



Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s.
735 72 Petrovice u Karviné 570

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

1 ÚVODNÍ IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE

Název a adresa:	Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s. 735 72 Petrovice u Karviné 570
Zřizovatel:	Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder
Název školního vzdělávacího programu:	Masér sportovní a rekondiční
Kód a název vzdělání:	69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i>
Stupeň poskytovaného vzdělání:	střední vzdělání s maturitní zkouškou
Délka a forma studia:	čtyřleté denní studium
Jméno ředitele:	Ing. Michaela Pacanovská
Kontakty pro komunikaci se školou:	tel: 595 391 022, fax: 595 391 037, e-mail: kaniova.lenka@dakol-karvina.cz web: http://www.dakol-karvina.cz
Platnost ŠVP:	od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025
Schvaluji: Ing. Michaela Pacanovská	

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

2 OBSAH ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

1	ÚVODNÍ IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE	2
2	OBSAH ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU	3
3	PROFIL ABSOLVENTA ŠVP	5
3.1	POPIS UPLATNĚNÍ ABSOLVENTA V PRAXI.....	5
3.2	VÝČET OČEKÁVANÝCH KOMPETENCÍ ABSOLVENTA	5
	VZDĚLÁVÁNÍ V DANÉM OBORU SMĚRUJE V SOULADU S CÍLI STŘEDNÍHO ODBORNÉHO VZDĚLÁVÁNÍ K TOMU, ABY SI ŽÁCI VYTVOŘILI NÁSLEDUJÍCÍ KLÍČOVÉ A ODBORNÉ KOMPETENCE.	5
3.3	ZPŮSOB UKONČENÍ VZDĚLÁVÁNÍ A POTVRZENÍ DOSAŽENÉHO VZDĚLÁNÍ A MOŽNOSTI DALŠÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	10
4	CHARAKTERISTIKA ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU.....	11
4.1	POJETÍ (KONCEPCE) VZDĚLÁVÁNÍ.....	11
4.2	ORGANIZACE VÝUKY	17
4.3	HODNOCENÍ ŽÁKŮ – ZPŮSOB A KRITÉRIA HODNOCENÍ.....	17
4.4	VZDĚLÁVÁNÍ ŽÁKŮ SE SPECIÁLNÍMI VZDĚLÁVACÍMI POTŘEBAMI A ŽÁKŮ MIMOŘÁDNĚ NADANÝCH	19
4.5	POŽADAVKY NA BEZPEČNOST A OCHRANU ZDRAVÍ PŘI PRÁCI, HYGIENU PRÁCE A POŽÁRNÍ OCHRANU.....	22
4.6	PODMÍNKY PRO PŘIJETÍ KE STUDIU	23
4.7	UKONČOVÁNÍ VZDĚLÁVÁNÍ	24
5	UČEBNÍ PLÁN	26
6	PŘEHLED ROZPRACOVÁNÍ OBSAHU VZDĚLÁVÁNÍ V RVP DO ŠVP.....	28
7	UČEBNÍ OSNOVY	30
	Český jazyk	30
	1. cizí jazyk	40
	2. cizí jazyk	46
	Konverzace v cizím jazyce	52
	Literární výchova	55
	Občanská nauka	59

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

Základy přírodních věd	67
Matematika.....	78
Tělesná výchova	85
Informatika.....	90
Ekonomika.....	99
Matematický seminář	104
Teorie masáží	111
Epidemiologie a hygiena.....	132
Somatologie.....	139
Výživa a stravování	159
Rekondice – regenerace	164
Psychologie ve službách.....	205
Profesní komunikace	215
Odborný výcvik.....	221
8 PERSONÁLNÍ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ VZDĚLÁVÁNÍ	236
8.1 PERSONÁLNÍ PODMÍNKY	236
8.2 MATERIÁLNÍ PODMÍNKY	237
9 CHARAKTERISTIKA SPOLUPRÁCE SE SOCIÁLNÍMI PARTNERY	239
10 ZAŘAZENÍ MPP V RÁMCI VÝUKY	241

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

3 PROFIL ABSOLVENTA ŠVP

3.1 *Popis uplatnění absolventa v praxi*

Absolvent školního vzdělávacího programu *Masér sportovní a rekondiční* se uplatní v povolání masér při poskytování profesionálních masérských služeb v provozovnách, studiích a salonech. Bude poskytovat poradenské služby z hlediska péče o tělo, správné životosprávy a zdravého životního stylu..

Absolvent se uplatní na trhu práce při výkonu povolání *Masérské rekondiční a regenerační služby*..

Jednou z dalších možností vzdělávání je pro absolventy školního vzdělávacího programu studium vyšší odborné školy nebo vysoké školy.

3.2 *Výčet očekávaných kompetencí absolventa*

Vzdělávání v daném oboru směřuje v souladu s cíli středního odborného vzdělávání k tomu, aby si žáci vytvořili následující klíčové a odborné kompetence.

Klíčové kompetence:

Absolvent by měl:

- mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání;
- ovládat různé techniky učení, umět si vytvořit vhodný studijní režim a podmínky;
- uplatňovat různé způsoby práce s textem (zvláště studijní a analytické čtení), umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace; být čtenářsky gramotný;
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy (např. výklad, přednášku, proslov), pořizovat si poznámky;
- využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně svých zkušeností i zkušeností jiných lidí;
- sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí;
- znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.
- porozumět zadání úkolu nebo určit jádro problému, získat informace potřebné k řešení problému, navrhnout způsob řešení, popř. varianty řešení, a zdůvodnit jej, vyhodnotit a ověřit správnost zvoleného postupu a dosažené výsledky;
- uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace;

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

- volit prostředky a způsoby (pomůcky, studijní literaturu, metody a techniky) vhodné pro splnění jednotlivých aktivit, využívat zkušenosti a vědomosti nabyté dříve;
- spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení).
- vyjadřovat se přiměřeně účelu jednání a komunikační situaci v projevech mluvených i psaných a vhodně se prezentovat;
- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle, v písemné podobě přehledně a jazykově správně;
- účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje;
- zpracovávat administrativní písemnosti, pracovní dokumenty i souvislé texty na běžná i odborná témata;
- dodržovat jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii;
- zaznamenávat písemně podstatné myšlenky a údaje z textů a projevů jiných lidí (přednášek, diskusí, porad apod.);
- vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování;
- dosáhnout jazykové způsobilosti potřebné pro komunikaci v cizojazyčném prostředí nejméně v jednom cizím jazyce;
- dosáhnout jazykové způsobilosti potřebné pro pracovní uplatnění podle potřeb a charakteru příslušné odborné kvalifikace (např. porozumět běžné odborné terminologii a pracovním pokynům v písemné i ústní formě);
- chápat výhody znalosti cizích jazyků pro životní i pracovní uplatnění, být motivováni k prohlubování svých jazykových dovedností v celoživotním učení.
- posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích;
- stanovovat si cíle a priority podle svých osobních schopností, zájmové a pracovní orientace a životních podmínek;
- reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu i kritiku;
- ověřovat si získané poznatky, kriticky zvažovat názory, postoje a jednání jiných lidí;
- mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledků nezdravého životního stylu a závislostí;
- adaptovat se na měnící se životní a pracovní podmínky a podle svých schopností a možností je pozitivně ovlivňovat, být připraveni řešit své sociální i ekonomické záležitosti, být finančně gramotní;
- pracovat v týmu a podílet se na realizaci společných pracovních a jiných činností;
- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly;
- podněcovat práci týmu vlastními návrhy na zlepšení práce a řešení úkolů, nezaújatě zvažovat návrhy druhých;
- přispívat k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.
- jednat odpovědně, samostatně a iniciativně nejen ve vlastním zájmu, ale i ve veřejném zájmu;
- dodržovat zákony, respektovat práva a osobnost druhých lidí (popř. jejich kulturní specifika), vystupovat proti nesnášenlivosti, xenofobii a diskriminaci;

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

- jednat v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, přispívat k uplatňování hodnot demokracie;
- uvědomovat si – v rámci plurality a multikulturního soužití – vlastní kulturní, národní a osobnostní identitu, přistupovat s aktivní tolerancí k identitě druhých;
- zajímat se aktivně o politické a společenské dění u nás a ve světě;
- chápat význam životního prostředí pro člověka a jednat v duchu udržitelného rozvoje;
- uznávat hodnotu života, uvědomovat si odpovědnost za vlastní život a spoluodpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví ostatních;
- uznávat tradice a hodnoty svého národa, chápat jeho minulost i současnost v evropském a světovém kontextu;
- podporovat hodnoty místní, národní, evropské i světové kultury a mít k nim vytvořen pozitivní vztah.
- mít odpovědný postoj k vlastní profesní budoucnosti, a tedy i vzdělávání; uvědomovat si význam celoživotního učení a být připraveni přizpůsobovat se měnícím se pracovním podmínkám;
- mít přehled o možnostech uplatnění na trhu práce v daném oboru; cílevědomě a zodpovědně rozhodovat o své budoucí profesní a vzdělávací dráze;
- mít reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru a o požadavcích zaměstnavatelů na pracovníky a umět je srovnávat se svými představami a předpoklady;
- umět získávat a vyhodnocovat informace o pracovních i vzdělávacích příležitostech, využívat poradenské a zprostředkovatelské služby jak z oblasti světa práce, tak vzdělávání;
- vhodně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli, prezentovat svůj odborný potenciál a své profesní cíle;
- znát obecná práva a povinnosti zaměstnavatelů a pracovníků;
- rozumět podstatě a principům podnikání, mít představu o právních, ekonomických, administrativních, osobnostních a etických aspektech soukromého podnikání; dokázat vyhledávat a posuzovat podnikatelské příležitosti v souladu s realitou tržního prostředí, se svými předpoklady a dalšími možnostmi.
- správně používat a převádět běžné jednotky;
- používat pojmy kvantifikujícího charakteru;
- provádět reálný odhad výsledku řešení dané úlohy;
- nacházet vztahy mezi jevy a předměty při řešení praktických úkolů, umět je vymezit,
- popsat a správně využít pro dané řešení;
- číst a vytvářet různé formy grafického znázornění (tabulky, diagramy, grafy, schémata apod.);
- aplikovat znalosti o základních tvarech předmětů a jejich vzájemné poloze v rovině i prostoru;
- efektivně aplikovat matematické postupy při řešení různých praktických úkolů v běžných situacích.
- pracovat s osobním počítačem a dalšími digitálními technologiemi, a využívat nástroje umělé inteligence;

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

- pracovat s běžným základním a aplikačním programovým vybavením;
- učit se používat nové aplikace;
- komunikovat elektronickou poštou a využívat další prostředky online a offline komunikace;
- získávat informace z otevřených zdrojů, zejména pak s využitím celosvětové sítě Internet;
- pracovat s informacemi z různých zdrojů nesenými na různých médiích (tištěných, elektronických, audiovizuálních), a to i s využitím prostředků informačních a komunikačních technologií;
- uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní.

Odborné kompetence

Absolvent by měl:

- chápat bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i spolupracovníků (i dalších osob vyskytujících se na pracovištích, např. klientů, zákazníků, návštěvníků) i jako součást řízení jakosti a jednu z podmínek získání či udržení certifikátu jakosti podle příslušných norem;
- znát a dodržovat základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence;
- osvojit si zásady a návyky bezpečné a zdravé neohrožující pracovní činnosti včetně zásad ochrany zdraví při práci u zařízení se zobrazovacími jednotkami (monitory, displeje apod.), rozpoznali možnost nebezpečí úrazu nebo ohrožení zdraví a byli schopni zajistit odstranění závad a možných rizik;
- znal systém péče o zdraví pracujících (včetně preventivní péče, uměli uplatňovat nároky na ochranu zdraví v souvislosti s prací, nároky vzniklé úrazem nebo poškozením zdraví v souvislosti s vykonáváním práce);
- byl vybaveni vědomostmi o zásadách poskytování první pomoci při náhlém onemocnění nebo úrazu a dokázali první pomoc sami poskytnout;
- uměl vypracovat provozní řád masérské provozovny
- chápal kvalitu jako významný nástroj konkurenceschopnosti a dobrého jména organizace;
- dodržoval stanovené normy (standardy) a předpisy související se systémem řízení jakosti zavedeným na pracovišti;
- dbal na zabezpečování parametrů (standardů) kvality procesů, výrobků nebo služeb, zohledňovali požadavky klienta (zákazníka, občana).
- znal význam, účel a užitečnost vykonávané práce, její finanční, popř. společenské ohodnocení;
- zvažoval při plánování a posuzování určité činnosti (v pracovním procesu i v běžném životě) možné náklady, výnosy a zisk, vliv na životní prostředí, sociální dopady;
- efektivně hospodařil s finančními prostředky;

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

- nakládal s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí.
- volil vhodný druh a postup masáže v souladu s požadavky a zdravotním stavem klienta, technologickými postupy a novými vědeckými poznatky;
- obsluhoval dokonale přístrojové vybavení provozovny a prováděli běžnou údržbu používaných zařízení a pomůcek;
- poskytoval poradenskou službu, propagovali nové postupy a přípravky pro masérské služby a doporučovali zdravý životní styl;
- dodržoval pracovní kázeň, samostatně organizovali svou práci;
- vedl kartotéku klientů;
- sledoval nové předpisy vztahující se k jejich činnosti – zákony, vyhlášky, předpisy, novely stávajících předpisů;
- zvyšoval soustavně svou odbornou úroveň studiem odborné literatury a časopisů a návštěvami odborných kurzů, seminářů a předváděcích akcí.
- volil vhodné přípravky podle jejich vlastností a možností použití;
- bezpečně manipuloval s přípravky a volil vhodné podmínky a způsoby jejich uskladnění;
- dodržoval správné dávkování přípravků a způsoby bezpečné likvidace po skončení jejich životnosti;
- sledoval průběžně nabídku nových přípravků a možnosti jejich použití a vhodným způsobem je doporučovali klientům.
- udržoval pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené;
- posuzoval možnost poskytnutí masérských služeb z hlediska aktuálního zdravotního stavu klienta a rozhodovali, kdy zdravotní stav klienta vyžaduje návštěvu lékaře;
- důsledně dodržoval zdravotně-hygienické předpisy a zásady osobní a provozní hygieny.
- vystupoval profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům a obchodním partnerům;
- vhodně navazoval kontakt s klienty, uměl s nimi hovořit a naslouchat jim;
- řešil nezvyklé a problémové situace ve styku s klienty, spolupracovníky i obchodními partnery;
- uměl se vyrovnat se stresovými situacemi, regulovali své chování, aby nedocházelo ke konfliktům a napětí mezi lidmi, pečovali o své duševní zdraví;
- pečoval soustavně o rozvoj své osobnosti, o svůj vzhled a osobní hygienu.
- využíval marketingové nástroje k prezentaci firmy a nabídce masérských služeb, organizoval průzkum trhu a výsledky vyhodnocoval a aplikovali;
- orientoval se v ekonomicko-právním zabezpečení provozu;
- sjednával nákup přípravků používaných při poskytování masérských služeb;
- zhotovoval ceníky úkonů a kalkulovali spotřebu a prodejní cenu nabízených přípravků;
- vyhotovoval obchodní písemnosti v souladu s normalizovanou úpravou;
- používal počítačové programy pro vedení kartotéky a výkon dalších administrativních prací.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

3.3 Způsob ukončení vzdělávání a potvrzení dosaženého vzdělání a možnosti dalšího vzdělávání

- maturitní zkouška,
- maturitní zkouška se skládá ze společné a profilové části dle Zákona č. 561/2004 Sb. (Školský zákon) v platném znění. Žák získá střední vzdělání s maturitní zkouškou, jestliže úspěšně vykoná obě části maturitní zkoušky,
- dokladem o získání středního vzdělání s maturitní zkouškou je Vysvědčení o maturitní zkoušce.

Úspěšné vykonání maturitní zkoušky umožňuje absolventovi ucházet se o studium navazujících studijních vzdělávacích programů ve vyšších odborných školách a vysokých školách. Absolvent je připraven prohlubovat si specifické znalosti v oboru různými školeními a kurzy.

Stupeň dosaženého vzdělání: Střední vzdělání ukončené maturitní zkouškou

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

4 CHARAKTERISTIKA ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

4.1 *Pojetí (koncepte) vzdělávání*

Pedagogická koncepce školy důsledně vychází z principu spoluzodpovědnosti žáků za vlastní vzdělání podle § 2 zákona 561/2004 Sb., jehož uplatnění rozvíjí žákovské osobnostní kompetence – potřeba pracovat na vlastním rozvoji, plánovat sebezdokonalování, chápat nutnost celoživotního vzdělávání ve znalostní společnosti třetího tisíciletí.

Cíle ŠVP vyjadřují společenské požadavky na vzdělanostní a osobnostní rozvoj žáků. Pro jejich uskutečňování je podstatným aspektem vzdělávání v daném programu propojení teoretických a praktických znalostí a dovedností v provozovnách, studiích, salonech a v oblasti sportovní rehabilitace.

V procesu vzdělávání je kladen důraz na rozvoj komunikativních dovedností, schopnost řešit problémové situace, na využívání informačních technologií a odborných znalostí a dovedností.

Náplní odborné praxe a odborného výcviku je seznámení žáků s reálnými pracovišti.

Obsah školního vzdělávacího programu je koncipován jako systém, poskytující na jejím počátku základní vědomosti a dovednosti. Další fáze přípravy pak tento základ rozšiřuje. Postupná orientace umožňuje přípravu na povolání *Masér sportovní a rekondiční*.

Vzdělávací program je tvořen kombinovaně, tzn. že všeobecné předměty jsou zpracovány předmětově a s učebními osnovami. Odborné teoretické předměty a odborný výcvik modulově. Odborné předměty i předmět Odborný výcvik je strukturován do jednotlivých modulů, které mají vertikální propustnost mezi jednotlivými stupni vzdělávání masérských povolání.

Metody a formy vzdělávání

Metody a formy vzdělávání volí vyučující se zřetelem k charakteru situace v pedagogickém procesu i s ohledem na možnosti školy. Při sestavování obsahu vzdělávání jsou respektovány požadavky sociálních partnerů příslušné odbornosti. Učivo odborných předmětů je vybráno s ohledem na možnosti pracovního uplatnění absolventa v různých tuzemských i zahraničních masérských provozovnách.

Cílem vzdělávacího programu je poskytnout žákům určité množství všeobecných a odborných poznatků a dovedností pro práci maséra.

Všeobecně vzdělávací předměty rozšiřují a prohlubují všeobecné znalosti a dovednosti žáka a vytvářejí předpoklady pro odborné vzdělávání.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

Výuka se zaměřuje na využívání autodidaktických metod, na techniky samostatného učení a práce, problémové učení, týmovou práci. Důraz je kladen na sociálně komunikativní aspekty učení a vyučování: diskuse, řízený rozhovor, obhajoba postojů, samostatné práce žáků. Významnou součástí metod a postupů jsou motivační činitele: soutěže v oboru, simulační a situační metody, řešení konfliktních situací, využívání projektových metod výuky. Tito činitelé vedou k aktivitám nadpředmětového charakteru.

K procvičování a upevňování učiva se využívají různé formy ústních, písemných a praktických cvičení, simulační metody, projekty apod.

Jazykové vzdělávání zahrnuje výuku mateřského jazyka, jeho správné používání i v mimoškolním životě, vzbuzení zájmu žáků o četbu. Rozvíjí především komunikativní dovednosti žáků, tj. schopnost vyjadřovat se samostatně a souvisle, vysvětlit a zdůvodnit svůj názor.

Společenskovední vzdělávání se realizuje v předmětu Základy společenských věd. Jeho cílem je přispět k přípravě žáků na jejich osobní i občanský život v demokratickém státě tak, aby se žáci lépe orientovali ve společnosti a mohli se zapojit do ovlivňování veřejných záležitostí a dokázali řešit i své soukromé problémy.

Matematické vzdělávání se podílí na rozvíjení samostatného a logického myšlení. Žák se naučí využívat vědomosti a jednoduché matematické dovednosti získané na základní škole při řešení různých situací v pracovním i osobním životě.

Rozvoj tělesné kultury je zaměřen na rozvíjení fyzických dispozic žáků a na vytváření návyků směřujících k péči o tělo a zdraví.

Obsah *odborného vzdělávání* je vymezen a uspořádán tak, aby žákům poskytl ucelený soubor nejnужnějších vědomostí a s ohledem na vzdělatelnost žáků především odborných kompetencí a návyků potřebných pro jejich budoucí pracovní zařazení. Velká pozornost je proto věnována účelnému propojení a návaznosti odborných předmětů a odborný výcvik. Odborný výcvik je zajišťován tak, aby žáci poznali celý technologický proces.

Odborné kompetence jsou dále rozvíjeny a nejnovější trendy v oboru prezentovány prostřednictvím těchto organizačních forem výuky:

Exkurze - během studia vykonají žáci několik odborných exkurzí do masážních salónů, relaxačních studií a lázeňských zařízení, kde se jim naskytne příležitost na vlastní oči vidět provoz a běžný chod centra poskytující masérské, relaxační a regenerační služby.

Žáci mohou klást otázky personálu, vyzkoušet si různé technické a masážní pomůcky a pozorovat, jak probíhá jednání s klientem. Na závěr napíší krátkou zprávu o průběhu exkurse.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

Konkrétně se jedná o následující zařízení:

Bolander s. r. o.

čp. 299, 763 25 Újezd

středisko: Hotel Harmonie, Jurkovičova alej 857, 763 26 Luhačovice

SeneCura Senior centrum HŠH a. s.

Ke Smíchovu 1144/144, 154 00 Praha 5 – Slivenec

Provozovna: SeneCura Senior Centrum Havířov, Lomená 1268/2, 735 01 Havířov-Šumbark

Centrum sociálních služeb Hrabyně

747 67 Hrabyně 3/202

AquaKlim, s. r. o.

Gorkého3037/2

702 00 Ostrava, Moravská Ostrava

A další zařízení dle aktuální domluvy.

Vzdělávání žáků se specifickými vzdělávacími potřebami (dyslexií, dysgrafií) je organizováno vhodnými metodami, formami výuky a hodnocením výuky. Je voleno individuální tempo, nahrazení psaní dlouhých textů testy, u PC – korektury textů, speciální formy učení. Vyučovací proces ve školním vzdělávacím programu směřuje ve všech svých fázích k osvojení, rozvoji a upevnění klíčových kompetencí.

Rozvoj klíčových kompetencí ve výuce

Žák je učitelem motivován k vlastní aktivitě a kreativitě, je mu umožněno bezprostředně aplikovat teoretické poznatky i praktické dovednosti v komplexně projektovaných praktických úkolech, co nejvíce podobných reálným pracovním úkonům.

Kompetence a jejich rozvoj budou směřovat k propojení teorie a praxe tak, aby žák nebyl pouze pasivním příjemcem, ale aby aktivně rozvíjel získané poznatky. Dále je kladen důraz na dílčí odborné úkoly a získávání pracovních zkušeností směřujících k samostatnosti a uplatnitelnosti ve světě práce.

Vyučovací proces ve školním vzdělávacím programu směřuje ve všech svých fázích k osvojení, rozvoji a upevnění klíčových kompetencí:

- Kompetence k učení
- kompetence k řešení problémů

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

- komunikativní kompetence
- Personální a sociální kompetence
- Občanské kompetence a kulturní povědomí
- Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám
- Matematické kompetence
- Digitální kompetence

Tyto klíčové kompetence se jako základní postoje, návyky a dovednosti žáků průběžně rozvíjejí:

- v procesu teoretického vyučování
- v procesu odborného vyučování
- při mimo vyučovacích a dobrovolných aktivitách
- při uplatnění mezipředmětových vztahů a vazeb
- při realizaci mezipředmětových týmových projektů
- při všech formách implementace školního vzdělávacího programu do praxe

Odborné kompetence

- BOZP
- Usilovat o nejvyšší kvalitu své práce
- Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje
- Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb
- Volit a používat přípravky v souladu s technologickými postupy
- Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb
- Vykonávat obchodně-podnikatelské aktivity v masérských službách

Odborné kompetence absolventa zohledňují rovněž požadavky trhu práce vycházející z NSK – ze standardů úplné profesní kvalifikace a charakterizují požadované kompetence absolventa na výstupu. Lze jich dosahovat průběžně při postupném zvyšování znalostí a dovedností v průběhu vzdělávacího procesu, zejména při praktické přípravě s ohledem na kvalitu výsledků vzdělávání.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

Celkový způsob života školy, všechny procesy, činnosti a aktivity školy, přístupy týmu vyučujících i ostatních pracovníků školy jsou založeny na principech demokratické občanské společnosti, na zásadách a principech trvale udržitelného rozvoje, na pravidlech pro profesní uplatnění v rámci moderního dynamického trhu práce i na strategii všestranné aplikace digitálních technologií ve všech oblastech práce školy.

Průřezová témata

Jsou nedílnou součástí koncepce školy a jejich zásady, principy a hodnoty si žáci osvojují a průběžně je aktivně uplatňují při vědomí nutnosti stálých inovací:

- při zapojení do konkrétních školních aktivit a projektů
- v běžném každodenním životě školy
- průběžně ve výuce jednotlivým předmětům
- při vlastních i mezipředmětových projektech a prezentacích

Z realizace průřezových témat vyplývá i osvojení základních kompetencí absolventa:

- kompetence občana v demokratické společnosti
- kompetence člověka a životního prostředí, jednání v souladu se strategií trvale udržitelného rozvoje
- kompetence člověka ve světě práce
- kompetence člověka v digitálním světě

Začleňování průřezových témat

Zařazení průřezových témat do výuky je zaměřeno tak, aby si žák uvědomil vzájemnou použitelnost a souvislost znalostí a dovedností z různých vzdělávacích oblastí. Průřezová témata výrazně formují charakter žáků a jejich postoje. Průřezová témata jsou zařazována do všech ročníků vždy podle vhodné vazby na učivo.

Téma *Občan v demokratické společnosti* napomáhá rozvoji sociálních kompetencí žáků. Výchova k demokratickému občanství se zaměřuje na vytváření a upevňování takových postojů a hodnotové orientace žáků, které jsou potřebné pro fungování a zdokonalování demokracie. Nejde však pouze o postoje, hodnoty a jejich preference, ale také o budování občanské gramotnosti žáků, tj. osvojení si faktické, věcné a normativní stránky jednání odpovědného aktivního občana. Zejména jsou zařazena témata k pochopení postavení člověka ve společnosti, formování postojů žáků, aby byli schopni vytvořit dobrý třídní kolektiv, dovedli se navzájem respektovat a pomáhat si - besedy o historii města a regionu v rámci předmětu Občanská výchova, hry zaměřené na vzájemné poznávání a stmelování kolektivu. Další oblastí je formování názorů mladých lidí a orientace na správné hodnoty života - besedy a přednášky o nebezpečí návykových látek, nebezpečí šikany, o pěstování zdravého životního stylu. Velký význam má jednotný přístup všech

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

pedagogů k chování žáků. Žáci i pedagogové jsou si vědomi, že všichni vytváří image školy zvláště ve vztahu k veřejnosti. Do této oblasti spadá i vyhledávání problémových žáků, kteří narušují kolektiv a řešení těchto situací ve spolupráci s výchovným poradcem.

Téma *Člověk a životní prostředí* Udržitelný rozvoj patří mezi priority EU včetně naší republiky. Nezbytným předpokladem jeho realizace je příprava budoucí generace k myšlení a jednání v souladu s principy udržitelného rozvoje, k vědomí odpovědnosti za udržení kvality životního prostředí a jeho jednotlivých složek a k účtě k životu ve všech jeho formách. Průřezové téma *Člověk a životní prostředí* se podílí na zvyšování gramotnosti pro udržitelnost rozvoje a ovlivňuje etické vztahy k prostředí. V souvislosti s odborným vzděláváním žáků poukazuje na vlivy pracovních činností na prostředí a zdraví a využívání moderní techniky a technologie v zájmu udržitelnosti rozvoje. Průřezové téma lze realizovat různými metodami a formami v rámci teoretického a praktického vyučování a mimoškolními aktivitami. V praktickém vyučování je vhodné vést žáky ke správnému nakládání s odpady, využívat úsporné spotřebiče a postupy, dodržovat požadavky na bezpečnost a hygienu práce. Problémově zadávané otázky, úkoly nebo situace mají žákům umožnit nejen pochopení a procvičování probíraného učiva, ale i uplatnění jejich dalších znalostí z různých oblastí vzdělávání i z mimoškolního prostředí. Vzdělávací a výchovný význam mají žakovské projekty s environmentální problematikou propojenou s odborným učivem a s odbornou praxí.

Téma *Člověk a svět práce* Cílem průřezového tématu *Člověk a svět práce* je vybavit žáka praktickými dovednostmi a informacemi pro jeho budoucí pracovní život tak, aby byl schopen efektivně reagovat na dynamický rozvoj trhu práce a měnící se požadavky na pracovníky. Prostřednictvím kariérového vzdělávání si žák osvojí znalosti a především dovednosti pro řízení své kariéry a života (Career Management Skills), které využije pro cílené plánování a odpovědné rozhodování o svém osobním rozvoji, dalším vzdělávání a seberealizaci v profesních záměrech. Zároveň se naučí přijímat změny ve své profesní kariéře jako běžnou součást života.

Obsah kariérového vzdělávání je možné rozdělit do několika tematických okruhů:

- Individuální příprava na pracovní trh
- Svět vzdělávání
- Svět práce
- Podpora státu ve sféře zaměstnanosti

Realizace tématu *Člověk a digitální svět* spočívá v odpovědném používání digitálních technologií, cílem je chápání jak mohou technologie podporovat komunikaci, kreativitu a inovace díky kterým si žáci uvědomí své příležitosti, omezení a rizika. Zahrnuje informační a datovou gramotnost, komunikaci a spolupráci, součástí je také tvorba digitálního obsahu včetně provádění programování a realizace digitální bezpečnosti, což souvisí s pohybem v digitálním prostředí a kybernetickou bezpečností. Jedinci jsou schopni spravovat a chránit informace, obsah, data a digitální identity rozpoznávat softwary, zařízení, umělou inteligenci a efektivně s nimi pracovat v celé šíři vzdělávacích oblastí a ve všech vhodných předmětech.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

4.2 Organizace výuky

Studium je organizováno jako čtyřleté denní. Je ukončené maturitní zkouškou podle příslušných právních norem a poskytuje střední vzdělání s maturitním vysvědčením. Teoretická výuka je organizována v budově školy, odborný výcvik i odborná praxe probíhají v odborných učebnách (masérnách) a na smluvních pracovištích u právnických osob i fyzických osob v regionu.

Odborný výcvik probíhá cyklicky – pro každý ročník je stanoven určitý počet hodin, viz. učební plán. Odborná praxe je rozdělena do celého studia. V prvním ročníku dva týdny, v druhém a třetím ročníku pět týdnů a ve čtvrtém ročníku 4 týdny.

Smluvní zajištění praktického vyučování žáků oboru *Masér sportovní a rekondiční* je realizováno v souladu s ustanovením § 65 školského zákona v podnikové sféře u právnických a fyzických osob na základě smlouvy o výuce. Smlouva je uzavírána obvykle na 1 školní rok.

Výuka u smluvních partnerů probíhá pod vedením instruktorů z řad zkušených pracovníků těchto firem a je kontrolována vedoucím učitelem odborného výcviku a zástupcem ředitele pro praktické vyučování.

Odborný výcvik v odborných učebnách (masérnách) škol zajišťují učitelé odborného výcviku a je organizován tak, aby žáci poznali celý technologický proces. Proto je nutné rozdělit třídu na učební skupiny. Obě skupiny se během školního roku prostřídají ve všech pracovních činnostech. V rámci odborného výcviku se žáci seznámí s alternativními masážními technikami (baňkování, lávové kameny, thajskou masáž, Shia-tsu).

Odborný výcvik prováděný formou zařazení studentů na tzv. individuální praxi ve vybraných masérských provozovnách pod dohledem instruktorů je organizován tak, aby se žáci podle předem stanoveného harmonogramu vystřídali na všech pracovištích.

Škola umožňuje ve 2. pololetí 4. ročníku žákům, kteří o to požádají a splňují požadavky dle § 113d zákona 561/2004 Sb v platném znění, získat po vykonání testů výuční list učebního oboru *Rekondiční a sportovní masér* ve spolupráci se Středním odborným učilištěm DAKOL, s.r.o.

4.3 Hodnocení žáků – způsob a kritéria hodnocení

Základ pro hodnocení chování a prospěchu ve výuce tvoří platná legislativa a příloha č.1 “Nové formy pedagogické práce s cílem zvýšení kvality vzdělávání“, která je součástí školního řádu a sjednocuje požadavky teoretického i praktického vyučování. Různé formy hodnocení – písemné, ústní, testy s uzavřenými nebo otevřenými úlohami, sebehodnocení spolu s různým způsobem hodnocení – známkování, slovní hodnocení, bodový systém – směřuje k posouzení zvládnutí základních kompetencí.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

Způsoby hodnocení teoretického vyučování

Hodnocení ve všeobecně vzdělávacích předmětech a v teoretické výuce odborných předmětů se provádí formou ústní a písemnou. Písemné hodnocení je formou otevřených úloh nebo testu. Kromě faktických znalostí se hodnotí i forma vyjadřování a vystupování. U písemných prací se zohledňuje i grafická stránka. Dále se hodnotí samostatné domácí práce a referáty i aktivita žáků při vyučování.

Způsoby hodnocení odborného výcviku

V odborném výcviku ve škole se uplatňuje individuální hodnocení žáků. K hodnocení kvality jednotlivých pracovních úkolů se používá bodový systém obdobný tomu, který se používá pro hodnocení odborných soutěží a závěrečných zkoušek. Na odloučených pracovištích, kde vykonávají praxi celé skupiny žáků pod vedením učitele odborného výcviku (UOV), je způsob hodnocení stejný jako ve školních dílnách. Hodnocení žáků na provozních pracovištích probíhá na základě komunikace mezi vedoucím UOV a instruktorem, zaměstnancem firmy. Hodnocení žáků je zcela individuální, převládá zde slovní hodnocení a sebehodnocení.

Způsoby hodnocení klíčových kompetencí

Hodnocení klíčových kompetencí se provádí v jednotlivých vyučovacích předmětech. Jedná se o komplexnější posouzení a hodnocení toho, jak žák komunikuje, jak je schopen spolupracovat interaktivně v kolektivu, jak využívá výpočetní techniku a numerické znalosti a jak je schopen své znalosti a dovednosti prezentovat.

Společné zásady při hodnocení

Hlavní funkce hodnocení je informační a diagnostická; důležité je, aby nehodnotil jen sám učitel – má vést žáka k sebehodnocení a kolektivnímu hodnocení; hodnocení musí dát perspektivu všem žákům – zvláště těm slabým a žákům s SPU; základem pro hodnocení je partnerský, komunikativní přístup k žákům; respektování práva žáka na individuální rozvoj; učitel není jen ten, kdo stále určuje a hodnotí, ale vede na cestě poznání, inspiruje a pomáhá; chyba již není pokládána za nežádoucí jev, ale za přirozený, průvodní znak poznávání.

Hodnocení výsledků vzdělávání a modulů

Žáci jsou hodnoceni vždy za příslušné období školního roku. Každý vyučující předmětu je povinen před zahájením výuky seznámit žáky s programem výuky včetně řazení názvů a rámcového obsahu jednotlivých modulů. Součástí také bude:

- anotace cílů vyučovaného předmětu
- požadavky kladené na žáky v průběhu období, jakož i podmínky stanovené pro uzavírání modulů
- seznam doporučené literatury ke studiu

Hodnocení modulu se provádí podle popisu, který je součástí každého modulu v části Hodnocení výsledků. Pro stanovení váhy při hodnocení dílčích výsledků modulu se využije procentuální vyjádření. Hodnocení výsledků vzdělávání žáka na vysvědčení je vyjádřeno klasifikací.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

4.4 Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků mimořádně nadaných

Vzdělávání těchto žáků probíhá v souladu se zákonem č. 561/2004 Sb. a vyhlášky MŠMT č. 27/2016Sb. Ve škole se vzdělávají žáci se specifickými vývojovými poruchami učení, žáci se specifickými poruchami chování, žáci sociálně znevýhodnění a žáci ohrožení sociálně patologickými jevy.

Metody práce s žáky se specifickou vývojovou poruchou učení, specifickou poruchou chování a žáky sociálně znevýhodněné

Při práci s žáky se SPU postupujeme dle vyhlášky č. 27/2016 Sb., žáci jsou individuálně integrováni do běžné třídy. K žákům, kteří absolvovali speciální pedagogické vyšetření v poradenském zařízení (PPP, SPC), pak přistupujeme s ohledem na doporučení poradenského zařízení o volbě vhodného výchovného postupu. Práce s žáky se sociálním znevýhodněním spočívá především v jejich motivaci ke studiu a ve volbě vhodného výchovného postupu. Tito žáci jsou dlouhodobě sledováni a vedeni třídními učiteli ve spolupráci s výchovným poradcem a eventuálně s vychovateli domova mládeže. Všichni vyučující jsou v potřebném rozsahu informováni o žácích s SVP, které učí. Při péči o žáky s SVP spolupracuje škola s následujícími institucemi a organizacemi:

- PPP, SPC v regionu
- praktičtí lékaři pro děti a dorost
- výchovní poradci ZŠ, ze kterých žáci přicházejí
- SPC při VOŠ DAKOL A SŠ DAKOL, o.p.s.

Naše speciálně pedagogické centrum vyhledává žáky se zdravotním postižením, provádí speciálně pedagogickou a psychologickou diagnostiku, zabývá se strategií komplexní podpory žáka. Poskytuje sociálně právní poradenství, podporuje metodickou činnost pro zákonné zástupce a pedagogy. Všeestranně podporuje optimální psychomotorický a sociální vývoj žáků, zaměřuje se na tvorbu kariérového poradenství pro žáky se zdravotním postižením.

Individuální vzdělávací plán žáka se speciálními vzdělávacími potřebami

Individuální vzdělávací plán zpracovává škola, vyžadují-li to speciální vzdělávací potřeby žáka. Individuální vzdělávací plán se zpracovává na základě doporučení školského poradenského zařízení a vychází ze školního vzdělávacího programu příslušné školy.

Individuální vzdělávací plán je závazným dokumentem pro zajištění speciálních vzdělávacích potřeb žáka a je součástí dokumentace žáka.

Individuální vzdělávací plán obsahuje jméno pedagogického pracovníka školského poradenského zařízení, se kterým bude škola spolupracovat při zajišťování speciálních vzdělávacích potřeb žáka, a údaje o:

- úpravách obsahu vzdělávání žáka,

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

- časovém a obsahovém rozvržení vzdělávání,
- úpravách metod a forem výuky a hodnocení žáka,
- případné úpravě výstupů ze vzdělávání, pokud jde o žáka s mentálním, tělesným, zrakovým nebo sluchovým postižením,
- skladbě druhů a stupňů podpůrných opatření poskytovaných v kombinaci s ním.

Individuální vzdělávací plán je vypracován bez zbytečného odkladu, nejpozději však **jeden měsíc ode dne, kdy škola obdržela žádost zákonného zástupce o IVP na daný školní rok a na základě platného doporučení SPC nebo PPP**. Individuální vzdělávací plán může být doplňován a upravován v průběhu celého školního roku podle potřeby žáka. Kontrola IVP probíhá 2x do roka / po uzavření pololetní a závěrečné klasifikace /. IVP zpracovává třídní učitel ve spolupráci s ostatními učiteli, výchovným poradcem, speciálním pedagogem a odborníkem na inkluzivní vzdělávání. Všichni vyučující žáka jsou s vypracovaným IVP prokazatelně seznámeni.

Přehled všech doporučení ze SPC, PPP, lékařských zpráv a PLPP zpracovává školní speciální pedagog. Informuje o žácích, kteří splňují podmínky pro IVP a nastoupili v průběhu školního roku nebo v průběhu školního roku absolvovali vyšetření školního poradenského zařízení všechny ŘŠ, ZŘ a třídní učitele informační zprávou emailem vždy do konce kalendářního měsíce.

Plán pedagogické podpory / PLPP /

PLPP sestavuje třídní učitel nebo učitel konkrétního vyučovacího předmětu za pomoci výchovného poradce, speciálního pedagoga, odborníka na inkluzi a ostatních pedagogických pracovníků. PLPP má písemnou podobu. Před jeho zpracováním probíhá konzultace s jednotlivými vyučujícími, s cílem stanovení např. metod práce s žákem, způsobů kontroly osvojení znalostí a dovedností. Výchovný poradce stanoví termín přípravy PLPP a organizuje společné schůzky s rodiči, pedagogy, vedením školy i žákem samotným / na tvorbě PLPP se může podílet samotný žák/. Nejpozději do tří měsíců PLPP vyhodnotí třídní učitel ve spolupráci se školním poradenským pracovištěm a ostatními pedagogy, kteří se podílejí na vzdělávání žáka. Navrhne další postup / pokračovat v PLPP, doporučit vyšetření v PPP /.

Jako podpůrná opatření pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami jsou v naší škole využívána podle doporučení školského poradenského zařízení a přiznaného stupně podpory zejména:

- a) v oblasti metod výuky:
 - respektování odlišných stylů učení jednotlivých žáků
 - metody a formy práce, které umožní častější kontrolu a poskytování zpětné vazby žákovi
 - důraz na logickou provázanost a smysluplnost vzdělávacího obsahu
 - respektování pracovního tempa žáků a poskytování dostatečného času k zvládnutí úkolů

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

b) v oblasti organizace výuky:

- střídání forem a činností během výuky
- využívání skupinové výuky
- postupný přechod k systému kooperativní výuky
- v případě doporučení může být pro žáka vložena do vyučovací hodiny krátká přestávka

Zabezpečení výuky žáků mimořádně nadaných

možnosti, jak škola podporuje rozvoj mimořádně nadaných žáků:

- ✓ nabízí odměny/stipendia
- ✓ spolupracuje s odborníky
- ✓ využívá soutěže
- ✓ zadává specifické úkoly žákovi
- ✓ zajišťuje spolupráci se školským poradenským zařízením
- ✓ zajišťuje učební pomůcky
- ✓ zajišťuje učebnice
- ✓ zapojuje tyto žáky do výuky spolužáků
- ✓ zapojuje žáka do samostatných a rozsáhlejších prací a projektů

Individuální vzdělávací plán mimořádně nadaného žáka sestavuje třídní učitel ve spolupráci s učiteli vyučovacích předmětů, ve kterých se projevuje mimořádné nadání žáka, s výchovným poradcem a školským poradenským zařízením. IVP mimořádně nadaného žáka má písemnou podobu a při jeho sestavování spolupracuje třídní učitel s rodiči mimořádně nadaného žáka. Při sestavování IVP vycházíme z obsahu IVP stanoveného v § 28 vyhlášky č. 27/2016 Sb. Práce na sestavování IVP jsou zahájeny okamžitě po obdržení doporučení školského poradenského zařízení. IVP je sestaven nejpozději do jednoho měsíce od obdržení doporučení školského poradenského zařízení. Součástí IVP je termín vyhodnocení naplňování IVP a může též obsahovat i termín průběžného hodnocení IVP, je-li to účelné. IVP může být zpracován i pro kratší období než je školní rok. IVP může být doplňován a upravován v průběhu školního roku.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

Výchovný poradce zajistí písemný informovaný souhlas zákonného zástupce žáka, bez kterého nemůže být IVP prováděn. Výchovný poradce po podpisu IVP zákonným zástupcem žáka a získání písemného informovaného souhlasu zákonného zástupce žáka předá informace o zahájení poskytování podpůrných opatření podle IVP zástupci ředitele školy a vedoucí osobního oddělení, která je zaznamená do školní matriky.“

Školní poradenské pracoviště naší školy je tvořeno výchovným poradcem, metodikem prevence a odborníkem na inkluzi. Výchovný poradce je pedagogickým pracovníkem, který je pověřen spoluprací se školským poradenskými zařízeními. Školní poradenské pracoviště pravidelně konzultuje a spolupracuje ze SPC a PPP které doporučují podpůrná opatření žáků školy.

Žáci mimořádně nadaní se ve škole v současné době nevzdělávají.

4.5 Požadavky na bezpečnost a ochranu zdraví při práci, hygienu práce a požární ochranu

Školení BOZP vychází z Metodického pokynu MŠMT ČR čj. 37 014/2005-25 ze dne 22. prosince 2005. Žáci jsou na začátku školního roku poučeni o základních pravidlech při výuce tělesné výchovy, praxe ve školních dílnách a odborné praxe na pracovištích firem, při mimoškolních akcích, s ročním programem MPP, dlouhodobou strategií PP pokrývající patologické společenské jevy, rizikové chování - šikana, záškoláctví a závislosti.

Podle Školského zákona poskytuje škola nezbytné informace k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví a o nebezpečí rizik prostřednictvím Řádu školy, Provozních řádů odborných učeben, Pokynů k výuce tělesné výchovy a průběhu sportovních výcvikových kurzů, Pokynů k praxi a Pokynů k průběhu exkurzí, případně zahraničních praxí. S těmito dokumenty jsou žáci a žákyně na začátku každého školního roku prokazatelně seznámeni. Všechny uvedené dokumenty vycházejí vždy z platných právních předpisů.

Prevence rizikového chování probíhá ve škole podle Minimálního preventivního programu a Strategie primární prevence vypracovaných školním metodikem prevence.

Problematika bezpečnosti práce, hygieny práce a požární ochrany je součástí teoretického i praktického vyučování. Vychází z požadavku platných právních předpisů – zákonů, vyhlášek, technických norem i předpisů ES pro danou oblast. Prostory, ve kterých je prováděna výuka, musí odpovídat vyhlášce č. 410/2005 Sb.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	---	--

Škola provádí technická i organizační opatření k eliminaci všech rizik spojených zejména s odborným výcvikem. Se všemi riziky jsou žáci podrobně seznámeni. Rizika, která nelze eliminovat, jsou částečně řešena osobními ochrannými prostředky, které žáci dostávají bezplatně na základě Směrnice ředitele a jejichž používání se důsledně kontroluje.

V Odborném výcviku dále předchází každému novému tématu proškolení z BOZP. Žáci jsou prokazatelně seznamováni s návody k obsluze jednotlivých strojů a zařízení a s místními provozně bezpečnostními předpisy. Na smluvních pracovištích je problematika BOZP smluvně ošetřena v souladu s Nařízením vlády č. 108/94 Sb. Je stanoven systém vykonávání dozoru nad žáky při teoretickém i praktickém vyučování i na akcích pořádaných mimo areál školy.

4.6 Podmínky pro přijetí ke studiu

1. Podání přihlášky pro zvolený obor se všemi čitelně vyplněnými kolonkami.
2. Lékařský posudek o zdravotní způsobilosti ke vzdělávání.
3. Úspěšně ukončený 9. ročník základní školy.
4. Doporučení školského poradenského zařízení obsahující podpůrná opatření pro nezbytné úpravy přijímacího řízení, jde-li o uchazeče se speciálními vzdělávacími potřebami.
5. Doklad o splnění povinné školní docházky, jde-li o uchazeče, který ukončil nebo ukončí povinnou školní docházku v zahraniční škole, vydaný zahraniční školou, nebo osvědčení o uznání rovnocennosti zahraničního vysvědčení vydaného zahraniční školou nebo rozhodnutí o uznání platnosti zahraničního vysvědčení.

Jednotná přijímací zkouška (dále jen JP nebo jednotná zkouška) v přijímacím řízení v oborech vzdělání s maturitní zkouškou je stanovena na základě § 60 odst. 5 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění zákona č. 178/2016 Sb.

Pro uchazeče o studium na střední škole s maturitní zkouškou znamená konání jednotné zkoušky absolvování didaktického testu z předmětů český jazyk a literatura a matematika.

Jednotné přijímací testy nebudou obsahovat nic, co by bylo nad rámec RVP ZV pro jednotlivé ročníky vzdělávání. K jejich úspěšnému absolvování by proto mělo stačit dobré zvládnutí učiva základní školy ve vzdělávacích oborech Český jazyk a literatura a Matematika a její aplikace.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, čj. 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

Uchazeči budou přijímáni až do naplnění kapacity příslušného oboru vzdělávání na základě bodového vyhodnocení:

- u uchazečů vycházejících přímo ze základní školy - průměru prospěchu za první a druhé pololetí 8. ročníku a první pololetí 9. ročníku;
- u uchazečů, kteří se nehlásí přímo ze základní školy (např. ze střední školy, úřadu práce aj.) - průměru prospěchu za obě pololetí 9. ročníku ZŠ;
- známky z chování za poslední pololetí;
- účasti na školní soutěži, olympiádě atd.
- výsledku jednotné zkoušky písemných testů z předmětů Český jazyk a literatura a Matematika a její aplikace,
- v případě rovnosti bodů rozhodne lepší známka z českého jazyka (matematiky, cizího jazyka,...) v posledním pololetí.

4.7 Ukončování vzdělávání

Studium je ukončeno maturitní zkouškou, dokladem je vysvědčení o maturitní zkoušce.

- Dosažený stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou.
- kvalifikační úroveň EQF 4

Maturitní zkouška má dle současného školského zákona a jeho novelizace dvě části: společnou a profilovou

Společná část maturitní zkoušky (zadávaná státem, „státní maturita“)

Všechny zkoušky společné části zadává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ve stejném termínu a za stejných podmínek. Ministerstvo určuje v rozsahu daném zákonem obsah a formu zkoušek, stanoví také kritéria hodnocení.

Profilová část maturitní zkoušky Profilová část maturitní zkoušky se skládá ze zkoušky z českého jazyka a literatury konané formou písemné práce a formou ústní zkoušky a ze zkoušky z cizího jazyka konané formou písemné práce a formou ústní zkoušky, pokud si žák z povinných zkoušek společné části maturitní zkoušky zvolil cizí jazyk, a z dalších dvou nebo tří povinných zkoušek. Ředitel školy určí nabídku povinných zkoušek tak, aby nejméně dvě z povinných zkoušek žák konal ze vzdělávací oblasti odborného vzdělávání.

Jedna z povinných zkoušek musí být konána formou praktické zkoušky nebo formou maturitní práce a její obhajoby před zkušební maturitní komisí.

Organizace maturitní zkoušky:

	Společná státní část	Profilová část
Český jazyk	Didaktický test	Písemná práce + ústní zkouška
Volitelná zkouška cizí jazyk /AJ x M	Didaktický test	Písemná práce CJ + ústní zkouška CJ
Odborné předměty	-	Praktická zkouška z OP: Písemná a praktická zkouška z OP
	-	Teoretická zkouška z OP Ústní zkouška z OP

- profilová zkouška 1: český jazyk a literatura - zkouška konaná ve formě písemné práce a ústní zkoušky před maturitní komisí;
- profilová zkouška 2: Cizí jazyk/Matematika - zkouška konaná ve formě písemné práce a ústní zkoušky před maturitní komisí (pokud nekonal zkoušku z matematiky);
- profilová zkouška 3: praktická zkouška z OP – písemná zkouška z předmětů Somatologie , Teorie masáží, Psychologie a předvedení připravených masáží z: a) klasická masáž, b) sportovní masáž, c) baňková masáž d) reflexní masáž
- profilová zkouška 4: teoretická zkouška z odborných předmětů– komunikace k vylosovaným souhrnným otázkám z okruhu předmětů Teorie masáží a Somatologie.

5 UČEBNÍ PLÁN

Oboru vzdělání: Masér sportovní a rekondiční podle RVP 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční denní studium od 1. 9. 2025						
Kategorie a názvy vyučovacích předmětů	Počet týdenních vyučovacích hodin					
1. Předměty povinného základu	zkratka	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	celkem
Všeobecné vzdělávací předměty						
Český jazyk	ČJ	2	2	2	2	8
1. Cizí jazyk	AJ/NJ	3	3	4	4	14
2. Cizí jazyk	NJ/AJ	1	1	-	-	2
Literární výchova	LV	1	1	1	2	5
Občanská nauka	ON	1	1	2	1	5
Základy přírodních věd	ZPV	2	1	1	-	4
Matematika	M	3	2	2	3	10
Tělesná výchova	TV	2	2	2	2	8
Informatika	IT	1	1	1	1	4
Ekonomika	E	1	1	1	-	3
Konverzace 1.CJ / Matematický seminář	kCJ/Ms	-	-	-	2	2
Celkem VVP		18	15	16	17	65
Odborné předměty						
Teorie masáží	Tma	2	2	2	1	7
Epidemiologie a hygiena	EH	1	-	-	-	1
Somatologie	Soma	2	2	1	1	6
Výživa a stravování	VaS	1	-	-	-	1
Rekondice-regenerace	RR	1	1	1	1	4
Psychologie ve službách	PvS	1	1	1	1	4
Profesní komunikace	PK	-	-	1	1	2
Celkem OP		8	6	6	5	25
Odborný výcvik	OV	6	11	11	10	38
Celkem povinného základu		31	32	33	32	128
Odborná praxe	OPx	2 týdny	5 týdnů	5 týdnů	4 týdny	

Poznámky k učebnímu plánu

1. Konkretizovaný ŠVP schválí ředitel školy, a tím se stává součástí povinné učební dokumentace školy.
2. Ve výuce cizího jazyka pokračují žáci ve studiu toho jazyka, kterému se učili na ZŠ.
3. K zařazení nových poznatků a aktuálních otázek může učitel provést v ŠVP jednotlivých předmětů úpravy obsahu učiva až do výše třiceti procent.

4. Dělení hodin ve vyučovacích předmětech je v pravomoci ředitele školy, který musí postupovat v souladu s předpisy stanovenými MŠMT ČR.
5. Při organizování sportovního výcvikového kurzu postupuje vedení školy podle platných metodických pokynů MŠMT ČR.
6. Maturitní zkoušky se připravují a organizují podle platné legislativy.
7. V souvislosti s konkrétním obsahem každého vyučovacího předmětu se musí každý učitel průběžně zabývat otázkou bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a hygieny práce, soustavně se zaměřovat na důslednou výchovu žáků k ochraně životního prostředí a aktualizovat učivo o nové poznatky vědy a techniky.
8. Délka školního roku je v prvním až třetím ročníku čtyřicet týdnů. Vyučovací doba se využije podle níže uvedené tabulky.
9. Minimální počet vyučovacích hodin za studium je 128, maximální 140. Minimální týdenní počet vyučovacích hodin v ročnících je 29, maximální 35 hodin (v souladu se školským zákonem).
10. Do odborných předmětů jsou zařazeny povinné kurzy. V 1. roč. žáci absolvují Adaptační kurz, ve 2. ročníku Lyžařský výcvik. V 3. roč. v rámci předmětu Odborný výcvik žáci absolvují Kurz kinesiotaping ukončený praktickou zkouškou z probraných témat, ve 4. roč. v rámci předmětu Odborná praxe žáci absolvují kurz finanční gramotnosti ukončený zkouškou z probraných témat.

Přehled využití týdnů v období září – červen školního roku

akce/ročník	I.	II.	III.	IV.
Vyučování podle rozpisu učiva	32	32	32	30
Lyžařský výcvikový kurz, sportovně turistický kurz, adaptační kurz	1	1	1	-
Odborná praxe	2	5	5	4
Maturitní zkouška	-	-	-	2
Výchovně vzdělávací akce, tématické zájezdy, časová rezerva	5	2	2	1
Celkem týdnů	40	40	40	37

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

6 PŘEHLED ROZPRACOVÁNÍ OBSAHU VZDĚLÁVÁNÍ V RVP DO ŠVP

Škola:		VOŠ DAKOL a SŠ DAKOL, o.p.s.			
Kód a název RVP:		69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční			
Název ŠVP:		Masér sportovní a rekondiční			
RVP			ŠVP		
Vzdělávací oblasti a obsahové okruhy	Minimální počet vyuč. hodin za studium		Vyučovací předmět	Počet vyučovacích hodin za studium	
	týdenních	celkový		týdenních	celkový
Jazykové vzdělávání - český jazyk	5	160	Český jazyk	8	256
Jazykové vzdělávání - cizí jazyk	16	512	1. cizí jazyk	14	448
			2. cizí jazyk	2	64
Společenskovědní vzdělávání	5	160	Občanská nauka	5	160
Přírodovědné vzdělávání	4	128	Základy přírodních věd	4	128
Matematické vzdělávání	10	320	Matematika	10	320
Estetické vzdělávání	5	160	Literární výchova	5	160
Vzdělávání pro zdraví	8	256	Tělesná výchova	8	256
Informatické vzdělávání	4	128	Informatika	4	128
Ekonomické vzdělávání	3	96	Ekonomika	3	96
Masérská péče	40	1 280	Teorie masáží	7	224
			Odborný výcvik	38	1216
Zdravověda	6	192	Epidemiologie a hygiena	1	32
			Somatologie	6	192
			Výživa a stravování	1	32
Rekondice a regenerace	4	128	Regenerace a rekondice	4	128

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, 4/VOŠ/04/2025				
Psychologie a kom. ve službách	6	192	Psychologie ve službách	4	128
			Profesní komunikace	2	64
Disponibilní hodiny	12	384	Konverzace 1.CJ/ Matematický seminář	2	64
Celkem	128	4 096	Celkem	128	4096
Odborná praxe	16 týdnů		Odborná praxe	16 týdnů	
Kurzy			Kurzy	1 týden	

7 UČEBNÍ OSNOVY

název předmětu:	Český jazyk				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	2	2	2	2	8

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

- Hlavním předpokladem úspěšnosti žáka na trhu práce je dobrá schopnost komunikace v mluvené i psané podobě.
 - Cílem předmětu je tedy rozvoj komunikativních schopností žáka, adekvátní užívání slovní zásoby v rozmanitých komunikačních situacích, ať už v mluvené či písemné podobě, dále pak využívání jazyka jako nástroje myšlení.
 - Dalším cílem je kultivování emočních projevů žáků zaměřené na estetické vnímání a chápání v oblasti kulturního přehledu.
- Cílem je také funkční využití možností digitálních technologií pro učení i pro praktický život.

Charakteristika učiva

- Vzdělávací oblast – jazykové vzdělávání, komunikace, kulturní přehled
- 1. ročník – 4 ročník 2 h. týdně
- Klíčovou činností je práce s textem, která má vést k porozumění /tj. žáci vyhledají požadované informace v textu, rozliší podstatné od nepodstatného, dokážou vyjádřit hlavní myšlenku, dále zhodnotí text z hlediska formálního, obsahového i stylistického/, žáci budou postupně pracovat se všemi typy textů, dalším úkolem je poučení o systému a jazykových normách, orientace v nich a paměťové upevnění základů.
- Vytvoření přehledu o kulturním vývoji ve společenském kontextu, čímž se teoreticky podloží literární výchova.

Pojetí výuky

- Práce s textem – analýza a syntéza, transformace textu, lze realizovat individuálně, v párech, frontálně i ve skupinách.
- Prezentace konkrétních výsledků mluvenou či psanou podobou také v elektronické podobě, je-li možno a potřeba.
- Delší projevy, mluvené i psané, jsou připravovány většinou jako domácí individuální práce, ve škole prezentovány ústní formou, konstruktivně hodnoceny učitelem i spolužáky s použitím objektivní argumentace.
- Při procvičování a upevňování pravopisného a gramatického učiva budou užívány autodidaktické metody, on-line procvičování, při práci s delším textem metody kladení otázek, práce s klíčovými slovy aj. moderní metody .
Při práci s tématy z oblasti kultury využití audiovizuální techniky, umělé inteligence, digitálních zdrojů aj. pomůcek.
- Exkurze, knihovny, výstavy, návštěvy kulturních akcí, vlastní prezentace, soutěže školní a

mimoškolní.

- Úzké sepětí s předměty dějepis a občanská nauka, které pomáhají vytvořit společensko-politicko-kulturní přehled, s psychologií zaměřenou na projevy verbální i mimoverbální komunikace, literární výchovou, která se soustředí na konkrétní umělecká díla daná kánonem literárních děl závazným k ÚMZ, s cizími jazyky, správný český překlad z cizího jazyka s jiným systémem a normami, s odbornými předměty, texty odborného stylu a praktické užití terminologie studovaného oboru.

Hodnocení výsledků žáků

- Důraz kladen na vstřícný přístup studentů, míru samostatnosti při plnění úkolů, dostatečnou rychlost při jednotlivých typech úloh, správnost řešení, schopnost objektivně argumentovat a obhájit svůj názor.
- Při prezentaci výsledků práce ve třídě sebehodnocení, vzájemné hodnocení se zdůvodněním, práce s textem hodnocena převážně společně frontální formou.
- Zvlášť je oceňována originalita při řešení otevřených úloh, zpracovávání slohových témat.
- Po ukončení každého tematického celku test, pololetní a závěrečné didaktické testy a strukturované práce.
- Průběžně stylistická cvičení, samostatné práce a prezentace.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Občan v demokratické společnosti

Žák chápe základní **Dominantní je rozvoj komunikativních kompetencí v rámci průřezových témat:**

principy, na kterých spočívají zákony a společenské normy, uvědomuje si nejen svá práva, ale také povinnosti ve škole i mimo ni. Je schopen se vcítit do situace jiných lidí, váží si jejich hodnot, respektuje jejich přesvědčení. Odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si svou morální povinnost postavit se proti psychickému i fyzickému násilí.

Rozvíjí svou osobnost, zná, respektuje, chrání naše tradice, kulturní i historické dědictví a má pozitivní postoj k uměleckým dílům. Zapojuje se do kulturního a sportovního dění.

Člověk a svět práce

Žák je veden k tomu, aby dokázal hovořit o své představě budoucího povolání a respektoval realitu, dokázal se dobře prezentovat, měl by se naučit vyhledávat informace o pracovních příležitostech, pochopit je a srovnávat, vyvodit z nich závěr. Měl by zvládnout odpovědět na inzerát, vytvořit útvary administrativního stylu (životopis, motivační dopis, žádost o místo), měl by zvládnout komunikaci se zaměstnavatelem (sdělit vhodně svůj názor, odpovídat jasně na otázky, klást otázky, argumentovat). Jako budoucí odborník by se měl orientovat v odborné terminologii svého oboru.

Člověk a životní prostředí

Žák je veden k chápání souvislosti mezi jevy v prostředí a lidskými aktivitami, žák by si měl uvědomit jaký vliv má prostředí na jeho zdraví a život, měl by také porozumět souvislostem mezi environmentálními, ekonomickými a sociálními aspekty ve vztahu k udržitelnému rozvoji, měl by mít přehled o způsobech ochrany přírody, sám by měl uplatňovat šetrný a odpovědný přístup k životnímu prostředí. Toto PT v českém jazyce vede žáka k citlivému a estetickému vnímání svého okolí a přírodního prostředí, žák by měl být schopen na toto téma samostatně mluvit i napsat krátký text. Enviromentální tematika je zahrnuta v textech

odborného, populárně naučného i publicistického stylu.

Člověk a digitální svět

Žák ovládá digitální zařízení, využívá aktivně aplikací a služeb včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence především k vyhledávání, získávání nových a potřebných informací v oblasti jazyka a kultury a jejich zpracování, ukládání a sdílení různými formami. Uvědomuje si, že technika je pomocníkem ve studiu i v práci, umí se vyrovnat s proměnlivostí digitálních technologií. Žák zvládá napsat srozumitelný e-mail, sms, referát, vytvořit prezentaci, sdílet svou práci s ostatními. Využívá AI jako asistenta k procvičování látky. Umí vyhledat význam slov v internetovém slovníku, měl by umět opravit pravopis ve vlastním textu.

Pojetí výuky, charakteristika učiva i způsob hodnocení koresponduje s rozvojem dalších kompetencí:

- **K učení:** žák ovládá proces efektivního učení, dokáže vybrat vhodný způsob, metodu či strategii, uvědomuje si nutnost celoživotního vzdělávání. Zvládá vyhledat a roztrždit informace, pochopit je a propojit a pak efektivně využít jak v procesu samotného učení, tak při tvůrčí činnosti i v praktickém životě.
Dokáže samostatně zpracovat výpisky a na jejich základě vytvořit samostatný text v podobě referátu. Dokáže také vysvětlit smysl toho, proč si různé druhy poznatků osvojuje a k čemu je použije.
- **Pracovní kompetence:** je schopen využít znalostí a zkušeností získaných v různých vzdělávacích oblastech pro svůj vlastní rozvoj a přípravu na budoucí povolání. V souvislosti s pracovní činností si uvědomuje nutnost ochrany zdraví svého i jiných lidí, ochrany životního prostředí i kulturních a společenských hodnot. Orientuje se v základních aktivitách, které jsou potřebné pro uskutečnění podnikatelského záměru, chápe podstatu, cíl, ale i rizika podnikání.
- **Komunikativní kompetence:** žák se snaží o výstižné a věcně správné vyjádření, dokáže vyjadřovat své myšlenky a názory logicky a kultivovaně v mluveném i písemném projevu. K obhajobě používá argumenty. Dokáže naslouchat a rozumět promluvám druhých lidí. Rozumí různým typům textů a záznamů, tvořivě je využívá k vlastnímu rozvoji. Svých komunikativních dovedností využívá k vytváření dobrých vztahů mezi lidmi a ke kvalitní spolupráci. Umí využít komunikační prostředky pro kvalitní komunikaci s okolním světem.
- **Kompetence k řešení problému:** žák vnímá problémové situace ve škole i mimo ni, dokáže problém pochopit, hledat jeho příčiny i vhodné varianty řešení, chápe, co je důsledkem problému. Osvědčené postupy pak umí aplikovat v podobných situacích. Snaží se myslet kriticky, dokáže zhodnotit výsledky svých činů. Rozpozná konflikt mezi postavami v textu, pojmenuje ho, uvede podobnost z reálného života, navrhne, jak by ho řešil. Uvědomuje si, co je příčinou konfliktu, jaký má konflikt následky a jaké důsledky z něj vyplývají.
- **Občanské kompetence:** žák chápe základní principy, na kterých spočívají zákony a společenské normy, uvědomuje si nejen svá práva, ale také povinnosti ve škole i mimo ni. Je schopen se vcítit do situace jiných lidí, váží si jejich hodnot, respektuje jejich přesvědčení. Odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si svou morální povinnost postavit se proti psychickému i fyzickému násilí. Zná, respektuje, chrání naše tradice, kulturní i historické dědictví a má pozitivní postoj k uměleckým dílům. Zapojuje se do kulturního a sportovního dění.
- **Personální a sociální kompetence:** žák se učí adekvátně reagovat na hodnocení svého vystupování ze strany jiných lidí, přijímat kritiku a také taktně kritizovat; přispívá k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a k předcházení osobních konfliktů. Je také veden k tomu, aby nepodléhal předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým.
- **Digitální kompetence:** žák si uvědomuje, že technika je pomocníkem ve studiu i v práci, umí

se vyrovnat s proměnlivostí digitálních technologií. Žák zvládá napsat srozumitelný e-mail, sms, referát, vytvořit prezentaci, sdílet svou práci s ostatními. Využívá AI jako asistenta k procvičování látky, kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů i AI a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí. Umí vyhledat význam slov v internetovém slovníku, měl by umět opravit pravopis ve vlastním textu.

Doporučená literatura a pomůcky

Pravidla českého pravopisu, Internetová jazyková příručka
Mapa české gramatiky
Didaktis, Maturita 2020/2021
Pracovní listy, didaktické testy CERMAT
Interaktivní pracovní listy, on-line cvičení

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
	256	
- zná vrstvy národního jazyka, rozlišuje spisovné a hovorové tvary slov, obecnou češtinu, slang, argot a dialekty; - je schopen rozpoznat základní stylové příznakové jevy v textu a vhodně je využívá v komunikativních situacích; - je seznámen se základními normativními příručkami ve fyzické i elektronické podobě, dokáže s nimi samostatně pracovat, vyhledává informace ve slovnících, encyklopediích i na internetu, kriticky přistupuje k informacím a ověřuje zdroje; - má přehled o knihovnách a jejich službách, rozlišuje média, jejich produkty a vliv na společnost;		1. Národní jazyk a jeho útvary, obecné poučení
- ovládá zásady spisovné výslovnosti a uplatňuje je v řeči, vhodně pracuje se zvukovými prostředky řeči, ovládá a používá také prvky neverbální komunikace a dokáže je v cizím projevu interpretovat; - rozlišuje esteticky působivé užívání hlásek, rozpozná v textu zvukomalbu, rýmy;		2. Zvuková stránka jazyka a jeho ortoepické normy
- popíše vývoj písma, - uplatňuje zásady českého pravopisu při tvoření vlastních textů a rozpozná pravopisné nedostatky v textu / mě – mně, ě – je, i – y,		3. Grafická stránka jazyka, pravopis a interpunkce

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
velká písmena, zdvojené souhlásky, souhláskové skupiny, interpunkce/, využívá AI jako asistenta při procvičování pravopisných jevů, vyhledá a využije další on-line platformy k procvičování;		
- rozlišuje strukturu slovní zásoby z různých hledisek; - vysvětlí význam slov a jejich použití v daném kontextu, dokáže posoudit vhodnost použití daného slova a nahradit ho jiným, do vlastního projevu volí odpovídající jazykové prostředky, užívá odbornou terminologii, kde je třeba; - rozlišuje přímá a obrazná pojmenování, citovou zabarvenost, ke slovům dokáže vytvořit synonyma a antonyma, cizí slovo nahradí českým ekvivalentem;		4. Slovní zásoba, sémantika, význam, rozsah, synonyma, antonyma...
- pozná funkční styly a jejich typické znaky, útvary, v textu rozpozná specifika, nalezne a pojmenuje jazykové prostředky, rozliší, který slohový postup je v textu dominantní, pojmenuje slohový útvar, sám je používá a kombinuje; - zná slohotvorné činitele a je si vědom jejich vlivu; orientuje se v textu, ovládá různé techniky čtení; - při použití cizího zdroje správně cituje		5. Komunikace, stylistika, funkční styly, postupy, útvary, slohotvorní činitele
- zná základní znaky a útvary prostě sdělovacího stylu, jazykové prostředky; - je seznámen s formální úpravou dopisů – osobních i úředních; - sestaví krátké funkční informativní útvary/zprávu a oznámení/; - běžně používá e-mail, kultivovaně se zapojí do diskuzí v on-line prostředí, vyplní on-line dotazníky a dokumenty		6. Styl prostě sdělovací, telefon, mail, styk s úřady, administrativa
- samostatně vytváří vlastní text příběhu; - analyzuje umělecké a neumělecké texty, rozpozná prvky oživující text, sám je dokáže použít;		7. Vypravování, narativní postupy, vypravování v uměleckém stylu
- rozlišuje slovní druhy, vyhledá a opraví morfologické nedostatky, dokáže vysvětlit, proč je daný tvar správný;		8. Morfologie/ slovní druhy, gramatické kategorie, tvary/

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- při tvorbě vlastních textů využívá aktivně znalostí z tvarosloví;		
- žák si uvědomuje souvislost mezi ŮLS a literaturou ve starověku, vysvětlí základní pojmy, doloží příkladem, vypráví obsahy mýtů, uvědomuje si podobnost nejstarších textů různých civilizací a vliv náboženství na myšlení lidí i kulturu, dokáže doložit konkrétním dílem;		9. Starověká kultura
- chápe vliv křesťanství na život a kulturu středověkého člověka, rozlišuje texty náboženské a světské, vysvětluje základní pojmy a souvislosti, rozlišuje realitu a nadsázku;		10. Kultura ve středověku
- dokáže vysvětlit příčiny zásadní změny myšlení v renesanci, zná základní znaky směru a doloží je příkladem z konkrétního díla;		11. Přínos renesance
- chápe historický význam husitství pro český stát a národ, zná významné osobnosti, nové literární útvary;		12. Husitství – pokrok či úpadek
- charakterizuje dobu vzniku baroka a jeho základní znaky;		13. Baroko ve světě a u nás
- chápe historický význam NO pro český stát a národ, zná významné osobnosti, nové literární útvary;		14. Národní obrození
- zná základní způsoby tvoření slov v češtině a způsoby jejího obohacování; - popíše, jak bylo slovo utvořeno/ kořen, předpona, přípona, základové slovo a slovotvorný základ/;		15. Slovní zásoba a její změny
- vysvětlí význam slova v daném kontextu, posoudí vhodnost jeho použití;		
- dokáže různými způsoby pojmenovat a vystihnout vlastnosti osoby; - na základě četby i vlastních zkušeností, po dílčích cvičeních dokáže vytvořit vlastní text vystihující vzhled a povahu člověka v kladné i záporné podobě; - porovná popis prostý s popisem uměleckým; - je seznámen se základními popisnými útvary ve stylu odborném / odborný popis přístroje, návod k použití, popis pracovního postupu/;		16. Popis a charakteristika
- rozlišuje větné členy a vztahy mezi nimi, rozpozná druhy vět a souvětí ze syntaktického hlediska, těchto znalostí		17. Syntax a lexikologie

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
využívá při psaní interpunkce; - rozlišuje věty podle postoje mluvčího, ovládá jejich využití v psané i mluvené podobě; - posoudí kompozici věty, použitou slovní zásobu, vhodnost použití spojovacích výrazů, slovosled, je schopen odstranit nedostatky/vazby, spojovací výrazy, příp. slovosled/; - uspořádá text podle logické návaznosti, je schopen smysluplně doplnit chybějící část textu, odhadne pokračování, případně předchozí část či nadpis; - je schopen vytvořit delší souvislý text tak, aby byl srozumitelný a přehledný, a rozčlenit ho, reprodukuje text; - rozpozná v rámci textu nadpis, předmluvu, doslov, poznámky atd.;		
- uplatňuje v textech pravidla pravopisu, najde a odstraní pravopisný i morfologický nedostatek, odůvodní správnost;		18. Pravopis a morfologie
- charakterizuje romantismus jako umělecký směr i postoj k životu, časově zařadí, srovná s dnešním pojetím romantiky, má přehled o světových i českých autorech;		19. Romantismus
- charakterizuje umělecký směr, vysvětlí znaky a doloží příkladem, rozlišuje druhy realismu, zná vybrané české i světové autory;		20. Realismus
- charakterizuje zaměření generací působících ve 2. pol. 19. století, najde stejné znaky a základní odlišnosti;		21. Umělecká seskupení v 2. pol. 19. stol.
- rozlišuje základní znaky stylu, pracuje s odbornou terminologií;		22. Odborný styl
- vytvoří základní útvar odborného stylu /popisný i výkladový/, odborný popis, výklad, referát; - je schopen vyjadřovat se adekvátním způsobem o svých profesních záležitostech; napíše správně citaci a bibliografické údaje, dodržuje autorská práva;		
- dokáže zpracovat z odborného textu výtah, anotaci, resumé;		
- rozpozná rozdíly mezi typy mediálního sdělení, chápe jejich funkci, dokáže identifikovat jejich postupy, jazykové a jiné prostředky; dokáže uvést příklady, jak média a digitální komunikace ovlivňují mezilidskou		23. Média a mediální sdělení, publicistický styl

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
komunikaci; uvádí příklady různých druhů mediálních produktů; zhodnotí význam médií pro společnost a jejich vliv na jednotlivé skupiny uživatelů; je schopen kriticky hodnotit informace z různých zdrojů a zvládá ověřit jejich hodnověrnost, rozpozná fake news; - sestaví jednoduchý zpravodajský útvar /zpráva, reportáž/; - získává a zpracovává informace z textu, je schopen transformovat text do jiné podoby; - kriticky posoudí a interpretuje účinky textu; - snaží se formulovat vlastní názory a podpořit je vhodnými argumenty /komentář/;		
- přednese krátký monologický projev na předem dané téma /připravený/ s využitím základních principů rétoriky; - prezentuje se prostřednictvím verbálních i nonverbálních prostředků komunikace;		24. Rétorika
- vědomě užívá znalostí větné stavby v češtině, - je schopen správně a logicky rozčlenit text, - dokáže rozpoznat v textu jiný text a sám ho správně použít / citace, parafráze/; - rozezná metatext;		25. Syntax a výstavba komunikátu
- vědomě užívá pravopisných a morfologických norem, orientuje se v normativních příručkách knižních i elektronických;		26. Pravopis a morfologie
- uvědomuje si změny ve společnosti a jejich vliv na kulturu, vysvětluje znaky nových uměleckých směrů, doloží příkladem;		27. Nové umělecké směry
- vysvětluje pojmy symbolismus, impresionismus, dekadence, anarchismus, zná základní představitele, pozná v textu typické příklady, snaží se vyložit;		28. Umělecká seskupení z přelomu 19/20 st.
- obecně zná historické souvislosti/ příčina, záminka, průběh, vítězství, důsledky/, chápe negativní postoj Čechů k válce, vysvětlí, co je ztracená generace, má přehled o základních dílech s válečnou tematikou v české i světové literatuře;		29. 1. světová válka v kultuře
- vysvětluje znaky nových uměleckých směrů /proletářské umění, poetismus, surrealismus/;		30. Meziválečné období v poezii

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- orientuje se ve vrstvách národního jazyka; - dokáže popsat vývoj jazyka a písma, uvědomuje si současné tendence ve vývoji jazyka, vyjmenuje příbuzné slovanské jazyky;		31. Národní jazyk, vývoj jazyka, příbuzné jazyky
- ve vlastním projevu volí adekvátní komunikační strategie, v rozhovoru respektuje partnera, vhodně užívá i neverbálních prostředků, dokáže interpretovat mluvený i psaný text, využívá emocionalitu, chápe použití postojů neutrálních, negativních i pozitivních;		32. Řeč, chování a komunikace
rozpozná v projevu ironii a nadsázku, chápe obrazné pojmenování a umí ho použít;		
zná a používá při tvorbě textů základní znaky daného stylu; sestaví základní útvary administrativního stylu / strukturovaný životopis, žádost o místo, motivační průvodní dopis;/ je schopen komunikovat s úřady, ví, jak se prezentovat při přijímacích pohovorech; vyplní on-line dotazníky, vytvoří on-line dotazník		33. Administrativní styl /projekt/
rozpozná umělecký styl, jednotlivé žánry, má přehled o slohových postupech; vystihne základní znaky analyzovaného uměleckého díla, vystihne rozdíly mezi různými uměleckými texty;		34. Umělecký styl
rozpozná v textu pravopisné, tvaroslovné i syntaktické nedostatky a dokáže je opravit, sám těchto vědomostí využívá při tvorbě vlastních textů; adekvátně využívá jazykových prostředků, dokáže pracovat s různými významy slov;		35. Pravopis, morfologie a syntax, lexikologie
dokáže využít poznatků ze stylistiky a jazykovědy při psaní vlastních textů na daná témata / příprava k PMZ/; porovná vlastní práci s prací AI, rozpozná texty tvořené AI		36. Tvoření vlastních textů
orientuje se v historických souvislostech, zná základní témata, která se v literatuře české i světové objevují, dokáže vysvětlit proč, rozlišuje beletrii, naučnou literaturu, dokument;		37. II. světová válka v literatuře
vysvětlí příčinu rozdělení kultury na oficiální a neoficiální, uvádí základní témata, která lze publikovat, uvědomuje si nutnost schopnosti		38. Témata české oficiální tvorby



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
čtenáře „číst mezi řádky“, zná představitele;		
vysvětlí termíny samizdat a exilová literatura, disident, ideologická závadnost, zná základní představitele;		39. Neoficiální kultura
má přehled o trendech literatury, filmu, televizní tvorbě a divadla, dokáže vysvětlit rozdíly mezi jednotlivými literárními žánry;		40. Populární umění posledních desetiletí
pracuje s knihou dle vlastního výběru, rozlišuje dějové linie i kompozici textu, formu vyprávění, dějové a popisné pasáže, charakterizuje jazyk, interpretuje text;		41. Čtenářská dílna
je připraven složit PMZ z ČJL, má obecný kulturní přehled, který využije u ÚMZ.		42. Maturitní témata

název předmětu:	1. cizí jazyk				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	3	3	4	4	14

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

- rozvíjet komunikativní kompetenci žáka/žákyně s ohledem na jejich budoucí profesní směřování.
- osvojení jazykových kompetencí vedoucích k dorozumívání v běžných situacích osobního i pracovního života, včetně schopnosti pracovat s informačními zdroji a technologiemi.
- hlavní důraz kladen na uplatňování principů Evropského jazykového portfolio (EJP)

Charakteristika učiva

- vzdělávací oblast: Jazykové vzdělávání a komunikace
- 1. -2. ročník 3 hodiny týdně, 3. - 4. ročník 4 hodiny týdně
- žáci/žákyně seznámeni s EJP, zaznamenávání výsledků do jazykového pasu (včetně mimoškolních interkulturních zkušeností) - osvojení řečových dovedností s návazností na základní vzdělávání (A2) na úrovni B1 podle Společného evropského referenčního rámce pro jazyky
- před uzavřením čtyřletého studia ověřeno předložením adekvátního osvědčení – mezinárodního certifikátu PET (event. FCE) pro jazyk anglický, ZD pro jazyk německý a DELF pro jazyk francouzský, popř. jinými mezinárodně uznávanými osvědčeními, nebo úspěšné absolvování závěrečné práce (struktura odpovídá výše uvedeným zkouškám)
- poslech: rozumí hlavním myšlenkám vysloveným spisovným jazykem o běžných tématech, rozumí smyslu mnoha rozhlasových a televizních programů týkajících se současných událostí a témat souvisejících s oblastmi osobního či profesního zájmu, pokud jsou vysloveny pomalu a zřetelně
- čtení: rozumí textům, které obsahují slovní zásobu užívanou v každodenním životě nebo vztahující se k jeho práci, rozumí popisům události, pocitům a přáním v osobním dopise
- ústní interakce: poradí si s většinou situací, které mohou nastat při cestování do dané jazykové oblasti, bez přípravy se zapojí do hovoru o tématech, o něž se zajímá nebo která se týkají běžného života
- samostatný ústní projev: jednoduše spojuje fráze, popíše své zážitky, události, přání, stručně odůvodní své názory a plány, vypráví příběh (např. obsah knihy či filmu)
- písemný projev: napíše jednoduché souvislé texty na dobře známá témata, píše osobní dopisy popisující zážitky a dojmy, obchodní dopis

Pojetí výuky

- autodidaktické metody, motivace k dalšímu samostudiu (CD-ROM, internet, speciální jazyk. literatura apod.)
- dialogické metody při nácviku komunikativních dovedností souvisejících s profesní orientací žáků

- týmová, skupinová, projektová práce ukončena prezentací, stejně tak i výsledky prací samostatných
- návaznost výuky jazykové na výuku odborných předmětů
- podporováno vědomí vícejazyčnosti (schopnost transferu)
- možnost upevnit a rozšířit komunikativní kompetence na zahraničních praxích, při účasti na mezinárodních projektech nebo navštěvováním speciálních kurzů vypsanych jazykovou školou
- od 3. ročníku možnost dalších hodin cizojazyčné konverzace, poznávací a odborné exkurze
- konverzační soutěže (AJ, NJ, FJ)
- možnost realizace distanční online výuky
- využívání digitálních materiálů (digitální kniha, výukové programy, e- learning)

Hodnocení výsledků žáků

- vlastní sebehodnocení (EJP – viz výše)
- ústní zkoušení (formou konverzace na probrané téma)
- po ukončení lekce/tematického celku písemné opakování (min 50% úspěšnost)
- samostatné práce, prezentace projektů, výsledky skupinové či párové práce hodnoceny zejména ústně
- při celkové klasifikaci významně zohledňován aktivní a samostatný přístup k výuce cizího jazyka

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

- žák/žákyně prokáže dosaženou úroveň svých jazykových a komunikativních dovedností v rámci tematických okruhů týkajících se:
- mezilidských vztahů
- životního prostředí
- sociokulturních aspektů různých jazykových oblastí včetně ČR
- specifických témat daných zájmem, zaměřením a budoucími potřebami žáků, s ohledem na profesní orientaci žáků
- k rozvoji všech klíčových kompetencí přispívá celkové pojetí výuky ve vzdělávací oblasti Jazykové vzdělávání a komunikace (viz též Český jazyk a komunikace)
- Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost.
- Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.

Klíčové kompetence:

Komunikativní kompetence

- v rámci tematických okruhů týkajících se: mezilidských vztahů, životního prostředí, specifických témat daných zájmem, zaměřením a budoucími potřebami žáků s ohledem na profesní orientaci žáků (volba správného technolog. A pracovního postupu při poskytování služby)

Personální kompetence - uvědomit si své přednosti i nedostatky, stanovit si cíle a priority, přijímat radu a kritiku, reagovat na kritiku konstruktivně tak, aby přispěla k rozvoji kompetencí pro svůj osobní rozvoj a pro rozvoj společnosti

Průřezová témata:

Občan v demokratické společnosti - vytvořit demokratické prostředí ve třídě, založené na vzájemném respektování a spolupráci. Podporovat multikulturní výchovu sociokulturními znalostmi vztahujícími se ke každodennímu životu, životním podmínkám, mezilidským vztahům, hodnotám

Člověk a životní prostředí - je možno využít ve smyslu ekologické výchovy následujícím způsobem:

- Cestování: vliv dopravy na životní prostředí u nás a v zemích studovaného jazyka

- Zdraví: nemoci způsobené špatným životním prostředím a životosprávou, jejich předcházení
- Vzdělávání: vliv vzdělání na ekologické chování člověka a jeho postoj k závažným celosvětovým ekologickým problémům

Kompetence digitální: žák ovládá digitální zařízení, aplikace a služby včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence především v oblasti vyhledávání a zpracování nejrozličnějších, žák umí pomocí digitálních zařízení a služeb zpracovat témata a informace, žák dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy, umí se vyrovnat s proměnlivostí digitálních technologií

Doporučená literatura

English File Fourth Edition Pre-Intermediate – Oxford English Course (1. – 3. ročník)
Longman Maturita Activator – příprava k maturitě (4. ročník)

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
1. ročník	96	ČLOVĚK A SPOLEČNOST (Mezilidské vztahy)
- žák/žákyně charakterizuje sebe, svou rodinu a přátele (osob. údaje, vzhled, zájmy, vztahy) - dle pokročilosti a vlastního výběru: sociální role, společenské problémy - popíše průběh všedního i svátečního dne (včetně stravovacích zvyklostí –např. narozeninový dort, nedělní oběd),		Já a lidé v mém okolí
- rozdělení rolí a prací v rodině		
- popíše svůj domov včetně okolí, umí pojmenovat základní zařízení bytu (se zaměřením na zařízení kuchyně, prostírání stolu), zhodnotí svou současnou situaci a zamyslí se nad vlastními plány do budoucna - porovná výhody a nevýhody bydlení na venkově a ve městě		Bydlení, můj domov
- vysvětlí, jaké možnosti nakupování existují (typy obchodů a zákl. služeb, - možnosti placení), charakterizuje svůj vztah k nakupování, zvláštní - pozornost věnuje oddělení potravin		Nakupování
- nastíní možnosti využití volného času, vysvětlí, kterým aktivitám (zejména sportovním, kulturním) dává přednost - poukáže na negativní jevy (např. doping) a zhodnotí význam sportu a		Volný čas

- kultury pro rozvoj osobnosti (fyzický i duševní)		
v průběhu 1. ročníku seznamování se základními pojmy oboru masér sportovní a rekondiční		Lidské tělo a masáže
2. ročník	96	Sociokulturní aspekty
- nastíní možnosti kultury ve svém okolí, vyjádří svůj vztah ke kultuře - seznámí se kulturou zemí, jejichž jazyk se učí		Můj kulturní život
- vyjmenuje základní zimní a letní oblečení - specifikuje rozdíl v pánské a dámské módě - navrhne oblečení pro různé příležitosti, zmíní i způsob oblékání v souvislosti s profesní orientací		Móda, oblečení
- naváže na znalosti z 1. ročníků a rozšíří je o problémy v rodině, ve společnosti – kriminalita, záškoláctví, drogová závislost		Já a lidé v mém okolí
- zaměří se především na sport a jeho význam v životě člověka - vytvoří pozvánku na party, program, pohoštění, nápojový lístek - vypracuje strukturovanou písemnou práci na téma: Já a volný čas		Volný čas
- průběžné seznamování s reáliemi od 1. do 4. ročníku - seznámení s geografickou charakteristikou dané země - samostatné prezentace studentů k jednotlivým zemím		Reálie příslušných jazykových oblastí I.
- na základě znalosti frazeologie z 1. ročníku si rozšíří slovní zásobu k danému oboru - osvojí si i sociolingvistické odlišnosti daných jazyků (např. rakouské němčiny, americké angličtiny)		Lidské tělo a masáže
3. ročník	128	Člověk ve společnosti
- uvede a popíše základní druhy nemocí, návštěvu u lékaře a způsob léčby. - zaměří se na problematiku nezdravých návyků – kouření, alkohol apod. - zformuluje svou představu zdravého životního stylu, uvede kladné i záporné příklady ze svého okolí		Zdraví a nemoci
- seznámí ostatní se svým dosavadním vzděláním, dalšími studijními plány - popíše svou nynější školu, její vybavení, odborné možnosti, stáže, zhodnotí svůj výběr a přínos této školy pro profesní i společenskou orientaci		Moje škola, školství u nás

- vyjádří svůj vztah ke své třídě a lidem v blízkém okolí - vypracuje přehled českého školství a porovná ho ze systémem příslušné jazykové oblasti		
- osvojení základní terminologie z oblasti obchodu - popíše typy obchodů (supermarket, odborné obchody apod.) - nácvik rozhovorů, vypracování objednávky		V obchodě, komunikace se zákazníkem
- student charakterizuje zvyky a tradice dané jazykové oblasti - SOČ – studentský projekt: zaměřen na dané jazykové oblasti se zaměřením na kulturu, historii, gastronomii příslušné jazykové oblasti – prezentace v PowerPoint		Reálie příslušných jazykových oblastí II
4. ročník	128	
- uvede a popíše základní druhy nemocí, návštěvu u lékaře a způsob léčby - vyjmenuje hlavní lázeňské oblasti a druhy terapií - zformuluje svou představu zdravého životního stylu, uvede kladné i záporné příklady ze svého okolí - fakultativně např. diskuze o problematice vegetariánství a diet, klasické/alternativní medicíny		Zdraví, nemoci, prevence
- podá pomocí mapy základní zeměpisnou charakteristiku, vybere klíčové momenty z historie (např. s ohledem na svátky a významné dny) - prokáže znalost několika turisticky významných míst (UNESCO), vysvětlí, která místa by navštívil a proč - představí hlavní město jako polit. a kultur. centrum země, informuje o některých památkách (Hradčany, Královská cesta, Vyšehrad) - doporučí kulturní a sportovní akci, své doporučení zdůvodní.		ČR, Praha
- určí polohu města v rámci ČR, prokáže základní historický a kulturní přehled, - navrhne sportovní a kulturní program dle sezóny, doporučí ubytování a návštěvu restaurace pro různé kategorie hostů, zdůvodní jejich výběr		Mé město
- uvede důvody cestování a nejběžnější cíle, vyjmenuje užívané dopravní prostředky, jejich výhody a nevýhody		Turismus, cestování, ubytování



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondační*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondační*

Délka a forma studia: čtyřleté denní studium

Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

- zhodnotí ubytovací možnosti, dle vlastního výběru pohovoří o předpokladech pro jednotlivé typy turismu v České republice a v zemích dané jazykové oblasti.		
- student komunikuje v oblasti obchodu a služeb		Obchod, služby
- popíše klima v České Republice a srovná se zeměmi dané jazykové oblasti - popíše charakteristické znaky jednotlivých ročních období - zná globální klimatické problémy současnosti a popíše je		Počasí, roční období
- zná významné literární tvůrce a zařadí je do správného období - popíše vybraná díla		Reálie příslušných jazykových oblastí III

název předmětu:	2. cizí jazyk				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	1	1	-	-	2

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

- rozvíjet komunikativní kompetenci žáka/žákyně s ohledem na jejich budoucí profesní směřování.
- osvojení jazykových kompetencí vedoucích k dorozumívání v běžných situacích osobního i pracovního života, včetně schopnosti pracovat s digitálními technologiemi
- hlavní důraz kladen na uplatňování principů Evropského jazykového portfolia (EJP)

Charakteristika učiva

- seznámení s EJP, zaznamenávání výsledků do jazykového pasu (včetně mimoškolních zkušeností)
- výstupní úroveň odpovídá stupni A2 podle Společného evropského referenčního rámce pro jazyky
- poslech: rozumí hlavním myšlenkám vysloveným spisovným jazykem o běžných tématech, rozumí smyslu mnoha rozhlasových a televizních programů týkajících se současných událostí a témat souvisejících s oblastmi osobního či profesního zájmu, pokud jsou vysloveny pomalu a zřetelně
- čtení: rozumí textům, které obsahují slovní zásobu užívanou v každodenním životě nebo vztahující se k jeho práci, rozumí popisům události, pocitům a přáním v osobním dopise
- ústní interakce: poradí si s většinou situací, které mohou nastat při cestování do dané jazykové oblasti, bez přípravy se zapojí do hovoru o tématech, o něž se zajímá nebo která se týkají běžného života
- samostatný ústní projev: jednoduše spojuje fráze, popíše své zážitky, události, přání, stručně odůvodní své názory a plány, vypráví příběh (např. obsah knihy či filmu)
- písemný projev: napíše jednoduché souvislé texty na dobře známá témata, píše osobní dopisy popisující zážitky a dojmy.

Pojetí výuky

- autodidaktické metody, motivace k dalšímu samostudiu
- využívání digitálních technologií a aplikací k výuce cizích jazyků
- dialogické metody při nácviku komunikativních dovedností souvisejících s profesní orientací žáků
- týmová, skupinová práce, event. projektová práce ukončena prezentací, stejně tak i výsledky prací samostatných
- návaznost výuky jazykové na výuku odborných předmětů
- podporováno vědomí vícejazyčnosti (schopnost transferu)
- možnost upevnit a rozšířit komunikativní kompetence na zahraničních praxích, při účasti na mezinárodních projektech nebo navštěvováním speciálních kurzů vypsanych jazykovou školou
- poznávací a odborné exkurze.

Hodnocení výsledků žáků

- vlastní sebehodnocení (EJP – viz výše)
- ústní zkoušení (formou konverzace na probrané téma)
- po ukončení lekce/tematického celku písemné opakování (min 50% úspěšnost)
- samostatné práce, prezentace projektů, výsledky skupinové či párové práce hodnoceny zejména ústně
- při celkové klasifikaci významně zohledňován aktivní a samostatný přístup k výuce cizího jazyka

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

- žák/žákyně prokáže dosaženou úroveň svých jazykových a komunikativních dovedností v rámci tematických okruhů týkajících se:
 - mezilidských vztahů
 - životního prostředí
 - sociokulturních aspektů různých jazykových oblastí včetně ČR
 - specifických témat daných zájmem, zaměřením a budoucími potřebami žáků, s ohledem na profesní orientaci žáků
- k rozvoji všech klíčových kompetencí přispívá celkové pojetí výuky ve vzdělávací oblasti Jazykové vzdělávání a komunikace (viz též Český jazyk a komunikace)
- Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost.
- Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.

Klíčové kompetence:

Komunikativní kompetence

- v rámci tematických okruhů týkajících se: mezilidských vztahů, životního prostředí, specifických témat daných zájmem, zaměřením a budoucími potřebami žáků s ohledem na profesní orientaci žáků (volba správného technolog. A pracovního postupu při poskytování služby)

Personální kompetence - uvědomit si své přednosti i nedostatky, stanovit si cíle a priority, přijímat radu a kritiku, reagovat na kritiku konstruktivně tak, aby přispěla k rozvoji kompetencí pro svůj osobní rozvoj a pro rozvoj společnosti

Průřezová témata:

Občan v demokratické společnosti - vytvořit demokratické prostředí ve třídě, založené na vzájemném respektování a spolupráci. Podporovat multikulturní výchovu sociokulturními znalostmi vztahujícími se ke každodennímu životu, životním podmínkám, mezilidským vztahům, hodnotám

Člověk a životní prostředí - je možno využít ve smyslu ekologické výchovy následujícím způsobem:

- Cestování: vliv dopravy na životní prostředí u nás a v zemích studovaného jazyka
- Zdraví: nemoci způsobené špatným životním prostředím a životosprávou, jejich předcházení
- Vzdělávání: vliv vzdělání na ekologické chování člověka a jeho postoj k závažným celosvětovým ekologickým problémům

Kompetence digitální: žák ovládá digitální zařízení, aplikace a služby včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence především v oblasti vyhledávání a zpracování nejrůznějších, žák umí pomocí digitálních zařízení a služeb zpracovat témata a informace, žák dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy, umí se vyrovnat s proměnlivostí digitálních technologií

Doporučená literatura

CHRISTINA LATHAM-KOENIG. *ENGLISH FILE Pre-intermediate Student's Book fourth*. Oxford: Oxford, 2019, ISBN 978-0-19-403730-3
CHRISTINA LATHAM-KOENIG. *ENGLISH FILE Pre-intermediate Student's Book third*. Oxford: Oxford, 2019, ISBN 9780194598811
HOBBS MARTYN. *NEW MATURITA ACTIVATOR*. Praha: PEARSON Longman, 2018, ISBN 978-83-7882-658-3
KOLOCOVA, HAUPENTHAL, KRÜGER. *Passt schon*. Praha: Polyglot, 2014, ISBN 978-80-86195-92-6
ČWIKOWSKA, JAROSZEWICZ. *K nové maturitě bez obav*. Praha: Direkt, 2014, ISBN 978-80-86906-92-8

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
	64	
		Člověk a společnost
- žák/žákyně charakterizuje sebe, svou rodinu a přátele (osobní údaje, vzhled, zájmy, vztahy) dle pokročilosti a vlastního výběru: sociální role, společenské problémy - popíše průběh všedního i svátečního dne (včetně stravovacích zvyklostí) rozdělení rolí a prací v rodině - Pomocí digitálních technologií vypracuje jednoduchý rodokmen		1. Já a lidé v mém okolí
- popíše svůj domov včetně okolí, umí pojmenovat základní zařízení bytu (se zaměřením na zařízení kuchyně, prostírání stolu), zhodnotí svou současnou situaci a zamyslí se nad vlastními plány do budoucna - porovná výhody a nevýhody bydlení na venkově a ve městě		2. Bydlení, můj domov
- vysvětlí, jaké možnosti nakupování existují (typy obchodů a základních služeb, možnosti placení), charakterizuje svůj vztah k nakupování, zvláštní pozornost věnuje oddělení potravin - vyhledá pomocí digitálních technologií možnosti nákupu online, charakterizuje rizika s tím spojená		3. Nakupování
- nastíní možnosti využití volného času, vysvětlí, kterým aktivitám (zejména sportovním, kulturním) dává přednost - poukáže na negativní jevy (např. doping) a		4. Volný čas

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
zhodnotí význam sportu a kultury pro rozvoj osobnosti (fyzický i duševní)		
- zná druhy dopravních prostředků, názvy zemí důležitých pro danou jazykovou oblast reaguje v rozhovoru na jednoduché otázky, umí vést telefonický rozhovor, napsat jednoduchý dopis, vzkaz, využije nové digitální technologie (online objednávky např. booking apod.)		4. Komunikace, cestování
- nastíní možnosti kultury ve svém okolí, vyjádří svůj vztah ke kultuře - seznámí se kulturou zemí, jejichž jazyk se učí		5. Můj kulturní život
- vyjmenuje základní zimní a letní oblečení - specifikuje rozdíl v pánské a dámské módě - navrhne oblečení pro různé příležitosti, zmíní i způsob oblékání v souvislosti s profesní orientací		6. Móda, oblečení
- naváže na znalosti z 1. ročníků a rozšíří je o problémy v rodině, ve společnosti – kriminalita, záškoláctví, drogová závislost		7. Já a lidé v mém okolí
- zaměří se především na sport a jeho význam v životě člověka - vytvoří pozvánku na party, program, pohoštění, nápojový lístek - vypracuje strukturovanou písemnou práci na téma: Já a volný čas		8. Volný čas
- průběžné seznamování s reáliemi od 1. do 4. ročníku - seznámení s geografickou charakteristikou dané země - samostatné prezentace studentů k jednotlivým zemím		9. Reálie příslušných jazykových oblastí I.
- na základě vlastních sociokulturních zkušeností charakterizuje výrazné odlišnosti kuchyní dané jazykové oblasti a kuchyně české		10. Česká kuchyně
- osvojí si i sociolingvistické odlišnosti daných jazyků (např. rakouské němčiny, americké angličtiny, kanadské francouzštiny)		
- uvede a popíše základní druhy nemocí, návštěvu u lékaře a způsob léčby. - zaměří se na problematiku nezdravých návyků – kouření, alkohol apod. - zformuluje svou představu zdravého životního stylu, uvede kladné i záporné příklady ze svého okolí		11. Zdraví a nemoci
- seznámí ostatní se svým dosavadním vzděláním, dalšími studijními plány		12. Moje škola, školství u nás

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- popíše svou nynější školu, její vybavení, odborné možnosti, stáže, zhodnotí svůj výběr a přínos této školy pro profesní i společenskou orientaci		
- vyjádří svůj vztah ke své třídě a lidem v blízkém okolí - vypracuje přehled českého školství a porovná ho ze systémem příslušné jazykové oblasti		
- využívá digitální technologie k rezervacím a objednávkám dopravy, ubytování a volnočasových aktivit - orientuje se v jídelním lístku, objedná si		13. Ubytování
1. student charakterizuje zvyky a tradice dané jazykové oblasti		14. Realie příslušných jazykových oblastí II.
- uvede a popíše základní druhy nemocí, návštěvu u lékaře a způsob léčby - vyjmenuje hlavní lázeňské oblasti a druhy terapií - zformuluje svou představu zdravého životního stylu, uvede kladné i záporné příklady ze svého okolí - fakultativně např. diskuze o problematice vegetariánství a diet, klasické/alternativní medicíně		15. Zdraví, nemoci, prevence
- podá pomocí mapy základní zeměpisnou charakteristiku, vybere klíčové momenty z historie (např. s ohledem na svátky a významné dny) doporučí kulturní a sportovní akci, své doporučení zdůvodní.		16. ČR, Praha
- prokáže znalost několika turisticky významných míst (UNESCO), vysvětlí, která místa by navštívil a proč - představí hlavní město jako politické a kulturní centrum země, informuje o některých památkách (Hradčany, Královská cesta, Vyšehrad)		
- určí polohu města v rámci ČR, prokáže základní historický a kulturní přehled - navrhne sportovní a kulturní program dle sezóny, doporučí ubytování a návštěvu restaurace pro různé kategorie hostů, zdůvodní jejich výběr		17. Mé město
- uvede důvody cestování a nejběžnější cíle, vyjmenuje užívané dopravní prostředky, jejich výhody a nevýhody - zhodnotí ubytovací možnosti, dle vlastního výběru pohovoří o předpokladech pro jednotlivé typy turismu v České republice a v zemích dané jazykové oblasti.		18. Turismus, cestování, ubytování

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- vyjádří svůj názor na oblékání a módu - popíše vhodné oblečení k různým příležitostem - Pomocí digitálních technologií se orientuje v onlinech nákupech a předchází rizikům s tím spojených		19. Oblékání, móda

Jazykové – lingvistické kompetence	
<i>Sloveso</i> – základní časy (AJ – přítomný, předpřítomný, minulý, předminulý, budoucí, prosté i průběhové formy, pravidelná a nepravidelná slovesa, souslednost časová) NJ – přítomný, budoucí, préteritum, perfektum, plusquamperfektum, pravidelná a nepravidelná slovesa) FJ – přítomný, jednoduchý budoucí, minulý složený, imperfektum, vyjadřování blízké budoucnosti, souslednost časová) - Infinitivy, participia - Trpný rod - Zvratná slovesa - Základní slovesné vazby <i>Podstatná jména</i> - členy, počitatelnost, nepravidelnost množného čísla, rod, analogie českých pádů <i>Přídavná jména a příslovce</i> - stupňování pravidelné a nepravidelné, srovnávání - vztah přídavné jméno – příslovce - NJ – skloňování přídavných jmen <i>Zájmena a číslovky</i> - osobní, zvratná, přivlastňovací, ukazovací (zástupná), neurčitá, vztažná - zájmena - typy číslovek, vyjadřování kvantity, času (data, letopočty, zlomky) <i>Předložky</i> - osvojení předložek v rámci odlišného systému vyjadřování časových, prostorových a dalších vztahů Spojky souřadící a podřadící	Morfologie * gramatika je probírána průběžně celé čtyři roky studia dle tematického plánu, který je vypracován na základě tohoto ŠVP

název předmětu:	Konverzace v cizím jazyce				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	-	-	-	2	2

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

- rozvíjet komunikativní kompetenci žáka/žákyně s ohledem na jejich budoucí profesní směřování.
- osvojení jazykových kompetencí vedoucích k dorozumívání v běžných situacích osobního i pracovního života, včetně schopnosti pracovat s informačními zdroji a technologiemi.
- hlavní důraz kladen na uplatňování principů Evropského jazykového portfolio (EJP)

Charakteristika učiva

- vzdělávací oblast: Jazykové vzdělávání a komunikace
- 4. ročník 2 hodiny týdně
- žáci/žákyně seznámení s EJP, zaznamenávání výsledků do jazykového pasu (včetně mimoškolních interkulturních zkušeností) - osvojení řečových dovedností s návazností na základní vzdělávání (A2) na úrovni B1 podle Společného evropského referenčního rámce pro jazyky
- před uzavřením čtyřletého studia ověřeno předložením adekvátního osvědčení – mezinárodního certifikátu PET (event. FCE) pro jazyk anglický, ZD pro jazyk německý a DELF pro jazyk francouzský, popř. jinými mezinárodně uznávanými osvědčeními, nebo úspěšné absolvování závěrečné práce (struktura odpovídá výše uvedeným zkouškám)
- poslech: rozumí hlavním myšlenkám vysloveným spisovným jazykem o běžných tématech, rozumí smyslu mnoha rozhlasových a televizních programů týkajících se současných událostí a témat souvisejících s oblastmi osobního či profesního zájmu, pokud jsou vysloveny pomalu a zřetelně
- čtení: rozumí textům, které obsahují slovní zásobu užívanou v každodenním životě nebo vztahující se k jeho práci, rozumí popisům události, pocitům a přáním v osobním dopise
- ústní interakce: poradí si s většinou situací, které mohou nastat při cestování do dané jazykové oblasti, bez přípravy se zapojí do hovoru o tématech, o něž se zajímá nebo která se týkají běžného života
- samostatný ústní projev: jednoduše spojuje fráze, popíše své zážitky, události, přání, stručně odůvodní své názory a plány, vypráví příběh (např. obsah knihy či filmu)
- písemný projev: napíše jednoduché souvislé texty na dobře známá témata, píše osobní dopisy popisující zážitky a dojmy, obchodní dopis

Pojetí výuky

- autodidaktické metody, motivace k dalšímu samostudiu (CD-ROM, internet, speciální jazyk. literatura apod.)
- dialogické metody při nábídku komunikativních dovedností souvisejících s profesní orientací žáků

- týmová, skupinová, projektová práce ukončena prezentací, stejně tak i výsledky prací samostatných
- návaznost výuky jazykové na výuku odborných předmětů
- podporováno vědomí vícejazyčnosti (schopnost transferu)
- možnost upevnit a rozšířit komunikativní kompetence na zahraničních praxích, při účasti na mezinárodních projektech nebo navštěvováním speciálních kurzů vypsanych jazykovou školou

Hodnocení výsledků žáků

- vlastní sebehodnocení (EJP – viz výše)
- ústní zkoušení (formou konverzace na probrané téma)
- po ukončení lekce/tematického celku písemné opakování (min 50% úspěšnost)
- samostatné práce, prezentace projektů, výsledky skupinové či párové práce hodnoceny zejména ústně
- při celkové klasifikaci významně zohledňován aktivní a samostatný přístup k výuce cizího jazyka
- žák/žákyně prokáže dosaženou úroveň svých jazykových a komunikativních dovedností v rámci tematických okruhů týkajících se:
 - mezilidských vztahů
 - životního prostředí
 - sociokulturních aspektů různých jazykových oblastí včetně ČR
 - specifických témat daných zájmem, zaměřením a budoucími potřebami žáků, s ohledem na profesní orientaci žáků
 - k rozvoji všech klíčových kompetencí přispívá celkové pojetí výuky ve vzdělávací oblasti Jazykové vzdělávání a komunikace (viz též Český jazyk a komunikace)
 - Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost.
 - Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.

Klíčové kompetence:

Komunikativní kompetence

- v rámci tematických okruhů týkajících se: mezilidských vztahů, životního prostředí, specifických témat daných zájmem, zaměřením a budoucími potřebami žáků s ohledem na profesní orientaci žáků (volba správného technolog. A pracovního postupu při poskytování služby)

Personální kompetence - uvědomit si své přednosti i nedostatky, stanovit si cíle a priority, přijímat radu a kritiku, reagovat na kritiku konstruktivně tak, aby přispěla k rozvoji kompetencí pro svůj osobní rozvoj a pro rozvoj společnosti

Průřezová témata:

Občan v demokratické společnosti - vytvořit demokratické prostředí ve třídě, založené na vzájemném respektování a spolupráci. Podporovat multikulturní výchovu sociokulturními znalostmi vztahujícími se ke každodennímu životu, životním podmínkám, mezilidským vztahům, hodnotám

Člověk a životní prostředí - je možno využít ve smyslu ekologické výchovy následujícím způsobem:

- Cestování: vliv dopravy na životní prostředí u nás a v zemích studovaného jazyka
- Zdraví: nemoci způsobené špatným životním prostředím a životosprávou, jejich předcházení
- Vzdělávání: vliv vzdělání na ekologické chování člověka a jeho postoj k závažným celosvětovým ekologickým problémům
- Kompetence digitální: žák ovládá digitální zařízení, aplikace a služby včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence především v oblasti vyhledávání a zpracování nejrůznějších, žák umí pomocí digitálních zařízení a služeb zpracovat témata a informace, žák dokáže poradit ostatním s

běžnými technickými problémy, umí se vyrovnat s proměnlivostí digitálních technologií

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
4. ročník	64	ČLOVĚK A SPOLEČNOST (Mezilidské vztahy)
- vysvětlí, jaké možnosti nakupování existují (typy obchodů a základních služeb, možnosti placení), charakterizuje svůj vztah k nakupování - orientuje se v online objednávkách zboží a předchází rizikům s tím spojených		Nakupování
- na základě získané slovní zásoby žák konverzuje na témata z oboru sportovní a rekondiční masér - student připraví prezentaci o svém oboru pomocí digitálních technologií		Masáže, služby
- studenti se zaměří na dané země, seznámí se s jejich reáliemi (zeměpis, kultura, apod.) - zaměří se především na oblast masérství		Reálie příslušných jazykových zemí se zaměřením na masérství

název předmětu:	Literární výchova				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	1	1	1	2	5

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

- Cílem předmětu je přispívat k formování osobnosti žáka, jeho kultivování, vést ke čtenářským dovednostem, vytvářet přehled o kultuře v minulosti i současnosti či alespoň zájmu o kulturní formy.
- Dalším cílem je utváření kladného vztahu k duchovním i materiálním hodnotám, rozvíjení sociálních i občanských kompetencí.
- Podstatné je i směřování ke kultivaci emočního prožívání, estetického vnímání a tolerance ke vkusu ostatních.

Charakteristika učiva

- Literární výchova je předmět vycházející z estetické výchovy dané RVP. Úzce souvisí s jazykovým vzděláváním v předmětu Český jazyk, navazuje na literární část, v níž žáci získali obecné informace a v LV je prakticky rozvíjejí. Souvisí také s předměty dějepis a občanská nauka, které jim vytvářejí společenskopolitický kontext.
- Důraz je kladen na rozbor textu, identifikaci specifických a dominantních znaků daného stylu a doby, hledání souvislostí, na schopnost vytvářet a vyjadřovat názor, obhájit ho; vychovává ke čtenářství.
- 1., 2., 3. ročník – 1 hod. týdně, 4. ročník – 2 hod. týdně.

Pojetí výuky

- Základem je práce s uměleckým textem, při výuce může být využito sociálně-komunikativní učení, individuální práce, práce v párech, ve skupinách, frontální výuka, veřejná prezentace, činnostně orientované učení /audio-video projekce/, narativní vyučování, kritické využívání digitálních zdrojů a AI.

Hodnocení výsledků žáků

- Hodnocení je vstřícný a aktivní přístup k předmětu, schopnost analýzy, syntézy a generalizace.
- Důraz při hodnocení je kladen na samostatnost, plynulost a smysluplnost projevu, vyjadřovací schopnosti.
- Hodnocení je ústní projev, obsah písemného projevu v tematických, pololetních a závěrečných testech, hodnocení je vyjádřeno klasifikačním stupněm, žáci jsou vedeni také k objektivnímu sebehodnocení.

Prínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

- Předmět LV je součástí estetické složky vzdělávání. Prolínají jím průřezová témata Člověk v demokratické společnosti a Člověk a digitální svět. Předmět přispívá k rozvoji občanských, komunikativních, digitálních, sociálních i personálních kompetencí.

Doporučená literatura

Literatura pro 1., 2., 3., 4. ročník středních škol, pracovní sešit, Didaktis

Literatura pro 1., 2., 3., 4. ročník středních škol, učebnice, Didaktis

Čítanka pro SŠ 1-4

Internetové zdroje, digitální knihovna

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
	160	
1. Ovládá základní literární pojmy a umí je vhodně použít, rozlišuje literární vědu a literaturu uměleckou, poezii, prózu, zná druhy umělecké literatury, jednoduše vysvětlí, čím se zabývá, rozpozná naučnou literaturu a lit. fakt, zná a chápe funkce literatury a přínos četby pro rozvoj osobnosti 2. Orientuje se ve vývoji literatury / historická období, umělecké směry/, dohledá znaky v různých internetových zdrojích a porovná je. 3. Je schopen v textu najít dominantní znaky stylu 4. Dokáže klasifikovat žánr, druh díla, argumentuje proč 5. Rozlišuje autora, vypravěče, postavy, hodnotí a charakterizuje postavy z hlediska emocionality, konfrontuje se s postavou, rozlišuje realitu a fikci, realitu a nadsázku, pozná ironii, uvádí na pravou míru. Kreativně využije umělé inteligence pro tvorbu charakteristiky vnější i vnitřní. 6. Rozpozná typy promluv, nalezne v textu podstatné a potřebné informace 7. Dokáže vystihnout a vyjádřit stěžejní myšlenku, v základních případech je schopen zobecnit 8. Interpretuje text, přemýšlí a debatuje o něm, je schopen vyjádřit vlastní prožitek 9. Zhodnotí význam autora i díla pro danou dobu, pokouší se hodnotit význam z hlediska dneška, vyhledá na internetu zajímavé informace o autorovi, najde recenze díla, digitální podobu díla.		

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- Kompetence 1.		1. Literatura jako věda i umění
- Definuje pojem, zná znaky i útvary, vysvětlí na příkladu vztah ÚLS a literatury, uvědomuje si úlohu kulturních tradic, všímá si ÚLS dnes, vyhledá příklady na internetu		2. Ústní lidová slovesnost /ÚLS/
- Kompetence 2., 3., 4.		3. Literatura v kulturních a historických souvislostech
- Kompetence 2., 3., 4., 7., 8., 9.		4. Nejstarší psané texty/Bible/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		5. Antické památky/mýty, homérské eposy, řecké drama, Ezop, Ovidius/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		6. Česká literatura středověku / Kosmova, Dalimilova kronika/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		7. Renesanční literatura / Boccaccio, Dante, Petrarca, Villon, Cervantes, Shakespeare/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		8. Literatura doby baroka /Komenský, pohádky, kramářská píseň, pověsti/ 9. Klasicismus, osvícenství / Defoe, Mollière, de la Fontaine/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		10.Světový i český romantismus / Hugo, Puškin, Poe, Mácha, Erben/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		11.Světový i český realismus /Balzac, Flaubert, Dostojevskij, Zola, Borovský,Němcová/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		12.Májovci, ruchovci, lumírovci / Neruda, Čech, Vrchlický, Jirásek, Mrštíkové/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		13.Prokletí básníci a světová avantgarda / Baudelaire, Verlaine, Rimbaud, Wilde, Apollinaire/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		14.Čeští buřiči / Bezruč, Gellner, Dyk/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		15. 1. světová válka v české i světové literatuře / ztracená generace, Remarque,

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
		Hemingway, Hašek/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		16.Poezie mezi válkami / Wolker, Seifert, Nezval/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		17.Próza mezi válkami /Steinbeck, Olbracht, Čapek, Vančura, Poláček, Havlíček/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		18.Dramatická tvorba mezi válkami /Osvobozené divadlo, D34/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		19.Literatura o 2. sv. válce a ve 2. polovině 20. století /Styrone, Moravia, Heller, Solženicyn, bítníci/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		20.Oficiální literatura – poezie, próza, drama /Halas, Pavel, Fuks, Semafor, Divadlo Jára Cimrmana/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		21.Neoficiální literatura - poezie, próza, drama /Kryl, Nohavica, Lustig, Škvorecký, Kundera, Havel/
- Kompetence 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8., 9.		22.Současná literatura česká, světová, film /Viewegh, Lednická, King, Rowlingová, Martin, Tolkien, Sapkowski aj./
Žák se orientuje v nabídce kulturních institucí, popíše a zvládá dodržovat vhodné společenské chování		23.Kultura, její instituce v rámci ČR a regionu
- Žák je připraven vykonat ÚMZ		24. Maturitní témata

název předmětu:	Občanská nauka				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	1	1	2	1	5

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

Výuka předmětu **Občanská nauka** je koncipována tak, aby žáky vedla k pochopení dění ve světě. Žáci se učí respektovat společenskou skutečnost, posuzovat společenské jevy a jejich rozmanitost, poznávat a hledat různé způsoby řešení problémů spjatých s každodenním životem. Hlavním cílem je vést žáky k sebepoznání i k poznání druhých, k respektování odlišností různých kultur, k pochopení své role v rámci národa, státu, Evropy i celého světa. Důraz je kladen na lidská práva, na znalost a respektování právních norem, na provázanost evropských států a celého světa, na znalost významu minulého i současného lidského myšlení a vědění, na orientaci v historických událostech. Žáci jsou vedeni k využívání znalostí a dovedností z oblasti společenských věd v osobním i pracovním životě a také ke smysluplnému využívání digitálních technologií a AI.

Charakteristika učiva

Předmět Občanská nauka zahrnuje kapitoly z oblasti praktické filosofie a etiky, politologie, sociologie, práva a světových a národních dějin.

Oblast **praktické filosofie a etiky**/ vyučována v 1. ročníku/ pomáhá žákům vytvářet a upevňovat životní postoje a žebříček hodnot, pozitivní postoj k životu i vzdělávání, uvědomování si nebezpečnosti společensky nežádoucích projevů, vede k přemýšlení nad správností či nesprávností lidského jednání.

V oblasti **politologie**/ vyučována ve 2. ročníku/ je důraz kladen na otázku aktuálního politického života a participace v něm. Žáci jsou vedeni k aktivní účasti na politickém životě, k uvědomování si zodpovědnosti za sebe sama i za druhé.

Oblast **sociologie**/ vyučována ve 2. ročníku/ pomáhá žákovi uvědomit si své místo ve společnosti, začlenit se, vede ho k toleranci k odlišným rasám, etnikům a národnostem a náboženstvím, zabývá se také klady a zápory multikulturního soužití, pomáhá žákovi utvářet názory na současné dění ve společnosti.

Oblast **práva**/ vyučována ve 3. ročníku/ pomáhá žákovi zorientovat se v právním systému a jeho institucích, učivo je zaměřeno na praktický život, především na rodinné a trestní právo, vede žáka k zamyšlení, jak správně jednat v situacích, kdy je někdo nebo on sám vystaven násilí či jinému negativnímu jednání, dovídá se o svých právech, ale i povinnostech, kde hledat informace a pomoc, nejsou-li práva dodržována. V předmětu se seznamují také s právními dokumenty – smlouvami. Je veden k tomu, aby dokázal hájit svá spotřebitelská práva, začleněno je rovněž pracovní právo.

Světové a národní dějiny/ vyučovány v 1. a 4. ročníku/ pomáhají žákovi pochopit dějinný vývoj i současný svět a změny v něm, orientovat se ve významných událostech / revoluce, války, důležité mezníky ve vývoji našeho státu/ a časově je zařadit, chápat příčiny jevů a jejich důsledky. Důraz je kladen na dějiny 20 a 21. století. Žáci se také seznamují s **dějiny vlastního oboru**.

Do předmětu je zahrnuta také oblast zabývající se **finanční gramotností**, není opomenuta ani



Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondační

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondační

Délka a forma studia: čtyřleté denní studium

Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

environmentální výchova a mediální výchova.

Pojetí výuky

Frontální výuka – výklad kombinovaný s metodou otázek
Samostatná činnost studentů – referáty, prezentace, projekty
Využití audiovizuálních materiálů, digitálních zdrojů, AI
Skupinová práce
Brainstorming

Hodnocení výsledků žáků

Žák je hodnocen podle výsledků dosažených ve vědomostních testech /2 za pololetí/, za aktivitu ve výuce, za referáty, samostatné práce, projektovou činnost a prezentace
--

Prínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Získaných vědomostí z oblasti filozofie a náboženství využije absolvent v praktickém životě: v sociálních stycích s lidmi a institucemi, usnadní mu řešení praktických otázek svého politického i filozoficko-etického rozhodování. Etické otázky člověka provázejí celý život, znalost etikety absolventovi umožňuje začlenění do společnosti.

Výuka **politologie** tvoří nedílnou součást společenskovedního vzdělání a velmi úzce souvisí s předmětem **základy práva**. Žáci využijí svých dosavadních společenskovedních vědomostí a dovedností při řešení problémových úkolů týkajících se aktuálního společenského dění a úkolů právního charakteru (získávají právní minimum pro soukromý a občanský život).

Znalostí z předmětu **psychologie a sociologie** žáci využijí při aplikaci teoretických poznatků v praktickém životě. Umožní jim to lépe porozumět motivaci lidského jednání a mnohé lidské činy dokážou předvídat.

Předměty politologie a základy práva souvisí s průřezovými tématy Občan v demokratické společnosti a Člověk a digitální svět.

Rozvoj těchto občanských kompetencí:

samostatnost, zodpovědnost, aktivní účast,
znalost politické situace naší země,
aktivní zájem o aktuální společenské dění u nás i ve světě.

Rozvoj klíčových kompetencí:

sociální a personální (schopnost týmové práce, hodnocení kolektivem, sebehodnocení, přijímat a odpovědně plnit úkoly),

kommunikativní (schopnost diskuse, debaty, polemiky podložené pádnými a jasnými argumenty, přijímat, respektovat a zvažovat názory jiných lidí, formulovat a věcně správně vyjadřovat své názory, schopnost písemně zaznamenávat sdělované informace, schopnost asertivního jednání),

práce s informacemi (počítač, elektronická pošta, internet),

kompetence k pracovnímu uplatnění a celoživotnímu vzdělání (flexibilita, kreativita, orientace v oblasti práv a povinností zaměstnanců, komunikace),

ochrana zdraví a životního prostředí (získané znalosti umět využít v praxi),

řešit samostatně běžné pracovní i mimopracovní problémy (uplatňovat různé myšlenkové metody i postupy, využívat zkušeností a dovedností dříve nabytých),

mediální gramotnost (orientuje se mezi mainstreamovými i alternativními médii, dokáže rozlišit informace a dezinformace, manipulaci a je schopen se jí bránit, dokáže kultivovaně diskutovat o aktuálních problémech na sociálních sítích a své názory podkládat argumenty).

Žáci využijí svých dosavadních společenských vědomostí a dovedností při řešení problémových úkolů, čímž si uvědomují možnost aplikace teoretických poznatků v praktickém životě. Umožní jim to lépe porozumět motivaci lidského jednání.

Digitální kompetence (žák kriticky hodnotí digitální obsah: důvěryhodnost webových stránek, relevantnost a pravdivost informací, pozná argumentační fauly a manipulaci v mediální komunikaci a na sociálních sítích; rozlišuje fakta od názorů; při tvorbě digitálního obsahu využívá aplikace a další nástroje pro tvorbu a sdílení obsahu: textové editory, sdílené dokumenty, on-line slovníky a příručky, AI; orientuje se v digitálním prostředí, digi techniku používá bezpečně, kriticky a tvořivě při práci, učení, ve volném čase.

Doporučená literatura

Dějepis pro střední odborné školy, P. Čornej
Odmaturuj ze společenských věd
Občanská nauka pro SOŠ 1, 2, 3, M. Valenta

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ

Výsledky vzdělávání a kompetence		Počet hodin	Tematický celek
	Žák	160	
	-popíše rozdíly mezi tradiční, moderní a postmoderní společností; -chápe význam péče o hmotné kulturní hodnoty, uvědomuje si význam tradic, vědy a umění; - uvede příklady sociální nerovnosti a chudoby ve vyspělých demografiích, -popíše postupy řešení sociálních problémů, ví, kam se obrátit v případě, že se dostane do složité sociální situace; -charakterizuje současnou českou společnost a její rozvrstvení ze sociálního i etnického aspektu, uvědomuje si klady a zápory společného soužití; -vysvětlí, co znamená genderová rovnováha, je schopen posoudit, kdy je v praktickém životě rovnost pohlaví porušována; -vyhledá na internetu texty s genderovou problematikou a posoudí je; - dokáže argumentovat v debatě o kladech a záporech soužití v multikulturní společnosti; - vysvětlí příčiny, které vedou k migraci, vysvětlí, kdo je azylant a jaká má práva; -objasní význam solidarity a dobrých vztahů v komunitě, nutnost tolerance;		Člověk v lidském společenství 1. Společnost 1.1 Tradiční, moderní a postmoderní společnost 1.2 Hmotná a duchovní kultura společnosti 1.3 Stratifikace současné české společnosti 1.4 Genderové problémy, postavení mužů a žen ve společnosti 2 Rasy, etnika a národnosti 2.1 Rasy, etnika a národnosti 2.2 Majorita a minority ve společnosti 2.3 Multikulturní soužití – klady a zápory 2.4 Problematika migrace,

-uvědomuje si způsoby, jakými je ovlivňováno veřejné mínění; -vysvětlí, jaké postavení mají v české společnosti církve; - orientuje se v základních rozdílech různých náboženství; -vysvětlí pojem ateismus; - uvědomuje si nebezpečí spjaté s působením některých sekt, doloží skutečnými příklady; - vysvětlí, co je náboženský fundamentalismus; -chápe rozdíl mezi pravidelnými a nepravidelnými příjmy a výdaji, dokáže sestavit fiktivní rozpočet domácnosti; - uvádí příklady, jak naložit se schodkovým rozpočtem, navrhuje možnosti, jak naložit s přebytkovým rozpočtem včetně zajištění na stáří; - dokáže vyhledat, posoudit a porovnat služby nabízené peněžními ústavy, uvědomuje si rizika spojená s využitím půjček a úvěrů; -při porovnání různých produktů zvládá vybrat ten nejvýhodnější úvěr a uvádí argumenty pro; -vysvětlí, jak se vyhnout předlužení, jaké jsou jeho důsledky a jak řešit tíživou finanční situaci; -vysvětlí základní principy demokracie, objasní rozdíl mezi demokratickým a nedemokratickým systémem; -vysvětlí pojem občanská společnost, uvede vlastnosti, které by měl mít občan demokratického státu, vyjmenuje občanská sdružení; -uvede konkrétní případy porušování demokracie; -vysvětlí základní funkce Ústavy; -vyjmenuje základní lidská práva, popíše, kam se obrátit v případě jejich porušování; -definuje stát, má povědomí o vývoji české státnosti a jeho představitelích; -jmenuje základní české politické strany a dokáže k nim přiřadit jména; -popíše fungování veřejné správy, princip svobodných voleb, definuje právo volit a zdůvodní občanskou povinnost a zodpovědnost volit; -vysvětlí pojmy politický radikalismus a	poskytování azylu 3 Náboženství 3.1 Víra a ateismus 3.2 Náboženství a církve ve světě i u nás, sekty 3.3 Náboženský fundamentalismus a jeho nebezpečí 4 Hospodářství 4.1 Majetek a jeho nabývání 4.2 Finanční záležitosti rodiny a jedince 4.3 Domácí rozpočet a zodpovědné hospodaření 4.4 Řešení krizových finančních situací 5 Člověk jako občan 5.1 Demokracie, její základní principy a hodnoty, občanská společnost, občanské ctnosti 5.2 Základní lidská práva a jejich obhajoba, úloha ombudsmana, práva dětí 5.3 Úloha masmédií a kritický přístup k jejich působení, svobodný přístup k informacím 5.4 Stát a jeho funkce, vývoj českého státu, státy v 21. století 5.5 Ústava a politický systém v ČR 5.6 Struktura veřejné správy, obecní a krajská samospráva 5.7 Politické strany v ČR, ideologie 5.8 Volební systém, právo volit 5.9 Politický radikalismus a extremismus
---	---

extremismus, zdůvodní jejich nebezpečnost, vyhledá na internetu konkrétní příklady, kriticky posoudí relevantnost zdroje; -chápe nutnost kriticky přijímat zobrazení světa a událostí médií, posoudí hodnověrnost zdroje; -vysvětlí význam pojmu právo, vznik práva a objasní roli práva v životě jednotlivce; -rozlišuje rozdíl mezi právní subjektivitou a způsobilostí k právním úkonům; -definuje, kdy je člověk způsobilý k právním úkonům; -provede rozbor právních vztahů; -popíše soustavu soudů v ČR; -jmenuje a rozlišuje právní povolání, vysvětlí, čím se zabývají soudy, advokacie, notářství, policie; -dokáže jmenovat náležitosti běžné smlouvy, zvládne z ní vyčíst svá práva i povinnosti; -dokáže hájit své spotřebitelské zájmy, např. reklamovat koupené zboží nebo služby; -interpretuje práva a povinnosti vlastníků; -jmenuje podmínky umožňující uzavřít sňatek; -definuje pojem společné jmění manželů, vysvětlí účel předmanželské smlouvy; -vysvětlí práva a povinnosti ve vztahu rodiče – děti a naopak, popíše, kde hledat informace a pomoc; -navrhne, jak se zachovat, stane-li se obětí nebo svědkem kriminálního jednání; dokáže popsat náležitosti pracovní smlouvy, vysvětlí práva a povinnosti zaměstnance a zaměstnavatele; -rozlišuje, kdy je člověk trestně zodpovědný, kdy je způsobilý k právním úkonům, oba pojmy vlastními slovy vysvětlí; -vyjmenuje různé formy trestu; -popíše, čím se zabývá policie, státní zastupitelství, vyšetřovatel a soud;	6 Člověk a právo 6.1 Právo a spravedlnost, právní stát 6.2 Právní ochrana občanů 6.3 Právní vztahy 7 Soudní moc 7.1 Soustava soudů v ČR 7.2 Právní povolání 7.3 Právo a právní zodpovědnost v běžném životě 7.4 Vlastnictví hmotné i duševní, smlouvy 7.5 Odpovědnost za škodu 8 Rodinné právo 8.1 Manželé a partneři, společné jmění manželů 8.2 Práva a povinnosti rodičů 8.3 Práva a povinnosti dětí 8.4 Domácí násilí 9 Pracovní právo 9.1 Pracovní smlouva, druhy, náležitosti 9.2 Práva a povinnosti zaměstnance 9.3 Práva o povinnosti zaměstnavatele 9.4 Způsoby ukončení pracovního poměru 10 Trestní právo 10.1 Trestní odpovědnost 10.2 Tresty a ochranná opatření 10.3 Orgány činné v trestním řízení
--	--

-navrhne, jak se zachovat v případě, že je obětí, či svědkem jednání jako šikana, násilí, vydírání, korupce; -vysvětlí, čím se zabývá filosofie a čím etika; -jmenuje a vysvětlí podstatu některých filosofických směrů; -pracuje s texty, jimž rozumí a vyhledá tam hlavní myšlenku; -dokáže debatovat o praktických filosofických a etických otázkách na základě pozorování dění kolem sebe, zpráv v médiích, příklady z beletrie; -vysvětlí zodpovědnost člověka za své činy, postoje a šíření názorů; -objasní smysl poznávání dějin pro současnost, uvědomuje si variabilitu výkladu; - vyjmenuje příklady kulturního a vědeckého přínosu starověkých civilizací; - vysvětlí vliv náboženství na myšlení středověkého člověka; -popíše základní změny od středověku do raného novověku; -dokáže vysvětlit, jak probíhal boj za národní a občanská práva, využívá příkladů největších revolucí, vysvětlí, jaké změny přinesly; -objasní vznik novodobého českého národa a jeho boj za emancipaci; -popíše česko-německé vztahy v 18. a 19. století, nastíní postavení Židů a Romů ve společnosti té doby; - vysvětlí k jakým změnám dochází v důsledku průmyslové, technické a komunikační revoluci; -popíše evropskou koloniální expanzi; vysvětlí příčiny rozporů mezi velmocemi, které vedou ke vzniku války; -popíše přelomové události v průběhu války /	10.4 Kriminalita páchaná na dětech a mladistvých 10.5 Kriminalita páchaná mladistvými 11 Člověk a svět 11.1Filosofie a etika-význam pojmů 11.2Přínos filosofie a etiky pro praktický život při řešení různých životních situací 11.3Etika a její předmět, význam pro člověka 11.4 Základní pojmy etiky: morálka, mravní hodnoty a normy, mravní rozhodování a odpovědnost 11.5Životní postoje a žebříček hodnot 11.6 Vlastní prospěch x společenský prospěch 12 Člověk v dějinách 12.1 Význam poznávání dějin 12.2 Přínos největších starověkých civilizací 12.3 Změny ve středověku a raném novověku- společnost, myšlení, věda, kultura 13 Dějiny novověku – 19. století 13.1 Velké občanské revoluce a jejich cíle a/ americká b/ francouzská c/ revoluční rok 1848 v Evropě 13.2 Národní hnutí a společnost v Evropě v 19. století a/ národní obrození u nás b/ česko-německé vztahy c/ dualismus v RU d/ vznik Německa 13.3 Modernizace společnosti v 19. století – revoluce technická, průmyslová, komunikační, koloniální expanze 13.4 Člověk a modernizovaná společnost a/sociální struktura
--	---

revoluce v Rusku, západní fronta, vstup USA do války/; - charakterizuje Československo v době první republiky; -popíše projevy a důsledky hospodářské krize; -charakterizuje vztahy mezi velmocemi před druhou světovou válkou; -vysvětlí, jak došlo k dočasné likvidaci Československa /Mnichov, protektorát/ -vysvětlí cíle válčících stran ve druhé světové válce, její totální charakter, holocaust a jiné válečné zločiny; -charakterizuje bipolaritu světa po druhé světové válce, zařadí Československo; -vysvětlí pojem studená válka, popíše její projevy a důsledky; -charakterizuje vývoj komunistického režimu v Československu od roku 1948 do roku 1989; -charakterizuje vývoj vyspělých demokracií, popíše vývoj evropské integrace; -vysvětlí příčiny rozpadu sovětského bloku; - vyjmenuje příklady největších úspěchů vědy a techniky ve 20. století; -vysvětlí rozdělení současného světa na civilizační sféry a civilizace, charakterizuje základní znaky světových náboženství; -objasní problémy a konflikty, s nimiž se současný svět potýká, přemýšlí o perspektivách, - vyhledá na internetu informace o současném dění, kriticky přistupuje ke zdrojům; -vysvětlí postavení České republiky v současném světě; -charakterizuje EU, její cíle a posoudí její politiku; - vyhledá na internetu informace o současném dění, kriticky přistupuje ke zdrojům; - popíše funkci a činnost NATO a OSN, vysvětlí podíl ČR na jejich aktivitách; -uvádí příklady projevů globalizace a zamýšlí se nad jejími důsledky; - vyhledá na internetu informace o současném dění, kriticky přistupuje ke zdrojům;	b/postavení žen ve společnosti c/sociální zákonodárství 14 Novověk – 20. století 14.1 Vztahy mezi velmocemi a/ příčiny, průběh a důsledky 1. světové války b/ vývoj v Rusku 14.2 Demokracie a diktatura a/ Československo v meziválečném období b/ autoritativní a totalitní režimy v Německu a v SSSR c/ světová hospodářská krize d/ příčiny, průběh a důsledky 2. světové války e/ holocaust aj. válečné zločiny f/ Češi a Slováci od Mnichova do r. 1945 14.3 Svět v blocích a/ poválečné uspořádání Evropy a světa b/vývoj v poválečném Československu – 1945, 1948, 1968, 1989 c/ supervelmoci USA x SSSR, studená válka d/ země třetího světa a proces dekolonizace e/ konec bipolarity Východ x Západ f/ úspěchy vědy a techniky 20. století 15 Současný svět 15.1 Rozmanitost současného světa a/ civilizační sféry a civilizace, nejvýznamnější světová náboženství b/ velmoci, vyspělé státy, rozvojové země a jejich problémy c/ konflikty v současném světě 15.2 Integrace a dezintegrace v současném světě
--	---

	orientuje se v historii svého oboru, uvede osobnosti spjaté s oborem, vysvětlí přínos svého oboru pro život.		15.3 Česká republika v současném světě a/ zapojení ČR do mezinárodních struktur- EU, NATO, OSN b/bezpečnost na počátku 21. století, konflikty ve světě c/ globalizace a globální problémy
			16 Dějiny studovaného oboru
		32	1. ročník Člověk a společnost Člověk a svět /etika a praktická filosofie Člověk v dějinách
		32	2. ročník Člověk v lidském společenství /rasy, náboženství, hospodářství/ Člověk jako občan
		32	3. ročník Člověk a právo /soudní moc, rodinné právo, pracovní právo, trestní právo/ Dějiny novověku
		32	4. ročník Novověk Dějiny oboru Současný svět

název předmětu:	Základy přírodních věd (biologie a ekologie, fyzika, chemie, ekologie a životní prostředí)				
	I.	II.	III.	IV.	celkem
ročník:					
počet hodin:	2	1	1	0	4

POJETÍ PŘEDMĚTU BIOLOGIE A EKOLOGIE V RÁMCÍ ZPV

Obecné cíle předmětu

- Seznámit žáky se základy poznatků z biologie
- Směřovat zájmy mládeže ke zdravému životnímu stylu a péči o zdraví
- Seznámit žáky s anatomií člověka a důležitými aspekty v životě a vývoji lidského organismu

Charakteristika učiva

- Učivo je rozděleno do jednotlivých tematických celků, jež se dále člení a mnohá témata jsou doplněna o názorné obrázkové přílohy pro snadné pochopení učiva.
- Témata učiva vedou žáky i k zamýšlení nad zdravým životním stylem a k péči o zdraví a též k péči o životní prostředí.

Pojetí výuky

- Frontální vyučování
- Samostatná práce studentů
- Referáty
- Diskuse
- Hry a soutěže
- Promítání názorných ukázek – filmy, obrázky

Hodnocení výsledků žáků

- Po dokončení tematických celků bude následovat písemný test nebo ústní prezentace znalostí
- Hodnocení budou také za vypracování samostatného úkolu a za jeho veřejnou prezentaci
- Aktivita a účast na hodinách
- Podporováno bude sebehodnocení a hodnocení kolektivem
- Hodnocení žáků vyplývá z klasifikačního řádu školy

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence

- žák využije získaných vědomostí v oblasti biologie v praktickém životě – v péči o zdraví a též v péči o životní prostředí

- Jasná a srozumitelná formulace myšlenek
- Průběžně bude rozvíjena komunikační kompetence, samostatnost a schopnost vyhledat potřebné informace

Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.

Doporučená literatura

- Kvasničková, D.: Základy ekologie pro ZŠ a SŠ, Fortuna, 2004
- Braniš Martin, Základy ekologie a ochrany životního prostředí, Informatorium, 2004
- Kašparovský, K.: Zeměpis I. v kostce pro střední školy, Fragment, 2008
- Kašparovský, K.: Zeměpis II. v kostce pro střední školy, Fragment, 2008
- Hančová H.: Biologie v kostce pro střední školy, Fragment 2008

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ BIOLOGIE A EKOLOGIE V RÁMCI PŘEDMĚTU ZPV

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
Žák	32	1. Základy biologie
- Zná základní informace o Zemi a naší Sluneční soustavě, kdy Země vznikla, jak, ... - Umí vyjmenovat a stručně popsat jednotlivé éry vývoje života na Zemi (prahory, starohory...) - Popíše základní teorie vzniku života na Zemi a dokáže provést popis vývoje člověka		1.1 Země, život a evoluce - země jako planeta, vznik, sluneční soustava - geologický a biologický vývoj - evoluční teorie a evoluce člověka
- Charakterizuje jednotlivé geosféry, jejich složení a význam v životě organismů - <i>Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.</i>		1.2 Geosféry
- Popíše vlastními slovy základní projevy živých soustav - Umí vyjádřit rozdíly mezi rostlinnou a živočišnou buňkou - Popíše buňku jako základní stavební jednotku všeho živého kromě virů		1.3 Vznik života - charakteristika života - buňka
- Dokáže popsat základní podmínky nezbytné pro život organismů, ekosystémy, biomy - Uvede základní skupiny organismů a porovná je, popíše základní prvky rozlišení		1.4 Rozmanitost a podmínky života - ekosystémy - biomy
- Orientuje se v základních pravidlech genetiky		1.5 Dědičnost a proměnlivost

a vnímá, v čem tkví její podstata		
- Popíše základní stavbu lidského těla a uvede funkci orgánů a orgánových soustav - <i>Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.</i>		1.6 Biologie člověka
- vysvětlí význam zdravé výživy a uvede principy zdravého životního stylu; - uvede příklady bakteriálních, virových a jiných onemocnění a možnosti prevence; -		1.7 Zdraví a nemoc - zdravá výživa, správná životospráva - pojem: zdraví, nemoc - onemocnění a prevence
		2. Ekologie
- Vysvětlí základní ekologické pojmy		2.1 ekologické pojmy
- charakterizuje abiotické (sluneční záření, atmosféra, pedosféra, hydrosféra) a biotické faktory prostředí (populace, společenstva, ekosystémy);		2.2 Ekologické faktory prostředí - biotické - abiotické
- je schopen uvést příklad potravního řetězce - a charakterizovat jednotlivé vztahy mezi organismy, populacemi (př. Symbióza)		2.3 Vztahy mezi organismy - potravní řetězce - vztahy mezi populacemi
- Popíše podstatu koloběhu látek v přírodě - Charakterizuje různé typy krajiny a možnosti využití člověkem		2.4 Koloběhy a krajina - koloběh látek v přírodě - typy krajiny
		3. Člověk a životní prostředí
- popíše historii vzájemného ovlivňování člověka a přírody a dovede zhodnotit vliv různých činností člověka na jednotlivé složky životního prostředí - Charakterizuje působení životního prostředí na člověka a jeho zdraví		3.1 vzájemné vztahy mezi člověkem a životním prostředím 3.2 dopad lidské činnosti na životní prostředí
- Umí popsat přírodní zdroje surovin a energie z hlediska jejich obnovitelnosti a dokáže posoudit vliv jejich využívání na prostředí - Dokáže popsat způsoby nakládání s odpady -		3.3 zdroje surovin - přírodní zdroje energie a surovin - odpady
- Charakterizuje globální problémy na Zemi		3.4 globální problémy
- Zná základní znečišťující látky v ovzduší, ve vodě a v půdě - Dokáže uvést příklady chráněných území v ČR		3.5 nástroje společnosti na ochranu ŽP - formy ochrany ŽP, znečišťující

a v regionu - Vysvětlí udržitelný rozvoj jako integraci enviromentálních, ekonomických, technologických a sociálních přístupů k ochraně životního prostředí a chápe odpovědnost každého jedince za ochranu přírody, krajiny a životního prostředí - Na konkrétním příkladu ze života a odborné praxe navrhne řešení vybraného environmentálního problému.		látky - Chráněná území - odpovědnost jednotlivce
---	--	--

POJETÍ PŘEDMĚTU fyzika v rámci ZPV

Obecné cíle předmětu

- seznámit žáky se základními fyzikálními zákony
- vést žáky k logickému uvažování a řešení jednodušších fyzikálních úkolů
- naučit žáky využívat získané informace v praxi
- naučit je logicky uvažovat, analyzovat a řešit s nimi jednoduché přírodovědné problémy

Charakteristika učiva

- Učivo je rozděleno do jednotlivých tematických celků, která jsou dále členěna
- Mnohá témata jsou doplněna o názorné přílohy, což vede ke snazšímu pochopení probírané látky
- Jednotlivá témata jsou namířena tak, že vedou žáky k zamyšlení nad jednotlivými problémy

Pojetí výuky

- Frontální vyučování
- Samostatná práce studentů, případný přednes před třídou
- Práce ve skupinách, referáty
- Promítání názorných ukázek – filmy, obrázky, prezentace

Hodnocení výsledků žáků

- Po ukončení témat či podtémat (záleží na jejich rozsahu) bude následovat písemný test na ověření znalostí, případně ústní zkoušení
- Velkou úlohu bude mít při ústním zkoušení sebehodnocení a nebo hodnocení kolektivem
- Bude hodnocena samostatná práce žáků, případně její přednes před třídou
- Do celkového hodnocení bude zahrnuta také aktivita a účast v hodinách

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

- Průběžně bude rozvíjena komunikační kompetence žáka, jeho samostatnost a schopnost vyhledat potřebné informace
- Dokáže formulovat své názory a požadavky jasně, věcně, srozumitelně a dokáže řešit problémy týkající se fyziky
- Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.
- Využívá digitální technologie při práci s fyzikálním modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledků řešení.

Průřezová témata:

- Žák využije získané vědomosti z oblasti fyziky v praktickém životě – vliv gravitace, působení síly, pohyby těles, význam optiky atd.
- Žák je schopen využít tyto poznatky i ve vlastních a mezipředmětových pracích

Doporučená literatura

- Štoll, I.: Fyzika pro netechnické obory SOŠ a SOU, Prometheus, 2007
- Svobod, E.: Přehled středoškolské fyziky, Prometheus, 2001
- Lepil, O.: Fyzika pro střední školy I., Prometheus, 2001
- Lepil, O.: Fyzika pro střední školy II., Prometheus, 2003

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ V PŘEDMĚTU FYZIKA V RÁMCI PŘEDMĚTU ZPV

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
Žák	32	
-		1. Mechanika
- Rozliší druhy pohybů a řeší jednoduché úlohy na pohyb hmotného bodu - Určí síly, které působí na těleso a popíše, jaký druh pohybu tyto síly vyvolává - Určí mechanickou práci a energii při pohybu tělesa působením stálé síly - Vysvětlí na příkladech platnost zákona zachování mechanické energie - Dokáže vyjádřit výslednici sil působících na těleso - <i>Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.</i> - <i>Využívá digitální technologie při práci s fyzikálním modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledků řešení.</i>		- pohyby přímočaré - pohyb rovnoměrný po kružnici - Newtonovy pohybové zákony, síly v přírodě a gravitace - mechanická práce a energie - posuvný a otáčivý pohyb, skládání sil

-		2. Termika
- Vysvětlí význam teplotní roztažnosti látek v přírodě a v technické praxi - Dovede vysvětlit pojem vnitřní energie soustavy a způsoby její změny - charakterizuje principy nejdůležitějších tepelných motorů - Popíše přeměny skupenství látek a jejich význam v přírodě a praxi		- teplota, teplotní roztažnost látek - teplo a práce - tepelné motory - struktura pevných látek a kapalin, přeměny skupenství
-		3. Elektřina a magnetismus
- Popíše elektrické pole z hlediska jeho působení na bodový elektrický náboj Určí magnetickou sílu v magnetickém poli vodiče s proudem Popíše princip generování střídavých proudů a jejich využití v energetice - Řeší úlohy s použitím Ohmova zákona - Zná princip a použití polovodičových součástek z přechodem PN - Určí magnetickou sílu v magnetickém poli vodiče s proudem a popíše princip generování střídavých proudů a jejich využití v energetice <i>Využívá digitální technologie při práci s fyzikálním modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledků řešení</i>		- elektrický náboj, síla, pole - elektrický proud, polovodiče - magnetické pole, elektromagnetická indukce - vznik střídavého proudu, přenos elektrické energie střídavým proudem
-		4. Vlnění a optika
- Rozliší základní druhy mechanického vlnění a popíše jejich šíření - Charakterizuje základní vlastnosti zvuku, chápe negativní vliv hluku a zná způsoby ochrany sluchu - Charakterizuje světlo jeho vlnovou délkou a rychlostí v různých prostředích - Řeší úlohy na zobrazení zrcadly a čočkami, vysvětlí optickou funkci oka a korekci jeho vad - Popíše význam různých druhů elektromagnetického záření <i>Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.</i>		- mechanické kmitání a vlnění - zvuk - světlo a jeho šíření - oko, zrcadla, čočky - druhy elektromagnetického záření, rentgenové záření
-		5. Fyzika atomu
- Zná strukturu elektronového obalu atomu - Umí popsat stavbu atomového jádra a charakterizuje základní nukleony		- model atomu, laser

- Dokáže vysvětlit podstatu radioaktivity a popíše způsoby ochrany před jaderným zářením - Popíše princip získávání energie v jaderném reaktoru		- nukleony, radioaktivita, jaderné záření - jaderná energie a její využití
-		6. Vesmír
- Charakterizuje Slunce jako hvězdu - Popíše objekty ve sluneční soustavě - Zná příklady základních typů hvězd		- Slunce, planety, jejich pohyb, komety - hvězdy a galaxie, jejich typy

POJETÍ PŘEDMĚTU CHEMIE V RÁMCI ZPV

Obecné cíle předmětu

- Seznámit žáky se základními poznatky z různých oborů chemie a se základními zákonitostmi
- Vést žáky k logickému myšlení
- Využívat získaných poznatků a dovedností v praktickém životě
- Vést žáky k ochraně životního prostředí

Charakteristika učiva

- Učivo je rozděleno do jednotlivých tematických celků, která se dále dělí
- Některá témata jsou doplněna o názorné ukázky vedoucí k správnému pochopení probírané látky
- Jednotlivá témata jsou namířena tak, že vedou žáky k zamyšlení nad vztahem chemie a životního prostředí

Pojetí výuky

- frontální vyučování
- samostatná práce studentů
- práce ve skupinách
- referáty
- promítání názorných ukázek – filmy, obrázky, prezentace

Hodnocení výsledků žáků

- Po ukončení témat bude následovat písemný test na ověření znalostí nebo ústní zkoušení
- Velkou úlohu bude mít při ústním zkoušení sebehodnocení a nebo hodnocení kolektivem
- Bude hodnocena samostatná práce žáků, případně její přednes před třídou
- Do celkového hodnocení bude zahrnuta také aktivita a účast v hodinách

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

- Průběžně bude rozvíjena komunikační kompetence žáka, jeho samostatnost a schopnost vyhledat

potřebné informace

- Dokáže formulovat své názory a požadavky jasně, věcně, srozumitelně
- *Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.*

Průřezová témata:

- Žák využije získaných vědomostí v oblasti chemie v praktickém životě

Doporučená literatura

- Blažek, J.: Chemie pro studijní obory SOŠ a SOU nechemického zaměření, SPN, 1999
- Banýr, J.: Chemie pro střední školy, SPN, 2001
- Danko, M.: Periodická soustava chemických prvků-Periodická tabulka prvků A4 (výukové plakáty), Nakladatelství Olomouc
- Kotlík, B.: Chemie v kostce pro střední školy-přepracované vydání 2009, Fragment, 2009

**ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ PŘDMĚTU CHEMIE
V RÁMCI PŘEDMĚTU ZPV**

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
Žák	32	
- Dokáže porovnat fyzikální a chemické vlastnosti různých látek - Popíše stavbu atomu, vznik chemické vazby - Zná názvy, značky a vzorce vybraných chemických prvků a sloučenin - Popíše charakteristické vlastnosti nekovů, kovů a jejich umístění v periodické soustavě prvků - Popíše základní metody oddělování složek ze směsí a jejich využití v praxi - Vysvětlí podstatu chemických reakcí a zapíše jednoduchou chemickou reakci chemickou rovnicí - Provádí jednoduché chemické výpočty, které lze využít v odborné praxi		1. Obecná chemie - chemické látky a jejich vlastnosti - částicové složení látek, atom, molekula - chemická vazba - chemické prvky, sloučeniny - chemická symbolika - periodická soustava prvků - směsi a roztoky - chemické reakce, chemické rovnice - výpočty v chemii
- Vysvětlí vlastnosti anorganických látek - Tvoří chemické vzorce a názvy vybraných anorganických sloučenin - Charakterizuje vybrané prvky a anorganické sloučeniny a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě a posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí - <i>Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.</i>		2. Anorganická chemie - anorganické látky, oxidy, kyseliny, hydroxidy, soli - názvosloví anorganických sloučenin - vybrané prvky a anorganické sloučeniny v běžném životě a v odborné praxi

- Charakterizuje základní skupiny uhlovodíků a jejich vybrané deriváty a tvoří jednoduché chemické vzorce a názvy - Uvede významné zástupce jednoduchých organických sloučenin a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě a posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí <i>Kriticky přistupuje k informacím</i> - z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.		3. Organická chemie - vlastnosti atomu uhlíku - základ názvosloví organických sloučenin - organické sloučeniny v běžném životě a odborné praxi
- - Charakterizuje biogenní prvky a jejich sloučeniny - Uvede a popíše nejdůležitější přírodní látky - Vysvětlí vybrané biochemické děje		4. Biochemie - chemické složení živých soustav - - přírodní látky, bílkoviny, sacharidy, lipidy, nukleové kyseliny, biokatalyzátory - - biochemické děje

POJETÍ PŘEDMĚTU EKOLOGIE A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ V RÁMCI ZPV

Obecné cíle předmětu

- Seznámit žáky s rozšířenými poznatky o ekologii a životním prostředí

Charakteristika učiva

- Učivo je rozděleno do jednotlivých tematických celků, jež se dále člení a mnohá témata jsou doplněna o názorné obrázkové přílohy pro snadné pochopení učiva.
- Témata učiva vedou žáky k zamýšlení o péči o životní prostředí.

Pojetí výuky

- Frontální vyučování
- Samostatná práce studentů
- referáty
- Diskuse
- Promítání názorných ukázek – filmy, obrázky

Hodnocení výsledků žáků

- Po dokončení tematických celků bude následovat písemný test nebo ústní prezentace znalostí
- Aktivita a účast na hodinách
- Podporováno bude sebehodnocení a hodnocení kolektivem

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

- Jasná a srozumitelná formulace myšlenek
- Průběžně bude rozvíjena komunikační kompetence, samostatnost a schopnost vyhledat potřebné informace
- *Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.*

Doporučená literatura

- Kvasničková, D.: Základy ekologie pro ZŠ a SŠ, Fortuna, 2004
- Braniš Martin, Základy ekologie a ochrany životního prostředí, Informatorium, 2004

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ PŘEDMĚTU EKOLOGIE A ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ V RÁMCI PŘEDMĚTU ZPV

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin 32	Tematický celek
- Zopakování již známých ekologických pojmů, biotických a abiotických faktorů prostředí, vztahů mezi populacemi, různé typy krajiny a koloběhy látek v přírodě - Charakterizuje různé typy krajiny a možnosti využití člověkem; nakládání s odpadem, atd. - <i>Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.</i>		1. Opakování ekologie - ekologické faktory prostředí - vztahy mezi organismy - koloběh látek v přírodě - typy krajiny - vzájemné vztahy mezi člověkem a ŽP - zdroje surovin - odpady
- Charakterizuje globální problémy na Zemi - vybere jeden a popíše formou referátu za pomoci novinových článků, odborných publikací či internetu (možná práce ve skupinách), následné diskuse;		2. globální problémy
- Zná základní znečišťující látky v ovzduší, ve vodě a v půdě - Dokáže vyjmenovat chráněná území a jejich druhy v ČR a v regionu; Vypracuje prezentace na jednotlivá chráněná území v ČR; - Na konkrétním příkladu ze života a odborné praxe navrhne řešení vybraného environmentálního problému.		3. Ochrana životního prostředí
- Dokáže dělit ekologii na vědní disciplíny, - Umí vysvětlit pojmy: biodiverzita, nika,		4. Rozšíření ekologických pojmů



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia: čtyřleté denní studium

Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

selekce, sukcese, emigrace, imigrace, invazní
druh...

- Vyhotoví prezentace na zvolené téma a přednesou před třídou;
- *Kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich důvěryhodnost. Vhodně používá a vytváří citace a správně je sdílí.*

MATEMATICKÉ VZDĚLÁVÁNÍ

název předmětu:	Matematika				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	3	2	2	3	10

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

- Výchova člověka, který bude umět používat matematiku v různých životních i pracovních situacích
- Upevnění a prohloubení matematických vědomostí a dovedností získaných na ZŠ
- Podpora logického myšlení
- Pozitivní postoj k matematickému vzdělávání
- Důvěra ve vlastní schopnosti, systematickosti a preciznosti při práci

Charakteristika učiva

- Učivo odpovídá požadavkům kladeným na středoškolsky vzdělaného člověka
- Je rovnoměrně rozloženo do všech čtyř ročníků a pokrývá tematické celky RVP
- Ve slovně zadaných úlohách je kladen důraz na analýzu a následnou syntézu problému

Pojetí výuky

- Základní metodou výuky je frontální způsob s důrazem na názornost (modely těles, sepětí s praxí, využití programů na PC)
- Nesmí chybět problémové úlohy, u kterých sami žáci navrhnou postup řešení
- Procvičování s možností využití skupinové práce
- Pravidelná samostatná práce žáků s využitím aktivizačních prvků

Hodnocení výsledků žáků

- Hodnocení žáků vychází z pravidel pro hodnocení (hodnotící stupnice 1-5) – využití bodového systému
- Pololetní písemné práce
- Pravidelné malé testy úzce zaměřené k aktuálně probíranému učivu (10-15 za pololetí)
- Zkoušení u tabule, hodnocení samostatné práce do sešitu
- Aktivita v hodinách
- Podporováno bude sebehodnocení a hodnocení kolektivem

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

- Jasná a srozumitelná formulace myšlenek, schopnost obhajovat své názory i respektovat

stanoviska druhých

- Věcné a přesné vyjadřování
 - Důsledné plnění a dokončování úkolů
 - Schopnost přijímat hodnocení svých výsledků, radu i kritiku
- Průběžně bude rozvíjena komunikační kompetence, samostatnost a schopnost vyhledat potřebné informace
- *Digitální kompetence:*
Využívat digitální technologie při práci s matematickým modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledku řešení

Doporučená literatura

- MIKULČÁK, Jiří, Bohdan KLIMEŠ, Jaromír ŠIROKÝ, Václav ŠŮLA a František ZEMÁNEK. *Matematické, fyzikální a chemické tabulky pro střední školy*. 5. vydání. Praha: Prometheus, 2020. Pomocné knihy pro žáky (Prometheus). ISBN 978-80-7196-481-0.
- HUDCOVÁ, Milada a Libuše KUBIČÍKOVÁ. *Sbírka úloh z matematiky pro SOŠ, SOU a nástavbové studium*. 2. vyd. Praha: Prometheus, 2005. ISBN 978-80-7196-318-9.

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
	320	
Žák – žákyně - Provádí aritmetické operace v množině přirozených, celých, racionálních a reálných čísel - řeší praktické úlohy za použití trojčlenky, procentového počtu a poměru ve vztahu k danému oboru vzdělání - používá různé zápisy reálného čísla; - znázorní reálné číslo nebo jeho aproximace na číselné ose; - porovnává reálná čísla, určí vztahy mezi reálnými čísly - Rozumí pojmu množina a provádí operace průnik a sjednocení množin - Umí znázornit různé typy intervalů na číselné ose - Používá absolutní hodnotu a chápe její geometrický význam; - provádí operace s mocninami a odmocninami; - řeší praktické úkoly s mocninami s racionálním exponentem a odmocninami; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací		1. Operace s čísly - číselné obory - aritmetické operace v číselných oborech $\mathbb{R}$ - různé zápisy reálného čísla - reálná čísla a jejich vlastnosti - absolutní hodnota reálného čísla - intervaly jako číselné množiny - operace s číselnými množinami (sjednocení, průnik) - užití procentového počtu - mocniny s exponentem přirozeným, celým a racionálním - odmocniny - úlohy se zaměřením na praxi

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- používá pojem člen, koeficient, stupeň členu, stupeň mnohočlenu; - provádí operace s mnohočleny, lomenými výrazy, výrazy obsahujícími mocniny a odmocniny; - provádí umocnění dvojčlenu pomocí vzorců; - rozkládá mnohočleny na součin; - určí definiční obor výrazu; - sestaví výraz na základě zadání; - modeluje jednoduché reálné situace užitím výrazů zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; - interpretuje výraz s proměnnými zejména ve vztahu k danému oboru vzdělávání; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		2. Algebraické výrazy - číselné výrazy - algebraické výrazy - mnohočleny, lomené výrazy, výrazy s mocninami a odmocninami - definiční obor algebraického výrazu - slovní úlohy
- rozlišuje jednotlivé druhy funkcí, sestaví jejich grafy a určí jejich vlastnosti včetně monotonie a extrémů; - pracuje s matematickým modelem reálných situací a výsledek vyhodnotí vzhledem k realitě; - aplikuje v úlohách poznatky o funkcích při úpravách výrazů a rovnic; - určí průsečíky grafu funkce s osami souřadnic; - určí hodnoty proměnné pro dané funkční hodnoty; - přiřadí předpis funkce ke grafu a naopak; - sestaví graf funkce dané předpisem pro zadané hodnoty; - řeší reálné problémy s použitím uvedených funkcí zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; - využívá digitální technologie při práci s matematickým modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledku řešení		3. Funkce - pojem funkce, definiční obor a obor hodnot - funkce, graf funkce - vlastnosti funkce - lineárně lomená funkce - kvadratická funkce - exponenciální funkce - logaritmická funkce - logaritmus a jeho užití - věty o logaritmech - úprava výrazů obsahujících funkce - úlohy se zaměřením na praxi
- rozliší úpravy rovnic na ekvivalentní a neekvivalentní; - určí definiční obor rovnice a nerovnice; - řeší lineární rovnice, nerovnice a jejich soustavy, včetně grafického znázornění; - řeší kvadratické rovnice, nerovnice včetně		4. Řešení rovnic a nerovnic - úpravy rovnic - lineární rovnice a nerovnice s jednou neznámou - rovnice s neznámou ve jmenovateli - rovnice v součinném a podílovém

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
grafického znázornění; - řeší rovnice s neznámou ve jmenovateli; - řeší rovnice v součinném a podílovém tvaru; - řeší jednoduché logaritmické rovnice; - řeší jednoduché exponenciální rovnice; - vyjádří neznámou ze vzorce; - užívá vztahy mezi kořeny a koeficienty kvadratické rovnice; - užívá rovnic, nerovnic a jejich soustav k řešení reálných problémů, zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; - využívá digitální technologie při práci s matematickým modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledku řešení		tvaru - kvadratická rovnice a nerovnice - vztahy mezi kořeny a koeficienty kvadratické rovnice - soustavy rovnic, nerovnic - logaritmické rovnice - exponenciální rovnice - grafické řešení rovnic, nerovnic a jejich soustav - vyjádření neznámé ze vzorce - úlohy se zaměřením na praxi
- užívá pojmy: orientovaný úhel, velikost úhlu; určí velikost úhlu ve stupních a v obloukové míře a jejich převody; - graficky znázorní goniometrické funkce v oboru reálných čísel; - určí definiční obor a obor hodnot goniometrických funkcí, určí jejich vlastnosti včetně monotonie a extrémů; - s použitím goniometrických funkcí určí ze zadaných údajů velikost stran a úhlů v pravoúhlém a obecném trojúhelníku; - používá vlastností a vztahů goniometrických funkcí při řešení goniometrických rovnic; - používá vlastností a vztahů goniometrických funkcí k řešení vztahů v rovinných i prostorových útvech; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; - využívá digitální technologie při práci s matematickým modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledku řešení		5. Goniometrie a trigonometrie - orientovaný úhel - goniometrické funkce - věta sinová a kosinová - goniometrické rovnice - využití goniometrických funkcí k určení stran a úhlů v trojúhelníku - úprava výrazů obsahujících goniometrické funkce - úlohy se zaměřením na praxi
- užívá pojmy a vztahy: bod, přímka, rovina, odchylka dvou přímek, vzdálenost bodu od přímky, vzdálenost dvou rovnoběžek, úsečka a její délka; - užívá jednotky délky a obsahu, provádí převody jednotek délky a obsahu; - řeší úlohy na polohové a metrické vlastnosti rovinných útvarů zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; - užívá věty o shodnosti a podobnosti trojúhelníků v početních i konstrukčních úlohách;		6. Planimetrie - planimetrické pojmy - polohové vztahy rovinných útvarů - metrické vlastnosti rovinných útvarů - Euklidovy věty - množiny bodů dané vlastnosti - rovinné útvary: kružnice, kruh a jejich části, mnohoúhelníky, pravidelné mnohoúhelníky, složené útvary, konvexní a nekonvexní útvary

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- graficky rozdělí úsečku v daném poměru; - graficky změní velikost úsečky v daném poměru; - využívá poznatky o množinách všech bodů dané vlastnosti v konstrukčních úlohách; - popíše rovinné útvary, určí jejich obvod a obsah; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		- trojúhelník a čtyřúhelník (strana, vnitřní a vnější úhly, výšky, ortocentrum, těžnice, těžiště, střední příčky, kružnice opsaná a vepsaná) - shodná zobrazení rovině, jejich vlastnosti a jejich uplatnění - podobná zobrazení v rovině, jejich vlastnosti a jejich uplatnění - shodnost a podobnost - úlohy se zaměřením na praxi
- určuje vzájemnou polohu bodů a přímek, bodů a rovin, dvou přímek, přímky a rovin, dvou rovin; - určí odchylku dvou přímek, přímky a rovin, dvou rovin; - určuje vzdálenost bodů, přímek a rovin; - charakterizuje tělesa: komolý jehlan a kužel, koule a její části; - určí povrch a objem tělesa včetně složeného tělesa s využitím funkčních vztahů a trigonometrie; - využívá síť tělesa při výpočtu povrchu a objemu tělesa; - aplikuje poznatky o tělesech v praktických úlohách, zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; - užívá a převádí jednotky objemu; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		7. Stereometrie - polohové vztahy prostorových útvarů - metrické vlastnosti prostorových útvarů - tělesa a jejich sítě - složená tělesa - výpočet povrchu, objemu těles, složených těles - úlohy se zaměřením na praxi
- určí vzdálenost dvou bodů a souřadnice středu úsečky; - užívá pojmy: vektor a jeho umístění, souřadnice bodu, vektoru a velikost vektoru; - provádí operace s vektory (součet vektorů, násobek vektoru reálným číslem, skalární součin vektorů); užije grafickou interpretaci operací s vektory; - určí velikost úhlu dvou vektorů; - užije vlastnosti kolmých a kolineárních vektorů; - určí parametrické vyjádření přímky, obecnou rovnici přímky a směrnicový tvar rovnice přímky v rovině; - určí polohové vztahy bodů a přímek v rovině a aplikuje je v úlohách; - určí metrické vlastnosti bodů a přímek v rovině a aplikuje je v úlohách; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; - využívá digitální technologie při práci s matematickým modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledku řešení		8. Analytická geometrie - souřadnice bodu - souřadnice vektoru - střed úsečky - vzdálenost bodů - operace s vektory - přímka v rovině - polohové vztahy bodů a přímek v rovině - metrické vlastnosti bodů a přímek v rovině

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- vysvětlí posloupnost jako zvláštní případ funkce; - určí posloupnost: vzorcem pro n-tý člen, výčtem prvků, graficky; - pozná aritmetickou posloupnost a určí její vlastnosti; - pozná geometrickou posloupnost a určí její vlastnosti; - užívá poznatků o posloupnostech při řešení úloh v reálných situacích, zejména ve vztahu k oboru vzdělání; - používá pojmy finanční matematiky: změny cen zboží, směna peněz, danění, úrok, úročení, jednoduché úrokování, spoření, úvěry, splátky úvěrů; - provádí výpočty finančních záležitostí; změny cen zboží, směna peněz, danění, úrok, jednoduché úrokování, spoření, úvěry, splátky úvěrů; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		9. Posloupnosti a finanční matematika - poznatky o posloupnostech - aritmetická posloupnost - geometrická posloupnost - finanční matematika - slovní úlohy - využití posloupností pro řešení úloh z praxe
- řeší jednoduché kombinatorické úlohy úvahou (používá základní kombinatorická pravidla); - užívá vztahy pro počet variací, permutací a kombinací; - počítá s faktoriály a kombinačními čísly; - užívá poznatků z kombinatoriky při řešení úloh v reálných situacích; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		10.Kombinatorika - faktoriál - variace, permutace a kombinace bez opakování - variace s opakováním - počítání s faktoriály a kombinačními čísly - úlohy se zaměřením na praxi
- užívá pojmy: náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu, nezávislost jevů; - užívá pojmy: náhodný jev a jeho pravděpodobnost, výsledek náhodného pokusu, opačný jev, nemožný jev, jistý jev, množina výsledků náhodného pokusu; - určí pravděpodobnost náhodného jevu; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		11.Pravděpodobnost v praktických úlohách - náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu - náhodný jev - opačný jev, nemožný jev, jistý jev - množina výsledků náhodného pokusu - nezávislost jevů - výpočet pravděpodobnosti náhodného jevu - aplikační úlohy
- užívá a vysvětlí pojmy: statistický soubor, rozsah souboru, statistická jednotka, četnost, relativní četnost, statistický znak kvalitativní a kvantitativní, aritmetický průměr, hodnota znaku; - určí četnost a relativní četnost hodnoty znaku; sestaví tabulku četností; - graficky znázorní rozdělení četností; - určí charakteristiky polohy (aritmetický průměr, medián, modus, percentil);		12.Statistika v praktických úlohách - statistický soubor, jeho charakteristika - četnost a relativní četnost znaku - charakteristiky polohy - charakteristiky variability - statistická data v grafech a tabulkách - aplikační úlohy



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia: čtyřleté denní studium

Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- určí charakteristiky variability (rozptyl, směrodatná odchylka); - čte a vyhodnotí statistické údaje v tabulkách, diagramech a grafech; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací.		

název předmětu:	Tělesná výchova				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	2	2	2	2	8

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

- Navození kladného vztahu k pohybovým činnostem, zejména aerobního a prožitkového charakteru, jako předpokladu a motivaci pro zdravý životní styl.
- Předání maximálního množství informací z oblasti tělesné výchovy, sportu a tělesné kultury.
- Přiměřený rozvoj pohybových schopností a pohybových dovedností, hlavně v souvislosti 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/žákyně.
- Obsah učiva je rozdělen do tematických celků, jejichž realizace je podmíněna sportovním prostředím, kde je prováděna.
- Výuka je zaměřena na rozvoj pohybových dovedností v těchto sportovních oblastech: gymnastika a tanec, kondiční cvičení, atletika, sportovní a pohybové hry, úpoly, plavání, lyžování, snowboard, bruslení, turistika a sporty v přírodě, in-line bruslení, cyklistika.

Pojetí výuky

- Vzdělávání v tělesné výchově zdůrazňuje roli žáka jako aktivního činitele.
- Respektuje výrazné pohybové a výkonnostní rozdíly dané vývojovými a pohlavními odlišnostmi, dosavadními pohybovými zkušenostmi a zájmy žáků a dále zahrnuje učivo k péči o vlastní zdraví, k bezpečnému jednání v krizových situacích a za mimořádných událostí, poskytnutí neodkladné první pomoci.
- Umožňuje diferencovat žáky nejen podle pohlaví, ale i podle jejich výkonnosti a zájmu v rámci třídy či skupiny.
Osnovy nemohou být postaveny na přesném členění do ročníku, ale na relativně volném výběru podle konkrétní úrovně žáků, jejich rozvojových a zdravotních potřeb a zájmů, podmínek školy, povětrnostních podmínek apod.
- Tělesná výchova je prováděna ve specifických podmínkách výchovného zařízení a přírody.
- Důraz je kladen na bezpečnost žáků, hygienickou nezávadnost prostředí, estetičnost a účelnost.

Hodnocení výsledků žáků

- Při hodnocení předmětu tělesná výchova musíme brát na zřetel rozdílné předpoklady pohybové činnosti u jednotlivých žáků, vzhledem k biologickému věku, genetickým předpokladům a rozdílnému stupni rozvoje pohybových dovedností. Z těchto důvodů při hodnocení předmětu tělesná výchova postupujeme podle

následujícího pořadí důležitosti.

1. přístup k předmětu a snaha o splnění kladených požadavků
2. Znalost a dodržování zásad bezpečnosti, pravidel, terminologie předmětu
3. Subjektivní i objektivní zlepšení v požadovaných pohybových dovednostech a pohyb. schopnostech
4. Výkonnost

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

- Žák/žákyně chápe nezastupitelnou roli pohybových schopností a dovedností pro zdravý rozvoj osobnosti.
- Žák/žákyně si uvědomuje, že klíčové kompetence získané tímto vzděláním jsou předpokladem pro udržení zdravé společnosti.
- Žák/žákyně si dokáže stanovit sportovní cíle podle svých fyzických možností a chápe jejich vliv na svůj duševní a fyzický vývoj.
 - **digitální kompetence:**
 - používat aplikace a zařízení (chytré telefony, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit
 - dokázat interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie, nebo uběhnutá vzdálenost a vyvodit z nich závěry
 - sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů
 - vyhledávat výuková videa na platformách
 - dokázat využívat herní prvky v aplikacích například soutěže v počtu kroků, nebo virtuální závody

Průřezová témata:

Člověk a digitální svět: získat vhodné informace touto cestou a využít digitální technologie k zlepšení svého zdraví, kondice, zvýšení výkonnosti a k získání kladného vztahu ke sportu a pohybovým dovednostem

Doporučená literatura

Tělesná výchova:

Úvahy běžce, plavce, tenisty a jezdce na koni o pohybu, těle a mysli, (Šimečka, 2021)

Motoricko-funkční příprava v tělesné výchově, (Hájková, 2020)

Hodnocení ve školní tělesné výchově a postoje žáků k pohybové aktivitě, (Cihlář, Fialová, 2019)

První pomoc pro každého, (Petržela, 2016)

Zdravotní tělesná výchova (Strnad Pavel 2022)

Sportovní psychologie – Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry (Štěrbová D, Pernicová H. 2022)

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- Žáci zvládají základní techniku běhů, startů - dosáhnou přiměřené výkonnosti při bězích - znají základní pravidla běžeckých závodů	256	1. Atletika Běhy (rychlý, vytrvalý)

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- žáci/žákyně zvládnou základní techniku skoku do dálky, znají základní pravidla - zvládnou základní techniku vrhu koulí, znají základní pravidla - znají základní metodické postupy pro získání atletických dovedností - používají aplikace a zařízení (chytré telefony, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit - zvládají interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie, nebo uběhnutá vzdálenost a vyvodit z nich závěry		Starty; skoky do výšky a do dálky; hody a vrhy koulí
- Žáci zvládají základy kondičního cvičení s náčiním a náradím - Žáci zvládají základní cviky a jednoduché sestavy v : . akrobacii . přeskoku . na hrazdě - Žáci jsou seznámeni s kondičními a tanečními programy jako jsou: aerobik a jeho formy, rytmická gymnastika tance		2. Gymnastika a tance Cvičení s náčiním, cvičení na náradí, akrobacie, šplh; Rytmická gymnastika, pohybové činnosti a kondiční programy, cvičení s hudebním a rytmickým doprovodem, tanec
- Žáci zvládají základní pravidla a herní činnosti: - volejbalu - fotbalu - košíkové - házené - florbalu - frisbee - badminton využívají herní prvky v aplikacích například souťaže v počtu kroků, nebo virtuální závody		3. Hry Košíková, fotbal, házená, florbal, badminton, volejbal
- žáci znají základní pravidla pobytu na horách - znají a v praxi dodržují zásady bezpečného pohybu na sjezdových tratích - znají a v praxi dodržují zásady bezpečného pohybu na lyžích včetně horských tur - zvládne ošetřovat sjezdové lyže ,snowboard - mají základní znalosti o technice mazání lyží a - výběru vosků, - základní znalosti o lyžařské výzbroji - získají základní znalosti o vývoji lyží a lyžování, - o historii a současnosti lyžařských sportů		4. Lyžování, snowboard, (kurz) Základy sjezdového lyžování, sjíždění i přes terénní nerovnosti; Základy běžeckého lyžování; Chování při pobytu v horském prostředí.

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- získají znalosti o metodice výuky sjezdového lyžování a snowboardu - osvojí si dovednosti alpského lyžování smykovými oblouky, carving - vyhledávají výuková videa na platformách		
- žáci znají čísla tísňového volání - znají signály - znají formy úkrytů pro různé situace mimořádných událostí - znají zásady a postupy při mimořádných situacích		5. Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí Osobní život a zdraví ohrožující situace; Mimořádné události (živelné pohromy, havárie, krizové situace aj.) Základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace)
- Žáci znají první pomoc při: - stavění krvácení - život ohrožujících stavech - bezvědomí - při šoku - zlomeninách - otravě - popáleninách a omrzlinách - úpalu, úžehu - ovládá základní obvazové techniky - zvládá polohování a transport raněného - zvládne provádět resuscitaci - vyhledávají výuková videa na platformách		6. První pomoc Úrazy a náhlé zdravotní příhody; Poranění při hromadném zasažení obyvatel; Stavy bezprostředně ohrožující život.
- žáci chápou význam pohybových činností pro udržení zdraví a jako jednoho z možných prostředků nápravy zdravotního stavu - uvědomují si formy sportovního tréninku pro upevňování zdraví - žáci znají zásady sportovního tréninku - chápou principy adaptace na tělesnou zátěž - znají principy rozvoje pohybových schopností - znají principy rozvoje techniky - chápou základy taktiky pro různá sportovní odvětví - chápou strukturu sportovního výkonu - znají právní aspekty přiměřené sebeobrany		7. Tělesná výchova – teoretické poznatky Význam pohybu pro zdraví; prostředky ke zvyšování síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti; technika a taktika; zásady sportovního tréninku - Odborné názvosloví; komunikace - hygiena a bezpečnost; vhodné oblečení - cvičební úbor a obutí; záchrana dopomoc; zásady chování a jednání v různém prostředí; regenerace a kompenzace; relaxace. - pravidla her, závodů a soutěží; - rozhodování; zásady sestavování a vedení sestav všeobecně rozvíjejících nebo cíleně zaměřených cvičení; - zdroje informací.



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondační

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondační

Délka a forma studia: čtyřleté denní studium

Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- žáci získají znalosti a zkušenosti s organizováním her v přírodě - znalosti o značení turistických cest u nás a ve světě - zvládnou základy táboření v přírodě - zvládnou orientaci v terénu na základě přírodních jevů - zvládnou práci s mapou a buzolou - zvládnou základy práce s GPS - zvládnou základy jištění, slaňování, práce s lanem a uzlování		8. Turistika a sporty v přírodě - Příprava turistické akce - orientace v krajině; - orientační běh.
- žáci absolvují UNIFIT-TESTY - specifické testy - zvládnou sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů		9. Testování tělesné zdatnosti - Motorické testy

název předmětu:	Informatika				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	1	1	1	1	4

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

- Předmět navazuje na oblast Informatika v základním vzdělávání zaměřenou na zvládnutí základní a pokročilé úrovně informační gramotnosti, tj. na dosažení znalostí a dovedností nezbytných k využití výpočetní techniky a jiných digitálních technologií pro komunikaci, práci s daty a informacemi v digitální podobě, ovládání informačních systémů příslušných pro daný obor a životní situace, tvorbu digitálního obsahu a elementárních programů s pomocí specializovaného softwaru nebo webových služeb.
- Výuka předmětu směřuje k tomu, aby žáci dokázali prostřednictvím informatických nástrojů zautomatizovat rutinní a opakující se činnosti pomocí algoritmického přístupu k řešení problémů a zobecňování, a postupy a postoje získané v informatice přenášeli do jiných oblastí.
- Ve výuce předmětu jsou žáci vedeni k systematické analýze, porovnání, volbě a následnému uplatnění postupů, které jsou optimální vzhledem ke stanoveným cílům, přičemž v průběhu analýzy je zvažována efektivita, náročnost a omezení jednotlivých možných řešení z hlediska technického, společenského nebo ekonomického. Veškeré tyto postupy jsou následně uplatňovány napříč probíranými tématy, školními předměty, v odborné praxi i v dalších vědních oborech.
- Důraz je kladen především na aktivní přístup žáků při řešení problémů, ochotu experimentovat, nalézat nová řešení a především pozitivně pracovat s chybou.

Charakteristika učiva

- Vyučovací předmět Informatika vychází ze vzdělávací oblasti Informatické vzdělávání dle RVP. Předmět připravuje žáky k tomu, aby byli schopni pracovat s digitálními technologiemi a dalšími prostředky a efektivně je využívali v jiných předmětech, v dalším studiu, v soukromém a občanském životě.
- Žáci se orientují v základních a pokročilých pojmech a metodách informatiky, v problematice bezpečnosti v digitálním světě a bezpečnosti při práci s technologiemi obecně. Jsou schopni informace a data efektivně získat či vytvářet, analyzovat, uspořádat, strukturovat a dále zpracovávat. Žáci efektivně a bezpečně komunikují pomocí dostupných nástrojů, předávají data a informace v souladu s etickými hodnotami a právními normami. S využitím algoritmického přístupu žáci identifikují, popíší a zmapují procesy, které realizuje počítač či člověk v jakékoli roli.
- Z hlediska afektivních cílů žáci poznávají a učí se ovládnout efektivní metody učení, vnímat souvislosti, porovnávat, být kreativními, kriticky a kultivovaně hodnotit, kooperovat s ostatními žáky.

Pojetí výuky

- Výuka probíhá ve specializované učebně vybavené potřebným hardwarem, softwarem a dalšími didaktickými pomůckami. V případě potřeby je třída dělena na dvě skupiny. Každý žák má k dispozici vlastní pracoviště.
- Stěžejní formou výuky je individuální práce žáka s digitálním zařízením s podporou pedagoga (mentora). Využívá se frontální způsob výuky (výklad s ukázkami), metoda řízeného rozhovoru, učení se ze zkušeností. Těžiště výuky spočívá v provádění praktických samostatných dílčích úkolů s cílem zapojit do výuky všechny žáky bez rozdílu. Důraz je také kladen na kooperaci mezi žáky při řešení praktických úloh, samostudium a tvorbu projektů.

Hodnocení výsledků žáků

- K ověření znalostí jsou využívány písemné nebo online testy a samostatné práce vytvořené podle předloh či zadaných požadavků a pravidel.
- Pozorování žáka při práci u počítače (při individuální i skupinové práci, zapojení do týmu, komunikace, porozumění problému, logické uvažování).
- Sebehodnocení žáka při vlastní práci, zapojení do hodiny.
- Podkladem pro hodnocení žáků je klasifikační řád školy.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

Ve výuce předmětu Informatika vyučující vycházejí z aktuálních trendů ve vzdělávání a zaměřují se na rozvoj klíčových kompetencí žáků, které jim umožní uspět v rychle se měnící a dynamické společnosti.

Kromě ústřední klíčové kompetence digitální se v předmětu Informatika nejčastěji uplatňují následující klíčové kompetence:

kompetence k učení

- Žáci rozvíjejí schopnost analyzovat problémy, navrhnout řešení a kriticky hodnotit výsledky. To zahrnuje i práci s daty a jejich interpretaci.
- vyučující motivuje žáky k učení ukázkami využití v praxi, vyučující vede žáky k samostatnosti, sám do procesu vstupuje jako konzultant,
- Žáci se učí plánovat a organizovat svou práci, stanovovat si cíle a hodnotit svůj pokrok. Důraz je kladen na samostatné učení a zodpovědné využívání digitálních technologií.
- Vyučující učí žáky vyhledávat různé informační zdroje v podobě textu, grafických materiálů či mluveného slova. Podporuje žáky v jejich využívání a konzultuje s nimi možnosti použití nalezených materiálů.
- Žáci se učí, jak efektivně vyhledávat relevantní informační zdroje, hodnotit jejich důvěryhodnost a správně je využívat.
- Žáci získávají základní dovednosti v používání různých digitálních technologií a nástrojů, což zahrnuje i bezpečné a etické chování

kompetence komunikativní

- Vyučující vede žáky k jasnému a srozumitelnému vyjadřování nejen v písemných, ale i ústních projevech
- Vyučující vede žáky k dodržování pravidel slušného a bezpečného chování
- Vyučující používá odbornou terminologii na odpovídající úrovni a učí tomu své žáky

- Žáci se učí pravidlům a normám chování v online komunikaci, včetně respektování soukromí a autorských práv.

kompetence k řešení problémů

- vyučující vede žáky k rozpoznání podstaty problému, jeho analýze a nalezení vhodného řešení
- vyučující vede žáky k řešení problémů pomocí vhodných prostředků, metod a nástrojů digitálních technologií
- vyučující učí žáky být otevřený k jiným postupům a názorům druhých

kompetence sociální a personální

- Vyučující učí žáky odhadovat důsledky vlastního jednání a chování v osobní i pracovní rovině
- Vyučující vede žáky k smysluplné spolupráci s ostatními spolužáky, vyučujícími i institucemi
- Vyučující podporuje toleranci, projevy vzájemné úcty a empatie
- Vyučující učí žáky respektovat pravidla slušného chování

kompetence pracovní

- Vyučující vede žáky k tvorbě efektivního a estetického zpracování tiskových i digitálních materiálů pro osobní i pracovní život
- Vyučující učí žáky orientovat se v problematice pracovních nabídek v různých oborech
- Vyučující provede žáky možnostmi komunikace s orgány státní správy
- Vyučující vede žáky k posouzení vlastních možností při volbě profese
- Vyučující učí žáky cíleně rozvíjet svůj osobní i odborný potenciál

kompetence digitální

- Vyučující učí žáky používat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací, služeb včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence při školní práci i při zapojení do veřejného života a to BEZPEČNĚ, SEBEJISTĚ, KRITICKY A TVOŘIVĚ.
- Vyučující vede žáky k návrhům řešení prostřednictvím digitálních technologií, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie
- Vyučující vede žáky k předcházení situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jejich tělesné a duševní zdraví
- Shromažďuje, hodnotí, spravuje, sdílí a předává data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobním nebo profesním prostředí; k tomu vybírá efektivní postupy, strategie a metody, které odpovídají konkrétní situaci a účelu.
- Tvoří, zdokonaluje a propojuje digitální obsah v různých formátech; využívá digitální prostředky k vyjádření.
- směřuje ke správnému a zodpovědnému používání sociálních sítí,
- směřuje k upozorňování na trendy v oblasti IT a digitalizace.

Průřezová témata:

Člověk a životní prostředí - cílem je připravit budoucí generace k myšlení a jednání v souladu s principy udržitelného rozvoje, k vědomí odpovědnosti za udržení kvality životního prostředí a uvědomění si a respektování negativních vlivů moderních digitálních technologií na společnost a na zdraví člověka.

Občan v demokratické společnosti - poznání nejdůležitějších zákonů a norem týkajících se práce s informacemi a výpočetní technikou, respektování duševního vlastnictví, copyrightu, správného citování článků a publikací přečtených autorů.

Přínosem pro průřezové téma **Člověk a svět práce** je zejména schopnost vyhledávat pracovní příležitosti pomocí prostředků webových služeb a schopnost vyhledávat informace, užitečné pro rozhodování o další profesní či vzdělávací dráze žáka.



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondační

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondační

Délka a forma studia: čtyřleté denní studium

Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Průřezové téma **Člověk a digitální svět** je zastoupeno napříč předmětem. Spočívá především ve zdokonalování schopností žáků efektivně, bezpečně a eticky používat potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb v různých oblastech života k následnému řešení nejrůznějších i neinformatických problémů a činností. Průřezové téma Člověk a digitální svět je zásadní pro přípravu žáků na život v digitální éře. Rozvíjí nejen technické dovednosti, ale také kritické a informatické myšlení, etické povědomí a schopnost efektivně komunikovat a spolupracovat v digitálním prostředí.

Doporučená literatura

LESSNER, Dan; LÁNA, Martin; PODRÁŽKÁ TOMKOVÁ, Michala a HAUT, Jiří. *Základy informatiky pro střední školy*. Online. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, 2020. ISBN 978-80-7394-785-9. Dostupné z: <https://imysleni.cz/ucebnice/zaklady-informatiky-pro-stredni-skoly>. [cit. 2024-11-05].

KERNIGHAN, Brian W. *Jak porozumět digitálnímu světu: vše, co potřebujete vědět o internetu, bezpečnosti a soukromí*. Přeložil Petr HOLČÁK. Praha: Argo, 2019. ISBN 978-80-257-2944-1.

Učebnice Základy informatiky pro střední školy,
(<https://imysleni.cz/ucebnice/zaklady-informatiky-pro-stredni-skoly>)

ROUBAL, Pavel. *Informatika a výpočetní technika pro střední školy: kompletní látka pro nižší a vyšší úroveň statní maturity*. 2. vydání. Brno: Česká škola (Computer Press), 2019. ISBN 978-80-251-4951-5.

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
	Σ 128 h	Učivo
Výsledky vzdělávání – Žák	1. ročník 32 hodin	Digitální technologie - Hardware a software
- identifikuje v historii vývoje hardwaru i softwaru zlomové události; ukáže, které koncepty se nemění a které ano;		zlomové události a technologie v historii a jejich vliv na obor, trh práce a společnost
- rozumí fungování hardwaru a periferií natolik, aby je mohl efektivně a bezpečně používat a snadno se naučil používat nové;		současná výpočetní zařízení, jejich technické parametry, základní komponenty;
- identifikuje a řeší technické problémy vznikající při práci s digitálními zařízeními; poradí druhým při řešení typických závad;		přípojitelné periferie, zobrazovací zařízení, I/O zařízení, rozhraní a konektory;
- rozpozná různé druhy paměťových úložišť a popíše jejich základní principy, nastavuje sdílení a zálohování dat;		souborový systém a paměťová úložiště
- popíše, jakým způsobem operační systém zajišťuje své hlavní úkoly;		operační systémy
- na základě porozumění fungování softwaru efektivně a bezpečně využívá různá uživatelská prostředí;		zařízení s vestavěnými systémy
- efektivně a bezpečně využívá vhodné aplikace podle stanoveného cíle;		
- popíše, jak mohou být AI nástroje využity pro zjednodušení života		umělá inteligence, prompty
- umí napsat jednoduchý prompt na základě struktury CRAFT (kontext, požadavek, akce, rámec, šablona)		
- dokáže používat AI pro různé činnosti		
- definuje základní aspekty etického a bezpečného používání AI		
		Aplikační software a jeho využití pro odborné činnosti – Textový editor
- na základě porozumění fungování softwaru efektivně a bezpečně využívá různá uživatelská prostředí;		Typografická a estetická pravidla úpravy dokumentů
- efektivně a bezpečně využívá vhodné aplikace podle stanoveného cíle;		Tvorba textového dokumentu
- využívá další podobné aplikace, webové aplikace, nástroje a služby		Formátování textu
- dokáže se přizpůsobit a plynule přecházet mezi podobnými aplikacemi		Objekty
		Styly a jejich použití
		Zápatí, záhlaví, automatické části dokumentu
		Práce s dokumenty pomocí umělé inteligence
		Aplikační software a jeho

		využití pro odborné činnosti – Tabulkový procesor
- na základě porozumění fungování softwaru efektivně a bezpečně využívá různá uživatelská prostředí; - efektivně a bezpečně využívá vhodné aplikace podle stanoveného cíle; - orientuje se v uživatelském prostředí - dokáže vyřešit konkrétní problémy a chyby - využívá další webové aplikace, nástroje a služby - využívá další podobné aplikace, webové aplikace, nástroje a služby - dokáže se přizpůsobit a plynule přecházet mezi podobnými aplikacemi		Tvorba, formátování a editace tabulky
		Filtrování a řazení dat
		Základy vytváření vzorců
		Funkce
		Dynamické doplňování
		Komplexní výpočty a výpočty pomocí umělé inteligence
		Základy práce s grafy
		Import a export dat, sdílení, práce v cloudovém prostředí
Výsledky vzdělávání – Žák	2. ročník 32 hodin	Aplikační software a jeho využití pro odborné činnosti – Software pro tvorbu prezentací
- na základě porozumění fungování softwaru efektivně a bezpečně využívá různá uživatelská prostředí; - efektivně a bezpečně využívá vhodné aplikace podle stanoveného cíle; - využívá další webové aplikace, nástroje a služby - vytváří interaktivní výstupy - dokáže se přizpůsobit a plynule přecházet mezi podobnými aplikacemi		Zásady tvorby prezentace
		Použití různých programů pro tvorbu prezentací
		Práce se snímky, rozvržení a šablony, automatizace pomocí umělé inteligence
		Formátování a generování textu pomocí AI
		Grafické a další objekty, doplňky, využití AI
		Grafy a interaktivita
		Interaktivní prezentace, časování
		Digitální technologie - Počítačové sítě a síťové služby
- porovná jednotlivé způsoby propojení digitálních zařízení, charakterizuje počítačové sítě a internet; vysvětlí, pomocí čeho a jak je komunikace mezi jednotlivými zařízeními v síti zajištěna; - rozumí fungování sítí natolik, aby je mohl bezpečně a efektivně používat; - používá základní příkazy pro diagnostiku sítí - orientuje se v různých webových aplikacích a službách		internet a počítačové sítě, přenos dat, komunikační protokol a adresování v síti;
		Základní příkazy pro práci v síti (ping, tracert, ipconfig) cmd, powershell)
		typy, vlastnosti různých sítí, internet věci;
		fyzická a logická infrastruktura sítě, typy síťových zařízení, servery a datová centra;
		cloudové a sdílené služby v síti, virtualizace;
		webové aplikace a služby, hypertextový formát dat, URL adresa a doména;
		Digitální technologie -

		Bezpečnost v digitálním prostředí
- chrání digitální zařízení, digitální obsah i osobní údaje v digitálním prostředí před poškozením, přepisem/změnou či zneužitím; reaguje na změny v technologiích ovlivňujících bezpečnost;		způsoby útoků na technologie, základní prvky ochrany (např. aktualizace softwaru, antivir, firewall, VPN, šifrování); sociotechnické metody útoků na uživatele, bezpečné chování a nastavení prostředí (např. práce s hesly, vícefaktorová autentizace, zálohování dat);
- s vědomím souvislostí fyzického a digitálního světa vytváří, spravuje a chrání jednu či více digitálních identit; - kontroluje svou digitální stopu, ať už ji vytváří sám, nebo někdo jiný, v případě potřeby dokáže používat služby internetu anonymně; - v případě personalizovaného obsahu dokáže identifikovat obsah generovaný algoritmy doporučovacích systémů.		digitální identita, elektronický podpis, eGovernment a státní informační systémy; digitální stopa – vědomá a nevědomá, logy, metadata, cookies a narušení soukromí při využívání technologií sledování uživatele, algoritmy sociálních sítí a personalizace obsahu, doporučovací systémy.
Výsledky vzdělávání – Žák	3. ročník 32 hodin	Data, informace a modelování
- interpretuje data (získá z dat informace), posuzuje množství informace v datech, vyslovuje předpovědi na základě dat, uvědomuje si omezení použitých modelů; - odhaluje chyby v datech; - aktivně a s porozuměním používá různé datové formáty, ovládá konverzi mezi různými formáty téhož obsahu; - porovná různé příklady kódování dat a jejich použití; vysvětlí proces digitalizace a jeho úskalí;		data a informace, interpretace dat; informace a množství informace v datech; chyby v datech a kontrola dat; kódování informací a dat; záznam, přenos a distribuce dat a informací v digitální podobě; datové formáty, kódování různých formátů dat (např. text, obraz, zvuk, video); zápis informace pomocí kódovací tabulky nebo kódovacího jazyka;
- převede data z jednoho modelu do jiného; najde nedostatky daného modelu a odstraní je; porovná různé modely s ohledem na kvalitu řešení daného problému; - formuluje problém a požadavky na jeho řešení; získává potřebné informace, posuzuje jejich využitelnost a dostatek (úplnost) vzhledem k řešení problému; používá systémový přístup k řešení problémů; pro řešení problému sestaví model; - zvažuje přínosy a limity statistického zpracování dat a strojového učení v oblasti umělé inteligence;		model jako zjednodušení reality (např. schéma, graf, diagram, pojmová a myšlenková mapa); vlastnosti, vazby a závislosti modelu dat; statistické zpracování dat, odhad a předpovědi; strojové učení na základě dat, jeho limity, přínosy a rizika.
		Aplikační software a jeho využití pro odborné činnosti –

- na základě porozumění fungování softwaru efektivně a bezpečně využívá různá uživatelská prostředí; - efektivně a bezpečně využívá vhodné aplikace podle stanoveného cíle; - využívá umělou inteligenci a nástroje k tomu určené pro tvorbu grafických návrhů rozumí a používá základní strukturu promptu CRAFT (kontext, požadavek, akce, rámec, šablona)		Grafický software Základní pojmy z oblasti počítačové grafiky, rozdělení, barevné modely Editory rastrové grafiky Online editory rastrové grafiky pro počítače a mobilní zařízení Tvorba grafických návrhů pomocí AI, základy promptování
- na základě porozumění fungování softwaru efektivně a bezpečně využívá různá uživatelská prostředí; - efektivně a bezpečně využívá vhodné aplikace podle stanoveného cíle; - Využívá umělou inteligenci pro tvorbu 3D objektů		Aplikační software a jeho využití pro odborné činnosti – software pro oblast 3D technologií Základní pojmy z oblasti 3D technologie Editory 3D grafiky Možnosti vytváření 3D objektů, tvorba s pomocí umělé inteligence
Výsledky vzdělávání – Žák	4. ročník 32 hodin	Tvorba, testování a provoz softwaru
- na základě analýzy problému specifikuje zadání pro tvorbu programu, skriptu nebo webové aplikace; - rozdělí zadání nebo problém na menší části, rozhodne, které je vhodné řešit algoritmicky, své rozhodnutí zdůvodní; - navrhne algoritmy a datové struktury podle specifikace zadání a zapíše je vhodnou formou; - ve vztahu k charakteru a velikosti vstupu hodnotí algoritmy a datové struktury podle různých hledisek, porovná a vybere pro řešení problém ty nejvhodnější; vylepší algoritmus podle daného hlediska; - vytvoří jednoduchý spustitelný program, skript, nebo webovou aplikaci;		Požadavky a analýza - specifikace a popis řešeného problému, požadavky na řešení; Požadavky a analýza - analýza a dekompozice (rozložení) problému; Tvorba a vývoj - základní koncepce tvorby programů (např. proměnná a datový typ, řídicí příkazy, cykly); Tvorba a vývoj - návrh algoritmů a datových struktur; Tvorba a vývoj - zápis algoritmu vhodnou formou (např. blokové schéma, přirozené a formální jazyky, skriptovací a programovací jazyk); Tvorba a vývoj - využívání hotových komponent
- testuje spustitelný program, skript nebo webovou aplikaci; najde, specifikuje a opraví případnou chybu;		Testování - druhy chyb, chybové hlásky, neočekávané ukončení a zamrznutí; Testování - způsoby a druhy testování softwaru; Testování - spotřeba výpočetních a jiných zdrojů;
- spolupracuje při tvorbě programu s další osobou,		Běh a provoz - verze programu,

popisuje strukturu programu další osobě;		instalace a aktualizace programu; Běh a provoz - hlášení a evidence závad, logování a sledování provozu; Běh a provoz - nápověda a licence programu.
		Informační systémy
- analyzuje a hodnotí informační systémy podle zadaných hledisek; - vyhledává pomocí uživatelského rozhraní a navigace v informačním systému specifické informace podle zadání;		- účel a charakteristika informačního systému nebo služby; - veřejné nebo oborové informační systémy a služby; - uživatelská rozhraní (např. navigace, přístupnost, jazykové mutace);
- navrhne procesy zpracování dat a roli/role jednotlivých uživatelů;		uživatelské účty, role, oprávnění a bezpečnost v informačních systémech;
- navrhne a vytvoří strukturu vzájemného propojení dat; navrhuje číselníky a identifikátory dat; - navrhne způsob využití informačního systému k řešení problému ve svém oboru, otestuje ho se skupinou uživatelů a vyhodnotí případné chyby, chybové stavy a jejich příčiny;		- datový záznam, entita, atribut a vazba, číselníky a identifikátory; - definice procesů, činností a konfigurace informačního systému; - zdroje záznamů v informačním systému (např. databáze, souborový systém, síťové služby);
- třídí a řadí data, která následně vizualizuje nebo zpracuje do obvyklého formátu v daném kontextu a oboru; - vyhledává a zpracovává data pomocí vhodných nástrojů pro dotazování; používá při vyhledávání vazby mezi entitami, číselníky a identifikátory;		vyhledávání a vizualizace dat (např. třídění, řazení a filtrování, rozpoznávání vzorů a trendů);
- identifikuje zdroje záznamů v informačním systému a určuje jejich umístění, validitu a míru zabezpečení; provede hromadný import nebo export dat;		hromadné zpracování dat, export a import;

název předmětu:	Ekonomika				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	1	1	1	0	3

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

- Cílem předmětu je vybavit žáky základními znalostmi pro ekonomické chování jak v profesním, tak osobním životě. Výsledkem jsou teoretické znalosti, ale především praktické dovednosti žáků.
- Využívat možnosti moderních technologií digitální prostředí webových kalkulačů a případně možnosti umělé inteligence AI k osvojení ekonomických oblastí.

Charakteristika učiva

- učivo se zaměřuje na základní ekonomické pojmy: trh, nabídka, poptávka, výrobní faktory, potřeby, statky, služby
- charakterizuje oblast podnikání a hospodaření podniků, orientuje se v základní struktuře majetku podniku
- zaměřuje se na působení státu v ekonomice v oblasti fiskální, monetární, důchodové politiky a na národní hospodářství jako na makroekonomický celek
- poskytuje orientaci v oblasti integračních celků – EU
- zaměřuje se na oblast financování, náklady, výnosy, daňovou soustavu, charakterizuje vývoj peněz a bankovní soustavy

Pojetí výuky

- výuka je rozdělena do 5 základních částí: 1. Základní vstup do ekonomiky, 2. Oblast podnikání, financování a náklady, výnosy, 3. Finanční vzdělávání a bankovníctví, 4. Daně, národní hospodářství a EU, 5. Marketing a management
- Formy výuky:
 - 1) frontální výuka - teorie, skupinové vyučování – analýzy, interpretace a řešení problémových úloh, využívání digitálních technologií, práce s umělou inteligencí
 - 2) výklad, řízený rozhovor, skupinová výuka žáků
 - 3) žáci vykonávají činnost v on-line prostředí, využívají výhody digitálních technologií a sdílených uložení
 - 4) důraz je kladen na názornost a srozumitelnost s použitím různých vzorků, s využitím didaktických pomůcek – www, webové kalkulačky, sdílená uložení, AI, projektory

Hodnocení výsledků žáků

- ústní a písemné ověření pochopení problematiky – průběžně
- podpora kolektivního hodnocení, hodnocení samostatných prací a cvičení
- Hodnocení činnosti v on-line prostředí, práce s webovými kalkulačkami a AI

- znalosti a dovednosti jsou ověřovány praktickým předvedením, ústním zkoušením a prací ve skupině po probírání jednotlivých tematických celků.
- úspěšné absolvování souhrnného testu za jednotlivé ročníky.
- hodnotí se vypracování, přednes a obhajoba referátů na dané ekonomické téma

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

- **Předmětem se prolínají průřezová témata:**
- **člověk a svět práce:** žáci vyhodnocují možnosti svého pracovního uplatnění, na základě získaných dovedností
- **člověk a digitální svět**
 - využití vhodných nástrojů pro ekonomické výpočty v oblasti daňové, úvěrové, mzdové,
 - využívání vhodných nástrojů pro zobrazování ekonomických údajů (trendy nabídky a poptávky, rozpočet apod.)
 - používání dostupných aplikací k ekonomickým a pracovním účelům (daňová evidenční povinnost)
- **občan v demokratické společnosti:** spočívá v možnosti prezentace vlastních názorů nad daným ekonomickým tématem s logickým zdůvodněním svého postoje k tématu
- **Uplatňované kompetence:**
- **Kompetence komunikativní:** žáci zvládají zpracovávat jednoduché texty a statistické tabulky týkající se ekonomických a právních témat, používají odbornou terminologii a orientují se v ní, písemně jsou schopni zaznamenávat podstatné myšlenky daných textů i projevů jiných osob
- **Kompetence k pracovnímu uplatnění:** žák vnímá možnosti, které nabízí trh práce, žák se orientuje v právních formách podnikání s využitím digitálních pomůcek nebo AI, žák zná obecná práva zaměstnavatelů i pracovníků, žák má reálnou představu o pracovních, platových a jiných podmínkách v oboru
- **Kompetence k řešení problémů:** jsou schopni na základě předložených podkladů, získat potřebná data a stanovit vhodné řešení žáci se orientují v zadání úkolu, jsou schopni vytyčit jádro problému, vyhledávají informace potřebné k vyřešení úkolu, jsou schopni jejich kritického hodnocení, sami zvládají navrhnout způsoby řešení, tyto pak umí odůvodnit, správnost zvoleného postupu vyhodnotí a ověří. Při práci používají různé myšlenkové metody i postupy, využívají zkušeností a vědomostí získaných v předchozí praxi.
- **Kompetence matematické:** žák provádí výpočty v oblasti daňové - řeší jednoduché výpočty daně z přidané hodnoty a daně z příjmu, žák pracuje s grafickým vyjádřením nákladů a výnosů, žák řeší jednoduché výpočty mezd, žák vyhledává a pracuje s kurzovním lístkem, žák řeší jednoduché výpočty výsledku hospodaření, žák stanoví cenu jako součet nákladů, zisku a DPH
- **Kompetence personální a sociální:** žáci jsou schopni využívat ke svému učení zkušeností a poznatků jiných lidí, dokáží se učit na základě zprostředkovaných zkušeností, žákům je vlastní práce v týmu, jsou schopni podílet se na realizaci společných činností, žáci, jsou schopni nezaújatě vyslechnout a zvážit názory jiných, jsou tolerantními členy, čímž přispívají k vytváření, zlepšování a udržování vstřícných mezilidských vztahů, což přispívá k omezení a předcházení osobních konfliktů.
- **Kompetence digitální:** žák ovládá digitální zařízení, aplikace a služby včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence především v oblasti vyhledávání a zpracování nejrozličnějších ekonomických informací, žák umí pomocí digitálních zařízení a služeb zpracovat daňová přiznání a informace pro další instituce, žák dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy, umí se vyrovnat s proměnlivostí digitálních technologií
- **Kompetence k učení:** sledovat a hodnotit pokrok při sledování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí, znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání, využívat ke svému učení různé informační zdroje včetně

zkušeností druhých lidí

Doporučená literatura

CHROMÁ, D. a kol. *Ekonomika- ekonomická a finanční gramotnost pro střední školy*. Praha: EDUKO, 2024. ISBN 978-80-88057-50-5
 PORVICOVÁ, J. *Ekonomika pro SOU a SOŠ*. Praha: EDUKO, 2024. ISBN 978-80-88473-31-2
 ŠVARCOVÁ, J. a kol. *Ekonomie – stručný přehled*. Zlín: CEED, 2024-2025. ISBN 978-80-87301-29-6.
 KOTLER, PHILIP. *Marketing management*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1359-5
 KOTLER, PHILIP. GARY AMSTRONG. *Marketing*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0513-3

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ

Výsledky vzdělávání	Počet hodin	Tematický celek
	96	
Žák: - používá a aplikuje základní ekonomické pojmy; - na příkladu popíše fungování tržního mechanismu; - posoudí vliv ceny na nabídku a poptávku; - vyjádří formou grafu určení rovnovážné ceny; - stanoví cenu jako součet nákladů, zisku a DPH - vysvětlí, jak se cena liší podle zákazníků, místa a období; - rozpozná běžné cenové triky a klamavé nabídky		1. Podstata fungování tržní ekonomiky - potřeby, statky, služby, spotřeba, životní úroveň - výroba, výrobní faktory, hospodářský proces - trh, tržní subjekty, nabídka, poptávka, zboží, cena
Žák: - rozlišuje různé formy podnikání a vysvětlí jejich hlavní znaky; - vytvoří jednoduchý podnikatelský záměr a zakladatelský rozpočet; - na příkladu vysvětlí základní povinnosti podnikatele vůči státu; - stanoví cenu jako součet nákladů, zisku a DPH a vysvětlí, jak se cena liší podle zákazníků, místa a období; - rozliší jednotlivé druhy nákladů a výnosů; - vypočítá výsledek hospodaření; - vypočítá čistou mzdu; - vysvětlí zásady daňové evidence; - rozlišuje jednotlivé druhy majetku; - orientuje se v účetní evidenci majetku - řeší jednoduché kalkulace ceny; - na příkladech vysvětlí a vzájemně porovná druhy odpovědnosti za škody ze strany		2. Podnikání - podnikání podle živnostenského zákona a zákona o obchodních korporacích - podnikatelský záměr - zakladatelský rozpočet - povinnosti podnikatele - náklady, výnosy, zisk/ztráta - mzda časová a úkolová a jejich výpočet - základy daňové evidence - struktura majetku, dlouhodobý majetek, oběžný majetek - druhy škod a možnosti předcházení škodám, odpovědnost zaměstnance a odpovědnost zaměstnavatele

Výsledky vzdělávání	Počet hodin	Tematický celek
zaměstnance a zaměstnavatele; Žák: - orientuje se v platebním styku a smění peníze podle kurzovního lístku; - vysvětlí, co jsou kreditní a debetní karty a jejich klady a zápory; - vysvětlí způsoby stanovení úrokových sazeb a rozdíl mezi úrokovou sazbou a RPSN a vyhledá aktuální výši úrokových sazeb na trhu; - orientuje se v produktech pojišťovacího trhu a vybere nejvýhodnější pojistný produkt s ohledem na své potřeby; - vysvětlí podstatu inflace a její důsledky na finanční situaci obyvatel a na příkladu ukáže jak se bránit jejím nepříznivým důsledkům; - charakterizuje jednotlivé druhy úvěrů a jejich zajištění		3. Finanční vzdělávání - peníze, hotovostní a bezhotovostní platební styk; - úroková míra, RPSN; - pojištění, pojistné produkty; - inflace - úvěrové produkty
Žák: - vysvětlí úlohu státního rozpočtu v národním hospodářství; - charakterizuje jednotlivé daně a vysvětlí jejich význam pro stát; - Provádí výpočty daní za pomoci digitálních nástrojů, webových kalkulaček - Vyhotoví daňové přiznání k dani z příjmu FO, s využitím digitálních technologií, řeší způsoby podání včetně online formy - Proveďte výpočet zdravotního a sociálního pojištění s využitím on-line prostředí - Vyhotoví a zkontroluje daňový doklad v papírové i elektronické formě, využívá při tom aktuální, možnosti z oblastí digitálního světa		4. Daně - státní rozpočet - daně a daňová soustava - výpočet daní - přiznání k dani - zdravotní pojištění - sociální pojištění - daňové a účetní doklady
Žák: - vysvětlí význam ukazatelů vývoje národního hospodářství ve vztahu k oboru; - srovná úlohu velkých a malých podniků v ekonomice státu; - vysvětlit pojem HDP - objasní příčiny a druhy nezaměstnanosti - vysvětlí podstatu inflace a její důsledky na finanční situaci obyvatel a na příkladu ukáže jak se bránit jejím nepříznivým důsledkům;		5. Národní hospodářství a EU - struktura národního hospodářství - činitele ovlivňující úroveň národního hospodářství - hrubý domácí produkt - nezaměstnanost - inflace



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia: čtyřleté denní studium

Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Výsledky vzdělávání	Počet hodin	Tematický celek
na příkladech vysvětlí příjmy a výdaje státního rozpočtu; - chápe důležitost evropské integrace; - zhodnotí ekonomický dopad členství v EU		- platební bilance - státní rozpočet - Evropská unie
Žák: - vysvětlí, co je marketingová strategie; - zpracuje jednoduchý průzkum trhu; - na příkladu ukáže použití nástrojů marketingu v oboru		6. Marketing - podstata marketingu - průzkum trhu - produkt, cena, distribuce, propagace
Žák: - vysvětlí tři úrovně managementu; - popíše základní zásady řízení; - zhodnotí využití motivačních nástrojů v oboru		7. Management - dělení managementu - funkce managementu - plánování, organizování, vedení, kontrolování

název předmětu:	Matematický seminář				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	0	0	0	2	2

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

- Upevnění, prohloubení a systemizace matematických vědomostí a dovedností získaných na SŠ
- Příprava k maturitní zkoušce z matematiky, příprava k přijímacím zkouškám a studiu na VOŠ a VŠ
- Další rozvíjení logického myšlení a schopnosti aplikace matematiky při řešení běžných problémů

Charakteristika učiva

- Učivo vychází z Katalogu požadavků ke zkouškám společné části maturitní zkoušky v základní úrovni pro rok 2011 (schválené MŠMT dne 4. 3. 2008 pod č. j. 3 053/2008-2/CERMAT a 3 231 až 3 251/2008-2/CERMAT)
- Učivo pokrývá a) tematické celky RVP – okruh matematické vzdělávání
b) tematické celky ŠVP – předmět matematika

Pojetí výuky

- Základní metodou výuky je samostatná práce žáků při řešení úloh daného tématu s využitím aktivizačních prvků s průběžnou kontrolou učitele
- Východiskem pro samostatnou práci je domácí příprava žáků k průběžně zadávaným tématům a konzultace případných problémů s učitelem
- U vhodných témat je zařazeno skupinové vyučování s prvky problémového učení

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení žáků vychází z pravidel pro hodnocení žáků

Hodnotí se:

- Písemné testy po tematickém celku bodovým systémem
 - Výsledky domácí přípravy formou ústního zkoušení
 - Výsledky samostatné práce v průběhu vyučovací hodiny formou kontroly řešení v sešitech
 - Aktivita v hodinách formou motivační známky příslušné váhy
- Podporováno bude sebehodnocení a hodnocení kolektivem

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

- Jasná a srozumitelná formulace myšlenek, schopnost obhajovat své názory i respektovat stanoviska druhých
- Věcné a přesné vyjadřování

- Důsledné plnění a dokončování úkolů
- Schopnost přijímat hodnocení svých výsledků, radu i kritiku
- Průběžně bude rozvíjena komunikační kompetence, samostatnost a schopnost vyhledat potřebné informace
- Digitální kompetence: Využívat digitální technologie při práci s matematickým modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledku řešení

Doporučená literatura

- MIKULČÁK, Jiří, Bohdan KLIMEŠ, Jaromír ŠIROKÝ, Václav ŠŮLA a František ZEMÁNEK. *Matematické, fyzikální a chemické tabulky pro střední školy*. 5. vydání. Praha: Prometheus, 2020. Pomocné knihy pro žáky (Prometheus). ISBN 978-80-7196-481-0.
- HUDCOVÁ, Milada a Libuše KUBIČÍKOVÁ. *Sbírka úloh z matematiky pro SOŠ, SOU a nástavbové studium*. 2. vyd. Praha: Prometheus, 2005. ISBN 978-80-7196-318-9.
- Didaktické testy z předchozích ročníků maturit
- Pracovní listy

ROZPIS UČIVA A REALIZACE KOMPETENCÍ

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
	64	
Žák – žákyně - Provádí aritmetické operace v množině přirozených, celých, racionálních a reálných čísel - řeší praktické úlohy za použití trojčlenky, procentového počtu a poměru ve vztahu k danému oboru vzdělání - používá různé zápisy reálného čísla; - znázorní reálné číslo nebo jeho aproximace na číselné ose; - porovnává reálná čísla, určí vztahy mezi reálnými čísly - Rozumí pojmu množina a provádí operace průnik a sjednocení množin - Umí znázornit různé typy intervalů na číselné ose - Používá absolutní hodnotu a chápe její geometrický význam; - provádí operace s mocninami a odmocninami; - řeší praktické úkoly s mocninami s racionálním exponentem a odmocninami; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací		1. Operace s čísly - číselné obory - aritmetické operace v číselných oborech $\mathbb{R}$ - různé zápisy reálného čísla - reálná čísla a jejich vlastnosti - absolutní hodnota reálného čísla - intervaly jako číselné množiny - operace s číselnými množinami (sjednocení, průnik) - užití procentového počtu - mocniny s exponentem přirozeným, celým a racionálním - odmocniny - slovní úlohy

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- používá pojem člen, koeficient, stupeň členu, stupeň mnohočlenu; - provádí operace s mnohočleny, lomenými výrazy, výrazy obsahujícími mocniny a odmocniny; - provádí umocnění dvojčlenu pomocí vzorců; - rozkládá mnohočleny na součin; - určí definiční obor výrazu; - sestaví výraz na základě zadání; - modeluje jednoduché reálné situace užitím - výrazů zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; - interpretuje výraz s proměnnými zejména ve vztahu k danému oboru vzdělávání; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		2. Algebraické výrazy - číselné výrazy - algebraické výrazy - mnohočleny, lomené výrazy, výrazy s mocninami a odmocninami - definiční obor algebraického výrazu - slovní úlohy
- rozlišuje jednotlivé druhy funkcí, sestaví jejich grafy a určí jejich vlastnosti včetně monotonie a extrémů; - pracuje s matematickým modelem reálných situací a výsledek vyhodnotí vzhledem k realitě; - aplikuje v úlohách poznatky o funkcích při úpravách výrazů a rovnic; - určí průsečíky grafu funkce s osami souřadnic; - určí hodnoty proměnné pro dané funkční hodnoty; - přiřadí předpis funkce ke grafu a naopak; - sestaví graf funkce dané předpisem pro zadané hodnoty; - řeší reálné problémy s použitím uvedených funkcí zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; - využívá digitální technologie při práci s matematickým modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledku řešení		3. Funkce - pojem funkce, definiční obor a obor hodnot - funkce, graf funkce - vlastnosti funkce - lineárně lomená funkce - kvadratická funkce - exponenciální funkce - logaritmická funkce - logaritmus a jeho užití - věty o logaritmech - úprava výrazů obsahujících funkce - slovní úlohy

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- rozliší úpravy rovnic na ekvivalentní a neekvivalentní; - určí definiční obor rovnice a nerovnice; - řeší lineární rovnice, nerovnice a jejich soustavy, včetně grafického znázornění; - řeší kvadratické rovnice, nerovnice včetně grafického znázornění; - řeší rovnice s neznámou ve jmenovateli; - řeší rovnice v součinném a podílovém tvaru; - řeší jednoduché logaritmické rovnice; - řeší jednoduché exponenciální rovnice; - vyjádří neznámou ze vzorce; - užívá vztahy mezi kořeny a koeficienty kvadratické rovnice; - užívá rovnic, nerovnic a jejich soustav k řešení reálných problémů, zejména ve vztahu k danému oboru vzdělávání; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; - využívá digitální technologie při práci s matematickým modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledku řešení		4. Řešení rovnic a nerovnic - úpravy rovnic - lineární rovnice a nerovnice s jednou neznámou - rovnice s neznámou ve jmenovateli - rovnice v součinném a podílovém tvaru - kvadratická rovnice a nerovnice - vztahy mezi kořeny a koeficienty kvadratické rovnice - soustavy rovnic, nerovnic - logaritmické rovnice - exponenciální rovnice - grafické řešení rovnic, nerovnic a jejich soustav - vyjádření neznámé ze vzorce - slovní úlohy
- užívá pojmy: orientovaný úhel, velikost úhlu; - určí velikost úhlu ve stupních a v obloukové míře a jejich převody; - graficky znázorní goniometrické funkce v oboru reálných čísel; - určí definiční obor a obor hodnot goniometrických funkcí, určí jejich vlastnosti včetně monotonie a extrémů; - s použitím goniometrických funkcí určí ze zadaných údajů velikost stran a úhlů v pravoúhlém a obecném trojúhelníku; - používá vlastností a vztahů goniometrických funkcí při řešení goniometrických rovnic; - používá vlastností a vztahů goniometrických funkcí k řešení vztahů v rovinných i prostorových útvarech; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; - využívá digitální technologie při práci s matematickým modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledku řešení		5. Goniometrie a trigonometrie - orientovaný úhel - goniometrické funkce - věta sinová a kosinová - goniometrické rovnice - využití goniometrických funkcí k určení stran a úhlů v trojúhelníku - úprava výrazů obsahujících goniometrické funkce

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- užívá pojmy a vztahy: bod, přímka, rovina, odchylka dvou přímek, vzdálenost bodu od přímky, vzdálenost dvou rovnoběžek, úsečka a její délka; - užívá jednotky délky a obsahu, provádí převody jednotek délky a obsahu; - řeší úlohy na polohové a metrické vlastnosti rovinných útvarů zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; - užívá věty o shodnosti a podobnosti trojúhelníků v početních i konstrukčních úlohách; - graficky rozdělí úsečku v daném poměru; - graficky změní velikost úsečky v daném poměru; - využívá poznatky o množinách všech bodů dané vlastnosti v konstrukčních úlohách; - popíše rovinné útvary, určí jejich obvod a obsah; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		6. Planimetrie - planimetrické pojmy - polohové vztahy rovinných útvarů - metrické vlastnosti rovinných útvarů - Euklidovy věty - množiny bodů dané vlastnosti - rovinné útvary: kružnice, kruh a jejich části, mnohoúhelníky, pravidelné mnohoúhelníky, složené útvary, konvexní a nekonvexní útvary - trojúhelník a čtyřúhelník (strana, vnitřní a vnější úhly, výšky, ortocentrum, těžnice, těžiště, střední příčky, kružnice opsaná a vepsaná) - shodná zobrazení rovině, jejich vlastnosti a jejich uplatnění - podobná zobrazení v rovině, jejich vlastnosti a jejich uplatnění - shodnost a podobnost
- určuje vzájemnou polohu bodů a přímek, bodů a rovin, dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin; - určí odchylku dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin; - určuje vzdálenost bodů, přímek a rovin; - charakterizuje tělesa: komolý jehlan a kužel, koule a její části; - určí povrch a objem tělesa včetně složeného tělesa s využitím funkčních vztahů a trigonometrie; - využívá síť tělesa při výpočtu povrchu a objemu tělesa; - aplikuje poznatky o tělesech v praktických úlohách, zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání; - užívá a převádí jednotky objemu; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		7. Stereometrie - polohové vztahy prostorových útvarů - metrické vlastnosti prostorových útvarů - tělesa a jejich sítě - složená tělesa - výpočet povrchu, objemu těles, složených těles
- určí vzdálenost dvou bodů a souřadnice středu úsečky; - užívá pojmy: vektor a jeho umístění, souřadnice bodu, vektoru a velikost vektoru; - provádí operace s vektory (součet vektorů, násobek vektoru reálným číslem, skalární součin vektorů); užije grafickou interpretaci operací s vektory; - určí velikost úhlu dvou vektorů; - užije vlastnosti kolmých a kolineárních vektorů; - určí parametrické vyjádření přímky, obecnou rovnici přímky a směrnicový tvar rovnice přímky v		8. Analytická geometrie - souřadnice bodu - souřadnice vektoru - střed úsečky - vzdálenost bodů - operace s vektory - přímka v rovině - polohové vztahy bodů a přímek v rovině - metrické vlastnosti bodů a přímek v rovině

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
- rovině; - určí polohové vztahy bodů a přímek v rovině a aplikuje je v úlohách; - určí metrické vlastnosti bodů a přímek v rovině a aplikuje je v úlohách; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací; - využívá digitální technologie při práci s matematickým modelem a při vyhodnocování a interpretaci výsledku řešení		
- vysvětlí posloupnost jako zvláštní případ funkce; - určí posloupnost: vzorcem pro n-tý člen, výčtem prvků, graficky; - pozná aritmetickou posloupnost a určí její vlastnosti; - pozná geometrickou posloupnost a určí její vlastnosti; - užívá poznatků o posloupnostech při řešení úloh v reálných situacích, zejména ve vztahu k oboru vzdělání; - používá pojmy finanční matematiky: změny cen zboží, směna peněz, danění, úrok, úročení, jednoduché úrokování, spoření, úvěry, splátky úvěrů; - provádí výpočty finančních záležitostí; změny cen zboží, směna peněz, danění, úrok, jednoduché úrokování, spoření, úvěry, splátky úvěrů; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		9. Posloupnosti a finanční matematika - poznatky o posloupnostech - aritmetická posloupnost - geometrická posloupnost - finanční matematika - slovní úlohy - využití posloupností pro řešení úloh z praxe
- řeší jednoduché kombinatorické úlohy úvahou (používá základní kombinatorická pravidla); - užívá vztahy pro počet variací, permutací a kombinací; - počítá s faktoriály a kombinačními čísly; - užívá poznatků z kombinatoriky při řešení úloh v reálných situacích; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		10. Kombinatorika - faktoriál - variace, permutace a kombinace bez opakování - variace s opakováním - počítání s faktoriály a kombinačními čísly - slovní úlohy
- užívá pojmy: náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu, nezávislost jevů; - užívá pojmy: náhodný jev a jeho pravděpodobnost, výsledek náhodného pokusu, opačný jev, nemožný jev, jistý jev, množina výsledků náhodného pokusu; - určí pravděpodobnost náhodného jevu; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací;		11. Pravděpodobnost v praktických úlohách - náhodný pokus, výsledek náhodného pokusu - náhodný jev - opačný jev, nemožný jev, jistý jev - množina výsledků náhodného pokusu - nezávislost jevů

Výsledky vzdělávání a kompetence	Počet hodin	Tematický celek
		- výpočet pravděpodobnosti náhodného jevu - aplikační úlohy
- užívá a vysvětlí pojmy: statistický soubor, rozsah souboru, statistická jednotka, četnost, relativní četnost, statistický znak kvalitativní a kvantitativní, aritmetický průměr, hodnota znaku; - určí četnost a relativní četnost hodnoty znaku; sestaví tabulku četností; - graficky znázorní rozdělení četností; - určí charakteristiky polohy (aritmetický průměr, medián, modus, percentil); - určí charakteristiky variability (rozptyl, směrodatná odchylka); - čte a vyhodnotí statistické údaje v tabulkách, diagramech a grafech; - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací.		12.Statistika v praktických úlohách - statistický soubor, jeho charakteristika - četnost a relativní četnost znaku - charakteristiky polohy - charakteristiky variability - statistická data v grafech a tabulkách - aplikační úlohy

název předmětu:	Teorie masáží				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	Celkem
počet hodin:	2	2	2	1	7

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

Předmět teorie masáží poskytuje žákům teoretické vědomosti nezbytné pro provádění jednotlivých masážních technik a při poskytování masérských, regeneračních a relaxačních služeb.

Žáci se seznámí s technickým vybavením provozoven, je jim vysvětlena příprava pracoviště, masážního stolu a masážních potřeb pro výkon určitého druhu masáže.

Důraz je kladen na soustavné dodržování osobní i provozní hygieny, zákonných předpisů a hygienických požadavků souvisejících s provozováním a poskytováním masérských, rekondičních a regeneračních služeb.

Charakteristika učiva

Učivo je zaměřeno na získání teoretických vědomostí a praktických postupů nezbytných pro masérskou péči o klienta, osvojení si nejdůležitější masérské terminologie a know-how.

Obsah učiva vychází z oblasti RVP – Masérská péče.

Učivo zahrnuje manuální masáže, práci na masérské provozovně, reflexní masáže, diagnostiku pohybového aparátu, první pomoc, lymfodrenáž, alternativní masážní techniky a základy aromaterapie

Pojetí výuky

Předmět je strukturován do modulů:		kód	roč.	poč. hod.
1.	Manuální masáže	MR/Tma/MO1/1	1	32
2.	Práce na masérské provozovně	MR/Tma/MO2/1	1	32
3.	Reflexní masáže	MR/Tma/MO3/2	2	32
4.	Diagnostika pohybového aparátu I	MR/Tma/MO4/2	2	32
5.	První pomoc	MR/Tma/MO5/3	3	16
6.	Lymfodrenáž	MR/Tma/MO6/3	3	16
7.	Alternativní masážní techniky	MR/Tma/MO7/3	3	32
8.	Základy Aromaterapie	MR/Tma/MO8/4	4	16
9.	Diagnostika pohybového aparátu II	MR/Tma/MO9/4	4	16

Formy výuky:

- Při výuce je používána forma výkladu, řízeného rozhovoru.
- Je podporována samostatná práce studentů – výstupy před třídou, referáty, seminární práce.
- Využití audiovizuální techniky - promítání názorných ukázek, prezentace, digitální technologie a AI
- Procvičování s možností využití skupinové práce.
- Distanční online výuka

Metody výuky:

- Základní metodou výuky je frontální způsob s důrazem na názornost (anatomické modely a plakáty, sepětí s praxí, využití audiovizuální techniky).
- Důraz kladen na vstřícný přístup studentů, míru samostatnosti při plnění úkolů, dostatečnou rychlost při jednotlivých typech úloh, správnost řešení, schopnost objektivně argumentovat a obhájit svůj názor.
- Součástí metod výuky je samostatné studium odborné literatury, získávání dovedností a návyků, vyhledávání a účelné zpracování informací z odborné literatury, tisku nebo vyhledávání odborných informací v síti Internetu.

Hodnocení výsledků žáků

- Hodnocení studentů vychází z klasifikačního řádu (klasifikační stupnice 1-5).
- Průběžně se provádí ústní a písemné ověření pochopení probírané problematiky.
- Hodnocení jsou také za vypracování samostatného úkolu a za jeho veřejnou prezentaci.
- Při prezentaci výsledků práce ve třídě sebehodnocení, vzájemné hodnocení se zdůvodněním.
- Po ukončení každého tematického celku následuje písemný test.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

Komunikativní kompetence – žák používá odborný slovník, vyjadřuje se a vystupuje v souladu se zásadami kultury projevu a chování, zpracovává věcně, správně a srozumitelně přiměřeně náročné souvislé texty odborná témata, pracovní písemnosti, vhodně se prezentuje při různých jednáních.

Personální kompetence – žák se vzdělává a pečuje o svůj fyzický i duševní rozvoj, využívá ke svému učení zkušenosti jiných lidí a učí se i na základě zprostředkovaných zkušeností. Přijímá odpovědnost za vlastní rozhodování a jednání a rozvíjí dovednost aplikovat získané poznatky.

Sociální kompetence – žák bude schopen přijímat a plnit odpovědně svěřené úkoly, učit se spolupracovat v kolektivu.

Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám - využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje, uvědomuje si, že je nezbytné odvádět kvalitní práci a dodržovat stanovené bezpečnostní předpisy, účastnit se pravidelných školení.

Kompetence k Informatickému vzdělávání - Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi.

Digitální kompetence

Studenti mohou používat aplikace a online platformy. Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.

Využívání AI ve výuce Teorie masáží. AI systémy mohou být využity k analýze výsledků studentů a poskytování individualizovaných učebních plánů. Mohou například analyzovat oblasti, kde studenti potřebují více praxe, a doporučit konkrétní cvičení. Využívání virtuálních chatbotů AI. Například AI chatbot může odpovědět na otázky týkající se odborných předmětů v rámci Teorie masáží. AI nástroje mohou být využívány pro analýzu odborných textů v oblasti hygieny masáží, diagnostiky pohybového aparátu a dalších.

Kompetence vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb - respektuje požadavky klienta spolu s zdravotním stavem. Volit a používat přípravky v souladu s technologickými postupy - sleduje nové výrobky na trhu, volí vhodný druh masážního prostředku s ohledem na typ masáže.

Kompetence uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb - dodržuje protiepidemiologická opatření, zná jednotlivé indikace různých typů masáží.

Odborné kompetence:

Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci - aby absolventi: znali systém péče o zdraví pracujících (včetně preventivní péče, uměli uplatňovat nároky na ochranu zdraví v souvislosti s prací, nároky vzniklé úrazem nebo poškozením zdraví v souvislosti s vykonáváním práce); byli vybaveni vědomostmi o zásadách poskytování první pomoci při náhlém onemocnění nebo úrazu a dokázali první pomoc sami poskytnout; uměli vypracovat provozní řád masérské provozovny.

Vykonávat obchodně-podnikatelské aktivity v masérských službách - aby absolventi: využívali marketingové nástroje k prezentaci firmy a nabídce masérských služeb, organizovali průzkum trhu a výsledky vyhodnocovali a aplikovali; orientovali se v ekonomicko-právním zabezpečení provozu; zhotovovali ceníky úkonů a kalkulovali spotřebu a prodejní cenu nabízených přípravků; vyhotovovali obchodní písemnosti v souladu s normalizovanou úpravou; používali počítačové programy pro vedení kartotéky a výkon dalších administrativních prací.

Průřezová témata:

Člověk a svět práce – vybavit žáka praktickými dovednostmi a informacemi pro jeho budoucí pracovní život tak, aby byl schopen efektivně reagovat na dynamický rozvoj trhu práce a měnící se požadavky na pracovníky. Prostřednictvím kariérového vzdělávání si žák osvojí znalosti a především dovednosti pro řízení své kariéry a života (Career Management Skills), které využije pro cílené plánování a odpovědné rozhodování o svém osobním rozvoji, dalším vzdělávání a seberealizaci v profesních záměrech. Zároveň se naučí přijímat změny ve své profesní kariéře jako běžnou součást života.

Člověk a digitální svět – vyhledávání a zpracovávání informací potřebných k výuce. Využívání digitálních nástrojů a platform, jako jsou EDMONDO, GOOGLE, CLASSROOM, MOODLE. Tyto platformy lze využít pro organizaci výuky, sdílení materiálů a zadávání úkolů.

Člověk a životní prostředí – student bude schopen jednat hospodárně, uplatňovat nejen hledisko odborné, ekonomické, ekologické a jednat v rámci udržitelného rozvoje.

Občan v demokratické společnosti – Výchova k demokratickému občanství se zaměřuje na vytváření a upevňování takových postojů a hodnotové orientace žáků, které jsou potřebné pro fungování a zdokonalování demokracie. Nejde však pouze o postoje, hodnoty a jejich preference, ale také o budování občanské gramotnosti žáků, tj. osvojení si faktické, věcné a normativní stránky jednání odpovědného aktivního občana.

Doporučená literatura

Klasické masáže – Stanislav Flandera, Poznáni, 1. vydání, Praha 2005
Masáže od A do Z – Jan Sedmík, Svoboda, 1. vydání, Praha 2008
Sportovní masáže – Stanislav Flandera, Poznáni, 1. vydání, Praha 2005
Sportovní masáž – Jan Jařabáč a kol., Prosport, 1. vydání, Praha 2000
Svalové a funkční testy – Vladimír Janda a kol., Grada, Praha 2004
Velká kniha masáží a aromaterapie – Catherine Stuart, Svojtka, 1. vydání, Praha 2008
Funkční diagnostika pohybového aparátu – Miroslav Tichý, 1. vydání, Praha 2000
Baňkování a moxování pro maséry – Zdeněk Šos, Poznáni. Olomouc 2010
Záchranář – První pomoc – Jan Kaufman. VZS Český červený kříž. Praha 2007
Reflexologie - Jednoduché postupy pro domov, práci, cestování – Ann Gilanders, 1. vydání, Svojtka, Praha 2006
Lymfatické masáže – Vladimír Tesař, Grada, Praha 2015
Somatologie – Ivan Dylevský, Stanislav Trojan, Avicenum, Praha 1990
Učebnice reflexní terapie – Julius Pataky, Fontána, Olomouc 1998

PŘEDMĚT		TEORIE MASÁŽÍ	
Název modulu:	Manuální masáže	Kód modulu:	MR/Tma/M01/1
Délka modulu:	32 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Úvodní modul – nejsou vyžadovány žádné speciální znalosti		
Charakteristika modulu:			
Předmět je zaměřen na seznámení se žáků se základním masérským know-how. Jsou jim vysvětlena specifika masérského povolání, důraz se klade na teoretické zvládnutí základních masérských dovedností a znalostí a osvojení si nejdůležitější masérské terminologie. Dále jsou žákům představeny nejpoužívanější masážní prostředky, vysvětlena jejich aplikace a hospodárné a ekologické využívání, včetně bezpečné manipulace a likvidace po skončení doby životnosti.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák			
1. definuje pojem masáž, vyjmenuje jednotlivé druhy masáží, popisuje dějiny vzniku masáží, uvádí nejstarší známé písemnosti a nastiňuje vývoj masáže v České republice,			
2. objasňuje účinky masáže na lidský organismus a vysvětluje jednotlivé druhy účinků,			
3. ovládá celkové a místní kontraindikace masáže, uvádí výčet nejčastějších kontraindikací, posuzuje vhodnost daného druhu masáže pro klienta v souladu s jeho požadavky a aktuálním zdravotním stavem,			
4. charakterizuje nejčastěji používané masážní přípravky a objasní jejich působení v průběhu aplikace, vhodně volí masážní přípravek v souladu s technologickým postupem masáže, dodržuje jeho správné dávkování a vhodným způsobem je doporučuje klientovi, uvádí možnosti alergie a případné komplikace při použití masážních přípravků, orientuje se ve skladování masérských přípravků, pomůcek a přístrojů podle jejich charakteru v souladu s hygienickými normami, dodržuje způsoby bezpečné likvidace přípravků po skončení jejich životnosti,			
5. ovládá základní masérské hmaty a jejich praktické provedení,			
6. popíše směr a sled hmatů u klasické a sportovní masáže,			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. Definice pojmu masáž, úvod do problematiky, druhy masáží 4			
2. Historie masáže, masáž v českých zemích 4			
3. Výklad účinků masáže (mechanický, biochemický, reflexní) (místní, vzdálené, celkové) 5			
4. Indikace a kontraindikace masáží, druhy kontraindikací 5			
5. Pomocné masážní prostředky, jejich aplikace, objednávání a skladování 5			
6. Systém základních masérských hmatů 5			
7. Směr a sled hmatů 4			
Doporučené postupy výuky:			
Hlavní část modulu tvoří výklad.			
Další část modulu tvoří promítání názorných ukázek s využitím audiovizuální techniky.			
Práce s digitálními platformami a simulace pomocí AI, Studenti jsou vedeni k vyhledávání a kritickému hodnocení informací na odborných zdravotnických webech či platformách (např. PubMed, Scholar). To jim pomůže rozvíjet schopnost vyhodnocovat kvalitu informací a zdrojů.			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Definui pojem masáž.			

- Vyjmenuj jednotlivé druhy masážních technik.

Výsledek 2:

- Uveď nejstarší písemnosti týkající se masáže. Popiš vývoj masáže ve starověku s středověku.
- Kdo je považován za zakladatele masáže v ČR?

Výsledek 3:

- Jaké jsou účinky masáže na lidský organismus?
- Vysvětli jednotlivé druhy účinků (mechanický, biochemický, reflexní, vzdálené, místní, celkové)

Výsledek 4:

- Definuj pojem kontraindikace a indikace
- Uveď základní druhy a dělení kontraindikací

Výsledek 5:

- Vyjmenuj základní pomocné masážní prostředky, vysvětli jejich účinek a použití.
- Uveď praktické příklady objednávání masážních přípravků.
- Vysvětli skladování masážních přípravků a způsob jejich likvidace.

Výsledek 6:

- Popiš systém masérských hmatů
- Definuj úvodní tření, hnětení, roztírání/vytírání, tepání, chvění, závěrečné tření, pasivní pohyby.
- Uveď příklady úvodního tření, hnětení, roztírání/vytírání, tepání, chvění, závěrečného tření, pasivních pohybů.

Výsledek 7:

- Popiš řazení hmatů u klasické a sportovní masáže.

Postupy hodnocení:

- Hodnocení se provádí dle počtu získaných bodů v závěrečném testu podle hodnotící tabulky na stupnici od jedné do pěti. Test vyhodnotí učitel odborného předmětu.
Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.
- Závěrečné známka má následující váhy:
- Písemný test založený na výběru a doplňování správných odpovědí 40 %
- Průběžné hodnocení vědomostí ústní i písemnou formou 40 %
- Aktivita při diskusích 20 %

Doporučená studijní literatura:

Klasické masáže – Stanislav Flandera, Poznáni, 1. vydání, Praha 2005

Masáže od A do Z – Jan Sedmík, Svoboda, 1. vydání, Praha 2008

Masáž v 10 lekcích – Jennie Hardingová, Svojtka, 1. vydání, Praha 2008

Velká kniha masáží a aromaterapie – Catherine Start, Grada, 1. vydání, Praha 2007

PŘEDMĚT		TEORIE MASÁŽÍ	
Název modulu:	Práce na masérské provozovně	Kód modulu:	MR/Tma/M02/1
Délka modulu:	32 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splnění modul Manuální masáže - MR/TeMa/MO1/1		
Charakteristika modulu:			
Žáci jsou seznámeni se zásadami pracovní činnosti na masérské provozovně. Důraz je kladen na soustavné dodržování osobní a provozní hygieny. Je jim vysvětlena příprava pracoviště, masážního stolu a masážních potřeb pro výkon určitého druhu masáže. Dále jsou vyjmenovány nejdůležitější zákonné předpisy a hygienické požadavky týkající se provozování a poskytování masérských, rekondičních a regeneračních služeb. Žáci v rámci teoretické přípravy vypracují řád masérské provozovny a popíší osobnost maséra.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák			
1. dodržuje zásady osobní a provozní hygieny v průběhu pracovní činnosti na masérské provozovně,			
2. vyjmenuje vybavení a popíše vzhled masérské provozovny dle zákonných předpisů,			
3. připravuje pracoviště, masážní potřeby a pomůcky v souladu s technologickým postupem masáže, ovládá práci s masérským stolem, jež vhodně přizpůsobuje dle aktuálních potřeb klienta a druhu masáže,			
4. připravuje klienta pro výkon zvoleného druhu masáže dle hygienických podmínek,			
5. dbá na vzhled, stav svých rukou a celkovou osobnost maséra, dodržuje pracovní kázeň a samostatně si organizuje svou práci,			
6. vypracuje provozní řád masérské provozovny.			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. Zásady provozní hygieny masáží7			
2. Masážní místnost a masážní stůl, Příprava pracoviště6			
3. Hygiena a příprava maséra a masírovaného6			
4. Ruce jako pracovní nástroj maséra6			
5. Provozní řád zařízení poskytující masérské, rekondiční a regenerační služby7			
Doporučené postupy výuky:			
Hlavní část modulu tvoří výklad, doplněný praktickými ukázkami.			
Další část modulu tvoří promítání názorných ukázek s využitím audiovizuální techniky.			
Studenti jsou vedeni k vyhledávání a kritickému hodnocení informací na odborných webech či platformách (např. PubMed, Scholar). To jim pomůže rozvíjet schopnost vyhodnocovat kvalitu informací a zdrojů.			
AI systémy mohou být využity k analýze výsledků studentů a poskytování individualizovaných učebních plánů.			
Mohou například analyzovat oblasti, kde studenti potřebují více praxe, a doporučit konkrétní cvičení.			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Jaké jsou hlavní zásady osobní a provozní hygieny při práci na masérské provozovně?			
Výsledek 2:			
▪ Popiš vybavení a interiér masérské provozovny dle zákonných předpisů.			
Výsledek 3:			
▪ Na co nesmíme zapomenout při přípravě masérského pracoviště?			
▪ Popiš masérský stůl z hlediska jeho funkcí a požadavků.			
Výsledek 4:			

- Zásady přípravy klienta na klasickou a sportovní masáž dolních končetin, zad, šíje, hrudníku a břicha a horních končetin.
- Zásady přípravy a postup při celkové masáži

Výsledek 5:

- Popiš hygienu a osobnost maséra.

- Proč musíme dbát na vzhled svých rukou?

Výsledek 6:

- Jaké zákonné požadavky musí splňovat provozní řád masážního studia.
- Vypracuj provozní řád.

Postupy hodnocení:

- Hodnocení se provádí dle počtu získaných bodů v závěrečném testu podle hodnotící tabulky na stupnici od jedné do pěti. Test vyhodnotí učitel odborného předmětu.
Žáci vypracují v rámci seminární práce řád masérské provozovny
- Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.
- Závěrečná známka má následující váhy:
- Písemný test založený na výběru a doplňování správných odpovědí 40 %
- Vypracovaný řád masérské provozovny 40 %
- Aktivita při diskusích 20 %

Doporučená studijní literatura:

Klasické masáže – Stanislav Flandera, Poznání, 1. vydání, Praha 2005

Masáže od A do Z – Jan Sedmík, Svoboda, 1. vydání, Praha 2008

PŘEDMĚT		TEORIE MASÁŽÍ	
Název modulu:	Reflexní masáže	Kód modulu:	MR/Tma/M03/2
Délka modulu:	32 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splněny předchozí moduly – MR/TMa/MO1/1 a MR/TMa/MO2/1		
Charakteristika modulu: Reflexní masáž představuje proceduru, která slouží k upevňování tělesného i duševního zdraví, prostřednictvím aplikace specifických hmatů na povrch těla. Dále má vliv na posilování organismu, může vést ke zvýšení výkonnosti nebo k regeneraci po fyzické i psychické zátěži, ke zlepšení celkového stavu. Její hlavní indikací je však léčení nebo doléčení některých onemocnění a úrazových stavů. Reflexologie je doplňkovou terapií, jež aplikuje tlak na nohy nebo ruce a tím léčí řadu zdravotních potíží. Navozuje duševní pohodu a optimální zdraví. Nohy a ruce jsou považovány za zrcadla těla a tlak na přesná místa (reflexní body) podporuje léčbu jim odpovídajících částí těla. Žáci se seznámí s teoretickým základem Reflexních masáží (Segmentové masáže a reflexologie), osvojí si historické pozadí, zopakují si základní anatomické souvislosti, objasní si postupy segmentových masáží, vysvětlí si jejich účinek. V rámci Reflexologie vytvoří mapu reflexních bodů a zón plosky nohy, naučí se postupy při přípravné masáži a při úplném reflexologickém ošetření. Vypracují seminární práci, při níž budou aplikovat získané teoretické poznatky..			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák: orientuje se v historických souvislostech reflexních masáží dodržuje základní principy a techniky reflexních masáží, vyjmenuje kontraindikace reflexních masáží, definuje segmentovou masáž vysvětlí zásady provedení segmentové masáže vyjmenuje masážní sestavy segmentové masáže definuje reflexologii rozdělí chodidlo na podélné a příčné zóny vyjmenuje a rozpozná základní reflexní body a dráhy objasní souvislost mezi reflexními body a orgány			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce	Historie reflexních masáží, úvod do problematiky		3
2. lekce	Účinky reflexních masáží a kontraindikace reflexních masáží		5
3. lekce	Masážní sestavy segmentových masáží a jejich využití v praxi		4
4. lekce	Anatomie chodidla, Hmaty používané v reflexologii a technika jejich provedení		5
5. lekce	Podélné a příčné zóny na chodidle		3
6. lekce	Mapa reflexních bodů a zón nohy		4
7. lekce	Ošetření chodidel před reflexologickým ošetřením		4
8. lekce	Ošetření reflexích bodů a zón na chodidlech		4
Doporučené postupy výuky: Část modulu tvoří výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a praktického předvádění. Praktická cvičení se zaměří na provádění jednotlivých hmatů a správnou lokalizaci reflexních bodů. Studenti jsou vedeni k vyhledávání a kritickému hodnocení informací na odborných webech či platformách (např. PubMed, Scholar). To jim pomůže rozvíjet schopnost vyhodnocovat kvalitu informací a zdrojů. AI systémy mohou být využity k analýze výsledků studentů a poskytování individualizovaných učebních plánů.			

Mohou například analyzovat oblasti, kde studenti potřebují více praxe, a doporučit konkrétní cvičení
Další část modulu tvoří skupinová práce žáků pod vedením učitele.

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Popiš historii vzniku reflexních masáží

Výsledek 2:

- Vysvětli princip působení reflexních masáží. Vyjmenuj kontraindikace reflexních masáží.
- Jaké jsou účinky reflexních masáží na lidský organismus.

Výsledek 3:

- Popíše hmaty a sestavy používané při segmentové masáži.
- Vyjmenuj a znázorni podélné a příčné zóny na těle a chodidle.

Výsledek 4:

- Lokalizuj a popiš hlavní reflexologické body a zóny na chodidle.

Výsledek 5:

- Proveď úplnou reflexní masáž plosky nohy

Výsledek 6:

- Proveď diagnostické vyšetření reflexních bodů.
- Navrhni vhodný postup při terapii.

Postupy hodnocení:

Hodnocení se provádí dle počtu získaných bodů v závěrečném testu podle hodnotící tabulky na stupnici od jedné do pěti. Test vyhodnotí učitel odborného předmětu.

Žáci vypracují seminární práci – diagnostiku pro konkrétního klienta.

Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.

Závěrečná známka má následující váhy

- | | |
|--|------|
| - Písemný test založený na výběru a doplňování správných odpovědí | 30 % |
| - Praktická aplikace a předvedení jednotlivých reflexologických ošetření | 40 % |
| - Seminární práce | 30 % |

Doporučená studijní literatura:

Masáže od A do Z – Jan Sedmík, Svoboda, 1. vydání, Praha 2008

Velká kniha masáží a aromaterapie – Catherine Start, Grada, 1. vydání, Praha 2007

Reflexologie - Jednoduché postupy pro domov, práci, cestování – Ann Gilanders, 1. vydání, Svojtka, Praha 2006

Učebnice reflexní terapie – Julius Pataky, Fontána, Olomouc 1998

PŘEDMĚT		TEORIE MASÁŽÍ	
Název modulu:	Diagnostika pohybového aparátu I	Kód modulu:	MR/Tma/M04/2
Délka modulu:	32 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněny předchozí moduly – TMa		
Charakteristika modulu:			
Lidské tělo podává samo o sobě velké množství informací. Stačí se jen pozorně podívat. To jak člověk stojí a jaké má držení těla nám hodně napoví o délce končetin, o postavení pánve a o dysbalanci určitých svalů či celých svalových skupin. Mnohé rovněž odečteme z pohybů. Anatomické znalosti nám umožní najít viníka, kterým nejčastěji bývá zkrácený a na pohmat bolestivý sval. Mnohé informace vyčteme ze vzhledu těla a jeho pohybů, pohmatem si můžeme správnost své diagnózy potvrdit. Žáci v modulu Diagnostika pohybového aparátu pochopí, jak se na lidské tělo dívat a sahat tak, aby našli funkční poruchu ve svalech a kloubech.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák			
1. se orientuje na lidském těle při pohledu zepředu i zezadu, 2. posuzuje plochost nohou a vysvětluje stavbu klenby nohy, 3. vyšetřuje zešikmení pánve, její případný posun a klopení, 4. diagnostikuje u klienta skoliózu páteře, identifikuje vadné držení těla a svalové dysbalance, posuzuje hypermobilitu a svalovou ztuhlost, 5. testuje fázické a postulatní svaly,			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. Úvod do problematiky, Orientace na lidském těle (pohled zepředu, pohled zezadu) 2. Klenba nohy 3. Zešikmení pánve, posun pánve a klopení pánve 4. Skolióza páteře 5. Vadné držení těla a svalová dysbalance 6. Posouzení hypermobility a svalové ztuhlosti 7. Testování fázických (ochabujících) svalů 8. Testování postulatních (zkracujících se) svalů 4 5 4 5 5 3 3 3			
Doporučené postupy výuky:			
Hlavní část modulu tvoří výklad, doplněný praktickými ukázkami. Další část modulu tvoří promítání názorných ukázek s využitím audiovizuální techniky. Studenti jsou vedeni k vyhledávání a kritickému hodnocení informací na odborných webech či platformách (např. PubMed, Scholar). To jim pomůže rozvíjet schopnost vyhodnocovat kvalitu informací a zdrojů. AI systémy mohou být využity k analýze výsledků studentů a poskytování individualizovaných učebních plánů. Mohou například analyzovat oblasti, kde studenti potřebují více praxe, a doporučit konkrétní cvičení			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Popiš kostru lidského těla při pohledu zepředu a při pohledu zezadu.			
Výsledek 2:			
▪ Popiš stavbu klenby nohy. ▪ Podle jakých kritérií posuzujeme plochost nohou?			

Výsledek 3:

- Proved' vyšetření pánve, urči její případný posun či klopení.

Výsledek 4:

- Definuj skoliózu.
- Diagnostikuj vadné držení těla a svalové dysbalance.

- Posud' hypermobilitu a případnou svalovou ztuhlost.

Výsledek 5:

- Vysvětlí, jak provádíme testování fyzických a postulátních svalů.

Postupy hodnocení:

Hodnocení se provádí dle počtu získaných bodů v závěrečném testu podle hodnotící tabulky na stupnici od jedné do pěti. Test vyhodnotí učitel odborného předmětu.

Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.

Závěrečné známka má následující váhy:

- | | |
|---|------|
| - Písemný test založený na výběru a doplňování správných odpovědí | 40 % |
| - Průběžné hodnocení vědomostí ústní i písemnou formou | 40 % |
| - Aktivita při diskusích | 20 % |

Doporučená studijní literatura:

Funkční diagnostika pohybového aparátu – Miroslav Tichý, 1. vydání, Praha 2000

Encyklopedie lidského těla – Tony Smith a kol., DK Book, 4. vydání, Praha 2005

Svalové a funkční testy – Vladimír Janda a kol., Grada, Praha 2004

PŘEDMĚT		TEORIE MASÁŽÍ																	
Název modulu:	První pomoc	Kód modulu:	MR/Tma/M05/3																
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025																
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný																
Vstupní předpoklady:	Splněny předchozí moduly – TMa																		
Charakteristika modulu:																			
Poskytnutí první pomoci osobě ohrožené na zdraví nebo na životě je jednou ze základních občanských povinností. Tato povinnost je nejen mravním a etickým imperativem, ale také povinností zákonnou. Důkladná znalost a praktická dovednost poskytnutí první pomoci je pro maséry více než samozřejmostí. V tomto modulu budou žákům vysvětleny teoreticky a prakticky předvedeny zásady poskytování první pomoci tak, aby v případě nutnosti uměli pohotově a profesionálně reagovat.																			
Předpokládané výsledky vzdělávání:																			
Žák 1. definuje pojem první pomoc, vysvětluje postup při poskytování první pomoci 2. uvádí postiženého do stabilizované polohy, provádí dýchání z úst do úst a resuscitaci (KPCR), 3. poskytuje první pomoc při poruše vědomí, při zástavě dechu a při náhlé zástavě krevního oběhu, 4. rozlišuje příčiny krvácení a poskytuje první pomoc při krvácení, 5. poskytuje první pomoc při zlomeninách končetin, klíční kosti, stehenní kosti, pánve, lebky, čelisti, páteře, 6. ošetřuje poranění měkkých tkání, 7. definuje pojem termická traumata, vyjmenuje stupně hloubky popálení, ošetřuje popáleniny 8. předvádí obvazovou techniku a zpevňuje klouby pomocí tejpinku.																			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:																			
<table><tr><td>1. Obecné zásady a definice pojmu první pomoc, Postup, Přivolání pomoci</td><td>2</td></tr><tr><td>2. Stabilizovaná poloha a odsunové polohy, Dýchání z úst do úst, Kardio-pulmo-cerebrální resuscitace (KPCR)</td><td>2</td></tr><tr><td>3. První pomoc při poruše základních životních funkcí (vědomí, dýchání a krevní oběh)</td><td>2</td></tr><tr><td>4. První pomoc při krvácení</td><td>2</td></tr><tr><td>5. První pomoc při zlomeninách</td><td>2</td></tr><tr><td>6. Poranění měkkých tkání</td><td>2</td></tr><tr><td>7. Termická traumata</td><td>2</td></tr><tr><td>8. Obvazová technika a tejpink – prevence proti úrazům</td><td>2</td></tr></table>				1. Obecné zásady a definice pojmu první pomoc, Postup, Přivolání pomoci	2	2. Stabilizovaná poloha a odsunové polohy, Dýchání z úst do úst, Kardio-pulmo-cerebrální resuscitace (KPCR)	2	3. První pomoc při poruše základních životních funkcí (vědomí, dýchání a krevní oběh)	2	4. První pomoc při krvácení	2	5. První pomoc při zlomeninách	2	6. Poranění měkkých tkání	2	7. Termická traumata	2	8. Obvazová technika a tejpink – prevence proti úrazům	2
1. Obecné zásady a definice pojmu první pomoc, Postup, Přivolání pomoci	2																		
2. Stabilizovaná poloha a odsunové polohy, Dýchání z úst do úst, Kardio-pulmo-cerebrální resuscitace (KPCR)	2																		
3. První pomoc při poruše základních životních funkcí (vědomí, dýchání a krevní oběh)	2																		
4. První pomoc při krvácení	2																		
5. První pomoc při zlomeninách	2																		
6. Poranění měkkých tkání	2																		
7. Termická traumata	2																		
8. Obvazová technika a tejpink – prevence proti úrazům	2																		
Doporučené postupy výuky:																			
Hlavní část modulu tvoří výklad, doplněný praktickými ukázkami. Další část modulu tvoří promítání názorných ukázek s využitím audiovizuální techniky. Digitální technologie a umělou inteligenci (AI) lze efektivně využít při výuce první pomoci k vytvoření interaktivního, personalizovaného a praktického vzdělávacího prostředí. Poskytuje vizuální návody přímo na tělo figuríny nebo člověka, například ukazuje správné místo pro resuscitaci. Mobilní aplikace mohou studenty provázet různými situacemi, nabízet rozhodovací možnosti a vysvětlovat následky. První pomoc lze učit pomocí her, kde studenti získávají body za správné rozhodnutí a jejich rychlost. Diskuzní fóra a skupinové simulace umožňují sdílení zkušeností, otázek a nápadů mezi studenty i lektory.																			
Kritéria hodnocení:																			
Výsledek 1:																			

- Definuj pojem první pomoc.
- Vysvětli postup při poskytování první pomoci.

Výsledek 2:

- Popiš a demonstruj stabilizovanou polohu.
- Popiš a demonstruj dýchání z úst do úst a resuscitaci (KPCR).

Výsledek 3:

- Poskytování první pomoci při poruše základních životních funkcí.

Výsledek 4:

- Jaké jsou hlavní příčiny krvácení.
- Popiš poskytnutí první pomoci při krvácení.

Výsledek 5:

- Popiš poskytnutí první pomoci při zlomeninách končetin, klíční kosti, stehenní kosti, pánve, lebky, čelisti, páteře.

Výsledek 6:

- Popiš a předved' ošetření poranění měkkých tkání.

Výsledek 7:

- Definuj pojem termická traumata,.
- Vyjmenuje stupně hloubky popálení a uved' příklady ošetření popálenin.

Výsledek 8:

- Předved' obvazovou techniku.
- Vysvětli principy zpevňování kloubů při tejpinku.

Postupy hodnocení:

Hodnocení se provádí dle počtu získaných bodů v závěrečném testu podle hodnotící tabulky na stupnici od jedné do pěti. Test vyhodnotí učitel odborného předmětu.

Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.

Závěrečné známka má následující váhy:

- Písemný test založený na výběru a doplňování správných odpovědí	40 %
- Průběžné hodnocení vědomostí ústní i písemnou formou	40 %
- Aktivita při diskusích	20 %

Doporučená studijní literatura:

Klasické masáže – Stanislav Flandera, Poznání, 1. vydání, Praha 2005

PŘEDMĚT		TEORIE MASÁŽÍ	
Název modulu:	Lymfodrenáž	Kód modulu:	MR/Tma/M06/3
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splněny předchozí moduly – TMa		
Charakteristika modulu: Lymfodrenáž je účinná moderní šetrná terapie mizního systému. Zároveň je vyhledávána i pro své relaxační a kosmetické účinky. Pomáhá celkové regeneraci organismu po úrazu, operaci či přetížení, detoxikaci organismu, zlepšení buněčného metabolismu, zvýšení imunity. Pomocí lymfodrenáže jsou odstraňovány lymfedémy (otoky) především končetin. Využívá se v lékařské praxi, ale i v kosmetice a v masérských salonech jako prevence vzniku otoků a lipohypertrofie. Žáci se seznámí s funkcí lymfatického systému, pochopí, jak tento systém funguje a jak je možné jej zásahem zvenčí (lymfodrenáží) ovlivnit. Seznámí se s postupy a prováděním ruční i přístrojové lymfodrenáže.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák: 1. Vysvětlí funkci lymfatického systému člověka 2. Definuje význam a využití lymfodrenáže v masérské praxi 3. Objasní indikace a kontraindikace lymfodrenáže 4. Vysvětlí postup a zásady provádění ruční lymfodrenáže 5. Definuje přístrojovou lymfodrenáž a vysvětlí její použití v masérské praxi. 6. Objasní postup při provádění přístrojové lymfodrenáže končetin 7. Vysvětlí využití lymfodrenáže při prevenci a léčení lypohypertrofie (celulitidy)			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			počet hodin
1. lekce	Lymfatická soustava, mizní cévy, mizní uzliny, mizní orgány		3
2. lekce	Lymfodrenýž v masérské a kosmetické praxi a její využití		2
3. lekce	Indikace lymfodrenáže u zdravých osob. Kontraindikace lymfodrenáže.		2
4. lekce	Postupyruční lymfodrenáže celého těla		3
5. lekce	Přístrojová lymfodrenáž, používané přístroje pro lymfodrenáž		2
6. lekce	Přístrojové lymfodrenáže končetin při lymfedémech a lipohypertrofii		2
7. lekce	Ruční a přístrojová lymfodrenáž při celulitidě		2
Doporučené postupy výuky: Výuka je realizována výkladem, demonstrací a je doplňována a propojována s odbornou praxí. Žáci pracují pod vedením učitele s internetem, literaturou a další didaktickou technikou. Studenti jsou vedeni k vyhledávání a kritickému hodnocení informací na odborných webech či platformách (např. PubMed, Scholar). To jim pomůže rozvíjet schopnost vyhodnocovat kvalitu informací a zdrojů. AI systémy mohou být využity k analýze výsledků studentů a poskytování individualizovaných učebních plánů. Mohou například analyzovat oblasti, kde studenti potřebují více praxe, a doporučit konkrétní cvičení			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: ▪ Popíše funkci a stavbu lymfatické soustavy, vysvětlí funkci mizní uzliny ▪ Vysvětlí princip lymfodrenáže a její využití. Výsledek 2: ▪ Popíše postup lymfodrenáže celého těla			

- Vysvětlí rozdíl mezi ruční a přístrojovou lymfodrenáží.

Výsledek 3:

- Popíše postup při provádění přístrojové lymfodrenáže
- Zná přístroje využívané při přístrojové lymfodrenáže

Výsledek 4:

- Vysvětlí rozdíl mezi použitím lymfodrenáže při lymfedémech a lymfodrenáží kosmetickou
- Vysvětlí jak lze využít lymfodrenáž v masérské praxi

Postupy hodnocení:

- Hodnocení se provádí dle počtu získaných bodů v závěrečném testu podle hodnotící tabulky na stupnici od jedné do pěti. Test vyhodnotí učitel odborného předmětu.
Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.
Závěrečné známka má následující váhy:
- Písemný test založený na výběru a doplňování správných odpovědí 40 %
- Průběžné hodnocení vědomostí ústní i písemnou formou 40 %
- Aktivita při diskusích 20 %

Doporučená studijní literatura:

Lymfatické masáže – Vladimír Tesař, Grada, Praha 2015

Somatologie – Ivan Dylevský, Stanislav Trojan, Avicenum, Praha 1990

PŘEDMĚT		TEORIE MASÁŽÍ	
Název modulu:	Alternativní masážní techniky	Kód modulu:	MR/Tma/M07/3
Délka modulu:	32 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněny všechny předchozí moduly předmětu TMa		
Charakteristika modulu:			
Modul seznamuje žáky s nejběžněji používanými alternativními masážními a terapeutickými technikami po teoretické stránce. Je vysvětlena podstata jednotlivých technik, používané hmaty a postupy a jejich nejvhodnější aplikace. Modul představuje teoretické východisko pro praktickou aplikaci v rámci odborného výcviku – modul Základy alternativních technik.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák			
1. popisuje účinky a kontraindikace havajské masáže, vysvětluje filozofii HUNA, provádí přípravu na masáž, vyjmenuje základní hmaty používané v havajské masáži,			
2. vysvětluje účinky a popisuje kontraindikace masáže lávovými kameny, vyjmenuje nejčastější druhy masáží lávovými kameny, identifikuje nejvhodnější místa pro přiložení kamenů,			
3. vysvětluje podstatu thajské masáže a její specifika, popisuje průběh thajské masáže, uvádí druhy thajských masáží, popisuje průběh hlavních energetických drah, ovládá základní body na plosce nohy.			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. Havajská masáž Lomi Lomi 10			
2. Hot Stones – masáž lávovými kameny 12			
3. Tradiční thajská masáž a thajská masáž nohou 10			
Doporučené postupy výuky:			
Hlavní část modulu tvoří výklad, doplněný praktickými ukázkami.			
Další část modulu tvoří promítání názorných ukázek s využitím audiovizuální techniky.			
Studenti jsou vedeni k vyhledávání a kritickému hodnocení informací na odborných webech či platformách (např. PubMed, Scholar). To jim pomůže rozvíjet schopnost vyhodnocovat kvalitu informací a zdrojů.			
AI systémy mohou být využity k analýze výsledků studentů a poskytování individualizovaných učebních plánů.			
Mohou například analyzovat oblasti, kde studenti potřebují více praxe, a doporučit konkrétní cvičení			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Uved' hlavní účinky a kontraindikace havajské masáže.			
▪ Co je to HUNA? Vysvětli pojem Lomi-Lomi. Slovně popiš základní masérské hmaty havajské masáže.			
Výsledek 2:			
▪ Vysvětli účinky a definuj kontraindikace masáže lávovými kameny. Jaké jsou hlavní druhy masáže lávovými kameny?			
▪ Identifikuj nejvhodnější místa pro přiložení kamenů a vysvětli proč?			
Výsledek 3:			
▪ V čem se odlišuje thajská masáž od jiných technik? Popiš průběh thajské masáže a uved' nejznámější druhy.			
▪ Co jsou to seny a kde se nacházejí. Popiš umístění a účinek hlavních bodů na plosce nohy.			
Postupy hodnocení:			
Hodnocení se provádí dle počtu získaných bodů v závěrečném testu podle hodnotící tabulky na			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: *od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025*

stupnici od jedné do pěti. Test vyhodnotí učitel odborného předmětu.

Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.

Závěrečné známka má následující váhy:

- | | |
|---|------|
| - Písemný test založený na výběru a doplňování správných odpovědí | 40 % |
| - Průběžné hodnocení vědomostí ústní i písemnou formou | 40 % |
| - Aktivita při diskusích. | 20 % |

Doporučená studijní literatura:

Thajsko – jógová masáž – Kam Thye Chow, Poznání, 1. vydání, Praha 2002

PŘEDMĚT		TEORIE MASÁŽÍ	
Název modulu:	Základy Aromaterapie	Kód modulu:	MR/Tma/M08/4
Délka modulu:	16 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněny všechny předchozí moduly předmětu TMA		
Charakteristika modulu:			
Modul představuje žákům základní techniky aromaterapie, jež využívá účinných čistých výtažků z aromatických rostlin a pryskyřic k působení na nejmocnější smysly – na čich a hmat – čímž se obnovuje soulad těla a duše. U řady potíží nebo nemocí mohou přírodní prostředky pomoci lépe než cokoli jiného. Žáci se seznamují s účinky esenciálních olejů, jejich využití při masáži a dalších relaxačních technikách a naučí se míchat základní směsi pro aromaterapeutické ošetření.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák			
1. definuje pojem aromaterapie a popisuje historii její využívání,			
2. uvádí příklady metod extrahování silicových olejů a vysvětluje jejich účinky,			
3. vyjmenuje využití silicových olejů v relaxačních technikách,			
4. vysvětluje přípravu olejů k následné aplikaci,			
5. uvádí příklady silicových olejů, jejich vlastnosti a oblast použití.			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. Úvod do aromaterapie, historie3			
2. Metody extrahování a účinky silicových olejů3			
3. Využití silicových olejů v relaxačních technikách3			
4. Příprava olejů k použití3			
5. Základní druhy silicových olejů4			
Doporučené postupy výuky:			
Hlavní část modulu tvoří výklad, doplněný praktickými ukázkami.			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Co je to aromaterapie?			
▪ Popiš historii vzniku aromaterapie.			
Výsledek 2:			
▪ Uveď 4 hlavní metody extrahování esenciálních olejů.			
▪ Vysvětli účinky působení silicových olejů.			
Výsledek 3:			
▪ Jaké je hlavní využití silicových olejů v relaxačních technikách.			
Výsledek 4:			
▪ Popiš přípravu olejů k následné aplikaci.			
Výsledek 5:			
▪ Uveď základní druhy silicových olejů používaných v aromaterapii a jejich vlastnosti.			
Postupy hodnocení:			
Hodnocení se provádí dle počtu získaných bodů v závěrečném testu podle hodnotící tabulky na stupnici od jedné do pěti. Test vyhodnotí učitel odborného předmětu			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: *od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025*

Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.

Závěrečné známka má následující váhy:

- Písemný test založený na výběru a doplňování správných odpovědí	40 %
- Průběžné hodnocení vědomostí ústní i písemnou formou	40 %
- Aktivita při diskusích	20 %

Doporučená studijní literatura:

Velká kniha masáže a aromaterapie – Catherine Stuart, Svojtka, 1. vydání, Praha 2008

PŘEDMĚT		TEORIE MASÁŽÍ	
Název modulu:	Diagnostika pohybového aparátu II	Kód modulu:	MR/Tma/M09/4
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul Diagnostika pohybového aparátu I		
Charakteristika modulu:			
Modul navazuje a prohlubuje učivo modulu Diagnostika pohybového aparátu I. V úvodních hodinách si žáci zopakují probranou látku, jež bude podrobněji rozvedena a uvedena do nových souvislostí. Dále se žáci podrobně seznámí s pohyby v jednotlivých kloubech			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák			
1. testuje fázické (ochabující) svaly,			
2. testuje postulární (zkracující se) svaly,			
3. popisuje a demonstruje pohyby lopatkou,			
4. popisuje a demonstruje pohyby ramenního kloubu,			
5. popisuje a demonstruje pohyby předloktím, zápěstím, prsty ruky a palcem,			
6. popisuje a demonstruje pohyby kyčelního kloubu, pohyby kolenem, v kotníku a prsty u nohou.			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. Testování fázických (ochabujících) svalů2			
2. Testování postulárních (zkracujících se) svalů3			
3. Pohyby lopatkou2			
4. Pohyby ramenního kloubu3			
5. Pohyby předloktím, zápěstím, prsty ruky a palcem3			
6. Pohyby kyčelního kloubu, pohyby kolenem, v kotníku a prsty u nohou3			
Doporučené postupy výuky:			
Hlavní část modulu tvoří výklad, doplněný praktickými ukázkami.			
Další část modulu tvoří promítání názorných ukázek s využitím audiovizuální techniky.			
Studenti mohou v simulovaném prostředí trénovat diagnostickou techniku, jako je palpce nebo analýza rozsahu pohybu, bez rizika chyb na skutečných pacientech. Využití AI k tvorbě výukových materiálů, jako jsou přehledné animace a video lekce zaměřené na konkrétní témata. Student může použít aplikaci analyzující držení těla (s pomocí AI), která nasnímá postoj a pohyby prostřednictvím kamer. Aplikace vyhodnotí nesrovnalosti a student na základě výsledků vytvoří znovu			
Tato kombinace technologií a praxe studentů připraví schopnost na analýzu reálné situace, zlepší jejich a zlepší porozumění pohybovému aparátu.			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Popiš a vysvětli testování hlubokých ohybačů krku, mezilopatkových svalů, velkých hýžďových svalů a přímých břišních svalů.			
Výsledek 2:			
▪ Popiš a vysvětli testování podle Thomayera, vzpřimovačů páteře, Lasagueovou zkouškou, šíjových svalů, horní část trapézového svalu, velkých prsních svalů, čtyřhlavého svalu bederního a dalších svalů DK.			
Výsledek 3:			
▪ Popiš a vysvětli pohyby lopatkou.			

Výsledek 4:

- Popiš a vysvětli pohyby ramenního kloubu.

Výsledek 5:

- Popiš a vysvětli pohyby předloktím, zápěstím, prsty ruky a palcem.

Výsledek 6:

- Popiš a vysvětli pohyby kyčelního kloubu, pohyby kolenem, v kotníku a prsty u nohou.

Postupy hodnocení:

Hodnocení se provádí dle počtu získaných bodů v závěrečném testu podle hodnotící tabulky na stupnici od jedné do pěti. Test vyhodnotí učitel odborného předmětu.

Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.

Závěrečné známka má následující váhy:

- | | |
|---|------|
| - Písemný test založený na výběru a doplňování správných odpovědí | 40 % |
| - Průběžné hodnocení vědomostí ústní i písemnou formou | 40 % |
| - Aktivita při diskusích | 20 % |

Doporučená studijní literatura:

Funkční diagnostika pohybového aparátu – Miroslav Tichý, 1. vydání, Praha 2000

Encyklopedie lidského těla – Tony Smith a kol., DK Book, 4. vydání, Praha 2005

Svalové a funkční testy – Vladimír Janda a kol., Grada, Praha 2004

název předmětu:	Epidemiologie a hygiena				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	1	0	0	0	1

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

Cílem je vybavit žáky znalostmi a dovednostmi potřebnými k preventivní i aktivní péči o zdraví a bezpečnost. Rozvinout a podpořit chování a postoje ke zdravému způsobu života a celoživotní odpovědnosti za své zdraví.

Charakteristika učiva

Obsah učiva vychází z okruhu vzdělávání RVP – Vzdělávání pro zdraví
Učivo zahrnuje obecnou a komunální hygienu, hygienu prostředí ve zdravotnických a sociálních zařízeních a hygienu práce; všeobecnou epidemiologii, infekční nemoci a jejich prevenci.
Vede žáky k tomu, aby znali potřeby svého těla, rozuměli tomu, jak působí výživa, životní prostředí, dodržování hygieny, pohybové aktivity, pozitivní emoce a jiné vlivy na zdraví. Důraz je kladen na výchovu proti závislostem (na alkoholu, tabákových výrobcích, drogách, hracích automatech, počítačových hrách aj.)

Pojetí výuky

Předmět je strukturován do modulů:		kód	roč.	poč. hod.
1.	Hygiena	EH/M01/1	1	16
2.	Epidemiologie a imunologie	EH/M02/1	1	16

Formy výuky:

- Při výuce je používána forma výkladu a řízeného rozhovoru
- Žáci vyhledávají informace v rámci předmětu na internetových stránkách, čímž je podporováno tvořivé myšlení a logické uvažování
- Je podporována samostatná práce studentů – výstupy před třídou, referáty, seminární práce
- Procvičování s využitím skupinové práce
- Poznatky z předmětu jsou propojovány s dalšími odbornými předměty

V případě potřeby je využita distanční on-line výuka

- Využití audiovizuální, digitální a AI technologií

Metody výuky:

- Základní metodou je frontální způsob
- Důraz je kladen na vstřícný přístup studentů, míru samostatnosti při plnění úkolů, schopnost objektivně argumentovat a obhájit svůj názor

- Součástí metod výuky je samostatné studium odborné literatury, vyhledávání a účelné zpracování informací z odborné literatury, tisku nebo vyhledávání odborných informací na Internetu

Hodnocení výsledků žáků

Hodnocení studentů vychází z klasifikačního řádu (klasifikační stupnice 1 - 5)
Průběžně se provádí hodnocení vědomostí ústní i písemnou formou
Hodnotí se aktivita při diskusích
Hodnocení referátů a seminárních prací
Závěrečný test

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení

- umět efektivně vyhledávat a zpracovávat informace
- s porozuměním poslouchat mluvené projevy
- využívat ke svému učení různé informační zdroje

Kompetence k řešení problémů

- samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy
- spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi (týmové řešení)

Komunikativní kompetence

- formulovat své myšlenky srozumitelně a souvisle
- účastnit se aktivně diskusí, formulovat a obhajovat své názory a postoje

Personální a sociální kompetence

- reagovat adekvátně na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí, přijímat radu i kritiku
- mít odpovědný vztah ke svému zdraví
- přijímat a odpovědně plnit svěřené úkoly

Občanské kompetence a kulturní povědomí

- chápat význam životního prostředí pro život člověka
- uvědomovat si odpovědnost za vlastní život

Kompetence využívat prostředky ICT a pracovat s informacemi

- pracovat s PC
- získávat informace z otevřených zdrojů
- schopnost posoudit důsledky komerčního vlivu médií na zdraví a k mediálním obsahům zaujmout kritický odstup

Kompetence digitální

- kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů, AI o epidemiologických opatřeních a hygienických postupech a ověřuje jejich důvěryhodnost.

Průřezová témata:

Člověk a životní prostředí - žáci jsou v rámci výuky předmětu epidemiologie a hygiena vedeni k posuzování zdraví jako jedné z prvořadých hodnot potřebné ke kvalitnímu prožívání života a jeho cílevědomé ochraně, chápou postavení člověka a vlivy prostředí na jeho zdraví a život, zachází se surovinami hospodárně tak, aby v co nejmenší míře zatěžoval životní prostředí.

Znají způsob, jak chránit své zdraví i zdraví ostatních.



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Doporučená literatura

Hygiena pro 2. Ročník SZŠ, Miloslav Menčík, SCIENTA MEDICA, s. r. o, 2. Vydání 2000
Mikrobiologie, imunologie a epidemiologie pro 2. Ročník SZŠ, Josef Richter, SCIENTIA MEDICA, s.r.o, 1.vydání, 1996

PŘEDMĚT		EPIDEMIOLOGIE A HYGIENA	
Název modulu:	Hygiena	Kód modulu:	EH/M01/1
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1.9.2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Úvodní modul - nejsou vyžadovány žádné speciální dovednosti		
Charakteristika modulu:			
Modul Hygiena seznámí žáky se základními hygienickými požadavky, vlivem životního prostředí a výživy na zdraví člověka a s nebezpečností drogové závislosti			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák:			
1. Definuje pojmy veřejné zdraví, ochrana a podpora veřejného zdraví, infekční onemocnění, karanténní opatření, definuje vztah mezi hygienou a epidemiologií			
2. Vymezuje základní pojmy – dekontaminace, asanace, dezinfekce, sterilizace			
3. Vyjmenuje a charakterizuje hygienické požadavky na kvalitu složek životního prostředí (voda, vzduch, teplo, hluk, záření)			
4. Chápe vliv zdravé výživy na zdraví člověka			
5. Vysvětluje moderní trendy ve výživě			
6. Charakterizuje pracovní prostředí, popíše hygienické požadavky na provoz zdravotnických zařízení, charakterizuje ochranu a bezpečnost zdraví pracovníků ve zdravotnických zařízení			
7. Popisuje rozdělení návykových látek podle jejich vlivu na lidský organismus a chápe nebezpečnost vzniku závislostí			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Vymezení základních pojmů			
2. lekce Obecná hygiena			
3. lekce Faktory působící na zdraví člověka			
4. lekce Základy dezinfekce a sterilizace			
5. lekce Vliv životního prostředí na zdraví člověka			
6. lekce Zásady hygieny na pracovišti			
7. lekce Vliv výživy na zdraví a prevenci onemocnění			
8. lekce Moderní trendy ve výživě			
9. lekce Dělení návykových látek a činností			
10. lekce Vznik a následky drogové závislosti			
Doporučené postupy výuky:			
Modul tvoří výklad, doplněný ukázkami pomocí multimediální techniky			
Samostatná práce žáků na PC (vyhledání doplňujících informací k danému tématu)			
Skupinová práce zaměřená na plnění zadaných úkolů			
Využití digitálních forem:			
Interaktivní studijní materiály – generování personalizovaných výukových textů a kvízů pomocí AI nástrojů (ChatGPT, Perplexity AI).			
AI vizualizace a simulace – modelování šíření bakterií a virů, analýza mikrobiologických procesů v reálném čase.			

Virtuální laboratoře – AI řízené simulace mikroskopických preparátů a hygienických postupů.

Online testování s adaptivním hodnocením – AI generované testy a okamžitá zpětná vazba (Quizizz, Socrative).

Projektová výuka a výzkum – využití AI k analýze hygienických dat, rozpoznávání vzorců a predikci rizik v epidemiologii.

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Definuj pojem veřejné zdraví, ochrana a podpora veřejného zdraví, infekční onemocnění, izolace

Výsledek 2:

- Popiš základní zásady provozní hygieny
- Popiš základní zásady osobní hygieny
- Uveď příklady chemických, fyzikálních a biologických faktorů působících na zdraví člověka

Výsledek 3:

- Definuj dekontaminaci, asanaci, dezinfekci a sterilizaci
- Uveď hlavní způsoby dezinfekce a vysvětli jejich provádění
- Popiš nejběžněji používané dezinfekční prostředky
- Jaké jsou hlavní způsoby sterilizace

Výsledek 4:

- Popiš vliv hluku na zdraví člověka
- Jmenuj druhy záření a jejich vliv na zdraví
- Vysvětli pojem ozón a jeho význam

Výsledek 5:

- Vysvětli vliv stravy na životní děje v lidském těle
- Jaký má význam ovoce a zelenina v lidské stravě
- Jmenuj moderní trendy ve výživě a popiš je

Výsledek 6:

- Uveď rozdělení návykových látek podle rychlosti vzniku závislosti
- Jaké mohou být následky užívání návykových látek
- Jaké mohou být následky užívání návykových látek

Postupy hodnocení:

Hodnocení se provádí podle počtu získaných bodů v závěrečném testu podle hodnotící tabulky na stupnici 1- 5. Test vyhodnotí učitel odborného předmětu

Závěrečná známka závisí na:

Písemném testu, založeném na výběru a doplňování správných odpovědí 40%

Průběžné hodnocení vědomostí ústní i písemnou formou 40%

Aktivně při diskusích 20%

Doporučená studijní literatura:

Hygiena pro 2. Ročník SZŠ, Miloslav Menčík, SCIENTA MEDICA, s. r. o, 2. Vydání 2000
Informace z tisku a internetu

PŘEDMĚT		EPIDEMIOLOGIE A HYGIENA	
Název modulu:	Epidemiologie a imunologie	Kód modulu:	EH/M02/1
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1.9.2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splnění modul Hygiena – EH/M01/1		
Charakteristika modulu: Žáci získají vybrané poznatky z mikrobiologie, epidemiologie a imunologie. Získají informace o nejčastějších infekčních nemocech a jejich prevenci			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák: 1. Definuje pojmy mikrob, patogenita, popíše množení mikrobů 2. Vymezuje základní pojmy – imunitní systém, imunita, imunizace, alergie 3. Definuje pojem infekce a popíše průběh infekčního onemocnění 4. Rozlišuje typy preventivních opatření 5. Popíše význam očkování, charakterizuje typy očkování 6. Charakterizuje jednotlivá infekční onemocnění z hlediska původce, cesty nákazy a základních projevů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Vymezení základních pojmů mikrob, patogenita, imunitní systém 2. lekce Funkce imunitního systému, specifická a nespecifická imunita, poruchy imunity 3. lekce Ovlivňování imunity a její poruchy, alergie 4. lekce Infekce a infekční onemocnění, průběh nákazy 5. lekce Proces šíření nákazy – zdroj nákazy, cesta přenosu 6. lekce Protiepidemická opatření 7. lekce Bakteriální onemocnění 8. lekce Virová onemocnění 9. lekce Parazitární onemocnění 10. lekce Mykotická onemocnění			
Doporučené postupy výuky: Modul tvoří výklad, doplněný ukázkami pomocí multimediální techniky Samostatná práce žáků na PC (vyhledání doplňujících informací k danému tématu) Skupinová práce zaměřená na plnění zadaných úkolů Využití digitálních forem: Interaktivní studijní materiály – generování personalizovaných výukových textů a kvízů pomocí AI nástrojů (ChatGPT, Perplexity AI). AI vizualizace a simulace – modelování šíření bakterií a virů, analýza mikrobiologických procesů v reálném čase. Virtuální laboratoře – AI řízené simulace mikroskopických preparátů a hygienických postupů. Online testování s adaptivním hodnocením – AI generované testy a okamžitá zpětná vazba			

(Quizizz, Socrative).

Projektová výuka a výzkum – využití AI k analýze hygienických dat, rozpoznávání vzorců a predikci rizik v epidemiologii.

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Definuj pojem mikrob, patogenita
- Jmenuj dělení mikroorganismů v závislosti na jejich potřebách k růstu a rozmnožování

Výsledek 2:

- Popiš funkce imunitního systému, jak lze ovlivňovat imunitu
- Vysvětli, co je to alergie, alergen a uveď příklady alergenů

Výsledek 3:

- Vysvětli pojem imunizace
- Uveď hlavní rozdíl mezi aktivní a pasivní imunizací

Výsledek 4:

- Jmenuj formy infekčního onemocnění
- Vysvětli základní stádia onemocnění

Výsledek 5:

- Uveď, kdo nebo co může být zdrojem nákazy
- Vysvětli rozdíl mezi přímým a nepřímým přenosem nákazy (uveď příklady)
- Charakterizuj protiepidemická opatření

Výsledek 6:

- Popiš bakteriální onemocnění – zdroj, příznaky, léčba, prevence
- Popiš virová onemocnění – zdroj, příznaky, léčba, prevence
- Popiš parazitární onemocnění – zdroj, příznaky, léčba, prevence
- Popiš mykotická onemocnění – zdroj, příznaky, léčba, prevence

Postupy hodnocení:

Hodnocení se provádí podle počtu získaných bodů v závěrečném testu podle hodnotící tabulky na stupnici 1- 5. Test vyhodnotí učitel odborného předmětu

Závěrečná známka závisí na:

Písemném testu, založeném na výběru a doplňování správných odpovědí 40%

Průběžné hodnocení vědomostí ústní i písemnou formou 40%

Aktivitě při diskusích 20%

Doporučená studijní literatura:

Mikrobiologie, imunologie a epidemiologie pro 2. Ročník SZŠ, Josef Richter, SCIENTIA MEDICA, s.r.o, 1.vydání, 1996

Informace z tisku a internetu

název předmětu:	Somatologie				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	2	2	1	1	6

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

Seznámit žáky se základy poznatků somatologie a anatomie člověka a s důležitými aspekty v životě a vývoji lidského organismu. Cílem tohoto vzdělávání je vybavit žáky znalostmi a dovednostmi o stavbě a funkci lidského organismu. Předmět rozvíjí a upevňuje znalosti žáků o stavbě a funkci jednotlivých orgánů a orgánových soustav, popisuje kosti a svaly lidského těla. Umožňuje žákovi osvojit si odbornou terminologii a základy nomenklatury. Nabyté poznatky uplatní žák ve svém oboru, ale i v běžném životě.

Charakteristika učiva

Učivo je rozděleno do jednotlivých modulů, které se dále člení do jednotlivých lekcí. Vyučovací předmět somatologie poskytuje žákům informace o stavbě a fungování lidského organismu. Zabývá se stavbou a funkcí orgánů a orgánových soustav, obecnou a speciální osteologií a mytologií. Výuka vede žáky k pochopení základních vztahů a dějů odehrávajících se v lidském těle.

Pojetí výuky

Předmět je strukturován do modulů:		kód	roč.	poč. hod.
1.	Obecná a speciální osteologie 1	MR/SomaM01/1	1	32
2.	Myologie obecná a speciální(svaly) 1	MR/Soma/M02/1	1	32
3.	Buňka, tkáň a trávicí systém	MR/Soma/M03/2	2	16
4.	Oběhová a mízní soustava	MR/Soma/M04/2	2	16
5.	Dýchací a vylučovací soustava:	MR/Soma/M05/2	2	16
6.	Pohlavní a kožní soustava	MR/Soma/M06/2	2	16
7.	Nervová soustava	MR/Soma/M07/3	3	32
8.	Obecná a speciální osteologie 2	MR/Soma/M08/4	4	16
9.	Myologie obecná a speciální (svaly) 2	MR/Soma/M09/4	4	16

Formy výuky:

- Frontální vyučování
- Skupinová, individuální
- Využití audiovizuální techniky, digitálních technologií a AI
- Distanční online výuka

Metody výuky:

- Část bude tvořit výklad podporovaný ukázkami za použití multimediální techniky
- Výklad s pomocí názorných pomůcek – modelů kostry a jednotlivých částí lidského těla
- Motivační, výkladové, opakovací metody, slovní, využití multimediální techniky (internet) při samostatné práci žáků

Hodnocení výsledků žáků

- Po dokončení modulů bude následovat písemný test nebo ústní prezentace znalostí. Žáci budou také hodnoceni za vypracování samostatného úkolu a jeho prezentaci, za aktivitu v hodinách. Vyučující zohledňuje úroveň odborných vědomostí, používání správné terminologie, samostatnost a plynulost projevu žáka, jeho aktivitu a schopnost aplikovat tyto vědomosti v odborných předmětech. Výsledky učení je nutno kontrolovat průběžně, zohledňovat žáky se specifickými poruchami učení.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení - Vzdělávání směřuje k tomu, aby žák byl schopen efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a stanovoval si potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání, s porozuměním, poslouchal mluvené projevy, pořizoval si poznámky a hodnotil pokrok při dosahování cílů svého učení. Využívat ke svému učení různé informační zdroje, včetně svých zkušeností i zkušeností jiných lidí. Znat možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání.

Komunikativní kompetence - Žák věcně, správně a srozumitelně zpracovává přiměřeně náročné texty na odborná témata, dokáže prezentovat výsledky své práce, používá odborné názvosloví.

Kompetence k informatickému vzdělávání - Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi pracovali s osobním počítačem a jeho základním a aplikačním programovým vybavením, ale i s dalšími prostředky ICT a využívali adekvátní zdroje informací a efektivně pracovali s informacemi.

Digitální kompetence

Studenti mohou používat aplikace a online platformy pro modelování lidského těla (např. 3D anatomické atlasy, aplikace jako Visible Body nebo BioDigital Human). Tyto nástroje umožní lepší vizualizaci anatomických struktur a pochopení jejich funkcí. Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.

Využívání AI ve výuce Somatologie. AI systémy mohou být využity k analýze výsledků studentů a poskytování individualizovaných učebních plánů. Mohou například analyzovat oblasti, kde studenti potřebují více praxe, a doporučit konkrétní cvičení. Využívání virtuálních chatbotů AI. Například AI chatbot může odpovědět na otázky týkající se anatomie nebo funkcí lidského těla. Využívání simulace. Pomocí AI mohou být použity pro modelování lidských funkcí, například simulace fungování jednotlivých orgánových systémů v těle, což pomůže studentům lépe porozumět komplexním biologickým procesům. AI nástroje mohou být využívány pro analýzu medicínských obrazů.

Průřezová témata:

Člověk a svět práce – žák bude svými praktickými dovednostmi a informacemi připraven pro jeho budoucí pracovní život tak, aby byl schopen efektivně reagovat na dynamický rozvoj trhu práce a měnící se požadavky na pracovníky. Žák osvojí znalosti a především dovednosti pro řízení své kariéry a života (Career Management Skills), které využije pro cílené plánování a odpovědné rozhodování o svém osobním rozvoji, dalším vzdělávání a seberealizaci v profesních záměrech. Zároveň se naučí přijímat změny ve své profesní kariéře jako běžnou součást života.

Občan v demokratické společnosti - cílevědomé úsilí o dobré znalosti a dovednosti studenta, student bude schopen přijímat odpovědnost za vlastní rozhodování a jednání a vytrvale rozvíjet své odborné dovednosti. Žáci jsou vedeni, aby měli vhodnou míru sebevědomí, sebe odpovědnosti, schopnost morálního úsudku, hledali kompromisy mezi osobní svobodou a sociální odpovědností a byli kriticky tolerantní, dovedli se orientovat v mediálních obsazích, kriticky je hodnotit a optimálně využívat masová média pro své různé potřeby

Člověk a digitální svět – vyhledávání a zpracovávání informací potřebných k výuce. Využívání



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondační*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondační*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

digitálních nástrojů a platforem, jako jsou EDMONDO, GOOGLE, CLASSROOM, MOODLE. Tyto platformy lze využít pro organizaci výuky, sdílení materiálů a zadávání úkolů. Simulace pomocí AI pro modelování lidských funkcí, například simulace fungování jednotlivých orgánových systémů v těle

Člověk a životní prostředí – Průřezové téma Člověk a životní prostředí se podílí na zvyšování gramotnosti pro udržitelnost rozvoje a ovlivňuje etické vztahy k prostředí. V souvislosti s odborným vzděláváním žáků poukazuje na vlivy pracovních činností na prostředí a zdraví a využívání moderní techniky a technologie v zájmu udržitelnosti rozvoje.

Doporučená literatura

Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium: Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc.
SOMATOLOGIE, nakladatelství EPAVA, Olomouc, r.2000

PŘEDMĚT		SOMATOLOGIE	
Název modulu:	Obecná a speciální osteologie 1	Kód modulu:	MR/Soma/M01/1
Délka modulu:	32 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Nejsou vyžadovány žádné vstupní předpoklady		
Charakteristika modulu: Popíše základní stavbu kosti, vysvětlí rozdělení kostí, popíše červenou, žlutou, šedou kostní dřev, vysvětlí růst kosti, popisuje druhy kloubů, vysvětlí funkci kloubní chrupavky, kloubních pouzder a vazů, popisuje kosti hlavy, horních a dolních končetin, kosti hrudníku, páteř a spoje.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: žák 1. Popisuje základní stavbu kosti, rozdělení kostí a vysvětlí růst kosti 2. Popisuje druhy kloubů, vysvětlí funkci kloubní chrupavky, kloubních pouzder a vazů 3. Popisuje stavbu a funkci páteře 4. Popisuje stavbu a funkci hrudníku 5. Popisuje stavbu a funkci horní končetiny 6. Popisuje stavbu a funkci pánve a dolní končetiny			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Kosti – stavba, rozdělení a růst kosti 2. lekce Klouby – druhy a funkce jejich částí 3. lekce Lebka a její části 4. lekce Páteř – stavba a funkce 5. lekce Hrudník – stavba a funkce 6. lekce Horní končetina – popis a funkce 7. lekce Pánev a dolní končetina – popis a funkce 4 2 4 8 4 4 6			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky Frontální vyučování Moderní formy výuky – prezentace, práce s digitálními platformami pro modelování lidského těla (např. 3D anatomické atlasy, aplikace jako Visible Body nebo BioDigital Human). Simulace pomocí AI pro modelování funkcí kosterní soustavy. Diskuze			
Kritéria hodnocení: žák Výsledek 1: Popíše základní stavbu kosti Rozliší jednotlivé kosti Vysvětlí růst kostí Výsledek 2: Popíše druhy kloubů Vysvětlí funkci kloubní chrupavky, kloubního pouzdra a vazů Výsledek 3: Popíše stavbu a funkci páteře Popíše a vysvětlí funkce obratel, křížové a kostrční kosti, meziobratlové destičky a kloubů			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Výsledek 4:

- Popíše stavbu hrudníku jeho jednotlivé části
- Vysvětlí funkci hrudníku

Výsledek 5:

- Vysvětlí funkce horní končetiny
Popíše ruku – zápěstní kosti, záprstní kosti, spoje ruky
- Popíše spoje paže a předloktí, ramenní a loketní kloub

Výsledek 6:

- Vysvětlí funkce pánve a dolní končetiny
Vysvětlí funkční anatomii pánevního pletence
- Popíše nohu – zánártí, nárt, články prstů, hlezenní kost, patní kost, člunková kost, loďková kost, klínovitá kost, krychlová kost

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%

Doporučená studijní literatura:

Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium: Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc. SOMATOLOGIE, nakladatelství EPAVA, Olomouc, 2000

PŘEDMĚT		SOMATOLOGIE	
Název modulu:	Myologie obecná a speciální (svaly) 1	Kód modulu:	MR/Soma/M02/1
Délka modulu:	32 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul MR/SOMA/M01/1		
Charakteristika modulu: Popíše stavbu kosterního svalu, sílu svalu, cévní zásobení svalu, inervaci svalu, regeneraci, transplantaci a růst svalu, Popíše, svaly hlavy, svaly krku, svaly zad, hrudní svaly, břišní svaly, svaly horní končetiny, svaly dolní končetiny.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: žák 1. Popisuje základní stavební a funkční jednotku svalu 2. Popisuje jednotlivé svaly hlavy a krku a rozděluje je do skupin 3. Popisuje jednotlivé svaly zad, hrudníku a břicha a rozděluje je do skupin 4. Popisuje jednotlivé svaly horní a dolní končetiny, rozděluje je do skupin 5. Charakterizuje jednotlivá svalová onemocnění, vysvětlí problematiku svalových dysbalancí			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Obecná myologie: svalová buňka, svalové vlákno, typy svaloviny a pomocné svalové orgány 4 2. lekce Speciální myologie, svaly hlavy (část obličejová, část mozková) a krku (svaly povrchové vrstvy, šikmé svaly, hluboké svaly šíje) 3 3. lekce Speciální myologie, svaly zad (svaly spinohumerální, svaly spinokostální, hluboké svaly zad) 5 4. lekce Speciální myologie, svaly hrudníku (svaly thorakohumerální, vlastní svaly hrudníku) a břicha (svaly přední, boční a zadní skupiny) 4 5. lekce Speciální myologie, svaly končetin (svaly horní končetiny: svaly ramene a lopatky, svaly paže, svaly předloktí, svaly ruky) 6 6. lekce Speciální myologie, svaly končetin (svaly dolní končetiny: svaly kyčelního kloubu, svaly stehna, svaly bérce, svaly nohy) 6 7. lekce Onemocnění pohybového systému, svalová onemocnění, svalové dysbalance 4			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a výukových modelů Frontální vyučování Moderní formy výuky – prezentace, práce s digitálními platformami pro modelování lidského těla (např. 3D anatomické atlasy, aplikace jako Visible Body nebo BioDigital Human). Simulace pomocí AI pro modelování funkcí svalové soustavy. Diskuze			
Kritéria hodnocení:žák Výsledek 1:, Popíše stavbu kosterního svalu, cévní zásobení svalu, inervaci svalu Vysvětlí regeneraci, transplantaci a růst svalu Výsledek 2:, Popíše mimické, žvýkací a hluboké šíjové svaly Vymenuie a popíše svalv krku			

Výsledek 3:

- Vyjmenuje a popíše břišní svaly
- Popíše hluboké a povrchové zádové svaly

Výsledek 4:

- Vyjmenuje a popíše svaly horní končetiny a dolní končetiny
- Vyjmenuje a popíše svaly pletence HK, svaly ramenního kloubu, svaly loketního kloubu, svaly kloubů ruky, popíše svaly kyčelního kloubu, svaly kolenního kloubu

Výsledek 5:

- Vyjmenuje onemocnění svalů
- popíše jednotlivá svalová onemocnění

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%

Doporučená studijní literatura:

Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium: Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc. SOMATOLOGIE, nakladatelství EPAVA, Olomouc, 2000

PŘEDMĚT		SOMATOLOGIE	
Název modulu:	Buňka, tkáň a trávicí systém	Kód modulu:	MR/Soma/M03/2
Délka modulu:	16 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněný modul MR/Soma/M02/1		
Charakteristika modulu: Modul seznamuje žáky se stavbou buněk a s druhy, stavbou a funkcemi tkání, orgánů a organismu, vysvětluje pojem trávení, vstřebávání, odstraňování, popisuje stavbu a funkci jednotlivých oddílů trávicí soustavy, uvádí onemocnění trávicího systému.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:žák 1. Popíše stavbu a funkci buňky, vyjmenuje organely nacházející se v buňce 2. Popíše stavbu, funkci, rozdělení jednotlivých tkání, uvede, kde se daná tkáň nachází, pojmenuje základní buňku jednotlivých tkání 3. Vysvětlí pojem trávení, vstřebávání, odstraňování 4. Popisuje stavbu a funkci jednotlivých oddílů trávicí soustavy 5. Uvádí onemocnění trávicího systému			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Buňka: stavba, funkce 2. lekce Tkáň: epitelová, pojivová, svalová, nervová, tekutá orgán, orgánová soustava, 3. lekce Trávení, vstřebávání, odstraňování 4. lekce Dutina ústní, hltan, jícen, žaludek 5. lekce Tenké střevo, tlusté střevo, konečník, játra, slinivka břišní			
Doporučené postupy výuky: Frontální vyučování, prezentace, diskuze Využíváme jak moderní tak i klasické metody výuky. Práce s digitálními platformami pro modelování lidského těla (např. 3D anatomické atlasy, aplikace jako Visible Body nebo BioDigital Human). Simulace pomocí AI pro modelování funkcí trávicí soustavy. Studenti jsou vedeni k vyhledávání a kritickému hodnocení informací na odborných zdravotnických webech či platformách.			
Kritéria hodnocení: žák Výsledek 1: Popíše stavbu a funkci buňky, Vyjmenuje organely nacházející se v buňce Výsledek 2: Popíše stavbu, funkci, rozdělení jednotlivých tkání, Uvede, kde se daná tkáň nachází, Pojmenuje základní buňku jednotlivých tkání Výsledek 3: Definuje procesy trávení, vstřebávání a odstraňování Výsledek 4: Popíše význam a funkci dutiny ústní, hltanu Popíše význam jícnu, žaludku, tenkého střeva, tlustého střeva, konečníku, jater, slinivky břišní			
Postupy hodnocení:			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%

Doporučená studijní literatura:

Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium: Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc.
SOMATOLOGIE, nakladatelství EPAVA, Olomouc, r.2000

PŘEDMĚT		SOMATOLOGIE	
Název modulu:	Oběhová a mízní soustava	Kód modulu:	MR/Soma/M04/2
Délka modulu:	16 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul MR/SOMA/M03/2		
Charakteristika modulu: Popisuje malý a velký oběh, vysvětluje průtok krve srdcem, uvádí počet a funkci červených, bílých krvinek a krevních destiček, vysvětluje krevní skupiny, popisuje mízní systém, místa uložení mízních uzlin, uvádí onemocnění oběhového a mízního systému.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: 1. Popisuje malý a velký oběh, vysvětlí průtok krve srdcem 2. Uvádí počet a funkci červených, bílých krvinek a krevních destiček 3. Vysvětlí krevní skupiny 4. Popisuje mízní systém, ukáže místa uložení mízních uzlin 5. Uvádí onemocnění oběhového a mízního systému			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Malý a velký krevní oběh 3 2. lekce Srdce, cévy, 3 3. lekce Krev, červené, bílé krvinky, krevní destičky, krevní skupiny 3 4. lekce Mízní (lymfatická) soustava. Mízní uzliny, mízní orgány 4 5. lekce Onemocnění oběhového a mízního systému 3			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky Frontální vyučování, moderní formy výuky – prezentace Práce s digitálními platformami pro modelování lidského těla (např. 3D anatomické atlasy, aplikace jako Visible Body nebo BioDigital Human). Simulace pomocí AI pro modelování funkcí oběhové a mízní soustavy.			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: Popíše malý a velký oběh, Vysvětlí průtok krve srdcem Výsledek 2: Definuje pojem srdce, cév, červených a bílých krvinek, krevních destiček, popíše funkci srdce, cév, červených a bílých krvinek, krevních destiček Výsledek 3: Vysvětlí pojem krevní skupiny Popíše a vysvětlí funkci mízní (lymfatické) soustavy Výsledek 4: Uvede druhy onemocnění mízního systému Předvede na modelu uložení mízních uzlin Výsledek 5: Vyjmenuje onemocnění oběhového systému			
Postupy hodnocení:			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%

Doporučená studijní literatura:

Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium: Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc.
SOMATOLOGIE, nakladatelství EPAVA, Olomouc, r.2000

PŘEDMĚT		SOMATOLOGIE	
Název modulu:	Dýchací a vylučovací soustava	Kód modulu:	MR/Soma/M05/2
Délka modulu:	16 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splnění modul MR/SOMA/M04/2		
Charakteristika modulu: Vysvětluje rozdíl mezi vnitřním a vnějším dýcháním, popisuje stavbu a funkci jednotlivých oddílů dýchací soustavy, uvádí onemocnění dýchacího systému, definuje pojem vitální kapacita plic a dechový objem, popisuje nefron, stavbu a funkci jednotlivých oddílů vylučovací soustavy, uvádí onemocnění vylučovacího systému.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: žák			
1. Rozlišuje vnitřní a vnější dýchání			
2. Popisuje stavbu a funkci jednotlivých oddílů dýchací soustavy			
3. Charakterizuje onemocnění dýchacího systému			
4. Definuje pojem vitální kapacita plic a dechový objem			
5. Popisuje nefron, stavbu a funkci jednotlivých oddílů vylučovací soustavy			
6. Uvádí onemocnění vylučovacího systému			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce	Zevní a vnitřní dýchání		2
2. lekce	Dutina nosní, hrtan, průdušnice, průdušky		2
3. lekce	Plic		3
4. lekce	Vitální kapacita plic, dechový objem		2
5. lekce	Nefron		2
6. lekce	Stavba a funkce jednotlivých oddílů vylučovací soustavy		3
7. lekce	Onemocnění vylučovacího systému		2
Doporučené postupy výuky:			
Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky			
Frontální vyučování, moderní formy výuky – prezentace			
Práce s digitálními platformami pro modelování lidského těla (např. 3D anatomické atlasy, aplikace jako Visible Body nebo BioDigital Human). Simulace pomocí AI pro modelování funkcí dýchací a vylučovací soustavy.			
Kritéria hodnocení: žák			
Výsledek 1:			
▪ Vysvětlí rozdíl mezi vnitřním a vnějším dýcháním			
Výsledek 2:			
▪ Popíše stavbu a funkci jednotlivých oddílů dýchací soustavy			
▪ Vysvětlí význam dýchací soustavy			
Výsledek 3:			
▪ Vyjmenuje onemocnění dýchacího systému			
Výsledek 4			
▪ Vysvětlí pojem vitální kapacita plic a dechový objem			
Výsledek5:			
▪ Popíše nefron			
▪ Vysvětlí stavbu a funkci jednotlivých oddílů vylučovací soustavy			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Výsledek6:

- Vyjmenuje onemocnění vylučovacího systému

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 30 %
 - Aktivita na hodinách - 10 %
 - Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 30%
 - Žáci budou také hodnoceni za vypracování samostatného úkolu a jeho prezentaci, za aktivitu v hodinách – 30%
- Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.

Doporučená studijní literatura:

Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium: Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc. SOMATOLOGIE, nakladatelství EPAVA, Olomouc, r.2000



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: Masér sportovní a rekondiční

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia: čtyřleté denní studium

Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

PŘEDMĚT		SOMATOLOGIE	
Název modulu:	Pohlavní a kožní soustava	Kód modulu:	MR/Soma/M06/2
Délka modulu:	16 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul MR/SOMA/M05/2		
Charakteristika modulu: Popisuje stavbu a funkci ženských a mužských pohlavních orgánů, informuje o délce a průběhu těhotenství, porodu a možnostech antikoncepce, uvádí onemocnění pohlavního systému,;, popisuje stavbu a funkce kůže, vyjmenovává přídatné kožní orgány, osvětluje funkci potu a mazu, uvádí onemocnění kožní soustavy.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: žák 1. Popisuje stavbu a funkci ženských a mužských pohlavních orgánů 2. Vysvětlí průběh těhotenství, porod a možnosti antikoncepce 3. Charakterizuje onemocnění pohlavního systému 4. Popisuje stavbu a funkce kůže a vyjmenuje přídatné kožní orgány 5. Charakterizuje onemocnění kožní soustavy a osvětlí funkci potu a mazu			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Ženské pohlavní orgány (stavba, funkce) 3 2. lekce Mužské pohlavní orgány (stavba, funkce), 3 3. lekce Těhotenství, porod, antikoncepce 2 4. lekce Stavba a funkce kůže 3 5. lekce Přídatné kožní orgány, pot a maz 2 6. lekce Onemocnění kožní soustavy 3			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky Frontální vyučování Práce s digitálními platformami pro modelování lidského těla (např. 3D anatomické atlasy, aplikace jako Visible Body nebo BioDigital Human). Simulace pomocí AI pro modelování funkcí rozmnožovací a kožní soustavy. Diskuze			
Kritéria hodnocení: žák Výsledek 1: Popíše stavbu ženských a mužských pohlavních orgánů Vysvětlí funkce ženských a mužských pohlavních orgánů Výsledek 2: Vysvětlí průběh a délku těhotenství Popíše průběh porodu Vysvětlí význam antikoncepce Výsledek 3: Vyjmenuje onemocnění pohlavního systému Výsledek 4: Popíše stavbu a funkci kůže Vyjmenuje přídatné kožní orgány a popíše jejich funkci Výsledek 5: Vyjmenuje možnosti onemocnění kožní soustavy			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: čtyřleté denní studium

Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

- Vysvětlí funkci potu a mazu

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%

Doporučená studijní literatura:

Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium: Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc. SOMATOLOGIE, nakladatelství EPAVA, Olomouc, 2000

PŘEDMĚT		SOMATOLOGIE	
Název modulu:	Nervová soustava	Kód modulu:	MR/Soma/M07/3
Délka modulu:	32 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul MR/Soma/M06/2		
Charakteristika modulu: Modul žáky seznamuje se stavbou a funkcí neuronu, CNS – mozek, páteřní mícha, PNS – mozkové, míšní, vegetativní nervy, onemocnění nervové soustavy a smyslové orgány, mechanoreceptory (hmatové receptory, sluchový orgán), fotoreceptory (oko, přídatné orgány), chemoreceptory, termoreceptory, nociceptory, endokrinní soustavou. Vede k poznatkům důležité pro profesi maséra, cílem je žákům vysvětlit názvy, stavbu, funkci a jednotlivé problémy související s nervovou soustavou			
Předpokládané výsledky vzdělávání: žák 1. Charakterizuje stavbu a funkci nervové soustavy 2. Poznává rozdíly mezi CNS a PNS a zařazuje jednotlivé oddíly mozku do jeho jednotlivých částí 3. Popisuje všechny mozkové nervy a jejich průběh, vysvětlí funkci vegetativní nervů 4. Charakterizuje jednotlivá nervová onemocnění 5. Popíše stavbu a funkci lidského ucha a oka 6. Vysvětlí rozdíl mezi hormonální a nervovou soustavou a popíše funkci jednotlivých hormonů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. Nervová soustava: stavba a funkce neuronu, reflexní oblouk 2. CNS – mozek, páteřní mícha 3. PNS – mozkové, míšní, vegetativní nervy 4. Onemocnění nervové soustavy 5. Smyslová soustava – zrak, sluch, hmat, čich, chuť 6. Endokrinní soustava			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a výukových modelů Frontální vyučování Práce s digitálními platformami pro modelování lidského těla (např. 3D anatomické atlasy, aplikace jako Visible Body nebo BioDigital Human). Simulace pomocí AI pro modelování funkcí mozku a míchy. Diskuze			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: Popíše stavbu a funkci neuronu Rozliší podmíněné a nepodmíněné reflexy Vysvětlí reflexní oblouk Výsledek 2: Vysvětlí rozdíl mezi CNS a PNS Popíše stavbu a funkci páteřní míchy Zařadí jednotlivé oddíly mozku do přední, zadní a střední části Výsledek 3:			

- Popíše všechny mozkové nervy
- Vysvětlí funkci vegetativní nervů

Výsledek 4:

- Popíše cévní mozkovou příhodu, meningitidu, klíšťovou encefalitidu, borreliozu, sclerosis multiplex, Parkinsonovu nemoc, epilepsii, Alzheimerovu nemoc

Výsledek 5:

- Popíše stavbu a funkci lidského ucha a oka

Výsledek 6:

- Vysvětlí rozdíl mezi hormonální a nervovou soustavou
- Uvede hormony, které produkuje přední a zadní lalok hypofýzy, pojmenuje hormony štítné žlázy, příštítných tělísek, nadledvin, slinivka břišní, placenty, šišinky a brzlíku

Postupy hodnocení:

- Po dokončení modulů bude následovat písemný test nebo ústní prezentace znalostí
Žáci budou také hodnoceni za vypracování samostatného úkolu a jeho prezentaci
- Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.
- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%

Doporučená studijní literatura:

Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium: Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc. SOMATOLOGIE, nakladatelství EPÁVA, Olomouc, r.2000

PŘEDMĚT		SOMATOLOGIE	
Název modulu:	Obecná a speciální osteologie 2	Kód modulu:	MR/Soma/M08/4
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul MR/Soma/M07/3		
Charakteristika modulu:			
Modul rozšiřuje učivo modulu M05. Modul je zaměřen na kloubní spojení páteře, spojení horní a dolní končetiny. Dále modul informuje o patologických nálezech a léčbě páteře, horních a dolních končetin.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák:			
1. Popisuje stavbu a funkci páteře, vysvětlí páteřní spoje, poruchy zakřivení páteře a jejich odstranění			
2. Rozumí kloubnímu spojení horní končetiny, popisuje jejich poranění a vyhodnotí patol. nálezy a léčbu			
3. Vysvětlí funkci pánve a dolní končetiny, jejich kloubní spojení a vyhodnotí patologické nálezy			
4. Vyjmenuje příčiny patologických nálezů pánve, dolní a horní končetiny			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Páteř – spoje, zakřivení páteře. Poruchy a jejich léčba		6	
2. lekce Klouby horní končetiny, jejich hybnost (rotace, flekce, extenze)		5	
3. lekce Klouby pánve, kyčle, kolena, hlezna, nohy. Úrazy, prevence a léčba		5	
Doporučené postupy výuky:			
Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a výukových modelů			
Frontální vyučování			
Prezentace, diskuze			
Práce s digitálními platformami pro modelování lidského těla (např. 3D anatomické atlasy, aplikace jako Visible Body nebo BioDigital Human). Simulace pomocí AI pro modelování funkcí kosterní soustavy.			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Popíše stavbu a funkci páteře – ukáže na výukovém modelu			
▪ Popíše páteřní spoje - ukáže na výukovém modelu			
▪ Popíše zakřivení páteře a jejich poruchy			
Výsledek 2:			
▪ Popíše klouby horní končetiny - ukáže na výukovém modelu			
▪ Vysvětlí jejich hybnost a poruchy hybnosti			
Výsledek 3:			
▪ Popíše funkci kloubů dolní končetiny			
▪ Charakterizuje druhy poranění a léčbu			
Výsledek 4:			
▪ Vyjmenuje příčiny patologických nálezů pánve dolní a horní končetiny			
Postupy hodnocení:			
- Vědomostní test - 40 %			
- Aktivita na hodinách - 20 %			
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%			
Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: *od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025*

Doporučená studijní literatura:

Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium: Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc. SOMATOLOGIE, nakladatelství EPAVA, Olomouc, 2000

PŘEDMĚT		SOMATOLOGIE	
Název modulu:	Myologie obecná a speciální (svaly) 2	Kód modulu:	MR/Soma/M09/4
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul MR/Soma/M08/4		
Charakteristika modulu:			
Modul rozšiřuje učivo modulu M06. Modul je zaměřen na práci svalů a souvisejících skupin. Také na jejich prevenci a léčbu svalů.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák:			
1. Rozděluje svaly do funkčních skupin s přihlédnutím k jednotlivým krajinám těla			
2. Vysvětlí pojem práce svalu a pojmy antagonisty -protagonista			
3. Popisuje druhy poškození svalů a jejich spojení kostí			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Svaly hlavy, krku, trupu a jejich součinnost		7	
2. lekce Svaly končetin, práce svalů izotonická a izometrická		7	
3. lekce Druhy poranění svalů a svalových vláken		2	
Doporučené postupy výuky:			
Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a výukových modelů			
Frontální vyučování			
Prezentace, práce s digitálními platformami pro modelování lidského těla (např. 3D anatomické atlasy, aplikace jako Visible Body nebo BioDigital Human). Simulace pomocí AI pro modelování funkcí svalové soustavy.			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Popíše svaly hlavy, krku, trupu			
▪ Vysvětlí jejich význam (dýchání, pohyb hlavy)			
Výsledek 2:			
▪ Vysvětlí a popíše spolupráci různých svalů dolních končetin při pohybu			
Výsledek 3:			
▪ Vyjmenuje druhy a příčiny poranění svalů			
▪ Doporučí léčbu určitých poranění svalů			
Postupy hodnocení:			
- Vědomostní test - 40 %			
- Aktivita na hodinách - 20 %			
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%			
Pro ověřování znalostí jsou používány online testy a kvízy. Také může být zaveden systém online úkolů a hodnocení, který studentům umožní okamžitou zpětnou vazbu.			
Doporučená studijní literatura:			
Učebnice pro zdravotnické školy a bakalářské studium: Prof. MUDr. Ivan Dylevský, DrSc. SOMATOLOGIE, nakladatelství EPAVA, Olomouc, 2000			

název předmětu:	Výživa a stravování				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	1	-	-	-	1

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

Obecným cílem předmětu je poskytnout žákům ucelenou soustavu vědomostí o výživě lidského organismu, která vychází ze základních znalostí anatomie a fyziologie orgánových soustav, které jsou spjaté s trávicími procesy. Vybavení znalostmi a dovednostmi potřebnými k preventivní a aktivní péči o zdraví tak rozvíjí a podporuje chování a postoje ke zdravému způsobu života a celoživotní odpovědnost za své zdraví, vede k uznání výživy jako jediného zdroje látek, z kterých se organismus tvoří a obnovuje.

Charakteristika učiva

Výuka probíhá 1 hodinu týdně, žáci si vytvářejí požadované kompetence nezbytné pro praxi. Na výchozí biologický základ navazují odborné kompetence o přeměně látek a energií, důraz je kladen na trávicí a biochemické procesy, zahrnuje kompetence o doporučených výživových dávkách a jejich uplatňování ve výživě člověka. Učivo vyúsťuje v pochopení zásad racionální výživy a v chápání preventivního významu výživy ve vztahu k civilizačním chorobám. V rámci předmětu jsou zahrnuty zásady péče o zdraví, zdravotní stav obyvatelstva. Učební osnovy vychází ze vzdělávacího okruhu RVP – Zdravověda. Důraz je kladen nejen na vytváření správných stravovacích návyků a jejich uplatňování v osobním i profesním životě, ale i na podtržení role žáka jako aktivního činitele při provádění a zapojení do rozhodovacích procesů řízení příslušných aktivit.

Pojetí výuky

Předmět je strukturován do modulů:		kód	roč.	poč. hod.
1.	Výživa člověka	M 01	1	32
Formy výuky: - frontální výuka - výuka bude probíhat modulárně Metody výuky: - metoda projektového vyučování, metoda týmové práce - referáty žáků k dané problematice - dialogové slovní metody - problémová výuka - užití informačních technologií – multimediální učebna <i>Využití audiovizuální, digitální a AI technologií</i>				

Hodnocení výsledků žáků

- Hodnocení vyplývá z dílčí klasifikace, sleduje se aktivita žáka při hodinách a na akcích školy. Hodnocení žáků je prováděno kombinací slovního a numerického hodnocení.
- Známkou je žák ohodnocen za samostatné práce a za vytvoření práce na dané téma – sestavení jídelního lístku, zapojení se do projektů školy.
- Další hodnocení je prováděno na základě písemného opakování jednotlivých učebních celků a jednotlivých témat.
Písemné opakování je prováděno formou testu, doplňování do textu a popisováním nákrešů.
Kriteria vychází z Klasifikačního řádu SOU DAKOL, s.r.o.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

Kompetence k ICT - sledování nových trendů při zpracování potravin a práce s informacemi nutnými pro co nejefektivnější zpracování potravin

Kompetence personální a sociální – při výuce je uplatňována zásada týmové práce při řešení úkolů a zpracování prací, žáci se naučí ohodnotit své schopnosti v týmové práci a pozici v týmu. Žák rozvíjí dovednost aplikovat získané poznatky

Komunikativní kompetence – žák věcně, správně a srozumitelně zpracovává přiměřeně náročné texty na odborná témata, dokáže prezentovat výsledky své práce, používá odborné názvosloví

Kompetence digitální – žák kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů, AI o epidemiologických opatřeních a hygienických postupech a ověřuje jejich důvěryhodnost.

Průřezová témata:

Člověk a životní prostředí – osvojení zásad zdravého životního stylu -racionální stravování a úloha pracovníků při osvětě. Odpovědnost jedince za prostředí - nakládání s odpady.

Doporučená literatura

Šimončíč, R.: *Výživa*. Praha. Merkur

Clarková, N.: *Sportovní výživa*, Praha, Grada

Jendruchová M.: *Jídlo není nepřítel*, Praha, Grada

Švédová Zuzana.: *Zdravou stravou proti únavě*, Praha, Grada

Gundry S. R.: *Skryté nebezpečí zdravých potravin*, Praha, Grada

Katz, E. S.: *Síla přírodní fermentace*, Praha, Grada

Vollmer, B. J.: *Zdravá střeva, zdravý život*, Praha, Grada

Čihák, R.: *Anatomie 1-3*, Praha, Grada

PŘEDMĚT		VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ	
Název modulu:	Výživa člověka	Kód modulu:	VaS/MR/M01/1
Délka modulu:	32 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Nejsou požadovány žádné speciální vědomosti a dovednosti.		
Charakteristika modulu:			
Modul žáky seznamuje s metabolismem živin a funkcí trávicí soustavy. Rozvíjí odborné kompetence žáků v oblasti stravování jednotlivých skupin strážníků a seznámí je se zásadami sestavování jídelníků pro jednotlivé skupiny na základě výživových doporučení. Dále modul charakterizuje zásady dietního stravování a jeho vhodným použitím při stravování osob se zdravotním postižením trávicího traktu nebo jinými poruchami metabolismu. Rozvíjí kompetence žáků o alternativní směry ve výživě obyvatel a pomáhá jim získat znalosti, které použijí při volbě nejvhodnějších stravovacích návyků a zaměřuje se také na stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák:			
1. Charakterizuje přeměnu jednotlivých látek v lidském organismu			
2. Vyhledává v tabulkách energetické a biologické hodnoty jednotlivých druhů potravin			
3. Charakterizuje jednotlivé funkce trávicího systému			
4. Vysvětlí podstatu racionální výživy			
5. Uvádí zásady diferencované stravy a přizpůsobení stravy věku, pohlaví, zdravotnímu stavu a tělesné zátěži			
6. Vysvětlí pojem léčebná výživa a charakterizuje jednotlivé druhy diet			
7. Orientuje se v zákonech a vyhláškách a organizacích zabývajících se výchovou ke zdravé výživě			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Látková přeměna živin – metabolismus			
2. lekce Trávicí trakt – jednotlivé části a funkce			
3. lekce Diferencovaná strava – charakteristika jednotlivých skupin strážníků			
4. lekce Sestavování jídelních lístků pro jednotlivé skupiny osob			
5. lekce Diety – rozdělení jednotlivých druhů diet a jejich uplatnění			
6. lekce Alternativní směry ve výživě			
7. lekce Organizace zabývající se výživou obyvatelstva, zákony a vyhlášky			
Doporučené postupy výuky:			
1) Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse, soustředí se na:			
• Objasnění pojmu metabolismus			
• Popis a funkce trávicího traktu			
• Charakteristiku diferencované stravy pro jednotlivé skupiny strážníků, včetně sestavování jídelních lístků pro jednotlivé skupiny			
• Zásady dietního stravování, jeho účel a charakteristiku jednotlivých diet			
2) Cvičení / součást lekcí / se zaměří na:			
Sestavování vzorových jídelníků pro jednotlivé skupiny strážníků. Jedná se o diferencovanou stravu i dietní			

Využití digitálních prostředků : Interaktivní studijní materiály – e-learningové kurzy, digitální učebnice, multimediální prezentace. **Online testování a hodnocení** – využití digitálních kvízů (Kahoot, Quizizz) pro zpětnou vazbu a sebehodnocení. **Praktické aplikace** – softwary pro výpočet nutričních hodnot, sledování stravovacích návyků (MyFitnessPal, Kalorické tabulky). **Virtuální a rozšířená realita (VR/AR)** – vizualizace technologických procesů a postupů při přípravě pokrmů. **Digitální laboratoře a simulace** – interaktivní modely trávení, metabolismu a složení potravin. **Online spolupráce a projektová výuka** – sdílené dokumenty, webináře, diskusní fóra.

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Vysvětlí pojem metabolismus
- Popíše přeměnu jednotlivých látek v lidském organismu
- Vyhledává v tabulkách energetické a biologické hodnoty jednotlivých druhů potravin

Výsledek 2:

- Vysvětlí funkci trávicí soustavy
- Popíše jednotlivé funkce trávicího systému

Výsledek 3:

- Objasní zásady diferencované stravy
- Posoudí přizpůsobení stravy věku, pohlaví, zdravotnímu stavu a tělesné těží
- Vysvětlí rozdíly ve stravování jednotlivých skupin strážníků

Výsledek 4:

- Sestaví vzorové jídelníčky pro jednotlivé skupiny strážníků
- Vypočítá nutriční hodnoty celodenního stravování pro jednotlivé skupiny strážníků

Výsledek 5:

- Vysvětlí pojem léčebná výživa
- Definuje jednotlivé druhy diet
- Sestavuje jídelní lístky na základě získaných vědomostí pro jednotlivá onemocnění

Výsledek 6:

- Objasní alternativní směry ve výživě
- Vysvětlí příčiny poruch přijímání potravy, problematiku léčby

Výsledek 7:

- Vysvětlí vlivy na výživu člověka a výživovou situaci v ČR
- Orientuje se v zákonech a vyhláškách pro zdravou výživu obyvatel
- Vysvětlí základní hygienická opatření, zásady prevence
- Popíše výživová doporučení WHO pro obyvatelstvo ČR

Postupy hodnocení:

- | | |
|--|-----|
| - Průběžné hodnocení vědomostí ústně i písemně | 40% |
| - Aktivita na cvičeních, seminární práce | 30% |
| - Vědomostní test | 30% |

Doporučená studijní literatura:

Šimončíč, R.: *Výživa*. Praha. Merkur
Clarková, N.: *Sportovní výživa*, Praha, Grada
Jendruchová M.: *Jídlo není nepřítel*, Praha, Grada
Švédová Zuzana.: *Zdravou stravou proti únavě*, Praha, Grada
Gundry S. R.: *Skryté nebezpečí zdravých potravin*, Praha, Grada



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Katz, E. S.: *Síla přírodní fermentace*, Praha, Grada
Vollmer, B. J.: *Zdravá střeva, zdravý život*, Praha, Grada
Čihák, R.: *Anatomie 1-3*, Praha, Grada

název předmětu:	Rekondice – regenerace				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	1	1	1	1	4

POJETÍ PŘEDMĚT

Obecné cíle předmětu

Cílem tohoto vzdělávání je vybavit žáky poznatky a dovednostmi potřebnými k předmětu rekondice a regenerace, a tak rozvinout a podpořit vědomosti ze základů fyziologie člověka a fyziologie tělesných cvičení i fyzikální terapie. Dále vede žáky ke zdravému způsobu života a celoživotní odpovědnosti za své zdraví i v běžném životě.

Charakteristika učiva

Obsah učiva vychází z oblasti RVP: Předmět rekondice seznamuje žáky se základními vědomostmi nutnými pro vyšetření hybného systému, dále objasňuje využití převážně empirických zkušeností použití působení zevních energií na živý organismus, jejich celkový vývoj a historii až k posledním moderním poznatkům výzkumu v oblasti fyzikální terapie.

Pojetí výuky

Předmět je strukturován do modulů:		kód	roč.	poč. hod.
1.	Protahovací cvičení, kondiční a posilovací cvičení	RR/MR/M01/1	1	16
2.	Kompenzační a regenerační programy	RR/MR/M02/1	1	16
3.	Diagnostika pohybového aparátu	RR/MR/M03/2	2	16
4.	Dechová cvičení, uvolňovací cvičení - praktická část	RR/MR/M04/2	2	16
5.	Historie FT	RR/MR/M05/3	3	8
6.	Účinky tepla a chladu na organismus-1	RR/MR/M06/3	3	8
7.	Fototerapie, Elektroléčba, Magnetoterapie, Inhalační léčba-1	RR/MR/M07/3	3	8
8.	Mechanoterapie-1	RR/MR/M08/3	3	8
9.	Účinky tepla a chladu na organismus-2	RR/MR/M09/4	4	8
10.	Fototerapie, Elektroléčba, Magnetoterapie, Inhalační léčba-2	RR/MR/M010/4	4	8
11.	Mechanoterapie-2	RR/MR/M011/4	4	16
Formy výuky: - individuální - Skupinová, frontální Metody výuky: - metody slovní - metody názorné – demonstrační, využití multimediální techniky (internet) při samostatné práci žáků				

metody dovednostně-praktické, aktivizující metody
Digitální učební pomůcky -využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů

Hodnocení výsledků žáků

- Výuka je vedena k rozvoji samostatnosti, především při vedení hodin rekondičního cvičení kdy žák vede samostatně celou vyučovací jednotku v souladu se základními pravidly z hlediska fyziologie člověka. Vyučovací předmět podporuje a upevňuje v žákovi jeho etické a morální citění, zejména při pomoci svým tělesně postiženým spolužákům. Vede žáka k uvědomění si odpovědnosti za své zdraví a život, připomíná žákovi existenci materiálních a duchovních hodnot.
- Vyučující zohledňuje, používání správné terminologie, samostatnost a plynulost projevu žáka, jeho aktivitu a schopnost aplikovat tyto dovednosti v hodinách. Výsledky učení je nutno kontrolovat průběžně. Každý modul bude hodnocen samostatně a výsledné známky započteny do hodnocení. Hodnocení vyplývá z dílčí klasifikace, sleduje se aktivita žáka při hodinách. Další hodnocení je prováděno na základě písemného opakování jednotlivých učebních celků a jednotlivých témat.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

Komunikativní kompetence: vyjadřovat se přiměřeně k účelu jednání a komunikační situaci v mluvených projevech, vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování;

Personální a sociální kompetence: mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledku nezdravého životního stylu a závislostí.

Digitální kompetence:

- žáci umí používat aplikace a zařízení (chytré telefony, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit
- žáci dokáží interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie, nebo uběhnutá vzdálenost a vyvodit z nich závěry
- žáci si umí sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů
- žáci jsou schopni vyhledávat výuková videa na platformách

Průřezová témata:

Mezipředmětové vztahy jsou zcela patrné ve vztahu k předmětu somatologie, zdravotní výchova, tělesná výchova, základy fyziatrie.

Člověk a svět práce – žák bude schopen vyhledávat aktivně nové informace ze svého oboru, aplikovat získané poznatky, pěstovat kladný vztah k oboru.

Člověk a životní prostředí – žák bude schopen jednat hospodárně, uplatňovat nejen hledisko odborné, ekonomické, ale také ekologické.

Občan v demokratické společnosti - cílevědomé úsilí o dobré znalosti a dovednosti žáka, žák bude schopen přijímat odpovědnost za vlastní rozhodování a jednání a vytrvale rozvíjet své odborné dovednosti.

Člověk a digitální svět: umí získat vhodné informace touto cestou a využít digitální technologie k zlepšení svého zdraví, kondice, zvýšení výkonnosti a k získání kladného vztahu ke sportu a pohybovým dovednostem. Využívání digitálních nástrojů a platform, jako jsou EDMONDO, GOOGLE, CLASSROOM, MOODLE. Tyto platformy lze využít pro organizaci výuky, sdílení materiálů a zadávání úkolů. Simulace pomocí AI pro modelování lidských funkcí.



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: *od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025*

Doporučená literatura

Höflerová, H.: Cviky k uvolnění šíje. 1. vydání Praha -Plzeň: Beta, 2004

Janošková, H., Muchová, M.: Cvičíme na velkém míči. 1. vydání Brno: Computer Press, 2008

Čermák, J., Chválová, O.: Záva už mě nebolí. 4. vydání Praha: Jan Vašut s.r.o., 2008

MUDr. Tichý, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu. 2. vydání Praha: Triton 2000

Vl. Janda a kol.: Svalové funkční testy, Grada 2004

Capko, J.: Základy fyziotrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998

"Regenerace a sport" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"Fyziologie tělesné zátěže" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací.

PŘEDMĚT		REKONDICE – REGENERACE	
Název modulu:	Protahovací cvičení, kondiční a posilovací cvičení	Kód modulu:	RR/MR/M01/1
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Nejsou požadovány žádné speciální dovednosti či vzdělání		
Charakteristika modulu:			
Modul seznamuje se základními kompenzačními a regeneračními programy, popisuje cvičební pomůcky a cvičební jednotky. Část modulu je praktická – cvičební jednotky a saunování.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák:			
1. Posoudí stav svalového aparátu a provede cviky k ošetření zkrácených a oslabených svalů			
2. Definuje význam cvičebních programů pro lidské tělo-program, náprava, výsledky			
3. Navrhne optimální postup cvičení-názvosloví cviků			
4. Demonstruje a popisuje vhodné cvičební pomůcky			
5. Porovnává saunování a jejich význam-vliv na lidský org.			
6. Vysvětluje význam relaxačních cvičení-druhy, postup			
Organizuje a vyhodnocuje cvičební jednotky			
Umí používat aplikace a zařízení (chytré telefony, tablety, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit			
- žáci dokáží interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie a vyvodit z nich závěry			
- žáci jsou schopni vyhledávat výuková videa na platformách			
- žáci si umí sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Kompenzační a regenerační programy			
2. lekce Cvičební jednotky – cvičení k ovlivnění svalových disbalancí vadného držení těla			
3. lekce Tyče, švihadla, gumy, gymbaly			
4. lekce Relaxační cvičení			
5. lekce Saunování – význam, typy			
6. lekce Test 1			
Doporučené postupy výuky:			
část modulu budou tvořit výstupy studentů /cvičební jednotky/			
relaxační, kompenzační a regenerační programy.			
Virtuální realita (VR): Použití VR může studentům umožnit simulovat různé rekondiční a regenerační techniky, což může být velmi užitečné pro praktické učení.			
Aplikace pro sledování zdraví: Integrace aplikací jako MyFitnessPal nebo Strava může studentům pomoci sledovat jejich pokrok v oblasti fyzické kondice a regenerace.			
Digitální učební pomůcky: Využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů			

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1 a 2:

- Vybere vhodné cvičební prvky podle programu
- Navrhne a předvede vhodné cvičební jednotky

Výsledek 3 a 4:

- Vysvětlí význam cvičebních programů
- Charakterizuje cvičební pomůcky a jejich použití

Výsledek 5 a 6:

- Objasní význam saunování a jeho vliv na organismus
- Vyhodnotí cvičební jednotku

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 20 %
- Průběžné hodnocení cvičení – 20%

Doporučená studijní literatura:

Höflerová, H.: Cviky k uvolnění šíje. 1. vydání Praha -Plzeň: Beta, 2004

Janošková, H., Muchová, M.: Cvičíme na velkém míči. 1. vydání Brno: Computer Press, 2008

Čermák, J., Chválová, O.: Záva už mě nebolí. 4. vydání Praha: Jan Vašut s.r.o., 2008

MUDr. Tichý, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu. 2. vydání Praha: Triton 2000

"**Regenerace a sport**" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"**Fyziologie tělesné zátěže**" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací.

PŘEDMĚT		REKONDICE – REGENERACE	
Název modulu:	Kompenzační a regenerační programy	Kód modulu:	RR/MR/M02/1
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1		
Charakteristika modulu: Modul seznamuje s testováním, protahováním a správnou diagnostikou svalů. Popisuje vhodná a nevhodná cvičení pro lidský organismus. Část modulu budou tvořit výstupy studentů /cvičební jednotky/.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: 1. Demonstruje vhodné cviky na protažení jednotlivých svalových skupin-vytvoří program 2. Demonstruje cviky na posilování, testování a správné držení těla-vytváří program 3. Navrhne, vyhodnocuje a porovnává cvičební plán 4. Diagnostikuje zkrácené svaly, doporučuje nápravu Umí používat aplikace a zařízení (chytré telefony, tablety, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit - žáci dokáží interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie a vyvodit z nich závěry - žáci jsou schopni vyhledávat výuková videa na platformách - žáci si umí sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce lekce Cviky na protažení jednotlivých svalových skupin 2. lekce lekce Testování zkrácených svalů 3. lekce lekce Diagnostika zkráceného svalů 4. lekce lekce Protahování zkrácených svalů 5. lekce lekce Vhodná a nevhodná cvičení 6. lekce lekce Nácvik správného držení těla 7. lekce lekce Testování oslabených svalů 8. lekce lekce Posilování oslabených svalů 9. lekce Test 2			
Doporučené postupy výuky: část modulu budou tvořit výstupy studentů /cvičební jednotky/, ukázkové hodiny cvičebních jednotek-protahovací, testovací, diagnostické Virtuální realita (VR): Použití VR může studentům umožnit simulovat různé rekondiční a regenerační techniky, což může být velmi užitečné pro praktické učení. Aplikace pro sledování zdraví: Integrace aplikací jako MyFitnessPal nebo Strava může studentům pomoci sledovat jejich pokrok v oblasti fyzické kondice a regenerace. Digitální učební pomůcky: Využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů			

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Vybere vhodné cviky na protažení

Výsledek 2:

- Navrhne cvičební jednotky podle potřeby lidského org.

Výsledek 3 a 4:

- Vysvětlí testování a diagnostiku zkrácených svalů
- Vybere vhodné posilovací cviky
- Předvede nácvik správného držení těla

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 20 %
- Průběžné hodnocení cvičení – 20%

Doporučená studijní literatura:

Höflerová, H.: Cviky k uvolnění šíje. 1. vydání Praha -Plzeň: Beta, 2004

Čermák, J., Chválová, O.: Záva uží mě nebolí. 4. vydání Praha: Jan Vašut s.r.o., 2008

MUDr. Tichý, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu. 2. vydání Praha: Triton 2000

"Regenerace a sport" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"Fyziologie tělesné zátěže" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací.

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Diagnostika pohybového aparátu	Kód modulu:	RR/MR/M03/2
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splnění modul 1, 2		
Charakteristika modulu: Modul seznamuje s diagnostikou pohyb. aparátu, charakterizuje vady a jejich nápravu, svalové dysbalance a pohyby lidského těla.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: - Charakterizuje vadné držení těla a jeho nápravu-navrhuje cvičební program - Posuzuje hypermobilitu a elasticitu lidského těla – doporučuje cviky k nápravě - Vysvětluje a popisuje vady na lidském těle – vznik, charakteristika a náprava - Definuje pohyby na lidském těle- rozlišuje vady			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: - lekce Diagnostika pohybového aparátu - lekce Skoliózy páteře, vadné držení těla, svalová dysbalance - lekce Posouzení hypermobility a elasticity - lekce Klenba nohy - lekce Šikmost pánve, nutace, klopení - lekce Pohyby – lopatky, ramenního kloubu, předloktí, zápěstí, ruky, palce, kyčelního kloubu, kolene, kotníku - lekce Test 3			
Doporučené postupy výuky: část modulu budou tvořit výstupy studentů /cvičební jednotky/, ukázkové hodiny cvičebních jednotek-diagnostické / funkce pohybového aparátu /. Virtuální realita (VR): Použití VR může studentům umožnit simulovat různé rekondiční a regenerační techniky, což může být velmi užitečné pro praktické učení. Aplikace pro sledování zdraví: Integrace aplikací jako MyFitnessPal může studentům pomoci sledovat jejich pokrok v oblasti fyzické kondice a regenerace. Digitální učební pomůcky: Využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: - Popíše vadné držení těla a jeho nápravu - Posoudí hypermobilitu a elasticitu lidského těla Výsledek 2 a 3: - Vybere vhodné cviky a předvede je - Popíše pohyby lidského těla a jeho vady			

Výsledek 4:

- Charakterizuje svalové dysbalance a jejich nápravu

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 20 %
- Průběžné hodnocení cvičení – 20%

Doporučená studijní literatura:

Höflerová, H.: Cviky k uvolnění šíje. 1. vydání Praha -Plzeň: Beta, 2004

Čermák, J., Chválová, O.: Záva uží mě nebolí. 4. vydání Praha: Jan Vašut s.r.o., 2008

MUDr. Tichý, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu. 2. vydání Praha: Triton 2000

Regenerace a sport" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"Fyziologie tělesné zátěže" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací.

PŘEDMĚT		REKONDICE – REGENERACE	
Název modulu:	Dechová cvičení, uvolňovací cvičení - praktická část	Kód modulu:	RR/MR/M04/2
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1,2,3		
Charakteristika modulu: Modul popisuje dechová a uvolňovací cvičení. Soustřeďuje se na výstupy studentů (skladba a vedení hodiny), cvičební jednotky.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: 1. Vysvětluje a popisuje dechová cvičení-rozdíl, význam 2. Demonstruje vhodné uvolňovací cvičení-navrhuje cvičební program 3. Pojmenuje a demonstruje cviky-cvičební jednotky 4. Organizuje, vyhodnotí a srovná cvičební jednotku rekondičního a rehabilitačního cvičení Umí používat aplikace a zařízení (chytré telefony, tablety, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit - žáci dokáží interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie a vyvodit z nich závěry - žáci jsou schopni vyhledávat výuková videa na platformách - žáci si umí sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce - Dechová cvičení 2. lekce - Návlek správného dýchání 3. lekce - Uvolňovací cvičení kloubů 4. lekce - Uvolňovací cvičení – horní část trupu 5. lekce - Uvolňovací cvičení – dolní část trupu 6. lekce - Názvosloví cviků 7. lekce - Skladba a vedení hodiny rekondičního a rehabilitačního cvičení 8. lekce - Test 4			
Doporučené postupy výuky: část modulu budou tvořit výstupy studentů /cvičební jednotky/, ukázkové hodiny cvičebních jednotek- dechové, uvolňovací, struktura a názvosloví Virtuální realita (VR): Použití VR může studentům umožnit simulovat různé rekondiční a regenerační techniky, což může být velmi užitečné pro praktické učení. Aplikace pro sledování zdraví: Integrace aplikací jako MyFitnessPal může studentům pomoci sledovat jejich pokrok v oblasti fyzické kondice a regenerace. Digitální učební pomůcky: Využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1 a 2:

- Popíše dechová cvičení
- Vybere vhodné uvolňovací cvičení

Výsledek 3 a 4:

- Předvede cviky a popíše je
- Organizuje cvičební jednotku a provede její rozbor
- Provede kritiku nesprávného cvičení u ostatních studentů

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 20 %
- Průběžné hodnocení cvičení – 20%

Doporučená studijní literatura:

Höflerová, H.: Cviky k uvolnění šíje. 1. vydání Praha -Plzeň: Beta, 2004

Janošková, H., Muchová, M.: Cvičíme na velkém míči. 1. vydání Brno: Computer Press, 2008

Čermák, J., Chválová, O.: Zdá už mě nebolí. 4. vydání Praha: Jan Vašut s.r.o., 2008

MUDr. Tichý, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu. 2. vydání Praha: Triton 2000

"Regenerace a sport" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"Fyziologie tělesné zátěže" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací.

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Historie fyziatrie	Kód modulu:	RR/MR/M05/3
Délka modulu:	8 hodin	Platnost od:	Od 1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Nejsou požadovány žádné speciální dovednosti či vzdělání		
Charakteristika modulu: Modul popisuje základní zásady, kvantifikaci, frekvenci FT. Vysvětluje mechanismy působení a reakce organismu na FT.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák: - Vysvětluje zásady aplikace FT a zásady bezpečnosti - Charakterizuje účinky a obecné indikace FT - Porovnává fyzikální léčebné prostředky - Vysvětluje mechanismy působení F procedur - Uvádí znaky problematiky FT Umí používat aplikace a zařízení (chytré telefony, tablety, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit - žáci dokáží interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie a vyvodit z nich závěry - žáci jsou schopni vyhledávat výuková videa na platformách - žáci si umí sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: - lekce Historie FT - lekce Obecné zásady aplikace FT - lekce Zásady bezpečnosti při aplikaci FT - lekce Účinky a obecné indikace FT - lekce Problematika FT - lekce Fyzikální léčebné prostředky - lekce Mechanismy působení F procedur - lekce Test 1			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse, soustředí se na: Obecné zásady aplikace FT, zásady bezpečnosti při aplikaci FT, účinky a obecné indikace FT, mechanismy působení F procedur. Virtuální realita (VR): Použití VR může studentům umožnit simulovat různé rekondiční a regenerační techniky, což může být velmi užitečné pro praktické učení. Aplikace pro sledování zdraví: Integrace aplikací jako MyFitnessPal nebo Strava může studentům pomoci sledovat jejich pokrok v oblasti fyzické kondice a regenerace. Digitální učební pomůcky: Využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: *od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025*

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Vybere nejdůležitější historické osobnosti FT
- Pojmenuje obecné zásady aplikace FT

Výsledek 2:

- Vysvětlí zásady bezpečnosti při aplikaci FT
- Charakterizuje problematiku FT

Výsledek 3 a 4:

- Rozlišuje různé fyzikální léčebné prostředky
- Vysvětlí účinky a obecné indikace FT

Výsledek 5:

- Porovná působení F procedur

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %

Doporučená studijní literatura:

Capko, J.: Základy fyziatrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998

"Regenerace a sport" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"Fyziologie tělesné zátěže" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Účinky tepla a chladu na organismus-1	Kód modulu:	RR/MR/M06/3
Délka modulu:	8 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splnění modul 1		
Charakteristika modulu:			
Modul popisuje účinky tepla a chladu na organismus a specifikuje různé druhy FT. Porovnává vliv různých teplot a procedur na lidský organismus.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
1. Srovnává vliv různých teplot na organismus 2. Definiuje základní pojmy – termoterapie, hydroterapie, saunování, Skotské stříky, kryoterapie 3. Vysvětluje význam obkladů a zábalů 4. Srovnává vliv teploty vody na organismus při koupelích Umí používat aplikace a zařízení (chytré telefony, tablety, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit - žáci dokáží interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie a vyvodit z nich závěry - žáci jsou schopni vyhledávat výuková videa na platformách - žáci si umí sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Účinky tepla a chladu na organismus 2. lekce Základní pojmy 3. lekce Funkce slupky a jádra v lidském organismu 4. lekce Koupele 5. lekce Vodoléčebné procedury 6. lekce Saunování, Skotské stříky, Kryoterapie, obklady, zábaly 7. lekce Test 2			
Doporučené postupy výuky:			
Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse, soustředí se na: základní pojmy a funkce procedur a terapií a jejich vliv na lidský organismus. Virtuální realita (VR): Použití VR může studentům umožnit simulovat různé rekondiční a regenerační techniky, což může být velmi užitečné pro praktické učení. Aplikace pro sledování zdraví: Integrace aplikací jako MyFitnessPal nebo Strava může studentům pomoci sledovat jejich pokrok v oblasti fyzické kondice a regenerace. Digitální učební pomůcky: Využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů			

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Vyjmenuje druhy obkladů a zábalů a popíše jejich význam
- Vysvětlí význam slupky a jádra v lidském organismu

Výsledek 2 a 3:

- Uvede různé vodoléčebné procedury a rozdíly mezi nimi
- Charakterizuje koupele a rozdělí je podle teplot

Výsledek 4:

- Popíše základní pojmy termoterapie, hydroterapie
- Srovná druhy saunování

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %

Doporučená studijní literatura:

Capko, J.: Základy fyziatrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998

"**Regenerace a sport**" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"**Fyziologie tělesné zátěže**" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací.

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Fototerapie, Elektroléčba, Magnetoterapie, Inhalační léčba-1	Kód modulu:	RR/MR/M07/3
Délka modulu:	8 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1, 2		
Charakteristika modulu: Modul seznamuje s různými druhy terapií – fototerapie, magnetoterapie, impulzoterapie, galvanoterapie. Popisuje druhy inhalační léčby.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: 1. Srovnává účinnost různých terapií 2. Vysvětluje a popisuje druhy elektroléčby 3. Objasňuje postupy při inhalační léčbě a rozlišuje druhy léčby 4. Vybírá vhodný léčebný postup / terapii / Umí používat aplikace a zařízení (chytré telefony, tablety, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit - žáci dokáží interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie a vyvodit z nich závěry - žáci jsou schopni vyhledávat výuková videa na platformách - žáci si umí sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Fototerapie – účinnost, infračervené a ultrafialové záření, Biotronová lampa, laser 2. lekce Elektroléčba – impulzoterapie, galvanoterapie 3. lekce Magnetoterapie, kombinované terapie 4. lekce Inhalační léčba – pneumatické, aerodisperziodů, elektroinhalace 5. lekce Test 3			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse, soustředí se na: srovnání účinnosti a vhodnosti terapií (fototerapie, elektroléčba, magnetoterapie, inhalační léčba). Virtuální realita (VR): Použití VR může studentům umožnit simulovat různé rekondiční a regenerační techniky, což může být velmi užitečné pro praktické učení. Aplikace pro sledování zdraví: Integrace aplikací jako MyFitnessPal nebo Strava může studentům pomoci sledovat jejich pokrok v oblasti fyzické kondice a regenerace. Digitální učební pomůcky: Využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: ▪ Vyjmenuje rozdělení, účinnost terapií ▪ Přiřadí vhodný léčebný postup / terapii / Výsledek 2: ▪ Uvede příklady kombinované terapie			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Výsledek 3:

- Popíše terapie a použití na příkladech

Výsledek 4:

- Charakterizuje výsledky léčby

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %

Doporučená studijní literatura:

Capko, J.: Základy fyziatrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998

"Regenerace a sport" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"Fyziologie tělesné zátěže" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací.

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Mechanoterapie-1	Kód modulu:	RR/MR/M08/3
Délka modulu:	8	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1, 2, 3		
Charakteristika modulu: Modul popisuje rozdělení, význam a účinek mechanoterapie. Popisuje a doporučuje různé druhy ruční a přístrojové masáže.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: 1. Definuje rozdělení, druhy a účinky mechanoterapie 2. Vybírá vhodná zařízení pro trakci a extenzi 3. Porovnává různé druhy ruční masáže 4. Vysvětluje účinky přístrojové masáže 5. Uvádí účinky, formy a rozdělení ultrazvuku 6. Vysvětluje význam muzikoterapie na lidský organismus			
Umí používat aplikace a zařízení (chytré telefony, tablety, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit			
- žáci dokáží interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie a vyvodit z nich závěry - žáci jsou schopni vyhledávat výuková videa na platformách - žáci si umí sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Mechanoterapie 2. lekce Trakce, extenze 3. lekce Ruční a přístrojová masáž 4. lekce Ultrazvuk 5. lekce Muzikoterapie 6. lekce Test 4			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse / přístroje na masáž, fixační zařízení /, soustředí se na: různé druhy masáží a jejich použití v praxi. Virtuální realita (VR): Použití VR může studentům umožnit simulovat různé rekondiční a regenerační techniky, což může být velmi užitečné pro praktické učení. Aplikace pro sledování zdraví: Integrace aplikací jako MyFitnessPal nebo Strava může studentům pomoci sledovat jejich pokrok v oblasti fyzické kondice a regenerace. Digitální učební pomůcky: Využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: *od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025*

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1 a 2:

- Vyjmenuje různé druhy fixačních zařízení
- Charakterizuje přístroje na masáž

Výsledek 3 a 4:

- Uvede a doporučí ruční masáž
- Vybere vhodný přístroj na polohování

Výsledek 5 a 6:

- Popíše svalové dysbalance
- Vysvětlí význam muzikoterapie

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %

Doporučená studijní literatura:

Capko, J.: Základy fyziatrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998

"Regenerace a sport" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"Fyziologie tělesné zátěže" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací.

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Účinky tepla a chladu na organismus-2	Kód modulu:	RR/MR/M09/4
Délka modulu:	8 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1, 2, 3, 4		
Charakteristika modulu:			
Modul popisuje účinky tepla a chladu na organismus a specifikuje různé druhy FT. Porovnává vliv různých teplot a procedur na lidský organismus.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
1. Srovnává vliv různých teplot na organismus 2. Definuje základní pojmy – termoterapie, hydroterapie, saunování, Skotské střiky, kryoterapie 3. Vysvětluje význam obkladů a zábalů 4. Srovnává vliv teploty vody na organismus při koupelích Umí používat aplikace a zařízení (chytré telefony, tablety, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit - žáci dokáží interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie a vyvodit z nich závěry - žáci jsou schopni vyhledávat výuková videa na platformách - žáci si umí sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Účinky tepla a chladu na organismus, tepelná indiference 2. lekce Základní pojmy – termoterapie, hydroterapie, tvorba a převod tepla, pocení 3. lekce Funkce slupky a jádra v lidském organismu 4. lekce Koupele – teploty / 36 – 43 C/, účinky teplých koupelí 5. lekce Vodoléčebné procedury – vířivá, perličková, subakvální, šlapací, přísadové-uhličité, plynová, sirná, jodová 6. lekce Saunování, Skotské střiky, Kryoterapie, obklady, zábaly, termofor, paraligno, solux, Priessnitz 7. lekce Test 5			
Doporučené postupy výuky:			
Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse, soustředí se na: základní pojmy a funkce procedur a terapií a jejich vliv na lidský organismus.			
Virtuální realita (VR): Použití VR může studentům umožnit simulovat různé rekondiční a regenerační techniky, což může být velmi užitečné pro praktické učení.			
Aplikace pro sledování zdraví: Integrace aplikací jako MyFitnessPal nebo Strava může studentům pomoci sledovat jejich pokrok v oblasti fyzické kondice a regenerace.			
Digitální učební pomůcky: Využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů			

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Vyjmenuje druhy obkladů a zábalů a popíše jejich význam a použití
- Vysvětlí význam slupky a jádra v lidském organismu

Výsledek 2 a 3:

- Uvede různé vodoléčebné procedury a rozdíly mezi nimi, význam a použití
- Charakterizuje koupele a rozdělí je podle teplot

Výsledek 4:

- Popíše základní pojmy termoterapie, hydroterapie
- Srovná druhy saunování

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %

Doporučená studijní literatura:

Capko, J.: Základy fyziatrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998

"**Regenerace a sport**" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"**Fyziologie tělesné zátěže**" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací.

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Fototerapie, Elektroléčba, Magnetoterapie, Inhalační léčba-2	Kód modulu:	RR/MR/MO10/4
Délka modulu:	8 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splnění modul 1, 2, 3, 4, 5		
Charakteristika modulu:			
Modul seznamuje s různými druhy terapií – fototerapie, magnetoterapie, impulzoterapie, galvanoterapie. Popisuje druhy inhalační léčby.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
1. Srovnává účinnost různých terapií 2. Vysvětluje a popisuje druhy elektroléčby 3. Objasňuje postupy při inhalační léčbě a rozlišuje druhy léčby 4. Vybírá vhodný léčebný postup / terapii / Umí používat aplikace a zařízení (chytré telefony, tablety, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit - Žáci dokáží interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie a vyvodit z nich závěry - Žáci jsou schopni vyhledávat výuková videa na platformách - Žáci si umí sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Fototerapie – účinnost, infračervené a ultrafialové záření, Biotronová lampa, laser, viditelné světlo, biolampy – účinky, indikace, metodologie 2. lekce Elektroléčba – historie, impulzoterapie, galvanoterapie, elektroanalgezie, vedení elektrického proudu tkáněmi 3. lekce Magnetoterapie, kombinované terapie, vysokofrekvenční proudy, elektrostatické masáže 4. lekce Inhalační léčba – pneumatické, aerodisperzioidů, elektroinhalace, indikace a kontraindikace 5. lekce Test 6			
Doporučené postupy výuky:			
Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse, soustředí se na: srovnání účinnosti a vhodnosti terapií (fototerapie, elektroléčba, magnetoterapie, inhalační léčba).			
Virtuální realita (VR): Použití VR může studentům umožnit simulovat různé rekondiční a regenerační techniky, což může být velmi užitečné pro praktické učení.			
Aplikace pro sledování zdraví: Integrace aplikací jako MyFitnessPal nebo Strava může studentům pomoci sledovat jejich pokrok v oblasti fyzické kondice a regenerace.			
Digitální učební pomůcky: Využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů			

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Vyjmenuje rozdělení, účinnost terapií
- Přiřadí vhodný léčebný postup / terapii /

Výsledek 2:

- Uvede příklady kombinované terapie

Výsledek 3:

- Popíše terapie a použití na příkladech

Výsledek 4:

- Charakterizuje výsledky léčby

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %

Doporučená studijní literatura:

Capko, J.: Základy fyziatrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998

"**Regenerace a sport**" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"**Fyziologie tělesné zátěže**" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací.

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Mechanoterapie-2	Kód modulu:	RR/MR/M011/4
Délka modulu:	16	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1, 2, 3, 4, 5, 6		
Charakteristika modulu:			
Modul popisuje rozdělení, význam a účinek mechanoterapie. Popisuje a doporučuje různé druhy ruční a přístrojové masáže.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
1. Definuje rozdělení, druhy a účinky mechanoterapie 2. Vybírá vhodná zařízení pro trakci a extenzi 3. Porovnává různé druhy ruční masáže 4. Vysvětluje účinky přístrojové masáže 5. Uvádí účinky, formy a rozdělení ultrazvuku 6. Vysvětluje význam muzikoterapie na lidský organismus Umí používat aplikace a zařízení (chytré telefony, tablety, sportovní hodinky ke sledování a analýze pohybových aktivit - žáci dokáží interpretovat data – jako je srdeční tep, spálené kalorie a vyvodit z nich závěry - žáci jsou schopni vyhledávat výuková videa na platformách - žáci si umí sestavit a vizualizovat tréninkový plán pomocí digitálních nástrojů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Mechanoterapie - rozdělení 2. lekce Trakce, extenze – fixační zařízení, redresní polohování, svalové dysbalance-manuální medicína 3. lekce Ruční a přístrojová masáž – klasická, reflexní, sportovní, přetlaková, kosmetická, proudem vody, vakuová, 4. lekce Ultrazvuk – účinky, hloubka, rozdělení, forma, absorpce, intenzita a frekvence procedur, indikace a kontraindikace 5. lekce Muzikoterapie 6. lekce Test 7			
Doporučené postupy výuky:			
Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse / přístroje na masáž, fixační zařízení /, soustředí se na: různé druhy masáží a jejich použití v praxi.			
Virtuální realita (VR): Použití VR může studentům umožnit simulovat různé rekondiční a regenerační techniky, což může být velmi užitečné pro praktické učení.			
Aplikace pro sledování zdraví: Integrace aplikací jako MyFitnessPal nebo Strava může studentům pomoci sledovat jejich pokrok v oblasti fyzické kondice a regenerace.			
Digitální učební pomůcky: Využití interaktivních učebních pomůcek, jako jsou videa, animace a infografiky, může zlepšit pochopení teoretických konceptů			

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1 a 2:

- Vyjmenuje různé druhy fixačních zařízení
- Charakterizuje přístroje na masáž

Výsledek 3 a 4:

- Uvede a doporučí ruční masáž
- Vybere vhodný přístroj na polohování

Výsledek 5 a 6:

- Popíše svalové dysbalance
- Vysvětlí význam muzikoterapie

Postup hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %

Doporučená studijní literatura:

Capko, J.: Základy fyziotrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998

"Regenerace a sport" od Zdeňka Jirky: Tento text se zaměřuje na různé aspekty regenerace ve sportu, včetně fyziologických a psychologických prostředků.

"Fyziologie tělesné zátěže" od Lenky Havlíčkové: Tento materiál poskytuje hluboký vhled do fyziologických procesů spojených s tělesnou zátěží a regenerací.

Obecné cíle předmětu

Cílem tohoto vzdělávání je vybavit žáky poznatky a dovednostmi potřebnými k předmětu rekondice a rehabilitace, a tak rozvinout a podpořit vědomosti ze základů fyziologie člověka a fyziologie tělesných cvičení i fyzikální terapie. Dále vede žáky ke zdravému způsobu života a celoživotní odpovědnosti za své zdraví i v běžném životě.

Charakteristika učiva

Obsah učiva vychází z oblasti RVP: Předmět rekondice seznamuje žáky se základními vědomostmi nutnými pro vyšetření hybného systému, dále objasňuje využití převážně empirických zkušeností použití působení zevních energií na živý organismus, jejich celkový vývoj a historii až k posledním moderním poznatkům výzkumu v oblasti fyzikální terapie.

Pojetí výuky

Předmět je strukturován do modulů:		kód	roč.	poč. hod.
1.	Protahovací cvičení, kondiční a posilovací cvičení	RR/MR/M01/1	1	16
2.	Kompenzační a regenerační programy	RR/MR/M02/1	1	16
3.	Diagnostika pohybového aparátu	RR/MR/M03/2	2	16
4.	Dechová cvičení, uvolňovací cvičení - praktická část	RR/MR/M04/2	2	16
5.	Historie FT	RR/MR/M05/3	3	8
6.	Účinky tepla a chladu na organismus-1	RR/MR/M06/3	3	8
7.	Fototerapie, Elektroléčba, Magnetoterapie, Inhalační léčba-1	RR/MR/M07/3	3	8
8.	Mechanoterapie-1	RR/MR/M08/3	3	8
9.	Účinky tepla a chladu na organismus-2	RR/MR/M09/4	4	8

10.	Fototerapie, Elektroléčba, Magnetoterapie, Inhalační léčba-2	RR/MR/M010/4	4	8
11.	Mechanoterapie-2	RR/MR/M011/4	4	16
Formy výuky: - individuální - Skupinová, frontální Metody výuky: - metody slovní metody názorné – demonstrační, využití multimediální techniky (internet) při samostatné práci žáků metody dovednostně praktické, aktivizující metody				

Hodnocení výsledků žáků

- Výuka je vedena k rozvoji samostatnosti, především při vedení hodin rekondičního cvičení kdy žák vede samostatně celou vyučovací jednotku v souladu se základními pravidly z hlediska fyziologie člověka. Vyučovací předmět podporuje a upevňuje v žákovi jeho etické a morální citění, zejména při pomoci svým tělesně postiženým spolužákům. Vede žáka k uvědomění si odpovědnosti za své zdraví a život, připomíná žákovi existenci materiálních a duchovních hodnot.
- Vyučující zohledňuje, používání správné terminologie, samostatnost a plynulost projevu žáka, jeho aktivitu a schopnost aplikovat tyto dovednosti v hodinách. Výsledky učení je nutno kontrolovat průběžně. Každý modul bude hodnocen samostatně a výsledné známky započteny do hodnocení. Hodnocení vyplývá z dílčí klasifikace, sleduje se aktivita žáka při hodinách. Další hodnocení je prováděno na základě písemného opakování jednotlivých učebních celků a jednotlivých témat.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

Komunikativní kompetence: vyjadřovat se přiměřeně k účelu jednání a komunikační situaci v mluvených projevech, vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování;

Personální a sociální kompetence: mít odpovědný vztah ke svému zdraví, pečovat o svůj fyzický i duševní rozvoj, být si vědomi důsledku nezdravého životního stylu a závislosti.

Průřezová témata:

Mezipředmětové vztahy jsou zcela patrné ve vztahu k předmětu somatologie, zdravotní výchova, tělesná výchova, základy fyziatrie.

Člověk a svět práce – žák bude schopen vyhledávat aktivně nové informace ze svého oboru, aplikovat získané poznatky, pěstovat kladný vztah k oboru.

Člověk a životní prostředí – žák bude schopen jednat hospodárně, uplatňovat nejen hledisko odborné, ekonomické, ale také ekologické.

Občan v demokratické společnosti - cílevědomé úsilí o dobré znalosti a dovednosti žáka, žák bude schopen přijímat odpovědnost za vlastní rozhodování a jednání a vytrvale rozvíjet své odborné dovednosti.

Doporučená literatura

Höflerová, H.: Cviky k uvolnění šíje. 1. vydání Praha -Plzeň: Beta, 2004
Janošková, H., Muchová, M.: Cvičíme na velkém míči. 1. vydání Brno: Computer Press, 2008
Čermák, J., Chválová, O.: Žáda už mě nebolí. 4. vydání Praha: Jan Vašut s.r.o., 2008
MUDr. Tichý, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu. 2. vydání Praha: Triton 2000
Capko, J.: Základy fyziatrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998

PŘEDMĚT		REKONDICE – REGENERACE	
Název modulu:	Protahovací cvičení, kondiční a posilovací cvičení	Kód modulu:	RR/MR/M01/1
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2021
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Nejsou požadovány žádné speciální dovednosti či vzdělání		
Charakteristika modulu: Modul seznamuje se základními kompenzačními a regeneračními programy, popisuje cvičební pomůcky a cvičební jednotky. Část modulu je praktická – cvičební jednotky a sauna.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák: 1. Definuje význam cvičebních programů pro lidské tělo-program, náprava, výsledky 2. Navrhne optimální postup cvičení-názvosloví cviků 3. Demonstruje a popisuje vhodné cvičební pomůcky 4. Porovnává typy saun a jejich význam-vliv na lidský org. 5. Vysvětluje význam relaxačních cvičení-druhy, postup 6. Organizuje a vyhodnocuje cvičební jednotky			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Kompenzační a regenerační programy 2. lekce Cvičební jednotky – cvičební pomůcky 3. lekce Tyče, švihadla, gumy, gymbaly 4. lekce Relaxační cvičení 5. lekce Sauna – význam, typy 6. lekce Test 1			
Doporučené postupy výuky: část modulu budou tvořit výstupy studentů /cvičební jednotky/ relaxační, kompenzační a regenerační programy.			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1 a 2: ▪ Vybere vhodné cvičební prvky podle programu ▪ Navrhne a předvede vhodné cvičební jednotky Výsledek 3 a 4: ▪ Vysvětlí význam cvičebních programů ▪ Charakterizuje cvičební pomůcky a jejich použití Výsledek 5 a 6: ▪ Objasní význam sauny a jeho vliv na organismus ▪ Vyhodnotí cvičební jednotku			
Postupy hodnocení: - Vědomostní test - 40 % - Aktivita na hodinách - 20 % - Průběžné hodnocení vědomostí - 20 % - Průběžné hodnocení cvičení – 20%			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: *od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025*

Doporučená studijní literatura:

Höflerová, H.: Cviky k uvolnění šíje. 1. vydání Praha -Plzeň: Beta, 2004

Janošková, H., Muchová, M.: Cvičíme na velkém míči. 1. vydání Brno: Computer Press, 2008

Čermák, J., Chválová, O.: Záda už mě nebolí. 4. vydání Praha: Jan Vašut s.r.o., 2008

MUDr. Tichý, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu. 2. vydání Praha: Triton 2000

PŘEDMĚT		REKONDICE – REGENERACE	
Název modulu:	Kompenzační a regenerační programy	Kód modulu:	RR/MR/M02/1
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2021
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1		
Charakteristika modulu:			
Modul seznamuje s testováním, protahováním a správnou diagnostikou svalů. Popisuje vhodná a nevhodná cvičení pro lidský organismus.			
Část modulu budou tvořit výstupy studentů /cvičební jednotky/.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
1. Demonstruje vhodné cviky na protažení jednotlivých svalových skupin-vytvoří program 2. Demonstruje cviky na posilování, testování a správné držení těla-vytváří program 3. Navrhne, vyhodnocuje a porovnává cvičební plán 4. Diagnostikuje zkrácené svaly, doporučuje nápravu			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce lekce Cviky na protažení jednotlivých svalových skupin 2. lekce lekce Testování zkrácených svalů 3. lekce lekce Diagnostika zkráceného svalu 4. lekce lekce Protahování zkrácených svalů 5. lekce lekce Vhodná a nevhodná cvičení 6. lekce lekce Nácvik správného držení těla 7. lekce lekce Testování oslabených svalů 8. lekce lekce Posilování oslabených svalů 9. lekce Test 2			
Doporučené postupy výuky:			
část modulu budou tvořit výstupy studentů /cvičební jednotky/,			
ukázkové hodiny cvičebních jednotek-protahovací, testovací, diagnostické			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Vybere vhodné cviky na protažení			
Výsledek 2:			
▪ Navrhne cvičební jednotky podle potřeby lidského org.			
Výsledek 3 a 4:			
▪ Vysvětlí testování a diagnostiku zkrácených svalů ▪ Vybere vhodné posilovací cviky ▪ Předvede nácvik správného držení těla			
Postupy hodnocení:			
- Vědomostní test - 40 % - Aktivita na hodinách - 20 % - Průběžné hodnocení vědomostí - 20 % - Průběžné hodnocení cvičení – 20%			
Doporučená studijní literatura:			
Höflerová, H.: Cviky k uvolnění šíje. 1. vydání Praha -Plzeň: Beta, 2004			
Čermák, J., Chválková, O.: Západa už mě nebolí. 4. vydání Praha: Jan Vašut s.r.o., 2008			

MUDr. Tichý, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu. 2. vydání Praha: Triton 2000

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Diagnostika pohybového aparátu	Kód modulu:	RR/MR/M03/2
Délka modulu:	16 hodin	Platnost od:	1. 9. 2021
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1, 2		
Charakteristika modulu: Modul seznamuje s diagnostikou pohyb. aparátu, charakterizuje vady a jejich nápravu, svalové dysbalance a pohyby lidského těla.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: 1. Charakterizuje vadné držení těla a jeho nápravu-navrhuje cvičební program 2. Posuzuje hypermobilitu a elasticitu lidského těla – doporučuje cviky k nápravě 3. Vysvětluje a popisuje vady na lidském těle – vznik, charakteristika a náprava 4. Definuje pohyby na lidském těle- rozlišuje vady			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Diagnostika pohybového aparátu 2. lekce Skoliózy páteře, vadné držení těla, svalová dysbalance 3. lekce Posouzení hypermobility a elasticity 4. lekce Klenba nohy 5. lekce Šikmost pánve, nutace, klopení 6. lekce Pohyby – lopatky, ramenního kloubu, předloktí, zápěstí, ruky, palce, kyčelního kloubu, kolene, kotníku 7. lekce Test 3			
Doporučené postupy výuky: část modulu budou tvořit výstupy studentů /cvičební jednotky/, ukázkové hodiny cvičebních jednotek-diagnostické / funkce pohybového aparátu /.			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: ▪ Popíše vadné držení těla a jeho nápravu ▪ Posoudí hypermobilitu a elasticitu lidského těla Výsledek 2 a 3: ▪ Vybere vhodné cviky a předvede je ▪ Popíše pohyby lidského těla a jeho vady Výsledek 4: ▪ Charakterizuje svalové dysbalance a jejich nápravu			
Postupy hodnocení: - Vědomostní test - 40 % - Aktivita na hodinách - 20 % - Průběžné hodnocení vědomostí - 20 % - Průběžné hodnocení cvičení – 20%			

Doporučená studijní literatura:

Höflerová, H.: Cviky k uvolnění šije. 1. vydání Praha -Plzeň: Beta, 2004

Čermák, J., Chválová, O.: Záda už mě nebolí. 4. vydání Praha: Jan Vašut s.r.o., 2008

MUDr. Tichý, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu. 2. vydání Praha: Triton 2000

PŘEDMĚT

REKONDICE – REGENERACE

Název modulu:

Dechová cvičení, uvolňovací
cvičení - praktická část

Kód modulu:

RR/MR/M04/2

Délka modulu:

16 hodin

Platnost od:

1. 9. 2021

Typ modulu:

Povinný

Pojetí modulu:

kombinovaný

Vstupní předpoklady:

Splněn modul 1,2,3

Charakteristika modulu:

Modul popisuje dechová a uvolňovací cvičení. Soustřeďuje se na výstupy studentů (skladba a vedení hodiny), cvičební jednotky.

Předpokládané výsledky vzdělávání:

1. Vysvětluje a popisuje dechová cvičení-rozdíl, význam
2. Demonstruje vhodné uvolňovací cvičení-navrhne cvičební program
3. Pojmenuje a demonstruje cviky-cvichební jednotky
4. Organizuje, vyhodnotí a srovná cvičební jednotku rekondičního a rehabilitačního cvičení

Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:

7. lekce - Dechová cvičení
8. lekce - Nácvik správného dýchání
9. lekce - Uvolňovací cvičení kloubů
10. lekce - Uvolňovací cvičení – horní část trupu
11. lekce - Uvolňovací cvičení – dolní část trupu
12. lekce - Názvosloví cviků
7. lekce - Skladba a vedení hodiny rekondičního a rehabilitačního cvičení
8. lekce - Test 4

Doporučené postupy výuky:

část modulu budou tvořit výstupy studentů /cvičební jednotky/,
ukázkové hodiny cvičebních jednotek- dechové, uvolňovací, struktura a názvosloví

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1 a 2:

- Popíše dechová cvičení
- Vybere vhodné uvolňovací cvičení

Výsledek 3 a 4:

- Předvede cviky a popíše je
- Organizuje cvičební jednotku a provede její rozbor
- Provede kritiku nesprávného cvičení u ostatních studentů

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 20 %
- Průběžné hodnocení cvičení – 20%



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: *od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025*

Doporučená studijní literatura:

Höflerová, H.: Cviky k uvolnění šíje. 1. vydání Praha -Plzeň: Beta, 2004

Janošková, H., Muchová, M.: Cvičíme na velkém míči. 1. vydání Brno: Computer Press, 2008

Čermák, J., Chválová, O.: Záda už mě nebolí. 4. vydání Praha: Jan Vašut s.r.o., 2008

MUDr. Tichý, M.: Funkční diagnostika pohybového aparátu. 2. vydání Praha: Triton 2000

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Historie fyziatrie	Kód modulu:	RR/MR/M05/3
Délka modulu:	8 hodin	Platnost od:	1. 9. 2021
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Nejsou požadovány žádné speciální dovednosti či vzdělání		
Charakteristika modulu: Modul popisuje základní zásady, kvantifikaci, frekvenci FT. Vysvětluje mechanismy působení a reakce organismu na FT.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák: 1. Vysvětluje zásady aplikace FT a zásady bezpečnosti 2. Charakterizuje účinky a obecné indikace FT 3. Porovnává fyzikální léčebné prostředky 4. Vysvětluje mechanismy působení F procedur 5. Uvádí znaky problematiky FT			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Historie FT 2. lekce Obecné zásady aplikace FT 3. lekce Zásady bezpečnosti při aplikaci FT 4. lekce Účinky a obecné indikace FT 5. lekce Problematika FT 6. lekce Fyzikální léčebné prostředky 7. lekce Mechanismy působení F procedur 8. lekce Test 1			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse, soustředí se na: Obecné zásady aplikace FT, zásady bezpečnosti při aplikaci FT, účinky a obecné indikace FT, mechanismy působení F procedur.			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: ▪ Vybere nejdůležitější historické osobnosti FT ▪ Pojmenuje obecné zásady aplikace FT Výsledek 2: ▪ Vysvětlí zásady bezpečnosti při aplikaci FT ▪ Charakterizuje problematiku FT Výsledek 3 a 4: ▪ Rozlišuje různé fyzikální léčebné prostředky ▪ Vysvětlí účinky a obecné indikace FT Výsledek 5: ▪ Porovná působení F procedur			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Postupy hodnocení:

- Vědomostní test - 40 %
- Aktivita na hodinách - 20 %
- Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %

Doporučená studijní literatura:

Capko, J.: Základy fyziotrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Účinky tepla a chladu na organismus-1	Kód modulu:	RR/MR/M06/3
Délka modulu:	8 hodin	Platnost od:	1. 9. 2021
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1		
Charakteristika modulu: Modul popisuje účinky tepla a chladu na organismus a specifikuje různé druhy FT. Porovnává vliv různých teplot a procedur na lidský organismus.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: 1. Srovnává vliv různých teplot na organismus 2. Definuje základní pojmy – termoterapie, hydroterapie, sauna, Skotské stříky, kryoterapie 3. Vysvětluje význam obkladů a zábalů 4. Srovnává vliv teploty vody na organismus při koupelích			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Účinky tepla a chladu na organismus 2. lekce Základní pojmy 3. lekce Funkce slupky a jádra v lidském organismu 4. lekce Koupele 5. lekce Vodoléčebné procedury 6. lekce Sauna, Skotské stříky, Kryoterapie, obklady, zábaly 7. lekce Test 2			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse, soustředí se na: základní pojmy a funkce procedur a terapií a jejich vliv na lidský organismus.			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: ▪ Vyjmenuje druhy obkladů a zábalů a popíše jejich význam ▪ Vysvětlí význam slupky a jádra v lidském organismu Výsledek 2 a 3: ▪ Uvede různé vodoléčebné procedury a rozdíly mezi nimi ▪ Charakterizuje koupele a rozdělí je podle teplot Výsledek 4: ▪ Popíše základní pojmy termoterapie, hydroterapie ▪ Srovná druhy saun			
Postupy hodnocení: - Vědomostní test - 40 % - Aktivita na hodinách - 20 % - Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %			
Doporučená studijní literatura: Capko, J.: Základy fyziotrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998			

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Fototerapie, Elektroléčba, Magnetoterapie, Inhalační léčba-1	Kód modulu:	RR/MR/M07/3
Délka modulu:	8 hodin	Platnost od:	1. 9. 2021
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splnění modul 1, 2		
Charakteristika modulu:			
Modul seznamuje s různými druhy terapií – fototerapie, magnetoterapie, impulzoterapie, galvanoterapie. Popisuje druhy inhalační léčby.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
1. Srovnává účinnost různých terapií 2. Vysvětluje a popisuje druhy elektroléčby 3. Objasňuje postupy při inhalační léčbě a rozlišuje druhy léčby 4. Vybírá vhodný léčebný postup / terapii /			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Fototerapie – účinnost, infračervené a ultrafialové záření, Biotronová lampa, laser 2. lekce Elektroléčba – impulzoterapie, galvanoterapie 3. lekce Magnetoterapie, kombinované terapie 4. lekce Inhalační léčba – pneumatické, aerodisperziodů, elektroinhalace 5. lekce Test 3			
Doporučené postupy výuky:			
Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse, soustředí se na: srovnání účinnosti a vhodnosti terapií (fototerapie, elektroléčba, magnetoterapie, inhalační léčba).			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1: ▪ Vyjmenuje rozdělení, účinnost terapií ▪ Přiřadí vhodný léčebný postup / terapii /			
Výsledek 2: ▪ Uvede příklady kombinované terapie			
Výsledek 3: ▪ Popíše terapie a použití na příkladech			
Výsledek 4: ▪ Charakterizuje výsledky léčby			
Postupy hodnocení:			
- Vědomostní test - 40 % - Aktivita na hodinách - 20 % - Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %			
Doporučená studijní literatura:			
Capko, J.: Základy fyziotrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998			

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Mechanoterapie-1	Kód modulu:	RR/MR/M08/3
Délka modulu:	8	Platnost od:	1. 9. 2021
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1, 2, 3		
Charakteristika modulu: Modul popisuje rozdělení, význam a účinek mechanoterapie. Popisuje a doporučuje různé druhy ruční a přístrojové masáže.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: 1. Definuje rozdělení, druhy a účinky mechanoterapie 2. Vybírá vhodná zařízení pro trakci a extenzi 3. Porovnává různé druhy ruční masáže 4. Vysvětluje účinky přístrojové masáže 5. Uvádí účinky, formy a rozdělení ultrazvuku 6. Vysvětluje význam muzikoterapie na lidský organismus			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Mechanoterapie 2. lekce Trakce, extenze 3. lekce Ruční a přístrojová masáž 4. lekce Ultrazvuk 5. lekce Muzikoterapie 6. lekce Test 4			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse / přístroje na masáž, fixační zařízení /, soustředí se na: různé druhy masáží a jejich použití v praxi.			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1 a 2: ▪ Vyjmenuje různé druhy fixačních zařízení ▪ Charakterizuje přístroje na masáž Výsledek 3 a 4: ▪ Uvede a doporučí ruční masáž ▪ Vybere vhodný přístroj na polohování Výsledek 5 a 6: ▪ Popíše svalové dysbalance ▪ Vysvětlí význam muzikoterapie			
Postupy hodnocení: - Vědomostní test - 40 % - Aktivita na hodinách - 20 % - Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %			
Doporučená studijní literatura: Capko, J.: Základy fyziotrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998			

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Účinky tepla a chladu na organismus-2	Kód modulu:	RR/MR/M09/4
Délka modulu:	8 hodin	Platnost od:	1. 9. 2021
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splnění modul 1, 2, 3, 4		
Charakteristika modulu: Modul popisuje účinky tepla a chladu na organismus a specifikuje různé druhy FT. Porovnává vliv různých teplot a procedur na lidský organismus.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: 1. Srovnává vliv různých teplot na organismus 2. Definuje základní pojmy – termoterapie, hydroterapie, sauna, Skotské stříky, kryoterapie 3. Vysvětluje význam obkladů a zábalů 4. Srovnává vliv teploty vody na organismus při koupelích			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Účinky tepla a chladu na organismus, tepelná indiference 2. lekce Základní pojmy – termoterapie, hydroterapie, tvorba a převod tepla, pocení 3. lekce Funkce slupky a jádra v lidském organismu 4. lekce Koupele – teploty / 36 – 43 C/, účinky teplých koupelí 5. lekce Vodoléčebné procedury – vířivá, perličková, subakvální, šlapací, přísadové-uhličité, plynová, sirná, jodová 6. lekce Sauna, Skotské stříky, Kryoterapie, obklady, zábaly, termofor, paraligno, solux, Priessnitz 7. lekce Test 5			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse, soustředí se na: základní pojmy a funkce procedur a terapií a jejich vliv na lidský organismus.			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: ▪ Vyjmenuje druhy obkladů a zábalů a popíše jejich význam a použití ▪ Vysvětlí význam slupky a jádra v lidském organismu Výsledek 2 a 3: ▪ Uvede různé vodoléčebné procedury a rozdíly mezi nimi, význam a použití ▪ Charakterizuje koupele a rozdělí je podle teplot Výsledek 4: ▪ Popíše základní pojmy termoterapie, hydroterapie ▪ Srovná druhy saun			
Postupy hodnocení: - Vědomostní test - 40 % - Aktivita na hodinách - 20 % - Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %			
Doporučená studijní literatura: Capko, J.: Základy fyziotrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998			

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Fototerapie, Elektroléčba, Magnetoterapie, Inhalační léčba-2	Kód modulu:	RR/MR/MO10/4
Délka modulu:	8 hodin	Platnost od:	1. 9. 2021
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1, 2, 3, 4, 5		
Charakteristika modulu: Modul seznamuje s různými druhy terapií – fototerapie, magnetoterapie, impulzoterapie, galvanoterapie. Popisuje druhy inhalační léčby.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: 1. Srovnává účinnost různých terapií 2. Vysvětluje a popisuje druhy elektroléčby 3. Objasňuje postupy při inhalační léčbě a rozlišuje druhy léčby 4. Vybírá vhodný léčebný postup / terapii /			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Fototerapie – účinnost, infračervené a ultrafialové záření, Biotronová lampa, laser, viditelné světlo, biolampy – účinky, indikace, metodologie 2. lekce Elektroléčba – historie, impulzoterapie, galvanoterapie, elektroanalgezie, vedení elektrického proudu tkáněmi 3. lekce Magnetoterapie, kombinované terapie, vysokofrekvenční proudy, elektrostatické masáže 4. lekce Inhalační léčba – pneumatické, aerodisperzioidů, elektroinhalace, indikace a kontraindikace 5. lekce Test 6			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse, soustředí se na: srovnání účinnosti a vhodnosti terapií (fototerapie, elektroléčba, magnetoterapie, inhalační léčba).			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: ▪ Vyjmenuje rozdělení, účinnost terapií ▪ Přiřadí vhodný léčebný postup / terapii / Výsledek 2: ▪ Uvede příklady kombinované terapie Výsledek 3: ▪ Popíše terapii a použití na příkladech Výsledek 4: ▪ Charakterizuje výsledky léčby			
Postupy hodnocení: - Vědomostní test - 40 % - Aktivita na hodinách - 20 % - Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %			
Doporučená studijní literatura: Capko, J.: Základy fyziotrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998			

PŘEDMĚT		REKONDICE - REGENERACE	
Název modulu:	Mechanoterapie-2	Kód modulu:	RR/MR/M011/4
Délka modulu:	16	Platnost od:	1. 9. 2021
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul 1, 2, 3, 4, 5, 6		
Charakteristika modulu: Modul popisuje rozdělení, význam a účinek mechanoterapie. Popisuje a doporučuje různé druhy ruční a přístrojové masáže.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: 1. Definuje rozdělení, druhy a účinky mechanoterapie 2. Vybírá vhodná zařízení pro trakci a extenzi 3. Porovnává různé druhy ruční masáže 4. Vysvětluje účinky přístrojové masáže 5. Uvádí účinky, formy a rozdělení ultrazvuku 6. Vysvětluje význam muzikoterapie na lidský organismus			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Mechanoterapie - rozdělení 2. lekce Trakce, extenze – fixační zařízení, redresní polohování, svalové dysbalance-manuální medicína 3. lekce Ruční a přístrojová masáž – klasická, reflexní, sportovní, přetlaková, kosmetická, proudem vody, vakuová, 4. lekce Ultrazvuk – účinky, hloubka, rozdělení, forma, absorpce, intenzita a frekvence procedur, indikace a kontraindikace 5. lekce Muzikoterapie 6. lekce Test 7			
Doporučené postupy výuky: Část modulu bude tvořit výklad s ukázkami za použití multimediální techniky a následná diskuse / přístroje na masáž, fixační zařízení /, soustředí se na: různé druhy masáží a jejich použití v praxi.			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1 a 2: ▪ Vyjmenuje různé druhy fixačních zařízení ▪ Charakterizuje přístroje na masáž Výsledek 3 a 4: ▪ Uvede a doporučí ruční masáž ▪ Vybere vhodný přístroj na polohování Výsledek 5 a 6: ▪ Popíše svalové dysbalance ▪ Vysvětlí význam muzikoterapie			
Postupy hodnocení: - Vědomostní test - 40 % - Aktivita na hodinách - 20 % - Průběžné hodnocení vědomostí - 40 %			
Doporučená studijní literatura:			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025

Capko, J.: Základy fyziotrické léčby. 1. vydání Praha:Grada, 1998

název předmětu:	Psychologie ve službách				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	1	1	1	1	4

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

Dosáhnout osvojení psychologických poznatků ve stanoveném rozsahu, porozumět zavedeným a prezentovaným psychologickým pojmům, kategoriím a zákonitostem i vztahům mezi nimi. Žák pochopí podstatu psychologického výkladu lidské činnosti i jiných individuálních a sociálních jevů. Žák bude uplatňovat psychologické poznatky v nejrůznějších praktických souvislostech

Charakteristika učiva

Psychologie je povinným všeobecně vzdělávacím vyučovacím předmětem. Předmět je rozčleněn do všech čtyř ročníků. Žáci se v něm seznamují se základními psychologickými poznatky, které mají mnohostranné vztahy k jejich poznávání a k jejich činnosti. Objektivní poznatky o zákonitostech lidské psychiky, o psychologických kategoriích a jevech přispívají především k překonávání rozmanitých idealistických názorů, pověr a předsudků. Dále usnadňují žákům poznávání lidí a interpersonální styk, neboť pozdvihují laické lidoznalství, opírající se o zjednodušené soudy a postřehy, na úroveň objektivního věcného poznání chování lidí i způsobů, jak s lidmi jednat. Osvojené poznatky rovněž přispívají k pochopení psychologických příčin, souvislostí a důsledků pracovní činnosti žáků, inspirují je k sebehodnocení, sebekontrolě, sebevzdělávání a péči o mentální hygienu. Pedagogicky zprostředkované psychologické poznatky mají v co nejširší míře sloužit žákům k praktickému využití v osobním životě, v pracovních a ostatních společenských činnostech.

Pojetí výuky

Předmět je strukturován do modulů:		kód	Roč.	poč. hod.
1.	Úvod do psychologie	MR/PvS/M01/1	1	16
2.	Psychické procesy a stavy	MR/PvS/M02/1	1	16
3.	Osobnost a činnost člověka	MR/PvS/M03/1	2	15
4.	Základy sociální psychologie	MR/PvS/M04/1	2	17
5.	Ontogenetická psychologie	MR/PvS/M05/1	3	16
6.	Psychologie nemocných	MR/PvS/M06/1	3	16
7.	Duševní hygiena	MR/PvS/M07/1	4	10
8.	Psychopatologie a psychoterapie	MR/PvS/M08/1	4	22

Formy výuky:

- Frontální vyučování
- Skupinová, individuální

Metody výuky:

- Část bude tvořit výklad podporovaný ukázkami za použití multimediální techniky

- Metody heuristického charakteru-řízená diskuze se žáky

Hodnocení výsledků žáků

- Po dokončení modulů bude následovat písemný test nebo ústní prezentace znalostí.
- Žáci budou také hodnoceni za vypracování samostatného úkolu a jeho prezentaci, za aktivitu v hodinách.
- Vyučující zohledňuje úroveň odborných vědomostí, používání správné terminologie, samostatnost a plynulost projevu žáka, jeho aktivitu a schopnost aplikovat tyto vědomosti v odborných předmětech. Výsledky učení je nutno kontrolovat průběžně, zohledňovat žáky se specifickými poruchami učení.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení

Komunikativní kompetence

Vyučování psychologie by v žádném případě nemělo být nasměrováno pouze na výklad naukového systému psychologie, jeho kategorií a pojmů. Neustále je třeba zdůrazňovat aplikovatelnost zprostředkovaných poznatků v praxi. Vhodným východiskem pro vytváření náležité motivace žáků při probírání učiva je proto využívání jejich dosavadních společenských i pracovních zkušeností.

Tímto způsobem lze také účinně přispívat k tomu, aby žáci přijímali prezentované poznatky jako svou věc a aby je využívali při utváření žádoucích sociálních, pracovních i soukromých životních návyků

Digitální kompetence - využití digitálních prostředků. Žák používá aplikace k vyhledávání videí s modelovými situacemi založenými na komunikaci a přístupu s klienty. Žák se zaměřuje na psychologický přístup a případné chyby v komunikaci nebo přístupu. Využívání odborných psychologických internetových zdrojů během výuky rozvíjí žákovy schopnosti vyhledávat a ověřovat informace v online prostředí, využít lze digitální učebnice, obrázky nebo odborné články. Zapojením AI chatbotů ve výuce lze nasimulovat modelové situace (např. komunikaci a rozhovory s klienty). Žák rozvíjí kritické myšlení a učí se chybou pomoci svých odpovědí, na které chatbot reaguje. Žáci mohou používat aplikace a online platformy podporující duševní zdraví (např. Nepanikař), tyto nástroje umožní monitorovat jeho duševní zdraví, jsou prevencí i intervencí při psychických obtížích. Využití vlastních digitálních prostředků – žáci mohou sami nahrávat edukativní videa v oblasti psychologie.

Průřezová témata:

Člověk a svět práce – žák bude schopen vyhledávat aktivně nové informace ze svého oboru, aplikovat získané poznatky, pěstovat kladný vztah k oboru.

Občan v demokratické společnosti - cílevědomé úsilí o dobré znalosti a dovednosti studenta, student bude schopen přijímat odpovědnost za vlastní rozhodování a jednání a vytrvale rozvíjet své odborné dovednosti.

Člověk a digitální svět – žák využije digitální nástroje a online platformy k získávání znalostí, práci s relevantními zdroji, vyhledávání informací. Získá aktuální informace ze svého oboru v propojení s psychologií. Vyzkouší si modelové situace pomocí simulace AI.

Doporučená literatura

Doc. PhDr. Eva Bedrnová, CSc., Mgr. Daniela Pauknerová Psychologie obsluhy a služeb

PŘEDMĚT		PSYCHOLOGIE VE SLUŽBÁCH	
Název modulu:	Úvod do psychologie	Kód modulu:	MR/PvS/M01/1
Délka modulu:	16 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Úvodní modul-nejsou požadovány žádné speciální dovednosti, či vědomosti		
Charakteristika modulu:			
Modul seznamuje žáky se základními pojmy psychologie, psychika, vědomí, nevědomí, biologický a společenský základ psychiky.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák:			
1. Definuje pojem psychologie a rozlišuje jednotlivá psychologická odvětví			
2. Definuje pojmy psychika, vědomí, nevědomí a rozlišuje je			
3. Rozumí pojmům - společenský základ psychiky			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Úvod do psychologie			
2. lekce Biologický a společenský základ psychiky			
Doporučené postupy výuky:			
Frontální vyučování, prezentace, diskuze			
Digitální prostředky (internetový prohlížeč, videoknihovna, AI, MS Word, mobilní aplikace zaměřené na oblast psychologie)			
Využíváme jak moderní tak i klasické metody výuky			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Vysvětlí pojem psychologie			
▪ Vyjmenuje psychologické odvětví			
Výsledek 2:			
▪ Vysvětlí jednotlivé pojmy /psychika, vědomí a nevědomí/			
▪ Rozliší jednotlivé pojmy			
Výsledek 3:			
▪ Vysvětlí pojem společenský základ psychiky			
Postupy hodnocení:			
- Vědomostní test - 40 %			
- Aktivita na hodinách - 20 %			
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%			
Doporučená studijní literatura:			
Doc. PhDr. Eva Bedrnová, CSc., Mgr. Daniela Pauknerová Psychologie obsluhy a služeb			

PŘEDMĚT		PSYCHOLOGIE VE SLUŽBÁCH	
Název modulu:	Psychické procesy a stavy	Kód modulu:	MR1/PvS/M02/1
Délka modulu:	16 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul MR1/PvS/ M/01/1		
Charakteristika modulu:			
Definuje pojmy čítí, vnímání, paměť, představy a fantazie, myšlení a řeč, pozornost, volní procesy a faktory ovlivňující pozornost a pojem determinace CNS.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák:			
1. Popisuje CNS			
2. Rozumí jednotlivým pojmům z oblasti psychických stavů a procesů			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Centrální nervová soustava			
2. lekce Psychické procesy a stavy			
Doporučené postupy výuky:			
Frontální vyučování, prezentace, diskuze			
Využíváme jak moderní tak i klasické metody výuky			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Vysvětlí pojmy – determinace a pojem CNS (využije digitální technologie k vyhledání relevantních zdrojů a výukových videí na téma CNS)			
Výsledek 2:			
▪ Vysvětlí pojmy čítí, vnímání, paměť, představy a fantazie, myšlení a řeč, pozornost, volní procesy a faktory ovlivňující pozornost			
Postupy hodnocení:			
- Vědomostní test - 40 %			
- Aktivita na hodinách - 20 %			
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%			
Doporučená studijní literatura:			
Doc. PhDr. Eva Bedrnová, CSc., Mgr. Daniela Pauknerová Psychologie obsluhy a služeb			

PŘEDMĚT		PSYCHOLOGIE VE SLUŽBÁCH	
Název modulu:	Osobnost a činnost člověka	Kód modulu:	MR/PvS/ M03/2
Délka modulu:	15 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splnění modul M01, 02.		
Charakteristika modulu:			
Modul popisuje pojem osobnosti a jeho psychologický výklad. Vysvětluje jednotlivé osobnostní pojmy.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák:			
1. Definuje pojem osobnost a další pojmy a rozumí typologii osobnosti			
2. Rozlišuje jednotlivé charakterové vlastnosti			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Osobnost člověka			
2. lekce Činnost člověka			
Doporučené postupy výuky:			
Frontální vyučování, prezentace, diskuze			
Využíváme jak moderní tak i klasické metody výuky			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Vysvětlí pojmy osobnostní výkonnost a zaměřenost, osobnostní dynamika a city			
▪ Vysvětlí pojem osobnost			
▪ Vysvětlí typologii osobnosti			
Výsledek 2:			
▪ Popíše druhy charakterových vlastností a strukturu charakteru			
Vysvětlí pojmy - seberegulační vlastnosti, sebeuvědomování, sebepoznávání a sebekoncepce (vyhledá nebo vytvoří s pomocí digitálních technologií vlastní dotazník k sebepoznávání osobnosti maséra)			
Postupy hodnocení:			
- Vědomostní test - 40 %			
- Aktivita na hodinách - 20 %			
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%			
Doporučená studijní literatura:			
Doc. PhDr. Eva Bedrnová, CSc., Mgr. Daniela Pauknerová Psychologie obsluhy a služeb			

PŘEDMĚT		PSYCHOLOGIE VE SLUŽBÁCH	
Název modulu:	Základy sociální psychologie	Kód modulu:	MR/PvS/ M04/2
Délka modulu:	17 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splnění modul M01, 02, 03.		
Charakteristika modulu:			
Vysvětluje pojmy související se sociální psychologií. Poskytne žákům porozumět soc. vztahům ve skupinách, Dále popisuje poruchy komunikace.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák:			
1. Používá pojmy soc. skupina, normy, role, pozice			
2. Rozeznává soc. vztahy ve skupině			
3. Posuzuje osobnost klienta (obchodního partnera) a volí vhodný způsob			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Sociální psychologie – základní pojmy			
2. lekce Vztahy ve skupinách			
3. lekce Sociální komunikace – druhy, význam			
Doporučené postupy výuky:			
Frontální vyučování, prezentace, diskuze			
Využíváme jak moderní tak i klasické metody výuky			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Vysvětlí pojmy sociální skupina, normy, role pozice, aj.			
▪ Určí roli apozici v určité sociální skupině			
Výsledek 2:			
▪ Určí vztahy v určité sociální skupině			
▪ Popíše strukturu sociálních vztahů uvnitř sociální skupiny			
▪ Vyjmenuje a popíše vztahy v určitých skupinách			
Výsledek 3:			
▪ Vysvětlí pojem sociální komunikace			
▪ Posoudí osobnost klienta (obchodního partnera) a volí vhodný způsob komunikace – simulační metoda			
▪ Ve skupině předvedou komunikaceiv určitých situacích			
Postupy hodnocení:			
- Vědomostní test - 40 %			
- Aktivita na hodinách - 20 %			
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%			
Doporučená studijní literatura:			
Doc. PhDr. Eva Bedrnová, CSc., Mgr. Daniela Pauknerová Psychologie obsluhy a služeb			

PŘEDMĚT		PSYCHOLOGIE VE SLUŽBÁCH	
Název modulu:	Ontogenetická psychologie	Kód modulu:	MR/PvS/M05/3
Délka modulu:	16 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splnění modul M01, 02, 03, 04		
Charakteristika modulu:			
Rozvíjí pojem a podstatu duševního vývoje, perspektivy, využití ontogenetické psychologie, pojem ontogeneze, periodizace psychického vývoje, umí popsat jednotlivé období vývoje od narození do smrti.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák:			
1. Definuje pojem a podstatu duševního vývoje, perspektivy			
2. Využívá ontogenetické psychologie, pojem ontogeneze, periodizace psychického vývoje			
3. Popisuje jednotlivé období vývoje od narození do smrti			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Ontogenetická psychologie – jednotlivé pojmy			
2. lekce Podstata duševního vývoje			
3. lekce Období vývoje od narození do smrti			
Doporučené postupy výuky:			
Frontální vyučování, prezentace, diskuze			
Využíváme jak moderní tak i klasické metody výuky			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Vysvětlí pojem a podstatu duševního vývoje			
Výsledek 2:			
▪ Popíše využití ontogenetické psychologie			
▪ Vysvětlí ontogenezi a periodizaci psychického vývoje			
Výsledek 3:			
▪ Popíše jednotlivé období vývoje od narození do smrti			
Postupy hodnocení:			
- Vědomostní test - 40 %			
- Aktivita na hodinách - 20 %			
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%			
Doporučená studijní literatura:			
Doc. PhDr. Eva Bedrnová, CSc., Mgr. Daniela Pauknerová Psychologie obsluhy a služeb			

PŘEDMĚT		PSYCHOLOGIE VE SLUŽBÁCH	
Název modulu:	Psychologie nemocných	Kód modulu:	MR/PvS/M06/3
Délka modulu:	16 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splnění modul M01, 02, 03, 04, 05.		
Charakteristika modulu:			
Popisuje faktory ovlivňující prožívání nemocí, seznamuje s přístupem k těžce nemocným, s psychickými projevy starých lidí, nevyléčitelných a umírajících.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák:			
1. Popisuje faktory ovlivňující prožívání nemocí			
2. Rozumí psychickým projevům u nevyléčitelných a starých osob			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Faktory ovlivňující prožívání nemocí			
2. lekce Psychické projevy starých lidí a nevyléčitelných osob			
Doporučené postupy výuky:			
Frontální vyučování, prezentace, diskuze			
Digitální technologie (např. internetový prohlížeč, video, reportáž) k vyhledání případových kazuistik klientů nevyléčitelně nemocných			
Využíváme jak moderní tak i klasické metody výuky			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Vyjmenuje a popíše faktory, které ovlivňují prožívání nemocí			
Výsledek 2:			
▪ Vyjmenuje psychické projevy			
▪ Charakterizuje psychické projevy nevyléčitelných a starých osob			
Postupy hodnocení:			
- Vědomostní test - 40 %			
- Aktivita na hodinách - 20 %			
- Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%			
Doporučená studijní literatura:			
Doc. PhDr. Eva Bedrnová, CSc., Mgr. Daniela Pauknerová Psychologie obsluhy a služeb			

PŘEDMĚT		PSYCHOLOGIE VE SLUŽBÁCH	
Název modulu:	Duševní hygiena	Kód modulu:	MR/PvS/M07/3
Délka modulu:	10 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn M01, 02, 03, 04, 05, 06.		
Charakteristika modulu:			
Popisuje základní pojmy duševní hygieny. Rozeznává správnou životosprávu, hygienu práce, sociální aspekty duševní hygieny.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák:			
1. Používá základní pojmy duševní hygieny 2. Rozumí sociálním aspektům duševního zdraví 3. Vysvětlí podstatu duševní hygieny a jejího vlivu na zachování zdraví člověka			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. lekce Psychohygiena – definice, základní pojmy duševní hygieny, Hygiena duševní práce 2. lekce Životospráva z hlediska duš. hygieny(spánek, správné dýchání) 3. lekce Sociální aspekty duš. zdraví (posuzování a vnímání lidí) 4. lekce Sebevýchova a duševní zdraví (sebepoznání, autoregulace, relaxační metody – cvičení)			
Doporučené postupy výuky:			
Frontální vyučování, prezentace, diskuze Využití mobilních aplikací k intervenci nebo prevenci duševních obtíží (např. aplikace Nepanikař, MindCare, Elonga). Využíváme jak moderní tak i klasické metody výuky			
Kritéria hodnocení:			
Výsledek 1:			
▪ Definuje pojmy – životospráva, hygiena práce ▪ Vymezí užší a širší pojetí duševního zdraví ▪ Popíše stres a stresory v práci			
Výsledek 2:			
▪ Vyjmenuje sociální aspekty duš. zdraví ▪ Popíše sociální aspekty duševní hygieny ▪ Vyjmenuje a popíše nejběžnější chyby při vnímání druhých lidí			
Výsledek 3:			
▪ Vyjmenuje metody relaxace pro zachování duševního zdraví ▪ Vyjmenuje a popíše metody sebepoznávání a sebehodnocení			
Postupy hodnocení:			
- Vědomostní test - 40 % - Aktivita na hodinách - 20 % - Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%			
Doporučená studijní literatura:			
Doc. PhDr. Eva Bedrnová, CSc., Mgr. Daniela Pauknerová Psychologie obsluhy a služeb			

PŘEDMĚT		PSYCHOLOGIE VE SLUŽBÁCH	
Název modulu:	Psychopatologie a psychoterapie	Kód modulu:	MR/PvS/M08/4
Délka modulu:	22 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Teoretický
Vstupní předpoklady:	Splněn modul M01, 02, 03, 04, 05, 06, 07.		
Charakteristika modulu: Definuje pojmy, psychopatologie vnímání, psychopatologie pozornosti, psychopatologie paměti, psychopatologie myšlení, psychopatologie emotivity, psychopatologie pudů a instinktů, psychopatologie volního jednání, psychopatologie osobnosti.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák: 1. Rozlišuje pojmy syndrom, symptom a další 2. Rozumí okruhům psychopatologie (vědomí, vnímání, myšlení, paměť, inteligence, emoce, jednání, osobnost) 3. Rozeznává poruchy paměti, poruchy myšlení, globální poruchy emotivity 4. Charakterizuje pojmy a metody psychoterapie			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Psychopatologie – definice a předmět (vědomí, vnímání, myšlení, paměť, inteligence, emoce, jednání, osobnost) 2. lekce Psychoterapie			
Doporučené postupy výuky: Frontální vyučování, prezentace, diskuze Využíváme jak moderní tak i klasické metody výuky			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: ▪ Definuje pojmy syndrom, symptom, diagnóza Výsledek 2: ▪ Vysvětlí pojmy iluze, halucinace a pseudohalucinace a jejich symptomy ▪ Vyjmenuje a jednoduše charakterizuje jednotlivé okruhy psychopatologie Výsledek 3: ▪ Vyjmenuje a popisuje poruchy paměti a myšlení ▪ Vyjmenuje a popisuje globální poruchy emotivity Výsledek 4: ▪ Definuje pojem psychoterapie a její význam ▪ Vyjmenuje jednotlivé metody psychoterapie a			
Postupy hodnocení: - Vědomostní test - 40 % - Aktivita na hodinách - 20 % - Průběžné hodnocení – ústní, písemné – 40%			
Doporučená studijní literatura: Doc. PhDr. Eva Bedrnová, CS, Mgr. Daniela Pauknerová Psychologie obsluhy a služeb			

název předmětu:	Profesní komunikace				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	0	0	1	1	2

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

Předmět má žákům poskytnout základní poznatky o lidské osobnosti a komunikaci mezi lidmi v aplikaci na podmínky v oblasti masérských, rekondičních a regeneračních služeb. Tato oblast je náročná na jednání s lidmi, a proto je třeba zvládnout profesní postoje, komunikaci s klienty a utváření pocitu jejich spokojenosti.

Obecným cílem předmětu je rozvíjet komunikační kompetence, které slouží k rozvoji profesních činností v oblasti společenské, obchodně-podnikatelské, administrativní i sociální. Při rozvíjení sociálně komunikativních kompetencí se uplatňuje psychologické aspekty komunikace a společenská etiketa.

Z hlediska efektivních cílů výuka směřuje k posílení samostatnosti, svědomitosti a přesnosti při práci v dalším zaměstnání.

Charakteristika učiva

V prvním modulu Komunikace ve službách jsou žáci vedeni k profesnímu vystupování, seznámení se s řešením problémových situací v kontaktu se zákazníky. Učivo se zaměřuje na tematické celky, jako je osobnost maséra, verbální a neverbální komunikace, společenské chování, asertivita, typy klientů, zvládání stresových situací.

Druhý modul Písemná komunikace zahrnuje seznámení se s kancelářskou technikou a s osobním počítačem, nácvik desetiprstové hmatové metody na klávesnici počítače. Žáci se také seznámí se základními písemnostmi v oblasti regenerace a rekondice.

Oblast písemné komunikace zahrnuje především vyhotovování dokumentů obchodního styku, vedení kartotéky klientů, vyhotovování ceníku nabízených masérských služeb a dalších písemných forem profesní komunikace.

Obsah učiva vychází z oblasti RVP – Profesní komunikace.

Pojetí výuky

Předmět je strukturován do modulů:		kód	ročník	poč. hod.
1.	Komunikace ve službách	MR/PK/M01/3	3	32 hod.
2.	Písemná komunikace	MR/PK/M02/4	4	32 hod.

Formy výuky:

- Při výuce je používána forma výkladu, diskuse, týmové práce, modelové situace.
- Ve druhém modulu probíhá výuka v učebnách výpočetní techniky s připojením k Internetu. Žáci procvičují přesnost a rychlost pomocí výukového softwaru a MS Wordu. Jsou používána cvičení na zvyšování přesnosti neustálým opakováním.

- Při psaní písemností převažuje samostatná práce studentů. Do výuky je zařazena i skupinová práce, např. zpracování propagačních písemností.
- Žáci/žákyně jsou vedeni k praktickému využívání osvojených poznatků, řešení konkrétních úkolů z praxe.

Metody výuky:

- Základní metodou výuky je frontální způsob.
- Důraz kladen na vstřícný přístup studentů, míru samostatnosti při plnění úkolů, dostatečnou rychlost při jednotlivých typech úloh, správnost řešení, schopnost objektivně argumentovat a obhájit svůj názor.
- Součástí metod výuky je samostatné studium odborné literatury, získávání dovedností a návyků, vyhledávání a účelné zpracování informací z odborné literatury, tisku nebo vyhledávání odborných informací v síti Internetu.

Hodnocení výsledků žáků

- Žáci jsou hodnoceni za ústní i písemný projev.
- Důraz je kladen na pečlivost, na věcnou a formální správnost a na dodržování jazykových a stylistických norem. Jednotlivé písemnosti si žáci zakládají do své složky.
- Při celkové klasifikaci je významně zohledňován aktivní a samostatný přístup k výuce.
- U skupinové práce je hodnocena pečlivost, originalita, možnost využití v praxi.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

Komunikativní kompetence – žáci formulují jasně a srozumitelně své myšlenky v ústní i písemné podobě – přehledně a jazykově správně, při zpracování písemností dodržují jazykové a stylistické normy a odbornou terminologii.

Kompetence k pracovnímu uplatnění – osvojí si základní vědomosti a dovednosti potřebné pro rozvoj vlastních podnikatelských aktivit, umí vhodně písemně komunikovat s potenciálními zaměstnavateli a obchodními partnery.

Digitální kompetence – žáci ovládají sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb potřebnou pro komunikaci v osobním i profesním životě, jako například e-mail nebo sociální sítě. Jsou schopni získat relevantní data a informace, které vyhodnocují, editují a dále využívají. Žáci ze získaných informací a vlastních zkušeností vytvářejí vlastní relevantní obsah v různých formátech.

Průřezová témata:

Občan v demokratické společnosti – žáci dovedou jednat s lidmi a hledat kompromisní řešení, umí odolávat myšlenkové manipulaci a optimálně využívají masová média pro své potřeby.

Člověk a svět práce – žáci budou schopni podle svých možností uplatnit získané poznatky v budoucím zaměstnání, budou schopni zpracovávat obchodní písemnosti a vhodně komunikovat s okolím.

Člověk a digitální svět – tato téma prolíná celým učivem předmětu Profesní komunikace. Komunikační technologie žáci prakticky využívají při výuce.

Doporučená literatura

Janáčková, L.: Praktická komunikace pro každý den, Grada, 1. vydání, Praha 2009
Flandera, S.: Klasické masáže, Poznání, 1. vydání, Praha 2005

PŘEDMĚT		PROFESNÍ KOMUNIKACE	
Název modulu:	Komunikace ve službách	Kód modulu:	MR/PK/M01/3
Délka modulu:	32 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Ukončen předmět Psychologie ve službách		
Charakteristika modulu: Žáci se seznamují s významem a způsoby komunikace ve službách. Jsou vedeni k uplatňování zásad společenského chování, profesního jednání a ke kultivovanému vystupování v přímém osobním styku s klienty, obchodními partnery a spolupracovníky. Učí se chápat význam komunikace a práce z hlediska společenského a osobního rozvoje. Postupně se učí řešit problémové situace vzniklé v kontaktu s klienty a obchodními partnery. Pozornost se věnuje na osvojení komunikačních dovedností nutných pro práci v masérských, rekondičních a regeneračních službách. Modul na úzkou návaznost na předmět komunikace v cizím jazyce.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák: 1. používá základní pravidla slušného chování v mezilidských vztazích, chápe význam informací a komunikace pro podnikání ve službách, 2. popíše proces ústní komunikace mezi lidmi, rozlišuje formy a metody komunikace, vhodně uplatňuje prostředky verbální i neverbální komunikace, 3. používá základní asertivní techniky, 4. vyjmenuje a charakterizuje základní požadavky, které jsou kladeny na pracovníky v oblasti regenerace a rekondice, kultivovaně se vyjadřuje a komunikuje v českém i cizím jazyce, vytvoří fráze pro komunikaci s klientem dle modelové situací, 5. rozliší typy klientů a předvede vhodnou reakci na jejich chování, řeší různé interpersonální situace včetně konfliktních, vysvětlí pojem stres a jak předcházet stresovým situacím, ke klientům přistupuje kultivovaně a profesionálně, 6. vyjmenuje cílové skupiny zákazníků, vysvětlí význam podpory prodeje, stanoví způsob propagace produktu či služby, kalkuluje cenu poskytovaných služeb, kalkuluje spotřebu a prodejní cenu nabízených přípravků, vytvoří ceník nabízených masérských služeb.			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. lekce Pravidla společenského chování – Pravidla slušného chování, mezilidské vztahy, etika a etiketa, životní styl 2. lekce Komunikace - verbální a neverbální komunikace, odborné a všeobecné dovednosti maséra, slovní projev a pozorovací schopnosti 3. lekce Základy asertivní komunikace jako strategie jednání 4. lekce Profesní vystupování a chování pracovníků v masérských, rekondičních a regeneračních službách, včetně komunikace v cizím jazyce 5. lekce Řešení obvyklých a zvláštních situací, typy klientů, zvládání stresu 6. lekce Prodejní a marketingové dovednosti, cílové skupiny zákazníků, podpora prodeje, kalkulace, marketingová komunikace			
Doporučené postupy výuky: Hlavní část modulu tvoří výklad, doplněný praktickými ukázkami. Další část modulu tvoří promítání názorných ukázek s využitím audiovizuální techniky, předvádění různých modelových situací.			

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Jaká jsou hlavní pravidla společenského chování?
- Definuj pojmy komunikace, etika a etiketa, životní styl.

Výsledek 2:

- Vysvětlí rozdíl mezi verbální a neverbální komunikací.
- Vyjmenuj a názorně předved' základní techniky neverbální komunikace.

Výsledek 3:

- Vysvětlí pojmy asertivita, manipulace, pasivní jednání, agresivní jednání, asertivní jednání.
- Popiš základní asertivní techniky a dovednosti.

Výsledek 4:

- Vyjmenuj a charakterizuj základní požadavky, které jsou kladeny na pracovníky v oblasti poskytování masérských služeb.
- Předved' komunikaci s klientem dle vybrané modelové situace v českém a cizím jazyce.

Výsledek 5:

- Vyjmenuj jednotlivé typy klientů a názorně předved' vhodnou reakci na jejich chování.
- Vysvětlí, jak můžeme předcházet konfliktním situacím.
- Definuj pojem stres a vysvětlí, jak lze vhodně předcházet stresovým situacím.

Výsledek 6:

- Vyjmenuje cílové skupiny zákazníků a vysvětlí význam podpory prodeje.
- Předved' kalkulaci spotřeby a prodejní cenu nabízených přípravků a ceny poskytovaných služeb. Na jejím základě vytvoř ceník nabízených masérských, rekondičních a regeneračních služeb.

Postupy hodnocení:

Závěrečné známka má následující váhy:

- | | |
|---|------|
| - Písemný test založený na výběru a doplňování správných odpovědí | 40 % |
| - Vypracovaný ceník masérských, rekondičních a regeneračních služeb | 30 % |
| - Aktivita při vyučování, diskusích a skupinové práci | 30 % |

Doporučená studijní literatura:

Janáčková, L.: Praktická komunikace pro každý den, Grada, 1. vydání, Praha 2009

Flandera, S.: Klasické masáže, Poznání, 1. vydání, Praha 2005

PŘEDMĚT		PROFESNÍ KOMUNIKACE	
Název modulu:	Písemná komunikace	Kód modulu:	MR/PK/M02/4
Délka modulu:	32 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Nejsou požadovány žádné speciální vědomosti a dovednosti		
Charakteristika modulu: Modul seznamuje se základními pravidly a normami, které se uplatňují v písemném styku, písemnostmi při uzavírání, plnění a porušování smluv, dále s personálními písemnostmi a osobními písemnostmi a písemnostmi v oblasti regenerace a rekondice. Učivo dále zahrnuje vyplňování jednoduchých formulářů a moderní zpracování textů. Důraz se klade na vytváření dovednosti efektivně pracovat s informacemi. Cílem předmětu je dále naučit žáky ovládat psaní na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou, seznámit žáky s používáním běžné kancelářské techniky a jejím efektivním využitím v komunikaci, upevnit pracovní návyky jako je přesnost, pečlivost ve vedení záznamů a v písemné komunikaci.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák 1. píše na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou, píše na střední, horní a dolní písmenné řadě, píše na číselné řadě, píše s přiměřenou přesností a rychlostí, pracuje s běžnou kancelářskou technikou, ovládá její základní funkce, 2. zpracovává text a písemností dle normalizované úpravy písemností, vyplňuje formuláře, ovládá základní formy písemného styku, používá pravidla a normy pro vyhotovení obchodních písemností a obálek, 3. vyhotoví správně jednoduché písemnosti z obchodního styku a rozliší jejich specifika, 4. vyhotoví písemnosti používané v personální činnosti, správně stylizuje osobní dopisy a specifikuje rozdíly mezi obchodním a osobním dopisem, 5. správně a věcně vyhotovuje písemnosti spojené s provozem v oblasti regenerace a rekondice, vede diagnostické karty klientů.			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí: 1. Základní nácvik ovládání a psaní na klávesnici 2. Nácvik úpravy textu a písemností, Zpracování písemností textovými editory 3. Česká norma pro úpravu písemností 4. Písemnosti při uzavírání, plnění a porušení kupních smluv 5. Personální písemnosti a Písemnosti osobního charakteru 6. Písemnosti v oblasti regenerace a rekondice			
Doporučené postupy výuky: Výuka probíhá v učebnách výpočetní techniky s připojením k Internetu. Žáci procvičují přesnost a rychlost psaní na klávesnici pomocí výukového softwaru a MS Wordu. Jsou používána cvičení na zvyšování přesnosti neustálým opakováním.			
Kritéria hodnocení: Výsledek 1: ▪ Předved' psaní na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou. Výsledek 2: ▪ Uved' zásady psaní členících znamének, zkratk, značek a čísel, ▪ Jaké jsou hlavní náležitosti obchodních dopisů. ▪ Předved' psaní adres a umístění adres na obálky, úpravu obchodních dopisů.			

Výsledek 3:

- Uved' hlavní náležitosti poptávky, nabídky, odpovědi na nabídku, objednávku a potvrzení objednávky.
- Uved' hlavní náležitosti kupní smlouvy, smlouvy o dílo, dodacího listu, faktury, reklamace, urgencye a upomínky.

Výsledek 4:

- Napiš žádost o místo, osobní dotazník a životopis.
- Jaké jsou hlavní náležitosti dohod o hmotné odpovědnosti a písemností při uzavírání a ukončení pracovního poměru.
- Jak psát blahopřejné, děkovné, omluvné dopisy, pozvání a doporučující dopisy.

Výsledek 5:

- Vysvětlí, jak správně vedeme diagnostické karty klientů.

Postupy hodnocení:

Závěrečné známka má následující váhy:

- | | | |
|---|---|------|
| - | Hodnocení při psaní na klávesnici probíhá na základě dosažené rychlosti a přesnosti. Zvlášť je hodnocena rychlost i přesnost. Jako výsledná se započítá průměrná známka | 30 % |
| - | Závěrečný písemný test založený na výběru a doplňování správných odpovědí | 40 % |
| - | Vyhotovování písemností a aktivita při vyučování a skupinové práci | 30 % |

Doporučená studijní literatura:

není

název předmětu:	Odborný výcvik				
ročník:	I.	II.	III.	IV.	celkem
počet hodin:	6	11	11	10	38

POJETÍ PŘEDMĚTU

Obecné cíle předmětu

Předmět odborný výcvik poskytuje žákům teoretické vědomosti o technologických postupech a zejména praktické dovednosti provádění jednotlivých masážních technik.

Předmět dává žákovi vhled do podstaty různých druhů masáží, seznamuje s možnostmi jejich aplikace a způsobu provedení ošetření klienta v souladu s jeho aktuálním zdravotním stavem. Důraz se klade na dodržování zásad jednotlivých technik.

Žáci jsou vedeni k tomu, že základním požadavkem při poskytování masérských, regeneračních a relaxačních služeb je nepoškodit zdraví klienta a zejména, že nesmí provádět žádný úkon, který patří do zdravotnické péče nebo se pouštět do hmatů, které jim nepřísluší provádět.

Charakteristika učiva

Učivo je zaměřeno na získání vědomostí, praktických dovedností a návyků, které jsou nezbytně nutné pro vykonávání činností v masérských, regeneračních a relaxačních službách. Obsah učiva vychází z oblasti RVP – Masérská péče.

Učivo zahrnuje sportovní masáž, klasickou masáž, reflexní masáž, měkké a mobilizační techniky, baňkování a základy orientálních masážních technik – zejména thajské masáže a havajské masáže. Součástí odborného výcviku je i odborná praxe v rozsahu 4 týdny za celou dobu vzdělávání. Odbornou praxi žáci vykonávají na přiděleném pracovišti pod dohledem pověřeného pracovníka.

Pojetí výuky

Předmět je strukturován do modulů:		kód	roč.	poč. hod.
1.	Sportovní masáž	MR/OV/MO1/1	1.	192
2.	Klasická masáž	MR/OV/MO2/2	2.	260
3.	Měkké a mobilizační techniky	MR/OV/MO3/2	2.	92
4.	Reflexní masáže	MR/OV/MO4/3	3.	260
5.	Baňkování – léčba baňkami, medová masáž	MR/OV/MO5/3	3.	92
6.	Základy alternativních technik	MR/OV/MO6/4	4.	320

Formy výuky:

Praktická výuka probíhá ve dvojicích na učebně odborného výcviku, kdy žáci aplikují teoretické znalosti, prakticky si zkouší základní masérské hmaty jednotlivých technik i celé masážní sestavy. Při masážích používají nejběžnější masážní prostředky a technické pomůcky – masážní stoly a příslušenství které se obnovuje a přizpůsobuje podle aktuálních trendů.

-

Promítání názorných ukázek masážních technik, instruktážních videí částečně tvořené žáky a další využívání audiovizuální techniky.

Důraz je kladen na znalost a dodržování zásad ochrany zdraví a bezpečnosti práce,

technologických postupů a odborné terminologie předmětu.

- Odborné exkurze do masážních salónů a relaxačních studií, kde žáci mají možnost na vlastní oči vidět provozování a chod zařízení a vidět moderní stroje za povozu, poskytující masérské, relaxační a regenerační služby. Žáci mají možnost klást otázky, vyzkoušet si technické pomůcky a pozorovat, jak probíhá jednání s klientem. Na závěr napíší krátkou zprávu o průběhu exkurze.

Distanční online i výuka **Metody výuky:**

- Při výuce je používána forma výkladu, řízeného rozhovoru, samostatné a skupinové práce žáků.
- Praktické předvedení se slovním vysvětlením.
- Názornost a srozumitelnost s použitím různých didaktických pomůcek – výuková videa o masážích, anatomické mapy, topografie reflexních bodů a zpětného projektoru a požití interaktivní tabule na kterém se prezentují masérské postupy.
- Možnost je i online výuka pro žáky v nepříznivých podmínkách

Hodnocení výsledků žáků

- Hodnocení studentů vychází z klasifikačního řádu (klasifikační stupnice 1-5).
- Znalosti a dovednosti jsou ověřovány praktickým předvedením, kdy žák předvádí provedení jednotlivých masérských hmatů či celého technologického postupu dané masážní techniky.
- Průběžně se také provádí ústní a písemné i online testech ověření pochopení probírané problematiky.
- Hodnotí se také aktivita v hodinách při vykonávání masáží.
- Podporováno bude sebehodnocení a hodnocení kolektivem.
- Po ukončení každého tematického celku následuje praktické předvedení dané masážní techniky a písemný test.

Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí a průřezových témat

Klíčové kompetence:

Kompetence k učení - Vzdělávání směřuje k tomu, aby absolventi byli schopni efektivně se učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání. Žáci budou schopni sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení od jiných lidí a znát možnosti svého dalšího vzdělávání, zejména v oboru a povolání „Masérské rekondiční a regenerační služby.“

Komunikativní kompetence – žák se učí uplatňovat komunikativní, personální a interpersonální dovednosti, vhodnému vystupování na veřejnosti a používání odborné terminologie. V průběhu výuky jsou žákům zadávány úkoly a práce s odbornou problematikou, které se učí zpracovat a prezentovat výsledky.

Sociální kompetence – žák bude schopen přijímat a plnit odpovědně svěřené úkoly, učí se spolupracovat v kolektivu. Žák bude mít přehled o uplatnitelnosti na trhu práce a o možnostech dalšího profesního rozvoje – získává takové kompetence studovaného oboru, aby byl adaptabilní, flexibilní a projevoval určitou míru kreativity v rámci svého začlenění na trhu práce. *Řešení pracovních a mimopracovních problémů* – žák se naučí předcházet konfliktům a řešit konfliktní situace, které mohou vzniknout při výkonu povolání maséra, uplatňovat při řešení problémů různé metody myšlení (logické, matematické, empirické) a myšlenkové operace. **Odborné kompetence:**

Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci – žáci jsou vedeni, aby znali a dodržovali základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence, chápali bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i spolupracovníků (i dalších osob vyskytujících se na pracovištích, např. klientů, zákazníků, návštěvníků) i jako součást řízení jakosti a jednu z podmínek získání či udržení certifikátu jakosti podle příslušných norem.

Jednat ekonomicky a v souladu se strategií udržitelného rozvoje – žáci znají: význam, účel a užitečnost vykonávané práce, její finanční, popř. společenské ohodnocení; plánovali a posuzovali určité činnosti (v pracovním procesu i v běžném životě) možné náklady, výnosy a zisk, vliv na životní prostředí, sociální dopady; nakládali s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí

Volit a používat přípravky v souladu s technologickými postupy - aby absolventi: volili vhodné přípravky podle jejich vlastností a možností použití; dodržovali správné ukládání, dávkování přípravků a způsoby bezpečné likvidace po skončení jejich životnosti;

Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb – aby absolventi: udržovali pracoviště čisté, esteticky upravené a účelně zařízené, posuzovali možnost poskytnutí masérských služeb z hlediska aktuálního zdravotního stavu klienta a rozhodovali, kdy zdravotní stav klienta vyžaduje návštěvu lékaře; důsledně dodržovali zdravotně-hygienické předpisy a zásady osobní a provozní hygieny.

Jednat s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery - aby absolventi: vystupovali profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům a obchodním partnerům; uměli se vyrovnat se stresovými situacemi, regulovali své chování, aby nedocházelo ke konfliktům a napětí mezi lidmi, pečovali o své duševní zdraví;

Vykonávat obchodně-podnikatelské aktivity v masérských službách - aby absolventi: využívali marketingové nástroje k prezentaci firmy a nabídce masérských služeb; orientovali se v ekonomickoprávním zabezpečení provozu; zhotovovali ceníky úkonů a kalkulovali spotřebu a prodejní cenu nabízených přípravků.

Průřezová témata:

Člověk a svět práce – vybavit žáka praktickými dovednostmi a informacemi pro jeho budoucí pracovní život tak, aby byl schopen efektivně reagovat na dynamický rozvoj trhu práce a měnící se požadavky na pracovníky. Prostřednictvím kariérového vzdělávání si žák osvojí znalosti a především dovednosti pro řízení své kariéry a života (Career Management Skills), které využije pro cílené plánování a odpovědné rozhodování o svém osobním rozvoji, dalším vzdělávání a seberealizaci v profesních záměrech. Zároveň se naučí přijímat změny ve své profesní kariéře jako běžnou součást života.

Člověk a životní prostředí – žák bude schopen jednat hospodárně ekologicky, uplatňovat principy trvale udržitelného rozvoje v pracovní činnosti a zásady BOZP a PO. Absolventi pochopili souvislosti mezi různými jevy v prostředí a lidskými aktivitami, mezi lokálními, regionálními a globálními environmentálními problémy; chápali postavení člověka v přírodě a vlivy prostředí na jeho zdraví a život.

Doporučená literatura

Sportovní masáže – Stanislav Flandera, Poznání, 1. vydání, Praha 2005
 Sportovní masáž – Jan Jařabáč a kol., Prosport, 1. vydání, Praha 2000
 Klasické masáže – Stanislav Flandera, Poznání, 1. vydání, Praha 2005
 Masáže od A do Z – Jan Sedmík, Svoboda, 1. vydání, Praha 2008
 Spoušťové body – trigger points – a jejich odstraňování – D. Finando, Poznání, 1. vydání, Olomouc 2008
 Léčebné rehabilitační postupy Ludmily Mojžíšové – Kolektiv autorů, Grada, 1. vydání, Havlíčkův Brod 1996
 Baňkování v tradiční čínské medicíně – Ilkay Zihni Churalu, Svítání, 1. vydání, Praha 2000
 Baňkování, léčba baňkami – Doris Danielová, Masérská škola v Brně-Kohoutovicích, 1. vydání Brno 2008
 Thajsko – jógová masáž – Kam Thye Chow, Poznání, 1. vydání, Praha 2002 Učebnice reflexní terapie – Julius Pataky, Fontána, Olomouc 1998

PŘEDMĚT		ODBORNÝ VÝCVIK	
Název modulu:	Sportovní masáž	Kód modulu:	MR/OV/MO1/1
Délka modulu:	192 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Úvodní – nejsou vyžadovány žádné speciální dovednosti		
Charakteristika modulu: Modul sportovní masáž představuje pro žáky první praktické seznámení se s masážemi. Žáci získají vědomosti o jednotlivých masérských hmatech, systému jejich řazení a technologických postupech při sportovní masáži. Naučí se volit vhodný druh masážního přípravku a druh sportovní masáže dle aktuální potřeby sportovce. Těžiště modulu spočívá v praktickém nácviku sportovní masáže jednotlivých částí těla a celkové masáže odstraňující únavu.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák: 1. definuje pojem sportovní masáže, orientuje se v historii sportovní masáže a shrnuje dějiny sportovní masáže v ČR 2. rozděluje do skupin jednotlivé druhy sportovní masáže a stanovuje vhodnou sportovní masáž dle aktuální potřeby a zdravotního stavu sportovce, volí vhodné přípravky sportovní masáže podle jejich vlastností a možností použití, 3. pojmenuje masérské hmaty sportovní masáže, ovládá jejich technické provedení a systematické řazení v průběhu masáže, dodržuje správný a plynulý pohyb práce, 4. posuzuje vhodnost či nevhodnost sportovní masáže jednotlivých partií těla podle aktuálního stavu sportovce a na základě sdělených informací, uvádí kontraindikace sportovní masáže, 5. provádí sportovní masáž zad, dolní končetiny zezadu, dolní končetiny zepředu, hrudníku, břicha, horní končetiny, šíje, hlavy, udržuje verbální i neverbální kontakt s klientem, po skončení masáže doporučuje interval opakování,			

Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:

počet
hodin

lekce	Definice sportovní masáže, Historie sportovní masáže, Sportovní masáž v ČR	6
lekce	Druhy sportovní masáže, Kontraindikace sportovní masáže	6
lekce	Systém masérských hmatů sportovní masáže	8
lekce	Pomocné masážní prostředky pro sportovní masáž	12
lekce	Sportovní masáž zad	20
lekce	Sportovní masáž dolní končetiny zezadu	25
7. lekce	Sportovní masáž dolní končetiny zepředu	20
8. lekce	Sportovní masáž hrudníku	15
9. lekce	Sportovní masáž břicha	15
10. lekce	Sportovní masáž horní končetiny	25
11. lekce	Sportovní masáž šíje	20
12. lekce	Sportovní masáž hlavy	20

Doporučené postupy výuky:

Část modulu tvoří výklad učitele s praktickou i interaktivní ukázkou. Další část modulu tvoří samostatná práce žáků pod vedením učitele. Žáci jsou vedeni k samostatné práci a praktickému provádění probíraného tématického okruhu.

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Definuj sportovní masáž.

- Popiš historii vzniku sportovní masáže ve světě a v České republice.

Výsledek 2:

- Jaké jsou základní druhy sportovní masáže? Kdy používáme jednotlivé druhy sportovní masáže? ▪

Zvol vhodný druh masážního přípravku. **Výsledek 3:**

- Popiš a předveď jednotlivé hmaty sportovní masáže.
- Použij vhodné hmaty při masáži jednotlivých partií těla.

Výsledek 4:

- Posud' vhodnost či nevhodnost masáže dle zdravotního stavu klienta. ▪

Uveď nejdůležitější kontraindikace sportovní masáže. **Výsledek 5:**

- Proved' sportovní masáž zad, dolní končetiny zezadu, dolní končetiny zepředu, hrudníku, břicha, horní končetiny, šíje, hlavy.
- Doporuč další postup po masáži klienta.

Postupy hodnocení:

- Dovednosti a vědomosti jsou průběžně ověřovány praktickým předvedení, kdy žák předvádí provedení jednotlivých masérských hmatů dané tělesné partie.
- Po ukončení modulu následuje praktické předvedení celého technologického postupu a písemný test, možnost i online ověřující teoretické zvládnutí dané masážní techniky.

Závěrečné známka má následující váhy:

- Praktické předvedení a zvládnutí masážní techniky. 60 %
- Teoretický písemný test. 30 %
- Aktivita v hodinách praktického vyučování. 10 %

Doporučená studijní literatura:

Sportovní masáže – Stanislav Flandera, Poznání, 1. vydání, Praha 2005

Sportovní masáž – Jan Jařabáč a kol., Prosport, 1. vydání, Praha 2000

Učebnice masáží – Ján Jánošdeák, Osveta, 1. vydání, Martin 2007

PŘEDMĚT		ODBORNÝ VÝCVIK		
Název modulu:	Klasická masáž	Kód modulu:	MR/OV/MO2/2	
Délka modulu:	260 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025	
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný	
Vstupní předpoklady:	Splněn modul Sportovní masáž MR/OV/MO1/1			
Charakteristika modulu:				
Modul klasická masáž seznamuje žáky s technologickými postupy klasické masáže jednotlivých partií těla. Žákům jsou předvedeny masérské hmaty používané na jednotlivé tělesné partie. Důraz se klade zejména na správné provedení hmatu, dodržování postupů a všeobecných zásad při provádění klasické masáže. Závěr modulu je věnován automasáži a samoošetření.				
Předpokládané výsledky vzdělávání:				
1. aplikuje masérské hmaty klasické masáže, ovládá jejich technické provedení a systematické řazení v průběhu masáže, dodržuje správný technologický postup práce, 2. uvádí indikace a kontraindikace klasické masáže, 3. doporučuje klasickou masáž jednotlivých partií těla podle aktuálního stavu klienta a na základě sdělených informací, provádí klasickou masáž dolní končetiny zezadu, dolní končetiny zepředu, zad, šíje vleže a vsedě, horní končetiny, hrudníku a břicha, hlavy a obličeje, 4. provádí automasáž.				
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:				
Technika masáže a masážní hmaty, Indikace a kontraindikace		8	počet hodin	
Metodické postupy jednotlivých partií těla a všeobecné zásady při masáži		8		
Klasická masáž dolní končetiny zezadu	35	4. Klasická masáž dolní končetiny zepředu		35
Klasická masáž zad	40			
Klasická masáž šíje vleže a vsedě	35	7. Klasická masáž horní končetiny		30
8. Klasická masáž hrudníku a břicha	35	8. Klasická masáž		
9. Klasická masáž hlavy a obličeje	25			
10. Automasáž	9			
Doporučené postupy výuky:				
Část modulu tvoří výklad učitele s praktickou i interaktivní ukázkou. Další část modulu tvoří samostatná práce žáků pod vedením učitele. Žáci jsou vedeni k samostatné práci a praktickému provádění probíraného tématického okruhu.				

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Předved' hmaty klasické masáže na jednotlivých partiích těla. ▪

Jaké je řazení hmatů u klasické masáže? Výsledek 2:

- Kdy a pro koho je klasická masáž vhodná?

- Kdy se musíme vyvarovat provádění klasické masáže? Výsledek 3:

▪ Proved' klasickou masáž dolní končetiny zezadu, dolní končetiny zepředu, zad, šíje vleže a vsedě, horní končetiny, hrudníku a břicha, hlavy a obličeje. Výsledek 4:

- Proved' automasáž celého těla.

Postupy hodnocení:

- Dovednosti a vědomosti jsou průběžně ověřovány praktickým předvedením, kdy žák předvádí provedení jednotlivých masérských hmatů dané tělesné partie.
- Po ukončení modulu následuje praktické předvedení celého technologického postupu a písemný test, možnost online testu ověřující teoretické zvládnutí dané masážní techniky.

Závěrečné známka má následující váhy:

- | | |
|--|------|
| - Praktické předvedení a zvládnutí masážní techniky. | 60 % |
| - Teoretický písemný test. | 30 % |
| - Aktivita v hodinách praktického vyučování. | 10 % |

Doporučená studijní literatura:

Klasické masáže – Stanislav Flandera, Poznání, 1. vydání, Praha 2005

Učebnice masáží – Ján Jánošdeák, Osveta, 1. vydání., Martin 2007

PŘEDMĚT		ODBORNÝ VÝCVIK	
Název modulu:	Měkké a mobilizační techniky	Kód modulu:	MR/OV/MO3/2
Délka modulu:	92 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splněn modul Klasické masáže MR/OV/MO2/2		
Charakteristika modulu: Měkké a mobilizační techniky patří mezi prostředky manuální medicíny. Měkké techniky ovlivňují struktury jako jsou kůže, podkoží a fascie. Patří mezi nejpoužívanější techniky pro léčení bolestivých myofasciálních spoušťových bodů (triggerpoints). Cílem mobilizace je ovlivnění pohyblivosti kloubů, včetně kloubní vůle, nenásilnými pohyby ve směru kloubní blokády. Post-izometrická relaxace je metoda používaná v rehabilitaci, která slouží k protažení zkrácených svalů a zvětšení rozsahu pohybu v kloubech. Žákům budou představeny základní měkké techniky, jež pomáhají zmírňovat a odstraňovat bolest mechanickým působením a zvyšují elasticitu kůže. Budou jim vysvětleny a názorně předvedeny jednotlivé mobilizace a metody post-izometrické relaxace. Poslední část modulu je věnována autonomnímu protažení páteře a pletence horní končetiny. Cílem je správně diagnostikovat svalové dysbalance u klienta a doporučit mu vhodná protahovací cvičení dle zjištěných problémů.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák 1. definuje základní pojmy – měkké techniky, mobilizace a post-izometrická relaxace, 2. vysvětluje indikace měkkých technik a mobilizace a vyjmenuje jejich kontraindikace, 3. provádí mobilizaci šíje, hrudníku, páteře a SI skloubení, 4. aplikuje základní hmaty měkkých technik – kublerova řasa, podkovičky, esíčka, mašličky, válečky, vytírání plošné a spirálky, 5. provádí uvolňování lopatky, trapézů, hlavy, beder a hrudníku, 6. provádí PIR při rotaci a úklonu hlavy, hrudníku, hlavičky fibuly a ramen, diagnostikuje svalové dysbalance a na jejich základě doporučuje klientovi protahovací cvičení jednotlivých partií.			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. Úvod do problematiky, Definice pojmů měkké techniky, mobilizace a post-izometrické relaxace (PIR)			6
2. Indikace a kontraindikace			6
3. Mobilizace šíje, hrudníku, páteře a SI skloubení			15
4. Základní hmaty používané při měkkých technikách			10
5. Postupy při uvolňování svalových skupin a tkání			20
6. Postup při post-izometrické relaxaci			20
7. Autonomní protažení páteře a pletence horní končetiny			15

Doporučené postupy výuky:

Část modulu tvoří výklad učitele s praktickou i interaktivní ukázkou. Další část modulu tvoří samostatná práce žáků pod vedením učitele. Žáci jsou vedeni k samostatné práci a praktickému provádění probíraného tématického okruhu. Možnost ukázky na interaktivní tabuli.

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Definuj pojem měkké techniky, mobilizace a post-izometrická relaxace. **Výsledek**

2:

- Jaké jsou základní indikace a nejčastější kontraindikace měkkých technik a mobilizace?

Výsledek 3:

- Proved' mobilizaci šíje, hrudníku, páteře a SI skloubení.

Výsledek 4:

▪ Předved' základní hmaty používané při měkkých technikách - kublerova řasa, podkovičky, esíčka, mašličky, válečky, vytírání plošné a spirálky. **Výsledek 5:**

- Proved' uvolnění lopatky, trapézů, hlavy, beder a hrudníku, **Výsledek 6:**

- Proved' PIR při rotaci a úklonu hlavy, hrudníku, hlavičky fibuly a ramen,

- Doporuč vhodná protahovací cvičení na základě zjištěných svalových dysbalancí.

Postupy hodnocení:

- Dovednosti a vědomosti jsou průběžně ověřovány praktickým předvedením, kdy žák předvádí provedení jednotlivých masérských hmatů dané tělesné partie.
- Po ukončení modulu následuje praktické předvedení celého technologického postupu a písemný test, možnost online testu ověřující teoretické zvládnutí dané masážní techniky.

Závěrečné známka má následující váhy:

- Praktické předvedení a zvládnutí masážní techniky. 60 %
- Teoretický písemný test. 30 %
- Aktivita v hodinách praktického vyučování. 10 %

Doporučená studijní literatura:

Spoušťové body – trigger points – a jejich odstraňování – D. Finando, Poznání, 1. vydání, Olomouc 2008

Léčebné rehabilitační postupy Ludmily Mojžíšové – Kolektiv autorů, Grada, 1. vydání, Havlíčkův Brod 1996

PŘEDMĚT		ODBORNÝ VÝCVIK	
Název modulu:	Reflexní masáže	Kód modulu:	MR/OV/MO4/3
Délka modulu:	260 hod.	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splněn modul Klasická masáž MR/OV/MO2/2		
Charakteristika modulu:			
Technika reflexních masáží se snaží o současné odstranění všech reflexně vzniklých změn ve tkáních. Které lze dosáhnout z povrchu těla. Oproti klasickému způsobu zde není preferovaným místem masážního zásahu onemocnělý kloub, tkáň nebo orgán, nýbrž na podkladě tohoto onemocnění vzniklá a přetrvávající změna. Cílem tohoto modulu je seznámit žáky s technikami reflexních masáží, se základními reflexními body a jejich vlivem na organismus. Vhodným manuálním zásahem na povrchu těla tak lze docílit příslušné reflexní změny a ovlivnění onemocnělého orgánu či tkáně.			
Předpokládané výsledky vzdělávání:			
Žák			
1. definuje pojem reflexní masáže a popisuje jejich účinky,			
2. vyjmenuje hlavní indikace, orientuje se v technikách reflexních masáží,			
3. ovládá základní reflexní body a dráhy a jejich vliv na organismus,			
4. provádí reflexní masáž segmentovou technikou – sestavu dorzální, torakální, pánevní a pro šíji a hlavu.			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
			počet hodin
1. Definice a účinek reflexní masáže. Hlavní indikace a techniky reflexní masáže.			20
2. Příprava na masáž. Vyhledávání reflexních projevů			40
3. Sestava zádová (dorzální)			40
4. Sestava hrudní (torakální)			40
5. Sestava pro šíji a hlavu			40
6. Sestava pánevní			40
7. Reflexologie plosky nohy			40
Doporučené postupy výuky:			
Část modulu tvoří výklad učitele s praktickou i interaktivní ukázkou Další část modulu tvoří samostatná práce žáků pod vedením učitele. Žáci jsou vedeni k samostatné práci a praktickému provádění probíraného tématického okruhu.			

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Definuj reflexní masáž a popiš její účinky na lidský organismus.
- Jaké jsou hlavní indikace a techniky reflexní masáže? **Výsledek 2:**
 - Jak probíhá příprava na reflexní masáž?
- Diagnostický hmat a Kiblerův hmat. **Výsledek 3:**

- Ukaž na těle hlavní reflexní body.
- Popiš a vysvětli jejich vliv na organismus. **Výsledek 4:**

- Proveď sestavu zádovou, hrudní, sestavu pro šíji a hlavu, sestavu pánevní.

Postupy hodnocení:

Dovednosti a vědomosti jsou průběžně ověřovány praktickým předvedení, kdy žák předvádí provedení jednotlivých masérských hmatů dané tělesné partie.

Po ukončení modulu následuje praktické předvedení celého technologického postupu a písemný test, možnost online testu ověřující teoretické zvládnutí dané masážní techniky.

Závěrečné známka má následující váhy:

Praktické předvedení a zvládnutí masážní techniky.	60 %
- Teoretický písemný test.	30 %
- Aktivita v hodinách praktického vyučování.	10 %

Doporučená studijní literatura:

Masáže od A do Z – Jan Sedmík, Svoboda, 1. vydání, Praha 2008

Učebnice reflexní terapie – Julius Pataky, Fontána, Olomouc 1998

PŘEDMĚT		ODBORNÝ VÝCVIK	
Název modulu:	Baňkování – léčba baňkami, medová masáž	Kód modulu:	MR/OV/MO5/3
Délka modulu:	92 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splnění modul Reflexní masáže MR/OV/MO4/3		
Charakteristika modulu: Baňkování patří v současné době k jedné z nejoblíbenějších alternativních léčebných metod jak mezi pacienty, tak mezi terapeuty. Podstatou baňkování je přiložení nádobek různých tvarů, velikostí i materiálů na předem přesně vybrané body či oblasti těla pacienta. Z nádobek se různým způsobem vysaje vzduch, vznikne podtlak, který vtáhne kůži pacienta do baňky. Takto se nechají baňky působit po různě dlouhou dobu, lze s nimi i pohybovat, natírat kůži pod nimi různými bylinnými předpisy apod. V tomto modulu se žáci seznámí se základními způsoby baňkování. Modul je zčásti zaměřen teoreticky, aby žáci získali nutné znalosti pro provádění baňkování, a hlavně prakticky – masáž baňkami a základní sestavy pro baňkování při léčbě některých onemocnění.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák 1. vysvětluje podstatu baňkování, popíše historii a vznik baňkování, 2. dodržuje bezpečnost práce při baňkování, uvádí indikace a kontraindikace při baňkování a popisuje nežádoucí účinky, 3. řídí se technologickým postupem při aplikaci baněk a při samotné proceduře baňkování, popisuje druhy používaných baněk a jejich výhody, 4. provádí pohyblivé baňkování na příslušných částech těla, 5. ovládá základní sestavy pro baňkování při léčbě některých onemocnění. 6. ovládá medovou masáž a měkké techniky			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			
1. Co je to baňkování, Historie baňkování a způsoby provádění v různých částech světa			4
2. Zásady bezpečnosti při baňkování, Indikace, kontraindikace a nežádoucí účinky			4 baňkování
3. Postup při provedení baňkování, Druhy baněk, Druhy provádění baňkování			15
4. Masáž baňkami, Pohyblivé baňkování			15
5. Základní sestavy pro baňkování, Léčba některých onemocnění baňkováním			30
6. Medová masáž			24

Doporučené postupy výuky:

Část modulu tvoří výklad učitele s praktickou i interaktivní ukázkou. Další část modulu tvoří samostatná práce žáků pod vedením učitele. Žáci jsou vedeni k samostatné práci a praktickému provádění probíraného tematického okruhu

Kritéria hodnocení:

Výsledek 1:

- Co je to baňkování?
- Popiš historii baňkování a způsoby provádění v různých částech světa. **Výsledek**

2:

- Jaké jsou hlavní zásady bezpečnosti práce při baňkování.
- Vysvětli a definuj indikace, kontraindikace a nežádoucí účinky baňkování.

Výsledek 3:

- Jaké jsou základní druhy baněk? Vyjmenuj a vysvětli druhy baňkování. ▪

Popiš a předved' technologický postup při baňkování. **Výsledek 4:**

- Proved' baňkovou masáž oblasti zad, šíje, dolních a horních končetin. **Výsledek 5:**
- Předved' sestavu při bolesti zad, krční páteře, bederní páteře, bolesti kolene a kyčle, kotníku a lokte, bolesti ramene a bolesti hlavy.

Postupy hodnocení:

- Dovednosti a vědomosti jsou průběžně ověřovány praktickým předvedením, kdy žák předvádí provedení jednotlivých masérských hmatů dané tělesné partie.
 - Po ukončení modulu následuje praktické předvedení celého technologického postupu a písemný test, online testu ověřující teoretické zvládnutí dané masážní techniky.
- Závěrečné známka má následující váhy:
- Praktické předvedení a zvládnutí masážní techniky. 60 %
 - Teoretický písemný test. 30 %
 - Aktivita v hodinách praktického vyučování. 10 %

Doporučená studijní literatura:

Baňkování v tradiční čínské medicíně – Ilkay Zihni Churalu, Svítání, 1. vydání, Praha 2000

Baňkování, léčba baňkami – Doris Danielová, Masérská škola v Brně-Kohoutovicích, 1. vydání Brno 2008

PŘEDMĚT		ODBORNÝ VÝCVIK	
Název modulu:	Základy alternativních technik	Kód modulu:	MR/OV/MO6/4
Délka modulu:	320 hodin	Platnost od:	1. 9. 2025
Typ modulu:	Povinný	Pojetí modulu:	Kombinovaný
Vstupní předpoklady:	Splněny všechny předchozí moduly předmětu OV		
Charakteristika modulu: Modul seznamuje žáky s nejběžněji používanými alternativními masážními a terapeutickými technikami a to jak po teoretické, tak zejména po praktické stránce. Je vysvětlena a prakticky předvedeny podstata jednotlivých technik, používané hmaty a postupy a jejich nejvhodnější aplikace. Důraz se klade na dodržování zásad jednotlivých technik a provedení ošetření klienta v souladu s jeho aktuálním zdravotním stavem.			
Předpokládané výsledky vzdělávání: Žák - ovládá základní hmaty a techniky havajské masáže, - ovládá základní hmaty a techniky masáže lávovými kameny, - ovládá základní hmaty a techniky thajské masáže nohou, - ovládá základní hmaty a techniky tradiční thajské masáže.			
Obsah modulu je strukturován do jednotlivých lekcí:			



**Vyšší odborná škola DAKOL a
Střední škola DAKOL, o.p.s.,
735 72 Petrovice u Karviné 570**

Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder

Školní vzdělávací program: *Masér sportovní a rekondiční*

Kód a název oboru vzd.

69-41-L/02 *Masér sportovní a rekondiční*

Délka a forma studia: *čtyřleté denní studium*

Stupeň vzdělání: *střední vzdělání s maturitní zkouškou*

Datum platnosti ŠVP: *od 1. 9. 2025, č.j. 4/VOŠ/04/2025*

Postupy hodnocení:

- Dovednosti a vědomosti jsou průběžně ověřovány praktickým předvedení, kdy žák předvádí provedení jednotlivých masérských hmatů dané tělesné partie.
- Po ukončení modulu následuje praktické předvedení celého technologického postupu a písemný test, možnost online testu ověřující teoretické zvládnutí dané masážní techniky.

Závěrečné známka má následující váhy:

- Praktické předvedení a zvládnutí masážní techniky. 60 %
- Teoretický písemný test. 30 %
- Aktivita v hodinách praktického vyučování. 10 %

Doporučená studijní literatura:

Thajsko – jógová masáž – Kam Thye Chow, Poznání, 1. vydání, Praha 2002

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

8 PERSONÁLNÍ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ VZDĚLÁVÁNÍ

8.1 *Personální podmínky*

Tento vzdělávací program je realizován pedagogickým týmem, který ve své práci uplatňuje principy systémového řízení ISO 9001, ISO 9004:

- princip trvalého zlepšování
- orientace na studenty jako příjemce vzdělávací služby
- zapojení studentů do identifikace a vyhodnocení vzdělávacích potřeb
- metody sebeevaluace
- princip pozitivní motivace
- princip týmové spolupráce
- podíl všech pedagogů školy na tvorbě vzdělávacích strategií i krátkodobých plánů školy
- zapojení všech partnerů škol do identifikace a evaluace vzdělávacích cílů

Všichni pracovníci školy jsou vedeni k důslednému splnění kvalifikačních předpokladů pro výkon činnosti pedagogických pracovníků v souladu se zákonem č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících i vyhlášky č. 317/2005 Sb. o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků a kariérním systémem.

Další vzdělávání pedagogických pracovníků je zaměřeno a organizováno podle školního plánu v dokumentaci ISO:

- studium ke splnění kvalifikačních předpokladů
- studium ke splnění dalších kvalifikačních předpokladů – pro výkon specializovaných metodických činností:
 - koordinátor v oblasti ICT
 - výchovná a metodická prevence
 - koordinátor enviromentální výchovy, vzdělávání a osvěty
- studium k prohlubování odborné kvalifikace:
 - dalším studiem vysokoškolským
 - krátkodobým studiem nabízených kurzů a seminářů
 - e-learningovým studiem
 - samostudiem

Vedení školy klade velký důraz na splnění předepsaných kvalifikačních předpokladů u všech pracovníků, na jejich další jazykové vzdělávání, rozvoj kompetencí ICT, sledování trendů ve vyučovaných oborech i trendů v oblasti pedagogiky a metodiky dalšího vzdělávání.

Pedagogický sbor je motivován ke zvyšování kariérního stupně akreditovaným a certifikovaným vzděláváním jako i dalšími kurzy.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

8.2 Materiální podmínky

Vzdělávání probíhá v moderní bezbariérové budově v Havířově-Šumbarku.

Škola má dostatek kmenových tříd i odborných učeben. Kmenových tříd 16, odborných učeben 8 (ošetřovny, masérny, somatologie), 3 učebny PC s interaktivními tabulemi jedna učebna audiovizuální techniky a dvě učebny jazyků a čtenářská dílna. Učebny jsou vybaveny převážně novým ergonomicky vhodným školním nábytkem a jsou situovány do pavilonů A, B, C. Žákům a učitelům je k dispozici informační centrum s knihovnou a studovnou. Po materiální stránce je škola dostatečně vybavena učebními pomůckami a didaktickou technikou včetně prostředků ICT a připojením k internetu.

Pro výuku tělesné výchovy je využívána tělocvična v objektu Církevního střediska mládeže sv. Jana Bosca v blízkosti školy a venkovní hřiště základních škol ul. Moravská a Gen. Svobody.

Prostředí učeben a ostatních prostor odpovídá zásadám zdravého a bezpečného rozvoje žáků, k relaxaci slouží odpočinkové prostory pro žáky a učitelské kabinety.

Stravování je nabízeno žákům a pracovníkům školy v jídelně, která je v budově školy, obědy zajišťuje firma Scolarest dovozem, taktéž zajišťuje pro žáky vhodný stravovací a pitný režim provozem bufetu. Rozvrhem hodin a přestávek je vytvořena funkční struktura pracovního i odpočinkového režimu.

Odborný výcvik oboru vzdělání *Rekondiční a sportovní masér* je realizován jak v odborných učebnách v masérnách v pavilonu B, které jsou vybaveny odpovídajícím zařízením pro výuku masérských oborů, tak v rámci předmětu odborná praxe u sociálních partnerů.

Další prostory

Kabinety pro práci učitelů, sborovna, šatna pro odkládání obuvi a oděvů, prostory pro osobní hygienu, společné stravování, pomocné prostory pro zajištění chodu školy. Všechny kabinety jsou vybaveny počítači, jež jsou propojeny školní počítačovou sítí a připojeny na internet.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

Využití jednotlivých pavilonů ve výchovně vzdělávacím procesu:

<i>Vzdělávací prostory a specializované učebny</i>	<i>Standardní vybavení</i>
Pavilon A 3PC učebny vybaveny multimediálním vybavením s interaktivní tabulí projektorem a PC 9 kmenových tříd 1 masérské studio Wifi síť pro vyučující a žáky	Připojení do sítě LAN, internet, softwarové vybavení a další výukový software školní tabule, katedra, lavice, židle masérský stůl, židle, paraván, masážní prostředky
Pavilon B 1 kmenová třída 1 učebna audiovizuální techniky (AVT) 5 odborných učeben masérských Wifi síť pro vyučující a žáky	školní tabule, katedra, lavice, židle školní tabule, katedra, lavice, židle, audiovizuální vybavení masérské stoly
Pavilon C 2 odborné učebny ošetrovatelství 7 kmenových tříd 1 odborná učebna pro výuku SOMA 1 čtenářská dílna 1 posilovna 2 odborné učebny pro výuku jazyků (AJ) Wifi síť pro vyučující a žáky	nemocniční postele, pomůcky k výuce první pomoci a ošetrovatelství školní tabule, katedra, lavice, židle, odborné součásti dataprojektor, audiotechnika, knihy cvičební náčiní školní tabule, katedra, lavice, židle, dataprojektory

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

9 CHARAKTERISTIKA SPOLUPRÁCE SE SOCIÁLNÍMI PARTNERY

Spolupráce:

- a) při zajišťování odborné praxe nebo odborného výcviku na reálných pracovištích – praxe je zajišťována prostřednictvím ZŘ PV, který spolu s VUOV spolupracuje s těmito zaměstnavateli regionu: Hotel DAKOL v Petrovicích u Karviné/ prostory wellnes.

Bolander s. r. o.

čp. 299, 763 25 Újezd

středisko: Hotel Harmonie, Jurkovičova alej 857, 763 26 Luhačovice

SeneCura Senior centrum HŠH a. s.

Ke Smíchovu 1144/144, 154 00 Praha 5 – Slivenec

Provozovna: SeneCura Senior Centrum Havířov, Lomená 1268/2, 735 01 Havířov-Šumbark

Centrum sociálních služeb Hrabyně

747 67 Hrabyně 3/202

AquaKlim, s. r. o.

Gorkého3037/2

702 00 Ostrava, Moravská Ostrava

A další zařízení dle aktuální domluvy.

- b) při závěrečných zkouškách nebo profilové části maturitní zkoušky – škola se obrací prostřednictvím ZŘ PV a ZŘ TV na zaměstnavatele regionu a na Hospodářskou komoru Karviná, z důvodu doplnění zkušební komise o tzv. odborníka z praxe
- c) při uskutečňování dalších aktivit školy – exkurzí, soutěží, společenských a poznávacích akcí apod. - škola prostřednictvím ZŘ PV, ZŘ TV a VUOV vyjednává exkurze, soutěže a společensko poznávací akce. Exkurze vedou jednotliví pověřeni vyučující a odborně řídí akce. Z jednotlivých akcí pořizují zprávy a závěry šíří napříč předmětovými komisemi.

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

» *exkurze s odborným zaměřením:*

- Relaxační studio Relax Havířov ulice Tesařská 2
- Centrum Regenerace – Lázně Darkov, a. s. – Čsl. Armády 2954/2, Karviná–Hranice
- Lázně Klimkovice
- Další zařízení dle aktuální domluvy.

» *exkurze v rámci společenskovedního a estetického vzdělávání:*

- muzea, výstavy, galerie, významné památky UNESCO

d) při dalším vzdělávání pedagogických pracovníků – organizuje ZŘ PV a ZŘ TV podle schváleného plánu vzdělávání pro konkrétní školní rok

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

10 ZAŘAZENÍ MPP V RÁMCI VÝUKY

Prevence rizikového chování je součástí vlastního školního vzdělávacího programu.

Cílem prevence je výchova dětí ke zdravému způsobu života, začíná od nejútlejšího věku a pokračuje i v době středoškolského studia, jak ve složce tělesné, duševní tak i sociální, tzn. osvojování si pozitivního sociálního chování a rozvíjení osobnosti dítěte/žáka.

Témata prevence jsou ve výchovně vzdělávacím procesu vhodně začleněna do jednotlivých předmětů v rámci výuky.

Oblast vzdělávání	Předmět	Ročník	Téma
Český jazyk, ZSV	Český jazyk	1.	Záškoláctví
		2.	Zdravý životní styl, poruchy příjmu potravy
		3.	Formy manipulace a způsoby obrany, rasismus, xenofobie, homofobie
		4.	Druhy a formy závislosti, boj se závislostí
	Literatura	1.	Intolerance
		2.	Závislostní chování
		3.	Sexuální rizikové chování, násilí, antisemitismus
		4.	Extremismus, manipulace
	Občanská nauka	1.	Negativní působení sekt, radikalismus, extremismus
		2.	Agrese, násilí, šikana, závislostní chování
		3.	Antisemitismus, extremismus, rasismus, xenofobie, terorismus
	Komunikace, Profesní komunikace	1.	Obrana proti manipulativním technikám
		2.	Zdravý životní styl, Poruchy příjmu potravy
		3.	Rizikové formy komunikace prostřednictvím

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, 4/VOŠ/04/2025	
---	--	--

		4.	multimédií Rizikové chování v dopravě i sportu
	Občanská nauka a Základy společenských věd	1. 2. 3. 4.	Žebříček hodnot a jeho posuny Radikalismus, rasismus, extremismus, antisemitismus, xenofobie, homofobie Negativní působení sekt, násilí, šikana, týrání Agrese, násilí, terorismus
Přírodní vědy	Matematika	1. 2. 3. 4.	Záškoláctví - výpočet procentuální absence žáků Grafické sledování vývoje nezaměstnanosti Statistika hospodářské kriminality Ošidnost pyramidových her
	ZPV-Chemie	1. -3.	Vznik, výroba a účinky návykových látek a jejich vliv na člověka
	ZPV-Biologie	1. -3.	Nákazy, antikoncepce, lidské tělo, sex. Výchova, zdravé životní návyky, účinky návykových látek na organismus, třídění odpadu
Cizí jazyk	AJ, NJ, FJ	1. – 4.	Jídlo – zdravý životní styl. Škola – záškoláctví, šikana. Volný čas – drogové závislosti . Média – kyberšikana.
TV	Tělesná výchova	1. 2. 3. 4.	Zdraví jedince, zdravý životní styl (strava, pohyb, regenerace), První pomoc Využití volného času formou sportu (nabídka školních i mimoškolních aktivit), První pomoc Aktivní socializace (skupinové formy aktivit vedoucí ke kvalitě mezilidských vztahů) Zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných situací

 Vyšší odborná škola DAKOL a Střední škola DAKOL, o.p.s., 735 72 Petrovice u Karviné 570	Zřizovatel: Ing. Michaela Pacanovská, Mgr. Vladimír Kolder Školní vzdělávací program: <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Kód a název oboru vzdělávání: 69-41-L/02 <i>Masér sportovní a rekondiční</i> Délka a forma studia: čtyřleté denní studium Stupeň vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou Datum platnosti ŠVP: od 1. 9. 2025, 4/VOŠ/04/2025	
--	--	--

ICT	Informační technologie	1. 2. 3. 4.	Kyberšikana, Vyhledávání inter. stránek organizací poskytující pomoc dětem Sociální sítě, krádež identity, Násilí ve hrách a na internetu Bezpečné chování na internetu, závislost na PC a na internetu Ochrana soukromí na internetu, Soc. inženýrství na internetu
	Ekonomika	1. – 4.	Hospodářská kriminalita a korupce
	Teorie masáží	1. 2. 3. 4.	Záškoláctví Šikana Nebezpečné nástrahy na internetu Rizikové úvěry
	Odborný výcvik	1. 2. 3. 4.	Rizika práce maséra Jednání s agresivním klientem Návykové látky a závislosti Syndrom vyhoření
	Rekondice a regenerace	4.	Prevence poškození pohybového aparátu plynoucí z masérské práce