kosterní soustavy	<p>3. Základní orientace na lidském těle</p> <ul style="list-style-type: none">✓ roviny a směry lidského těla✓ anatomická nomenklatura✓ somatotypy	1
<ul style="list-style-type: none">✓ popíše obecnou stavbu kosti a jejich spojení✓ orientuje se na modelu kosterní soustavy skelet jako celku i v popisu jednotlivých kostí✓ charakterizuje význam prvků a faktorů ovlivňujících růst kostí✓ popíše obecnou stavbu svalu a objasní funkce jednotlivých svalů, význam jejich individuální stimulace a svalové kontrakce✓ prakticky konkretizuje jednotlivé svalové skupiny a svaly na modelu✓ ovládá kosterní soustavu oblast a odbornou latinskou terminologii	<p>4. Pohybový systém</p> <ul style="list-style-type: none">✓ kostra lidského těla✓ spojení kostí✓ svalová soustava	14



<ul style="list-style-type: none">✓ objasní složení a funkci krve včetně faktorů ovlivňujících její složení✓ objasní určování krevních skupin, vysvětlí rozdíl mezi krevními skupinami, definuje Rh faktor✓ definuje imunitu, její rozdělení a význam✓ objasní a schematicky znázorní základní principy srážení krve, zástavy krvácení a hemolýzy	<p>5. Krev</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Obecné vlastnosti a funkce krve✓ krevní plazma✓ krevní elementy✓ krevní skupiny✓ imunita	10
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí stavbu stěny tepny, žíly a vlásečnice✓ popíše a schematicky znázorní princip cirkulace – velký a malý oběh, oběh krve plodem, orgánovou mikrocirkulaci✓ schematicky znázorní a objasní topografickou stavbu srdce, stavbu srdeční stěny, chlopní✓ objasní průtok krve srdcem✓ vysvětlí převodní systém srdeční✓ definuje systolický objem a minutový objem	<p>6. Krevní oběh</p> <ul style="list-style-type: none">✓ stavba a funkce cév✓ srdce✓ velký a malý krevní oběh✓ tepny velkého oběhu✓ žíly velkého oběhu✓ specializované oblasti krevního řečiště✓ dynamika krevního oběhu✓ mízní systém✓ slezina	14



<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí vztah fyzické zátěže, akce srdeční a minutového objemu✓ definuje fáze srdečního cyklu✓ popíše cévní zásobení srdečního svalu✓ objasní řízení srdeční činnosti✓ vysvětlí inervaci srdce, srdeční ozvy definuje krevní tlak a portální oběh✓ popíše skladbu mízního systému, vznik, složení a cirkulaci lymfy✓ objasní a znázorní anatomicko-topografickou charakteristiku sleziny✓ objasní význam dodržování zdravého životního stylu v prevenci✓ civilizačních chorob		
<ul style="list-style-type: none">✓ popíše stavbu a funkci jednotlivých oddílů dýchacího systému (horní a dolní dýchací cesty)✓ objasní vitální kapacitu plic a faktory, které ji ovlivňují✓ vysvětlí princip řízení dýchání	7. Dýchací systém <ul style="list-style-type: none">✓ stavba a funkce jednotlivých oddílů dýchacích cest✓ přenos dýchacích plynů krví✓ mechanika dýchání, řízení dýchání✓ plicní objemy	8



<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje stavbu a funkci jednotlivých orgánů trávicí soustavy a prezentuje jejich topografii na modelu✓ schematicky znázorní jednotlivé úseky trávicího systému✓ objasní význam enzymů✓ objasní zásady racionální výživy	8. Trávicí systém <ul style="list-style-type: none">✓ dutina ústní, slinné žlázy, mléčný a trvalý chrup✓ jednotlivé úseky trávicího systému✓ játra, žlučové cesty, žluč	12

Název vyučovacího předmětu: **Somatologie**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

3. ročník

1 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **33**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ prezentuje topografii orgánů na modelu a schematicky je zobrazí✓ definuje základní stavební a funkční jednotku ledvin✓ vysvětlí funkci a princip tvorby moči✓ vysvětlí mechanismus	9. Močový systém a vylučování <ul style="list-style-type: none">✓ ledviny✓ vývodné močové cesty✓ diuréza a její řízení✓ složení moči	7



<p>řízení funkce ledvin</p> <ul style="list-style-type: none">✓ objasní význam správného pitného režimu ve vztahu k adekvátní diuréze a ke zdraví organismu		
<ul style="list-style-type: none">✓ schematicky znázorní, anatomicky popíše a prezentuje topografii jednotlivých orgánů pohlavního systému✓ vysvětlí funkční rozdíly pohlavního systému muže a ženy✓ charakterizuje jejich fyziologii a význam✓ vysvětlí funkci a princip menstruačního a ovulačního cyklu✓ objasní pohlavního vývoj ženy a muže✓ objasní růstové změny zdravého těla✓ popíše princip oplození, průběh těhotenství a porodu	<p>10. Pohlavní systém</p> <ul style="list-style-type: none">✓ pohlavní systém muže✓ pohlavní systém ženy✓ menstruační a ovulační cyklus	7
<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá stavbu a funkci kůže✓ popíše přídatné orgány kožní✓ pozná základní kožní	<p>11. Kožní systém</p> <ul style="list-style-type: none">✓ stavba a funkce kůže✓ přídatné orgány kožní✓ základní kožní choroby	5



choroby vylučujících poskytování masérských služeb		
<ul style="list-style-type: none">✓ popíše jednotlivé principy řízení organismu✓ vysvětlí význam vztahu vnějšího a vnitřního prostředí organismu✓ objasní princip transportu hormonů✓ charakterizuje hypotalamo-hypofyzární systém řízení organismu✓ objasní stavbu žláz s vnitřní sekrecí✓ vysvětlí funkci žláz s vnitřní sekrecí✓ zdůvodní projev deficitu nebo nadbytku hormonu u jednotlivých žláz s vnitřní sekrecí	12. Řízení činnosti organismu. Látkové řízení <ul style="list-style-type: none">✓ regulace humorální a nervová✓ hypotalamo-hypofyzární systém✓ přehled žláz s vnitřní sekrecí	7
<ul style="list-style-type: none">✓ definuje a popíše základní stavební a funkční jednotku nervového systému✓ vysvětlí podstatu vzruchu, synapse, podmíněného a nepodmíněného reflexu✓ schematicky znázorní a popíše stavbu a funkci jednotlivých oddílů CNS	13. Nervové řízení organismu <ul style="list-style-type: none">✓ centrální nervový systém (CNS) – stavba jednotlivých oddílů✓ periferní nervový systém✓ vegetativní nervový systém✓ obaly CNS✓ vyšší nervová činnost✓ spánek	7



<ul style="list-style-type: none">✓ vyjmenuje bazální ganglia a objasní jejich význam✓ vyjmenuje míšní a hlavové nervy a objasní jejich funkci✓ objasní funkci termoregulace✓ vysvětlí principy autonomní inervace (sympatikus, parasympatikus)		
--	--	--

Název vyučovacího předmětu: **Somatologie**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

4. ročník

1 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **29**

<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje regresivní změny✓ definuje pojem nekróza, gangréna, atrofie a popíše základní typy✓ vysvětlí rozdíl mezi exogenními a endogenními pigmenty a uvede příklady✓ charakterizuje hypopigmentaci a hyperpigmentaci	Základní poznatky ze všeobecné patologie 14. Regresivní změny <ul style="list-style-type: none">✓ nekróza, gangréna, atrofie✓ tkáňové dystrofie✓ pigmenty exogenní a endogenní	6
--	--	---



<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje kameny a jejich druhy✓ objasní příčiny vzniku kamenů✓ ovládá diagnostiku kamenů✓ popíše terapii kamenů	15. Kameny <ul style="list-style-type: none">✓ charakteristika, druhy✓ příčina vzniku kamenů✓ diagnóza a terapie litiáz	2
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje progresivní změny✓ definuje pojmy hypertrofie, hyperplazie a metaplazie, transplantace✓ charakterizuje regeneraci a reparaci a objasní jejich význam✓ popíše hojení ran per primam a per secundam✓ vysvětlí mechanismus hojení zlomenin	16. Progresivní změny <ul style="list-style-type: none">✓ hypertrofie, hyperplazie, metaplazie✓ regenerace, reparace✓ hojení ran a zlomenin✓ transplantace	9
<ul style="list-style-type: none">✓ definuje zánět jako obrannou reakci organismu✓ definuje pojmy akutní, subakutní a chronický zánět✓ popíše makroskopické a mikroskopické známky zánětu✓ charakterizuje specifické a nespecifické záněty✓ charakterizuje TBC a	17. Zánět <ul style="list-style-type: none">✓ charakteristika✓ místní a celkové projevy✓ záněty specifické a nespecifické✓ záněty alterační, exsudační, proliferační✓ záněty akutní, chronické, subakutní	6



<p>syfilis</p> <ul style="list-style-type: none">✓ objasní podstatu alteračních, exsudačních a proliferačních zánětů		
<ul style="list-style-type: none">✓ definuje nádorové bujení✓ charakterizuje benigní a maligní nádory✓ popíše mikroskopickou stavbu nádoru✓ objasní pojem metastáza✓ vyjmenuje nejčastější příčiny nádorových onemocnění✓ objasní zásady onkologické prevence✓ popíše základní diagnostické a terapeutické metody✓ definuje prekancerózu✓ uvede příklady prekanceróz a benigních a maligních nádorů✓ ovládá odbornou terminologii	<p>18. Nádory</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakteristika a příčiny nádorů✓ rozdělení nádorů✓ klasifikace TNM✓ diagnostika, terapie, prevence✓ prekancerózy	<p>6</p>



6.18 Výživa člověka

Název předmětu:	VÝŽIVA ČLOVĚKA				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	0	0	0	1	1
Celkem:	0	0	0	29	29

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecný cíl:

Cílem vyučovacího předmětu je poskytnout žákům znalosti z oblasti výživy, odborné vědomosti a poznatky pro pochopení vztahu výživy a životních funkcí člověka.

Objasní princip přijímání potravy a jejího energetického zpracování, seznámí žáky s důležitými složkami jednotlivých živin, s jejich hodnotami a s významem různých složek potravy pro lidský organismus.

Předmět je koncipován tak, aby se žáci naučili diferencovat stravování vzhledem k různým potřebám klientů pro jejich celkovou kondici.

Žáci jsou vedeni k přemýšlení nad stravovacími návyky a ke snahám změnit nesprávné stravovací návyky.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ objasnil vztah organismu a zevního prostředí (příjem látek, homeostáza, výdej látek, význam tělních tekutin)
- ✓ uměl popsat látky přijímané ze zevního prostředí (potrava a její složení)
- ✓ vysvětlil pojmy co je trávení, vstřebávání a využití dodané energie organismem
- ✓ uměl charakterizovat děje zajišťující činnost trávicího traktu (trávení živin, vitamínů, minerálů, vody)
- ✓ pochopil význam kvalitního pitného režimu
- ✓ uměl zdůvodnit, jak složení stravy a způsob jejího příjmu ve vztahu k aktuálnímu stavu organismu ovlivňuje jeho důležité životní funkce ve vztahu k regeneraci organismu



- ✓ dokázal aplikovat poznatky v praxi (sestavení jídelníčku, spočítat energetickou hodnotu stravy)
- ✓ znal problematiku sportovní výživy
- ✓ byl připraven podílet se na realizaci programů na podporu zdraví a vhodným způsobem ovlivňovat postoj svých klientů i jiných lidí k péči o své zdraví
- ✓ znal faktory ovlivňující zdraví a uvědomoval si důsledky nemoci pro jednotlivce i společnost
- ✓ znal formy osobní prevence
- ✓ využil uvedené poznatky v příbuzném předmětu „Rekondice a regenerace“
- ✓ si uvědomoval význam zdraví pro osobní život i pro společnost a byl připraven chránit zdraví své i zdraví klientů, lépe chápal problémy osob se zdravotním postižením

Charakteristika učiva:

Předmět výživa člověka spojuje oblasti, které se vzájemně doplňují. Jsou to oblast chemická, znalost základních biochemických procesů, které probíhají v těle člověka ve vztahu k přijímané stravě, oblast somatologie, stavba organismu a znalost základních životních funkcí člověka a oblast výživy, sestavení jídelníčku, výpočet energetické hodnoty potravy.

Vztah k regeneraci a rekondici člověka. Učivo je doplněno o základní informace z oboru sportovní výživa.

Vzdělávání předmětu směřuje ke schopnosti a dovednosti mluvit a jednat s lidmi, kultivovaně se vyjadřovat, používat odborný jazyk, aplikovat získané poznatky z oboru a pracovat s novými trendy a informacemi ve zdravotnictví.

Vzdělávání tvoří i významnou výchovnou funkci, vede žáky k chápání zdraví jako nejvyšší hodnoty a k odpovědnosti za zdraví své i celé společnosti.

Pojetí vzdělávání:

Vzdělávání v oboru výživa člověka navazuje na vědomosti a dovednosti žáků z chemie vyučované v prvním druhém ročníku, navazuje na učivo somatologie.

Rozvíjí je se zřetelem na jejich profesní zaměření.

Klade si za cíl prohloubit nabyté vědomosti a posunout je na vyšší úroveň.



Vedle tradičních metod se využívají metody vstřícného učení a samostatné práce, práce s internetem a žákovské prezentace, diskuse, rozhovor na aktuální témata, rozbor nedostatků ve vyjadřování (sebehodnocení), průběžně jsou zařazovány testy, procvičování výpočtů energetické potřeby člověka.

Předmět poskytuje vhodné podmínky pro projektové vyučování.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením i na základě bodového systému.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z charakteru předmětu i z uvedených cílů vyplývá značný podíl na rozvoji většiny klíčových kompetencí a průřezových témat: např. komunikační schopnosti, týmová práce, shromažďování a zpracování informací s využitím IKT, řešit problémy, „učit se učit“, ochrana životního prostředí.

Rozvíjí i kompetence ekonomické (zpracování jídelníčku, ceny potravin, BIO produkty).

Název vyučovacího předmětu: **Výživa člověka**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

4. ročník

1 hodina týdně

Počet hodin celkem: **29**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
Žák: ✓ charakterizuje výživu člověka jako vědu a určí její vztah k dalším vědním oborům	1. Úvod do studia předmětu	1



<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí přínos předmětu pro praxi		
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje stavbu a funkci jednotlivých orgánů trávicí soustavy✓ specifikuje složení a působení trávicích šťáv✓ definuje základní pojmy metabolismu živin	2. Stavba a funkce gastrointestinálního traktu <ul style="list-style-type: none">✓ opakování somatologie (stavba GIT)✓ trávení a vstřebávání živin	4
<ul style="list-style-type: none">✓ objasní funkci vody v organismu✓ zdůvodní nezbytnost pitného režimu✓ objasní složení a funkci krve včetně faktorů ovlivňujících její složení	3. Tělesné tekutiny <ul style="list-style-type: none">✓ voda a její úloha v organismu✓ pitný režim✓ tělní tekutiny (krev, plasma a krevní elementy, chemické složení)	2
<ul style="list-style-type: none">✓ objasní působení enzymů štěpících jednotlivé druhy sacharidů✓ vysvětlí pojem glykemický index✓ objasní chemické procesy probíhající při metabolismu lipidů přijatých potravou, místa štěpení, účinky enzymů✓ objasní úlohu žluče pro	4. Metabolismus živin <ul style="list-style-type: none">✓ metabolismus sacharidů (metabolismus glykogenu, glykemická křivka, glykolýza,✓ úplná oxidace cukrů, dýchací řetězec, cyklus trikarboxylových kyselin)✓ metabolismus lipidů (trávení, vstřebávání, metabolismus glycerolu a mastných kyselin)✓ metabolismus proteinů	4



<p>emulgaci tuků v tenkém střevě.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ objasní osud bílkovinné potravy v trávicím traktu✓ pochopí souvislosti chemických procesů, které probíhají v lidském těle	<ul style="list-style-type: none">✓ vzájemné vztahy metabolismu živin	
<ul style="list-style-type: none">✓ vyhledá v tabulkách energetické a biologické hodnoty nejdůležitějších potravin✓ vypočítá energetickou potřebu klienta s ohledem na jeho fyzickou a psychickou zátěž	<p>5. Energetická a biologická hodnota stravy</p> <ul style="list-style-type: none">✓ základní metabolická spotřeba energie✓ výpočet bazálního metabolismu✓ výpočet denní potřeby energie✓ výpočet denní dávky živin✓ výpočet složení potravy podle tabulek	2
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje činnost WHO✓ objasní podstatu racionální výživy a souvislost nesprávných stravovacích návyků a civilizačních chorob✓ uvede nejčastější příčiny poruch výživy a vysvětlí problematiku jejich léčby✓ vysvětlí souvislosti nemoci nebo úrazu z	<p>6. Zásady zdravé výživy, poruchy výživy</p> <ul style="list-style-type: none">✓ faktory ovlivňující zdraví – životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování✓ výživová doporučení WHO✓ aplikace doporučení WHO v praxi✓ poruchy výživy	5



<p>hlediska jednotlivce a společnosti</p> <ul style="list-style-type: none">✓ charakterizuje civilizační choroby, jejich příčiny a možnosti prevence		
<ul style="list-style-type: none">✓ rozlišuje a charakterizuje směry ve výživě včetně alternativních✓ charakterizuje stravování vybraných skupin osob✓ objasní úlohu stravování při léčbě chorob✓ uvede hlavní typy léčebných diet a specifika jejich přípravy	<p>7. Způsoby stravování, alternativní směry ve výživě, specifika</p> <p>výživy určitých skupin lidí</p> <ul style="list-style-type: none">✓ výživa charakteristická pro různé věkové skupiny✓ alternativní výživové styly (vegetariánství, veganství, makrobiotika, výživa a krevní skupiny, frutariánství, syrová strava, dělená strava)✓ základní principy léčebné výživy✓ přehled léčebných diet✓ specifika léčebných diet	5
<ul style="list-style-type: none">✓ objasní vliv zdravotního postižení na existenci postiženého jedince✓ popíše základní typy metabolických poruch u člověka	<p>8. Výživa léčebná a sportovní</p> <ul style="list-style-type: none">✓ metabolické poruchy (diabetes, fenylketonurie, tvorba cholesterolu)✓ problémy člověka se zdravotním postižením✓ výživa sportovce v závislosti na druhu sportu	2
<ul style="list-style-type: none">✓ zdůvodní význam	<p>9. Změny nutričního chování</p>	3



<p>prevence nemocí</p> <ul style="list-style-type: none">✓ uvede příklady změn nutričního chování✓ účastní se aktivně diskuse k tématům týkající se zdraví, zdravého životního stylu a prevence nemocí.	<ul style="list-style-type: none">✓ metabolické poruchy (diabetes, fenylketonurie, obezita)✓ nepřenosné nemoci dle WHO (obezita, diabetes 2. typu)✓ nesnášenlivost lepku, laktózy✓ psychické poruchy (bulimie, anorexie)	
<ul style="list-style-type: none">✓ na příkladu uvede stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin	<p>10. Stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin</p> <ul style="list-style-type: none">✓ způsoby výživy v různých oblastech světa	1



6.19 Rekondice a regenerace

Název předmětu:	REKONDICE A REGENERACE				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	0	2	2	0	4
Celkem:	0	66	66	0	132

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecný cíl:

Předmět rekondice je součástí odborného vzdělávání a jeho cílem je poskytnout žákům znalosti z oblasti fyzikální terapie, balneologie a přístrojového vybavení provozovny. Seznámí žáky s principy, z nichž vychází sestavování preventivně – rekondičních programů.

Důležité je, aby žáci pochopili význam těchto programů pro zdraví klienta.

Vzdělávání dále poskytuje žákům vědomosti a dovednosti potřebné ke zvládnutí základních technik a metod kompenzačních a relaxačních cvičení.

Seznamuje žáky s principy sestavování kompenzačních a relaxačních cvičebních jednotek.

Vzdělávání žáky připravuje organizovat a vést pomocí pohybové činnosti preventivně – rekondiční proces všech věkových skupin zaměřený na udržování příznivé tělesné i duševní kondice a na prevenci zdravotního oslabení a poruch vznikajících z negativních vlivů současného životního stylu, popřípadě na jejím zlepšování.

Vzdělávání vede k prohlubování vědomostí a dovedností, které jsou východiskem pro pochopení principů a zásad zdravého životního stylu a utváření vyhraněného vztahu ke zdraví a odmítání faktorů, které je ohrožují.

Má výrazný motivační a aplikační charakter, vede žáky k aktivnímu využívání získaných poznatků a dovedností v dalším vzdělávání a v odborné praxi.

Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák:

- ✓ znal základy jednotlivých procedur, jejich působení, indikace a kontraindikace
- ✓ porozuměl rekondičnímu procesu a uměl zhodnotit jeho význam
- ✓ měl přehled o koncepci, pojetí a cílech rekondice jako společenského procesu



- ✓ uměl sestavit základní cvičební jednotky
- ✓ získal návyk logicky uvažovat a dedukovat
- ✓ dodržoval zásady bezpečnosti práce a ochrany zdraví
- ✓ sledoval informace týkající se studované problematiky
- ✓ spojoval získané znalosti s informacemi z jiných odborných předmětů

Charakteristika učiva:

Předmět rekondice poskytuje žákům základní vědomosti a dovednosti pro využití jednotlivých fyzikálních procedur v prevenci a podává ucelený přehled o možnostech rekondice a regenerace jak z hlediska významu v pracovním procesu, tak z hlediska sociálního, psychologického a ekonomického.

Vzdělávání v předmětu směřuje k samostatnému myšlení a rozhodování, ke schopnosti spojovat teorii s praxí, ke schopnosti syntézy nabytých vědomostí a dovedností tak, aby žáci byli schopni praktické aplikace u jednotlivých klientů.

Vzdělávání klade důraz na pečlivou práci, dodržování zásad ochrany zdraví a bezpečnosti, aktivitu a iniciativu ve vztahu ke klientovi.

Pojetí vzdělávání:

Předmět se vyučuje ve druhém až čtvrtém ročníku. Při vzdělávání učitel střídá nejrůznější postupy, formy a metody práce tak, aby podnítil aktivitu žáků.

Z metod školního vyučování jsou využívány v rámci teoretického i praktického vzdělávání metody slovní, názorné a praktické, metody samostatné nebo skupinové práce žáků, práce s učebními pomůckami, odbornou literaturou a multimediálními programy.

Hodnocení výsledků:

Vychází z klasifikačního řádu, převažuje známkování na základě platné klasifikační stupnice.

Provádí se v kombinaci s ústním hodnocením, sebehodnocením i na základě bodového systému.

Součástí hodnocení je ústní, písemný a praktický projev žáka.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Z charakteru předmětu i z uvedených cílů vyplývá značný podíl na rozvoji většiny klíčových kompetencí a průřezových témat.



V jeho rámci žák získává následující kompetence a dovednosti.

Odborné a klíčové kompetence:

- ✓ používá správnou odbornou terminologii v ústním i písemném projevu
- ✓ aplikuje odborné vědomosti při aplikaci fyzikálních procedur a při sestavování jednoduchých cvičebních jednotek
- ✓ dodržuje zásady bezpečné práce a hygieny
- ✓ vyjadřuje se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci jak v projevech mluvených i psaných
- ✓ za svěřenou práci přijímá plnou zodpovědnost

Občan v demokratické společnosti:

- ✓ jedná v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování a přispívá k uplatňování demokratických hodnot
- ✓ řídí se etickými pravidly odborného pracovníka

Člověk a svět práce:

- ✓ jedná odpovědně a samostatně, je aktivní a iniciativní nejen v zájmu vlastním, ale i veřejném
- ✓ uvědomuje si nutnost celoživotního vzdělávání

Informační a komunikační technologie:

- ✓ využívá informačních technologií pro lepší začlenění jednotlivce do společnosti
- ✓ tvořivě pracuje za pomoci získaných znalostí s odbornými informacemi

Člověk a životní prostředí:

- ✓ uvědomuje si zodpovědnost člověka za uchování životního prostředí
- ✓ osvojí si zásady zdravého životního stylu a vědomí odpovědnosti za své zdraví



Název vyučovacího předmětu: **Rekondice a regenerace**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

2. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: 66, **témata 1 – 6**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí podstatu regeneračních metod✓ objasní podstatu rekondičních metod✓ charakterizuje moderní směry a trendy v oblasti regeneračních a rekondičních zařízení✓ chápe význam prevence	<p>1. Úvod do předmětu rekondice</p> <ul style="list-style-type: none">✓ definice, úkoly a cíle, základní pojmy✓ význam pro společnost, praktické využití	3
<ul style="list-style-type: none">✓ orientuje se ve zdravém životním stylu,✓ zná faktory, které ovlivňují vznik civilizačních chorob,✓ zná zásady ordinace pohybové aktivity,✓ podle zadaných kritérií provede jednotlivé druhy pohybů, zná jejich účel, rozdělení, dobu trvání, způsob provádění	<p>2. Zdravotně orientovaná zdatnost, reedukace pohybu</p> <ul style="list-style-type: none">✓ životní styl, způsob, civilizační choroby✓ základy ordinace pohybové aktivity (druhy tělesných cvičení)✓ druhy a dělení pohybu (pohyby aktivní, pasivní, semiaktivní, s dopomocí, rychlostní, silové, vytrvalostní, švihové, tahové, kyvadlové)	8
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí podstatu a účel kondičních cvičení	<p>3. Kondiční cvičení</p> <ul style="list-style-type: none">✓ možnosti využití, účel	16



<ul style="list-style-type: none">✓ chápe význam kondičního cvičení pro zvýšení nebo alespoň udržení tělesné zdatnosti✓ ovládá základní názvosloví cvičení✓ pomocí kondičního cvičení ovlivní pohybovou soustavu jako celek a stimuluje i ostatní systémy✓ vhodně přizpůsobí kondiční cvičení konkrétnímu klientovi, jeho aktuálnímu zdravotnímu stavu, věku✓ zná zásady při stavbě pohybového programu	<ul style="list-style-type: none">✓ zásady a provádění jednotlivých druhů pohybů podle způsobu provedení, účel a metody✓ názvosloví✓ cviky kompenzační, protahovací, uvolňovací, posilovací – zdůvodnění pořadí, zařazení✓ pohybový program	
<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá základní relaxační techniky a aplikuje je v souladu s psychickým a fyzickým stavem klienta	4. Relaxace <ul style="list-style-type: none">✓ místní a celková✓ Jacobsonova metoda✓ Schultzův autogenní trénink	10
<ul style="list-style-type: none">✓ dokáže vysvětlit správný mechanismus dýchání✓ popíše různé typy dýchání✓ ovládá zásady respiračních cvičení✓ zaměřuje se na úpravu respiračních funkcí✓ ovládá typy a nácvik	5. Dechová cvičení <ul style="list-style-type: none">✓ působení, nácvik provádění, základní hodnoty dechového systému✓ rozdělení dechové gymnastiky na základní a speciální✓ druhy dýchání celkového a lokalizovaného	13



<p>lokalizovaného dýchání, dokáže využít vlivu dechu při kondičním cvičení</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rozdělí respirační cvičení na základní, spec., celkové, statické a dynamické✓ vysvětlí význam polohy těla a její vliv na dýchání✓ zná význam relaxačních technik a dokáže je aplikovat v praxi✓ vysvětlí mobilizační význam dechu na pohybový systém✓ využívá i další techniky používání v respiračních cvičeních	<ul style="list-style-type: none">✓ relaxace✓ dechová gymnastika mobilizační, praktické provádění	
<ul style="list-style-type: none">✓ vytvoří si dostatečnou zásobu cviků✓ odhadne výběr cviků pro jednotlivé věkové skupiny✓ podle zadaného účelu zdůvodní výběr a pořadí použitých cviků✓ provede různé typy cvičebních jednotek s cvičebními pomůckami✓ zná skladbu cvičební jednotky, míru použité	<p>6. Cvičební jednotka</p> <ul style="list-style-type: none">✓ skladba cvičební jednotky, zaměření, možnosti, téma✓ využití cvičební zásoby, doba trvání jednotlivých částí, fázování zátěže✓ samostatná práce žáků (výstupy), ukázka cvičebních jednotek s využitím emočních prvků, praktická část obsahuje cvičení, hodnocení a měření ve zdravotní TV,	16



<p>zátěže a dobu trvání</p> <ul style="list-style-type: none">✓ sestaví vhodnou cvičební jednotku při nedostatečnosti pohybového systému, cvičení podporující správné držení těla, cvičení při bolestech zad, cvičení pro kardiaky, astmatiky, diabetiky a hypertoniky, cvičení při nadváze, dechová cvičení, relaxační cvičení, cvičení s dětmi a seniory	<p>rotační cvičení, posilovací cvičení, kompenzační cvičení, strečink</p>	
--	---	--

Název vyučovacího předmětu: **Rekondice a regenerace**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

3. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: 66, **témata 7 – 16**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none">✓ dokáže sestavit přiměřený rekondiční program✓ aplikuje program vhodný pro určitou skupinu klientů✓ určí vhodné typy zátěže s přihlédnutím k věku, zdravotnímu stavu a	<p>7. Rekondiční a regenerační programy</p> <ul style="list-style-type: none">✓ organizace rekondičních programů✓ návaznost na jiné obory✓ poradenství	12



<p>celkové kondici</p> <ul style="list-style-type: none">✓ navrhne a organizuje rekondiční a regenerační programy a umí využít i netradiční postupy✓ vysvětlí význam a podstatu jednotlivých rekondičních programů a vhodnost jejich aplikace✓ charakterizuje moderní směry a trendy v oblasti regeneračních a rekondičních zařízení (wellness, spa)✓ je připraven organizovat a vést rekondiční proces všech věkových skupin, zaměřit ho na udržování příznivé tělesné i duševní kondice a na prevenci zdravotních oslabení a poruch vznikajících z negativních vlivů současného životního stylu		
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí mechanické, chemické a tepelné účinky fyzikálně-terapeutických procedur na lidský organizmus✓ pochopí účinek	<p>8. Využití fyzikálních podnětů a prostředků k rekondici a regeneraci</p> <ul style="list-style-type: none">✓ podstata, působení a účinky jednotlivých typů fyzikálních procedur na lidský	<p>2</p>



<p>fyzikálních podnětů</p> <ul style="list-style-type: none">✓ uvede všechny indikace a kontraindikace fyzikálních procedur	<p>organismus</p>	
<ul style="list-style-type: none">✓ objasní rozdíl mezi termoterapií pozitivní a negativní✓ vysvětlí podstatu, význam a využití účinků tepla a chladu na lidský org.✓ specifikuje způsoby přenosu tepla✓ vysvětlí mechanismus a účel termoregulace✓ aplikuje procedury termoterapie✓ uvede speciální indikace a kontraindikace	<p>9. Termoterapie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ termoterapie pozitivní, negativní, způsoby převodu tepla, termoregulace, procedury termoterapie	<p>10</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ objasní podstatu vodoléčby, vysvětlí význam a využití vodoléčebných procedur✓ aplikuje procedury hydroterapie✓ vysvětlí význam sauny v prevenci a regeneraci a možnosti a zásady jejího použití✓ uvede speciální indikace a kontraindikace	<p>10. Hydroterapie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ procedury hydroterapie✓ kombinované terapie	<p>8</p>



<ul style="list-style-type: none">✓ objasní podstatu světloléčby a účinky používaných druhů záření, aplikační techniky a dávkování✓ charakterizuje léčebný účinek optického spektra✓ popíše fyzikální vlastnosti světla✓ aplikuje procedury fototerapie✓ uvede speciální indikace a kontraindikace	11. Fototerapie <ul style="list-style-type: none">✓ světlo polarizované a nepolarizované✓ helioterapie	4
<ul style="list-style-type: none">✓ specifikuje účinky elektrického proudu na lidský organizmus✓ uvede speciální indikace a kontraindikace	12. Elektroterapie <ul style="list-style-type: none">✓ účinky elektrického proudu✓ rozdělení elektroterapie✓ základní druhy elektroléčebných procedur	4
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvětlí používání inhalací par, plynů, aerosolů a sprejů✓ objasní účinky léčivých vod, počasí a podnebí na lidský organizmus✓ charakterizuje lázeňskou péči a její účinek na lidský organizmus✓ zdůvodní význam otužování	13. Klimatoterapie a balneologie <ul style="list-style-type: none">✓ inhalace✓ léčivé vody✓ lázně✓ edukační programy✓ speleoterapie	10



<ul style="list-style-type: none">✓ rozčlení význam přírodních zdrojů – vod, bahen, rašelin a rozliší jednotlivé lázně✓ uvede vztahy mezi jednotlivými lázněmi, lázeňskými procedurami a komplexní lázeňskou léčbou✓ sestaví vhodný edukační program		
<ul style="list-style-type: none">✓ specifikuje přístroje používané k terapii a při manipulaci s nimi důsledně dodržuje bezpečnostní a hygienické předpisy✓ provádí běžnou údržbu a čištění používaných přístrojů a zařízení✓ zdůrazní bezpečnost práce a dodržování hygienických norem✓ popíše organizaci práce na specializovaném pracovišti, vztah ke klientovi a spolupráci s ostatními kolegy	14. Přístroje a zařízení používané k terapii <ul style="list-style-type: none">✓ typy přístrojů a zařízení (kryopacky, hotpacky, inhalátory, solux, infrazářič, biolampa, atd.)	5
<ul style="list-style-type: none">✓ specifikuje účinky mechanoterapie na lidský	15. Mechanoterapie <ul style="list-style-type: none">✓ ultrazvuk	6



<p>organizmus</p> <ul style="list-style-type: none">✓ objasní podstatu léčebného ultrazvuku✓ vysvětlí podstatu vakuum-kompresivní terapie✓ aplikuje procedury mechanoterapie✓ uvede speciální indikace a kontraindikace	<ul style="list-style-type: none">✓ vakuum-kompresivní terapie	
<ul style="list-style-type: none">✓ organizuje rekondiční programy a dokáže využít netradiční postupy✓ chápe význam a účinek terapie pomocí zvířat✓ v konkrétních případech dokáže spolupracovat s jinými odborníky✓ orientuje se v problematice handicapovaných spoluobčanů a seniorů a ve zvláštnostech komunikace s nimi v komunikaci s nimi	<p>16. Doplnkové metody</p> <ul style="list-style-type: none">✓ canisterapie✓ hipoterapie✓ arteterapie	5



6.20 Písemná a elektronická komunikace

POJETÍ VYUČUJÍCÍHO PŘEDMĚTU:

Název předmětu:	PÍSEMNÁ A ELEKTRONICKÁ KOMUNIKACE				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	0	0	2	0	2
Celkem:	0	0	66	0	66

Obecné cíle předmětu

Cílem předmětu písemná a elektronická komunikace je poskytnout žákům vědomosti a dovednosti pro úspěšné vykonávání administrativních prací, seznámit žáky se zásadami písemného styku a manipulace s písemnostmi. Správné a samostatné vyhotovení písemností a vedení administrativní agendy je předpokladem precizní práce.

Charakteristika učiva

Vyučování směřuje k tomu, aby žáci dovedli:

- ✓ psát na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou v přiměřené rychlosti a přesnosti
- ✓ upravit text podle korektury
- ✓ pořizovat záznam podle diktátu nebo diktafonu
- ✓ opisovat cizojazyčné texty
- ✓ využívat dostupnou kancelářskou techniku
- ✓ umět si upravit pracoviště, dodržovat hygienu a bezpečnost práce
- ✓ věcně, jazykově a formálně správně zpracovávat písemnosti

Seznámí se:

- ✓ se základy korespondence při administrativních a správních činnostech
- ✓ s využitím techniky v komunikaci
- ✓ s verbální a neverbální komunikací



Pojetí výuky

Předmět se vyučuje ve třetím ročníku po dvou hodinách týdně a výuka probíhá podle možností školy v odborné učebně vybavené počítači nebo elektronickými psacími stroji. Tvoří součást předmětů týkající se profesní komunikace: ekonomika, informatika a výpočetní technika, písemná a elektronická komunikace, aplikovaná psychologie.

Hodnocení výsledků žáků

Psaní desetiprstovou hmatovou metodou probíhá na základě dosažené rychlosti a přesnosti. Sebehodnocení je využito ve schopnosti spočítat přesnost i rychlost a posoudit ji s ostatními žáky.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Předmět přispívá k rozvoji těchto klíčových kompetencí:

Komunikativní kompetence

Žáci jsou vedeni:

- ✓ k využívání prostředků informačních a komunikačních technologií (práce s osobním počítačem, elektronickým psacím strojem).
- ✓ k estetické úpravě textu, k udržování pořádku ve své administrativní práci např. pravidelným zakládáním do desek, k využívání dovedností získaných v ostatních předmětech, ke stálému zlepšování výkonů, popř. až ke složení státní zkoušky.
- ✓ k tomu, aby se odborně i gramaticky správně vyjadřovali v psaném projevu, aby měli přehled o využití svých dovedností v pracovním uplatnění, aby uměli sami ohodnotit kvalitu práce.

Učí se efektivně vyhledávat a pracovat s informacemi (získávat informace z otevřených zdrojů, zejména z celosvětové sítě Internet).

Název vyučovacího předmětu: **Písemná a elektronická komunikace**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

3. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **66**



Výsledky vzdělání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<ul style="list-style-type: none">✓ žák zvládá práci s běžnou technikou, ovládá její základní funkce	<p>1. Úvod do předmětu Ergonomické zásady – správné sezení, držení těla, rukou, odpočinek Klávesnice, druhy, ovládání Hmatová metoda</p>	2
<ul style="list-style-type: none">✓ píše na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou v přiměřené rychlosti a přesnosti✓ píše naslepo na střední, horní a dolní písemné řadě✓ ovládá psaní na číselné řadě	<p>2. Základní nácvik ovládání klávesnice Nácvik na střední a horní písmenné řadě Nácvik na dolní písmenné řadě Velká písmena, tečka, pomlčka Nácvik na číselné řadě Diakritická a interpunkční znaménka, značky, číslice</p>	50



6.21 Aplikovaná psychologie

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Název předmětu:	APLIKOVANÁ PSYCHOLOGIE				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	Celkem
Počet hodin:	0	0	0	2	2
Celkem:	0	0	0	58	58

Obecné cíle

Cílem předmětu je seznámit žáky se základními pojmy z psychologie osobnosti, vývojové a sociální psychologie. Učí je uvědomit si a prožívat vlastní identitu a ctít identitu druhých. Rozvíjí sociálně komunikativní kompetence. Vede k osvojení zásad týmové práce, hlavně v oblasti vedení a řízení. Vede k osvojení zásad duševní hygieny a celoživotní odpovědnosti za své biopsychosociální zdraví.

Charakteristika učiva

Učivo předmětu je rozčleněno do čtyř tematických celků. Žák si osvojuje psychologické aspekty komunikace s ostatními, profesní vystupování a zásady společenské etikety. Chápe praktické možnosti využití psychologie v osobním životě, mezilidských vztazích a v pracovním prostředí.

Rozvržení učiva do ročníků:

Strategie výuky

Ve výuce je kladen důraz na přípravu jedince pro praktický osobní i profesní život, nikoli pouze na teoretické poznatky. Učivo si žák osvojuje na základě analýzy příkladů a modelových situací. Upřednostňuje se skupinové a problémové vyučování s důrazem na komunikativní dovednosti.



Hodnocení výsledků žáků

Žáci jsou průběžně hodnoceni známkami při písemných testech (nejlépe v závěru tematických celků). Hodnocena je také aktivita při výuce, zpracování a prezentace zadaných úkolů a vlastní kreativita žáka.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

V průběhu studia tohoto obsahového okruhu se žák naučí:

- rozvíjet komunikativní dovednosti, vhodně se prezentovat, respektovat názory druhých
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky, předcházet konfliktům a nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým
- odhadovat výsledky svého jednání a chování v různých situacích, stanovovat si cíle podle svých schopností

Název vyučovacího předmětu: **Aplikovaná psychologie**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní**

4. ročník

2 hodiny týdně

Počet hodin celkem: **58**

Výsledky vzdělávání	Učivo	Počet hodin
Žák <ul style="list-style-type: none">✓ pochopí praktické možnosti využití poznatků psychologie v osobním i společenském a profesním životě✓ osvojí si základní techniky péče o duševní zdraví✓ orientuje se v jednotlivých oblastech psychologie✓ objasní psychické procesy	1. Základy psychologie <ul style="list-style-type: none">✓ oblasti aplikované psychologie✓ metody psychologie✓ systém psychologických věd✓ psychické procesy poznávací, citové a volní	10
<ul style="list-style-type: none">✓ porozumí vlastní rozvíjející se	2. Psychologie osobnosti	18



<ul style="list-style-type: none">osobnosti✓ objasní pojem osobnost✓ zná základní typologie osobnosti✓ osvojí si techniky poznávání osobnosti✓ dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací✓ osvojí si techniky zdolávání konfliktů	<ul style="list-style-type: none">✓ temperament✓ charakter✓ schopnosti a vlastnosti, motivace a životní cíle✓ normalita a patologie osobnosti	
<ul style="list-style-type: none">✓ porozumí vnějším a vnitřním vlivům při vývoji osobnosti✓ objasní průběh pracovní kariéry✓ zná základní vývojová období✓ osvojí si vývojové změny v mládí a stáří	3. Vývojová psychologie <ul style="list-style-type: none">✓ prenatální vývoj✓ postnatální vývoj	12
<ul style="list-style-type: none">✓ chápe socializaci a svou sociální roli✓ učí se žít s ostatními✓ zná zásady interakce a komunikace✓ ovládá nonverbální komunikaci, rozlišuje nevhodné prvky✓ ovládá profesní vystupování a společenské chování✓ ovládá zdravý životní styl✓ objasní důsledky soc. patologických závislostí na život jednotlivce, rodiny a společnosti	4. Sociální psychologie <ul style="list-style-type: none">✓ výchova✓ skupina – třídění, cíle, normy, vztahy✓ sociální percepce a komunikace✓ asertivita✓ závislosti a sociopatologické jevy ve společnosti	18



6.22 Konverzace z anglického jazyka

Název předmětu:	KONVERZACE Z ANGLICKÉHO JAZYKA				
Ročník:	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Počet hodin:	0	0	1	1	2
Celkem:	0	0	33	29	62

POJETÍ VYUČOVACÍHO PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu:

Předmět konverzace z anglického jazyka má důležité postavení ve školním vzdělávacím programu. Jeho obsah vychází ze vzdělávací oblasti rámcového vzdělávacího programu Psychologie a komunikace ve službách – profesní komunikace v cizím jazyce.

Žáci, kteří se učili anglický jazyk na ZŠ u nás v jeho studiu dále pokračují, rozšíří si své vědomosti stávajícího stupně A2 a podle následujícího rozpisu a čtyřhodinové dotace za týden by měli dosáhnout výstupní úrovně vědomostí stupně B1 podle Společenského evropského referenčního rámce.

Předmět konverzace z anglického jazyka vede žáky k osvojení komunikativní kompetence, významně přispívá ke kultivaci člověka a vychovává ke kultivovanému jazykovému projevu. Rozšiřuje také řečové dovednosti, vede žáky k užívání jazykových prostředků (lingvistické kompetence) v jednotlivých komunikačních situacích a profesní komunikaci. Rozšiřuje poznatky o anglicky mluvících zemích a přispívá k rozšíření kulturního rozhledu. Žák uplatňuje prostředky verbální a neverbální komunikace v cizím jazyce, uplatňuje znalosti v běžných situacích osobního i pracovního života i v obchodním jednání, zvládá efektivní práci s cizojazyčným textem.

V souvislosti s výukou se žák seznamuje s racionálními a efektivními postupy při studiu živého jazyka, což je důležité z hlediska celoživotního vzdělávacího procesu. Tato výuka se ve významné míře podílí na intelektuálním a sociálním rozvoji osobnosti žáka, prohlubuje jeho všestranné i odborné vzdělávání, rozvíjí jeho specifické vloh a zájmy



a podmiňuje kvalitu soustavného odborného růstu.

Charakteristika učiva:

Výuka úzce souvisí s dalšími všeobecně vzdělávacími předměty jako anglický jazyk, český jazyk, zeměpis, dějepis a základy společenských věd.

Při výběru učiva se vychází ze stavby maturitní zkoušky, ze všech jejích částí.

Pojetí výuky

Při výuce se uplatňují hlavně dvě základní metody a to komunikativní a gramaticko-překladová. Pracuje se s texty, na kterých si žáci osvojí a procvičí jazykové prostředky, dále následuje výuka čtení a práce s textem, poslech a výuka interaktivních vědomostí. V hodinách žáci pracují samostatně, svým tempem na vypracování některých, hlavně gramatických úkolů, ve dvojicích na přípravě a procvičení rozhovorů a ve skupinkách na volné diskusi a práci na projektech. Učitel v hodinách monitoruje práci žáků, zaznamenává a následně opravuje chyby, řídí diskusi, zadává a kontroluje úkoly a zadává a opravuje testy.

Hodnocení výsledků žáků

Žáci se naučí vlastnímu sebehodnocení. Při celkovém hodnocení je kladen důraz na dovednosti komunikovat, poslouchat a porozumět hovoru, reagovat na otázky a odpovídat. Tyto kompetence se hodnotí na základě dialogu s učitelem, nebo se hodnotí schopnost žáků reagovat v různých situacích ve dvojici. V písemných testech na konci každé lekce a tématu se hodnotí zvolené jazykové prostředky a gramatická správnost. Ústní zkoušení je formou konverzace na probrané téma a znalosti slovní zásoby. Při celkové klasifikaci je významně zohledňován aktivní a samostatný přístup k výuce cizího jazyka.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat:

Komunikativní kompetence: žáci jsou schopni:

- ✓ vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných,
- ✓ formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně



a jazykově správně,

- ✓ aktivně se zapojit do hovorů, formulovat a obhajovat své názory, postoje a plány,
- ✓ písemně zaznamenávat myšlenky a údaje z textů a projevů jiných osob,
- ✓ dále předávat informace a zprávy,
- ✓ vystupovat a vyjadřovat se v souladu se zásadami kultury projevu a chování.

Personální kompetence: absolventi jsou připraveni:

- ✓ objektivně a reálně posuzovat své fyzické a duševní možnosti a schopnosti, odhadovat výsledky svého chování a jednání v různých situacích,
- ✓ efektivně se učit a pracovat, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok,
- ✓ využívat ke svému učení zkušenosti jiných lidí, učit se i na základě zprostředkovaných zkušeností,
- ✓ přijímat hodnocení svých výsledků a způsobu jednání i ze strany jiných lidí, reagovat na ně a přijímat kritiku i radu,
- ✓ dále se vzdělávat, uvědomit si důležitost péče o své fyzické a duševní zdraví.

Sociální kompetence: žáci jsou schopni:

- ✓ přizpůsobit se měnící se životním a pracovním podmínkám a podle svých možností a schopností je ovlivňovat,
- ✓ pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností,
- ✓ odpovědně plnit svěřené úkoly,
- ✓ přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů, přecházet konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k jiným lidem,
- ✓ využívat zkušeností a vědomostí nabytých dříve.

Využívat prostředků informačních a komunikačních technologií a efektivně pracovat s informacemi, aby absolventi uměli:

- ✓ pracovat s osobním počítačem a s dalšími prostředky informačních a komunikačních technologií,
- ✓ komunikovat elektronickou poštou a využívat další prostředky online a offline komunikace,
- ✓ získávat informace z otevřených zdrojů, zejména z celosvětové sítě Internet,



- ✓ pracovat s informacemi, a to především s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií.

Kompetence k pracovnímu uplatnění, aby absolventi:

- ✓ měli přehled o možnostech uplatnění na trhu práce ve svém oboru a povolání,
- ✓ měli reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru,
- ✓ uměli vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli.

Průřezová témata

1) Občan v demokratickém společnosti – žáci jsou vedeni k tomu, aby:

- ✓ měli vhodnou míru sebevědomí a sebeodpovědnosti,
- ✓ dovedli jednat s lidmi a řešit konflikty,
- ✓ vážili si materiálních a duchovních hodnot, dobrého životního prostředí a snažili se je chránit pro budoucí generace.

2) Člověk a životní prostředí – přispívá k naplňování cílů:

- ✓ uvědomovat si odpovědnost člověka za uchování přírodního prostředí,
- ✓ orientovat se v globálních problémech lidstva,
- ✓ vytvářet úctu k živé a neživé přírodě,
- ✓ chránit životní prostředí.

3) Člověk a svět práce – rozvíjí kompetence:

- ✓ pracovat s informacemi a odpovědně se rozhodovat na základě vyhodnocení získaných informací,
- ✓ verbálně komunikovat při důležitých jednáních,
- ✓ písemně se vyjadřovat v úřední korespondenci a vyplňovat formuláře.

4) Člověk a společnost: vede žáky:

- ✓ k toleranci k ostatním kulturám a národnostem
- ✓ k motivaci vzdělávat se v oblasti jazyků



Název vyučovacího předmětu: **Konverzace z anglického jazyka**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

3. ročník

Počet hodin celkem: **33**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tematický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ dokáže popsat obrázek✓ srovnat dva i více obrázky✓ používat správnou gramatiku✓ plynule hovořit na téma obrázku	<p>1. Popis obrázků</p> <ul style="list-style-type: none">✓ popis obrázku✓ srovnávání obrázků	<p>3</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu na téma rodina, rodné město a osobní charakteristika✓ Umí se písemně i ústně vyjádřit na daná témata	<p>2. Rodina, rodné město, osobní charakteristika</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rodinné vztahy✓ rodné město✓ osobní charakteristika	<p>4</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu na téma bydlení✓ umí se písemně i ústně vyjádřit na dané téma✓ umí srovnat výhody a nevýhody života ve městě a na vesnici✓ dokáže plynule hovořit na téma Londýn a Velká Británie	<p>3. Bydlení, Londýn, Velká Británie</p> <ul style="list-style-type: none">✓ život ve městě a na vesnici u nás i v anglicky mluvících zemích✓ Londýn – základní fakta, významná místa✓ Velká Británie – základní fakta, britská města, zajímavá místa, historie	<p>4</p>



✓ orientuje se v mapě Velké Británie		
<ul style="list-style-type: none">• Ovládá slovní zásobu na téma každodenní život• Umí plynule hovořit o každodenním životě, denním programu• umí plynule hovořit o USA• orientuje se v mapě USA	4. Každodenní život, USA, americká města <ul style="list-style-type: none">✓ historie USA✓ základní fakta✓ zajímavá místa✓ důležitá města	3
<ul style="list-style-type: none">• Ovládá slovní zásobu na téma vzdělávání, cestování a prázdniny• Umí plynule hovořit na téma vzdělávání• dokáže konverzovat na téma Kanada• orientuje se v mapě Kanady• umí plynule hovořit na téma prázdniny a cestování	5. Vzdělávání, Kanada, prázdniny, cestování <ul style="list-style-type: none">✓ vzdělávání u nás a v ostatních anglicky mluvících zemích✓ historie Kanady, základní údaje, zajímavá místa✓ důležitá města✓ prázdninové činnosti✓ cestování	4
<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu k tématu volný čas✓ umí plynule hovořit na téma Austrálie✓ umí plynule hovořit na téma Nový Zéland✓ orientuje se v mapách obou zemí	6. Volný čas, Austrálie, Nový Zéland <ul style="list-style-type: none">✓ volnočasové aktivity✓ Austrálie – základní fakta, historie, zajímavá místa✓ Nový Zéland – základní fakta, historie, zajímavá místa	4



<ul style="list-style-type: none">✓ Ovládá slovní zásobu na téma rodinné vztahy✓ ovládá slovní zásobu na téma zdraví✓ umí plynule hovořit o Praze a České republice✓ orientuje se v mapě ČR	<p>7. Vztahy mezi lidmi, Praha, Česká republika, zdraví</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rodinné vztahy a přátelské vztahy✓ Praha – základní údaje a fakta, zajímavá místa✓ Česká republika – základní údaje, zajímavá místa, historie, lázeňská města✓ zdravý životní styl	4
<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu na téma nakupování, zaměstnání, naše společnost a škola✓ umí plynule hovořit na daná témata	<p>8. Nakupování, zaměstnání, naše společnost, naše škola</p> <ul style="list-style-type: none">✓ obchody a nakupování✓ druhy zaměstnání✓ škola, školní život, předměty	4
<ul style="list-style-type: none">✓ Ovládá slovní zásobu na téma příroda✓ ovládá slovní zásobu na téma služby✓ ovládá slovní zásobu na téma jídlo✓ umí plnule hovořit na daná témata	<p>9. Příroda, služby, jídlo</p> <ul style="list-style-type: none">✓ přírodní krásy, krajina, venkov✓ služby dostupné ve městech a na vesnicích✓ jídlo a pití, v restauraci	3



Název vyučovacího předmětu: **Konverzace z anglického jazyka**

Studijní obor: **Masér pro zdravý životní styl**

4. ročník

Počet hodin celkem: **29**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Učivo – Tématický celek	Počet hodin
<p>Žák:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ je schopen orientovat se a tvořit různé slohové útvary✓ používat příslušné časy✓ používat vhodnou slovní zásobu	<p>1. Písemný projev</p> <ul style="list-style-type: none">✓ slohové útvary a styly✓ charakteristika✓ vypravování✓ pozvánka✓ formální a neformální dopis	5
<ul style="list-style-type: none">✓ schopen přečíst a správně přeložit text, pochopit jeho obsah a interpretovat ho	<p>2. Čtení s porozuměním</p> <ul style="list-style-type: none">✓ čtení a překlad cizojazyčných testů, překlad a správné pochopení	4
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí diskusi rodilých mluvčích, dokáže je převyprávět, zaznamenat hlavní myšlenku i dílčí informace,✓ doplňovat informace do předtištěných formulářů	<p>3. Poslechová cvičení</p> <ul style="list-style-type: none">✓ poslechové testy s výběrem i bez výběru odpovědí	4
<ul style="list-style-type: none">✓ rozumí rozhovorům rodilých mluvčích	<p>4. Ústní projev</p> <ul style="list-style-type: none">✓ obecná témata (škola, rodné	4



<ul style="list-style-type: none">✓ dovede sdělit hlavní myšlenky či informace z přečteného textu✓ domluví se v běžných situacích✓ umí reagovat na položené otázky a zformulovat svůj názor a postoj	<p>město, životní prostředí, společnost)</p> <ul style="list-style-type: none">✓ interaktivní komunikace	
<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu✓ orientuje se v mapách✓ dokáže plynule hovořit o základních faktech, historii a zajímavých místech anglicky mluvících zemích	<p>5. Reálie anglicky mluvících zemí</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Velká Británie✓ USA✓ Kanada✓ Nový Zéland✓ Austrálie✓ Irsko	5
<ul style="list-style-type: none">✓ ovládá slovní zásobu✓ dokáže plynule hovořit o Wiliamu Shakespearovi✓ dokáže konverzovat na téma literatura✓ zná vybraná díla a jejich autory	<p>6. Britská a americká literatura</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Wiliam Shakespeare✓ stručný přehled britské literatury✓ stručný přehled americké literatury	4
<ul style="list-style-type: none">✓ Ovládá slovní zásobu na téma kulturní život✓ dokáže stručně charakterizovat Evropskou unii	<p>7. Evropská unie, kulturní život</p> <ul style="list-style-type: none">• základní informace• členské státy• kultura v našem městě a hlavním městě	3



✓ zvládne plynule hovořit o členských státech a funkcích EU	• známé kulturní osobnosti naše i anglicky mluvících zemí	
---	---	--



7 Spolupráce se sociálními partnery

V souladu s § 65 zákona č. 561/2004 Sb. a souvisejících předpisů uzavírá škola smlouvy se svými sociálními partnery, fyzickými a právnickými osobami. Na základě smluv dochází u těchto partnerů k vykonávání povinné odborné praxe a odborného výcviku v některých případech i teoretické vyučování. Fakultativně lze u smluvních partnerů realizovat další jednotlivé akce a projekty. Sociální partneři umožňují exkurze na svých pracovištích, ve spolupráci s nimi se provádějí besedy a přednášky, organizují některé formy firemního tréninku. Sociální partneři poskytují škole zpětnou vazbu prostřednictvím hodnotících dotazníků, v nichž se na závěr praxe a jiných akcí vyjadřují ke kompetencím žáků a sdělují své další požadavky na vzdělávací proces a jeho inovace.

Žáci školy vykonávají **odborný výcvik a praxi na těchto pracovištích:**

Název zařízení
Privátní rehabilitační středisko v Rýmařově (smluvně průběžná i souvislá praxe)
Diakonie ČCE Rýmařov - Domov pro seniory Dolní Moravice u Rýmařova (smluvně průběžná i souvislá praxe)
Lázně Velké Losiny (smluvně průběžná i souvislá praxe)

Zařízení zajišťující praxi se může v závislosti na počtu žáků a nabídce sociálních partnerů v průběhu studia měnit.

Součástí studia je i souvislá odborná praxe, která nemusí být vykonávána pouze na těchto pracovištích.



Gymnázium a Střední odborná škola, Rýmařov,
příspěvková organizace

Pro profilaci absolventa a jeho odbornost má spolupráce se sociálními partnery mimořádný význam s uplatněním absolventů na trhu práce.

AUTORSKÝ KOLEKTIV

Školní vzdělávací program vznikl za přispění autorského kolektivu zaměstnanců Gymnázia a Střední odborné školy Rýmařov, příspěvková organizace.

Technické zpracování: Mgr. Bronislav Koňářík