Příčná Střední škola služeb a podnikání Ostrava-Poruba

Příspěvková organizace Moravskoslezského kraje

69-41-L/02
MASÉR SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM
MASÉR SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ

MASÉR SPORTOVNÍ A REKONDIČNÍ

Obsah

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNCÍ PROGRAM ... 3
ÚVODNÍ IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE ... 3
CHARAKTERISTIKA ŠKOLY ... 4
PROFIL ABSOLVENTA ... 5
Uplatnění absolventa ... 5
Odborné kompetence, které se vztahují přímo k oboru vzdělání a příslušné kvalifikaci ... 5
Klíčové kompetence, které rozvíjí obecné předpoklady žáků a jejich občanské vědomí ... 6
Způsob ukončení vzdělávání a potvrzení dosaženého vzdělání ... 8
Vazba kurikula odborného vzdělávání na Národní soustavu kvalifikací (NSK) ... 8
CHARAKTERISTIKA ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU ... 9
Pojetí vzdělávacího programu ... 9
Organizování výuky ... 9
Realizace klíčových kompetencí a průřezových témat ... 9
Způsob a kritéria hodnocení žáků ... 10
Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných ... 10
Bezpečnost a ochrana zdraví při práci a požární prevenci ... 11
Podmínky pro přijímání ke vzdělávání ... 12
Způsob ukončení vzdělávání ... 12
UČEBNÍ PLÁN ... 13
Přehled využití týdnů ve školním roce: ... 14
PŘEHLED ROZPRACOVÁNÍ OBSAHU VZDĚLÁVÁNÍ V RVP DO ŠVP ... 15
Český jazyk a literatura ... 16
Anglický jazyk ... 30
Německý jazyk ... 51
Dějepis ... 63
Občanská nauka ... 66
Fyzika ... 72
Chemie ... 76
Biologie a ekologie ... 80
Matematika ... 83
Tělesná výchova ... 92
Informační a komunikační technologie ... 100
Ekonomika ... 106
První pomoc ... 113
Latinská terminologie ... 117
Psychologie a péče o klienta ... 120
Teorie masáží ... 127
Somatologie ... 133
Epidemiologie a hygiena ... 138
Rekondice ... 141
Elektornická komunikace ... 147
Odborný výcvik ... 151
PERSONÁLNÍ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ VZDĚLÁVÁNÍ ... 157
Personální podmínky ... 157
Materiální podmínky ... 157
SPOLUPRÁCE SE SOCIÁLNÍMI PARTNERY ... 157

ŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNCÍ PROGRAM

ÚVODNÍ IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE

Název školy: Střední škola služeb a podnikání, Ostrava-Poruba, příspěvková organizace
Adresa: Příčná 1108, 708 00 Ostrava
Zřizovatel: Moravskoslezský kraj, 28. října 117, 702 18 Ostrava, IČ 70890692

Název školního vzdělávacího programu: Masér sportovní a rekondiční

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční
Stupeň poskytovaného vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou, kvalifikační úroveň EQF 4
Délka a forma vzdělání: 4 roky, denní studium
Platnost ŠVP: od 1. září 2026
Ředitel: Mgr. Rostislav Besta

Číslo jednací:

Podpis ředitele:

Razítko školy:

CHARAKTERISTIKA ŠKOLY

Střední škola služeb a podnikání, Ostrava-Poruba, Příčná 1108, příspěvková organizace vznikla 1. 9. 2009 sloučením dvou škol s dlouholetou vzdělávací tradicí – Střední školy oděvní, služeb a podnikání, Ostrava-Poruba, Příčná 1108, příspěvkové organizace se Střední školou obchodní, Ostrava, příspěvkovou organizací, sídlící v Ostravě-Přívoze, Na Mlýnici 36. Teoretické vyučování se uskutečňuje v budovách na ulici Příčné 1108 a ulici Polské 6/1543 v Ostravě-Porubě. Praktické vyučování probíhá na dalších třech odloučených pracovištích (na ulici Otakara Jeremiáše v Ostravě-Porubě, na ulici Patrice Lumumby v Ostravě-Zábřehu, na ulici Polské 6/1543 v Ostravě-Porubě). Zřizovatelem Střední školy služeb a podnikání, Ostrava-Poruba, příspěvkové organizace je Moravskoslezský kraj.

Škola je určena především žákům, kteří se po absolvování studia na naší škole chtějí profesionálně věnovat oborům zaměřeným na služby a obchod, případně si chtějí otevřít živnost v daném oboru. Tomu odpovídá také koncepce studia probíhajícího nejen ve formě teoretické výuky, ale také praktického výcviku v našich střediscích odborného výcviku. V rámci aktivní přípravy na budoucí povolání se žáci účastní celé řady soutěží a výstav. Škola má zázemí několika budov s běžnými třídami, odbornými učebnami i dílnami. Praktické vyučování probíhá také na smluvních pracovištích.

Škola spolupracuje s Magistrátem města Ostravy, MÚOb-Poruba, kulturními zařízeními Ostravy a dalšími organizacemi při pořádání soutěží, výstav a propagačních akcí. Aktivně se škola zapojuje do evropských projektů s cílem zkvalitnit výuku a podpořit profesní růst žáků i pedagogických pracovníků. Jedním z významných projektů je Erasmus+ „Zkušenosti bez hranic“, který se zaměřuje na výměnu zkušeností, prohlubování teoretických i praktických znalostí a dovedností žáků a posílení jejich flexibility a adaptability na evropském trhu práce. Projekt Šablony 2022 je orientován na podporu dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků střední školy DVPP a přispívá k jejich odbornému a profesnímu růstu. Škola rovněž čerpá finanční prostředky z Evropské unie prostřednictvím Národního plánu obnovy, konkrétně v oblastech digitálních učebních pomůcek pro rozvoj informatického myšlení a digitálních kompetencí, prevence digitální propasti a výuky anglického jazyka se zapojením rodilých mluvčích. Dále je škola autorizovanou osobou v systému Národní soustavy kvalifikací a nabízí možnost složení autorizovaných zkoušek v rámci celoživotního vzdělávání, včetně přípravných kurzů. Kompletní seznam projektů a profesních kvalifikací je k dispozici na internetových stránkách školy.

Škola poskytuje střední vzdělání s maturitní zkouškou, střední vzdělání s výučním listem, nástavbové studium ve formě denního a dálkového studia pro absolventy středního vzdělání s výučním listem.

PROFIL ABSOLVENTA

Název školy: Střední škola služeb a podnikání, Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

Adresa: Příčná 1108, 708 00 Ostrava

Zřizovatel: Moravskoslezský kraj, 28. října 117, 702 18 Ostrava, IČ 70890692

Název školního vzdělávacího programu: Masér sportovní a rekondiční

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Stupeň poskytovaného vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou, kvalifikační úroveň EQF 4

Délka a forma vzdělání: 4 roky, denní studium

Uplatnění absolventa

Absolvent ŠVP Masér sportovní a rekondiční je schopen samostatně provádět činnost v rámci preventivních, rekondičních a regeneračních programů. Své dovednosti mohou uplatnit prováděním masérské praxe ve vlastních provozovnách, studiích, fitness a wellness centrech, sportovních a lázeňských zařízeních. Vzdělávání v tomto oboru vytváří předpoklady k získání kompetencí potřebných k profesní připravenosti a celkovému osobnostnímu rozvoji.

V průběhu přípravy ve studijním oboru je kladen důraz na rozvoj schopností aplikovat poznatky a dovednosti v rámci poskytování odborných masérských služeb vhodně zvolenými technologickými postupy a v souladu s individuálním přáním zákazníka s ohledem na zdravotně hygienická hlediska. Absolvent uplatňuje profesionální a kultivovaný přístup k zákazníkům a je připraven poskytovat poradenské služby. V rámci vzdělávání je kladen důraz na osobnost žáka, na jeho životní adaptabilitu ve společnosti a v rychle se měnících pracovních podmínkách

Získané vzdělání svým obsahem splňuje základ pro další specializační odborné vzdělání. Absolventi studijního oboru, kteří úspěšně vykonali maturitní zkoušku, se mohou ucházet o studium na vyšších odborných školách a na vysokých školách podle platných právních předpisů.

Odborné kompetence, které se vztahují přímo k oboru vzdělání a příslušné kvalifikaci

Absolvent:

- provádí vhodný druh masáže a dodržuje postup masáže podle aktuálního zdravotního stavu a podle požadavků klienta,
- obsluhuje přístrojové vybavení masérské provozovny, provádí běžnou údržbu zařízení a pomůcek podle instrukcí k jednotlivým přístrojům,
- poskytuje poradenskou činnost v oblasti nových postupů a přípravků pro masérské služby,
- zvyšuje soustavně svou odbornou úroveň studováním odborné literatury a časopisů, účastní se přednášek a seminářů,
- orientuje se v moderních směrech a trendech zdravého životního stylu,
- dodržuje pracovní kázeň a samostatně organizuje svou práci, uvědomuje si osobní odpovědnost za vykonanou práci,
- sleduje nové předpisy a vyhlášky, které se vztahují k masérské profesi,
- vede kartotéku klientů, má přehled o osobní anamnéze klienta,
- aplikuje vhodné přípravky podle jejich vlastností a účinků a s ohledem na typ masáže,
- ovládá bezpečnou manipulaci s přípravky a dbá na vhodné podmínky a způsoby jejich uskladnění,
- dodržuje správné dávkování daných přípravků a expirační dobu masážních prostředků,

- dbá na hospodárné a ekologické využívání přípravků a bezpečnou likvidaci po skončení jejich životnosti,
- orientuje se v aktuální nabídce nových přípravků a posuzuje vhodnost použití u jednotlivých klientů,
- připravuje vhodné podmínky pro klienta při poskytování masérských služeb a vytváří esteticky upravené a příjemné prostředí,
- dodržuje zdravotně – hygienické předpisy a zásady v souladu s provozním řádem,
- udržuje pracoviště v čistotě a pořádku,
- posuzuje možnost provedení masáže vzhledem k aktuálnímu zdravotnímu stavu,
- vystupují profesionálně a kultivovaně ve vztahu ke klientům, spolupracovníkům a obchodním partnerům,
- navazuje vhodně kontakt s klienty, dovede s nimi komunikovat a naslouchat jejich požadavkům,
- reaguje adekvátně při řešení problémových situací, aby nedocházelo ke konfliktům a napětí mezi lidmi,
- pečuje o rozvoj své osobnosti, vzhled i duševní hygienu,
- píše na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou v přiměřené rychlosti a přesnosti,
- ovládá organizační a pracovní činnosti v masérské provozovně,
- vyhotovuje obchodní písemnosti v souladu s normalizovanou úpravou,
- vytváří písemnosti pracovněprávního charakteru a písemnosti související s administrativní činností masérské provozovny,
- zajímá se o prezentaci a propagaci masérských služeb na trhu,
- rozumí významu bezpečnosti práce z hlediska péče o zdraví v rámci pracovního procesu,
- snaží se předcházet rizikovým situacím na pracovišti,
- dodržuje předpisy a vyhlášky týkající se ochrany zdraví při pracovních činnostech,
- rozumí významu péče o zdraví pracujících,
- ovládá principy poskytování první pomoci,
- chápe kvalitu jako významný nástroj konkurenceschopnosti a dobrého jména podniku,
- dodržuje stanovené normy a předpisy, které souvisí se systémem řízení jakosti zavedeným na pracovišti,
- dbá na zabezpečování parametrů kvality masérských služeb a zohledňuje požadavky klienta,
- nakládá s materiály, energiemi, odpady, vodou a jinými látkami ekonomicky a s ohledem na životní prostředí,
- prezentuje vhodným způsobem výsledky své práce,
- plánuje pracovní činnosti s ohledem na vynaložené náklady a hospodárné využití finančních prostředků,
- zachází hospodárně s energiemi, materiály, vodou a odpady s ohledem na životní prostředí.

Klíčové kompetence, které rozvíjí obecné předpoklady žáků a jejich občanské vědomí

Absolvent:

- má pozitivní vztah k učení, vzdělávání vnímá jako přínos ke svému komplexnímu rozvoji,
- ovládá různé techniky učení, vytváří si vhodný studijní režim, využívá k učení různých informačních zdrojů,
- uplatňuje různé práce s textem, efektivně vyhledává a zpracovává informace, s porozuměním naslouchá mluveným projevům,
- sleduje a hodnotí svůj pokrok při učení, ví, jaké jsou možnosti dalšího vzdělávání a profesního růstu,
- dokáže konstruktivně přemýšlet a uplatňovat různé metody myšlení při řešení problémů,
- využívá nabytých poznatků a zkušeností při plnění individuálních aktivit i v rámci týmové spolupráce,

- prezentuje své myšlenky srozumitelně a souvisle, vyjadřuje se přiměřeně účelu jednání, aktivně diskutuje, formuluje a obhajuje své názory,
- komunikuje v mateřském jazyce, dodržuje jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii při zpracovávání souvislých textů na běžná i odborná témata,
- zaznamenává podstatné myšlenky z mluveného i psaného projevu, vyjadřuje se v souladu se zásadami kultivovaného chování,
- ovládá komunikaci ve dvou cizích jazycích, uvědomuje si význam znalosti cizích jazyků pro životní i pracovní uplatnění,
- předvídá důsledky svého jednání v různých situacích, stanovuje si cíle a priority v závislosti na svých schopnostech,
- reaguje adekvátně na hodnocení svého vystupování ze strany jiných lidí, zvažuje názory, postoje a jednání druhých,
- projevuje zodpovědný vztah k vlastnímu zdraví,
- připravuje se na měnící životní, sociální i ekonomické podmínky, je finančně gramotný,
- podílí se na společných činnostech týmu vlastními návrhy a odpovědným plněním svěřených úkolů, přispívá k utváření vstřícných mezilidských vztahů,
- jedná odpovědně a samostatně ve vlastním i veřejném zájmu, dodržuje zákony, respektuje práva a osobnost druhých lidí,
- podporuje uplatňování demokracie ve společnosti, vystupuje v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování,
- uvědomuje si v rámci plurality a multikulturního soužití vlastní identitu, sleduje politické a společenské dění u nás i ve světě,
- chápe základní ekologické požadavky, jedná v duchu udržitelného rozvoje,
- uvědomuje si hodnotu vlastního života a spoluodpovědnost při ochraně života ostatních lidí,
- akceptuje tradice a hodnoty svého národa, zajímá se o hodnoty místní, národní, evropské i světové kultury,
- uvědomuje si význam celoživotního učení a je připraven adaptovat se na možné změny pracovních podmínek,
- rozhoduje cílevědomě a zodpovědně o svém uplatnění na trhu práce a má reálnou představu o pracovních podmínkách ve svém oboru,
- získává a vyhodnocuje informace o pracovních i vzdělávacích příležitostech, ví jak vhodně prezentovat svůj odborný potenciál,
- má představu o principech a podstatě soukromého podnikání, orientuje se v právech a povinnostech zaměstnavatelů a zaměstnanců,
- používá základní matematické znalosti, nachází vztahy mezi jevy a předměty při řešení konkrétních praktických úkolů,
- čte a vytváří různé formy grafického znázornění, uplatňuje znalosti o základních tvarech předmětů,
- aplikuje matematické postupy při řešení praktických úkolů v běžných situacích,
- ovládá práci s osobním počítačem, komunikuje elektronickou poštou,
- získává informace z otevřených zdrojů a z různých mediálních nosičů, posuzuje věrohodnost informačních zdrojů.
- ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje;
- získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu;
- vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků;

- navrhuje prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie či jejich části; dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy;
- vyrovnává se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy;
- předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým.

Způsob ukončení vzdělávání a potvrzení dosaženého vzdělání

Vzdělávání je ukončeno maturitní zkouškou. Obsah a organizace maturitní zkoušky se řídí platnými předpisy. Dokladem o získání středního vzdělání s maturitní zkouškou je vysvědčení o maturitní zkoušce, kvalifikační úroveň EQF 4. Úspěšné složení maturitní zkoušky a získání maturitního vysvědčení umožňuje absolventovi ucházet se o studium v navazujících vzdělávacích programech na vysokých školách a vyšších odborných školách.

Součástí vzdělávání je i možnost po absolvování třetího ročníku vykonat závěrečnou zkoušku oboru 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér. Obsah a organizace závěrečné zkoušky se řídí platnými předpisy.
Dokladem o dosažení stupně vzdělání je vysvědčení o závěrečné zkoušce a výuční list, kvalifikační úroveň EQF 3.

Vazba kurikula odborného vzdělávání na Národní soustavu kvalifikací (NSK)

Odborné kompetence absolventa v RVP pro tento obor vzdělání zohledňují rovněž požadavky trhu práce vycházející z NSK – ze standardů úplné profesní kvalifikace (dále jen ÚPK), popř. profesní kvalifikace (dále jen PK) 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.

PK vztahující se k danému oboru vzdělání:

Název PK	Kód PK	EQF
Rekondiční a sportovní masér	69-037-M/01	4
Rekondiční a sportovní masér	69-53-H/01	3

CHARAKTERISTIKA ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU

Název školy: Střední škola služeb a podnikání, Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

Adresa: Příčná 1108, 708 00 Ostrava

Zřizovatel: Moravskoslezský kraj, 28. října 117, 702 18 Ostrava, IČ 70890692

Název školního vzdělávacího programu: Masér sportovní a rekondiční

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Stupeň poskytovaného vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou, kvalifikační úroveň EQF 4

Délka a forma vzdělání: 4 roky, denní studium

Pojetí vzdělávacího programu

Škola vychovává středoškolsky vzdělané absolventy se všeobecným i odborným vzděláním.

Cílem školního vzdělávacího programu je umožnit žákům získání vědomostí, dovedností a návyků potřebných k vykonávání povolání maséra na nejrůznějších úrovních. Všeobecně vzdělávací předměty prohlubují a rozšiřují všeobecné znalosti a dovednosti žáka a vytvářejí předpoklady pro odborné vzdělávání. Odborné předměty jsou zaměřeny na osvojení odborných vědomostí a praktických dovedností potřebných k profesionálnímu vykonávání kvalifikovaných a kvalitních masérských služeb v odpovídající kvalitě.

Při sestavování obsahu vzdělání jsou respektovány požadavky sociálních partnerů. Učivo odborných předmětů je vybráno s ohledem na možnosti uplatnění absolventů v masérských salonech, rehabilitačních centrech a lázních a s ohledem na širší uplatnění na trhu práce nebo při podnikatelských aktivitách v tuzemsku, ale také na trhu práce v rámci Evropské unie.

Vedle výchovně vzdělávacího procesu škola věnuje pozornost komplexnímu působení na osobnost žáka, na jeho schopnost rozvíjet osobní zájmy, kulturní a sportovní činnost. Do programu jsou zařazena témata prevence sociálně patologických jevů, vzdělávání, sexuální výchova, škodlivost xenofobie a rasismu, mravní výchova, kulturní, estetická a environmentální výchova.

Vyučující vedou žáky k odpovědnosti, důslednosti, pracovitosti, čestnosti, přesnosti a trpělivosti.

Usilují o to, aby si žáci vytvořili správné pracovní návyky, kladný vztah k práci a ke zvolenému oboru.

Obecným cílem školního vzdělávacího programu je příprava takového absolventa, který bude vybaven souborem dovedností, vědomostí a postojů, které člověk potřebuje pro to, aby se uplatnil v životě, zaměstnání, ve společnosti.

Organizování výuky

Příprava žáků je organizována jako čtyřleté denní studium. Dotace teoretického a praktického vyučování se řídí učebním plánem. Teoretické vyučování probíhá v budově školy na ulici Příčné 1108. Praktické vyučování je zajištěno v odborných učebnách Střediska odborného výcviku v Ostravě-Porubě na ulici Otakara Jeremiáše 1986.

Realizace klíčových kompetencí a průřezových témat

Vyučovací proces ve ŠVP je koncipován tak, aby byl rozvoj osobnosti žáka soustavný a vykazoval během studia posun v rámci klíčových kompetencí. Klíčové kompetence se průběžně rozvíjejí:

- v procesu teoretického vyučování,

- v procesu praktického vyučování,
- při mimo vyučovacích a dobrovolných akcích,
- při uplatňování mezipředmětových vztahů.

Osvojování a rozvoj klíčových i odborných kompetencí zabezpečují ve školním vzdělávacím programu stěžejní výukové metody, které jsou podrobně rozvedeny v rámci jednotlivých vyučovacích předmětů.

Průřezová témata jsou nedílnou součástí koncepce školy a jejich zásady, principy a hodnoty si žáci osvojují a průběžně je aktivně uplatňují. Jsou zařazována do výuky tak, aby si žák uvědomil vzájemnou použitelnost a souvislost znalostí a dovedností v různých vzdělávacích oblastech. Jsou zařazována do všech ročníků vždy podle vhodné vazby na učivo.

Způsob a kritéria hodnocení žáků

Hodnocení výsledků vzdělávání, zásady klasifikace, kritéria hodnocení žáka v teoretickém i praktickém vyučování jsou řešeny platným školním řádem, který vychází ze Zákona č.561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání (školský zákon).

Při hodnocení žáků se používá numerické hodnocení (stupně klasifikace) a slovní hodnocení. Vyučující využívají různé druhy zkoušení – ústní, písemné práce vypracované jednotlivci i skupinami žáků, hodnocení praktických prací, a i sebehodnocení samotnými žáky. Průběžně je sledována příprava žáka na vyučování, aktivita a výkon v jednotlivých hodinách. Na základě průběžné klasifikace je žák hodnocen v jednotlivých pololetích školního roku.

Při klasifikaci je hodnoceno, jak žák ovládá poznatky, fakta, pojmy, definice a zákonitosti. Posuzuje se jeho samostatnost, tvořivost, správnost, pohotovost, přesnost, výstižnost a způsob, jakým žák uplatňuje poznatky a dovednosti při řešení teoretických a praktických úkolů.

V odborném výcviku a při praktických činnostech se také hodnotí vztah žáka k práci, k pracovnímu kolektivu a k praktickým činnostem. Sleduje se i dodržování předpisů vztahujících se k práci, hospodárnost využívání materiálů a energií, způsob obsluhy a udržování zařízení, nástrojů a pomůcek.

Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných

A. **Vzdělávání žáků se speciálními potřebami** – škola zajišťuje žákům systém péče, v rámci kterého zpracovává podpůrná opatření sestavením plánu pedagogické podpory (PLPP) a žákům s přiznanými podpůrnými opatřeními od 2. až 5. stupně zpracovává individuální vzdělávací plán (IVP).

   Pravidla, postup tvorby, realizace a vyhodnocování PLPP:
   - PLPP v písemné podobě vypracuje pracovní tým ve složení – výchovný poradce, metodik prevence, třídní učitel, učitel konkrétního vyučovacího předmětu,
   - zpracování PLPP předchází rozhovory s rodiči, žákem, pedagogy a vedením školy s cílem stanovit metody práce s žákem a způsoby kontroly osvojování znalostí a dovedností,
   - v plánu PLPP se popíší obtíže žáka, stanoví se cíle podpory, způsoby vyhodnocování a naplňování plánu,
   - s PLPP je seznámen žák, zákonný zástupce žáka a všichni vyučující
   - poskytování podpůrných opatření se vyhodnocuje z hlediska naplňování stanovených cílů a průběžně aktualizuje a doplňuje.

   Pravidla, postup tvorby, realizace a vyhodnocování IVP:
   - IVP zpracovává škola na základě doporučení školského poradenského zařízení, které posoudí speciální vzdělávací potřeby žáka a stanoví doporučení podpůrných opatření od 2. – 5. stupně podpůrných opatření, a žádosti zákonného zástupce žáka nebo zletilého žáka do jednoho měsíce od obdržení doporučení a žádosti zákonného zástupce,

- IVP v písemné podobě vypracuje pracovní tým ve složení – výchovný poradce, metodik prevence, třídní učitel a učitel konkrétního vyučovacího předmětu ve spolupráci se školským poradenským zařízením a zákonným zástupcem žáka tak, aby obsahoval údaje o skladbě druhů a stupňů podpůrných opatření poskytovaných v kombinaci s tímto plánem,
- opatření začne škola poskytovat ihned po obdržení písemného informovaný souhlas zákonného zástupce žáka, zletilého žáka.
- poskytování podpůrných opatření vyhodnocuje škola průběžně ve spolupráci se školským poradenským zařízením, žákem a jeho zákonným zástupcem.

Specifikace provádění podpůrných opatření:

- posilovat u žáků motivaci k učení a povzbuzovat je při případných neúspěších,
- poskytovat žákům zpětnou vazbu a průběžné hodnocení,
- uplatňovat vhodné učební metody a formy výuky se zřetelem na individuální obtíže žáků,
- respektovat pracovní tempo a odlišné styly učení žáků,
- vytvářet pozitivní pracovní klima ve třídě a věnovat pozornost začleňování těchto žáků do kolektivu.

B. Vzdělávání nadaných žáků – škola poskytuje podpůrná opatření a vytváří podmínky pro rozvoj nadání žáků, podněcuje jejich potenciál a umožňuje jim toto nadání ve škole projevit a rozvíjet.

Pravidla, postup tvorby, realizace a vyhodnocování IVP:

- jestliže se u žáka projevuje ve srovnání s jeho vrstevníky vysoká úroveň v jedné či více oblastech rozumových schopností, v pohybových, manuálních, uměleckých nebo sociálních dovednostech zpracovává škola IVP ve spolupráci se školským poradenským zařízením, které se vyjadřuje zejména ke specifikům jeho osobnosti, která mohou mít vliv na průběh jeho vzdělávání, zatímco míru žákova nadání zhodnotí odborník v příslušném oboru,
- IVP vypracuje do jednoho měsíce od obdržení doporučení školského poradenského zařízení v písemné podobě pracovní tým ve složení – výchovný poradce, zákonný zástupce žáka, třídní učitel a učitelé vyučovacích předmětů, ve kterých se projevuje mimořádné nadání žáka,
- IVP může být zpracován i pro kratší dobu, než je školní rok, může být doplňován a upravován v průběhu školního roku,
- výchovný poradce zajistí písemný informovaný souhlas zákonného zástupce žáka, zletilého žáka a předá informace o zahájení podpůrných opatření podle IVP zástupci ředitele školy, který je zaznamená do školní matriky.

Specifikace provádění podpůrných opatření:

- zapojovat žáky do různých aktivit rozvíjejících jejich nadání,
- obohacování vzdělávacího obsahu, zadávání specifických úkolů, zapojování do projektů,
- umožnit žákům účastnit se výuky ve vyšším ročníku,
- účastnit se studijních a jiných pobytů v zahraničí.

Bezpečnost a ochrana zdraví při práci a požární prevenci

Problematika bezpečnosti práce, požární ochrana a hygiena práce je řešena na základě platných právních norem. Je nedílnou součástí jak praktického, tak teoretického vyučování.

V jednotlivých třídách a výchovných skupinách na odborném výcviku jsou prováděna vstupní školení. Žáci jsou poté ještě prokazatelně poučeni vždy v úvodních hodinách jednotlivých předmětů. Problematika bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence je zařazena i jako samostatné téma v rámci odborných předmětů. Na jednotlivých pracovištích, kde probíhá odborný výcvik, jsou žáci podrobně proškoleni a seznámeni s riziky spojenými s výkonem práce s přihlédnutím ke specifikům konkrétního pracoviště nebo pracovního úseku.

Podmínky pro přijímání ke vzdělávání

- splnění povinné školní docházky
- zdravotní způsobilost uchazeče (stanovena vládním nařízením)
- splnění kritérií přijímacího řízení stanovených pro daný školní rok

Přijímání ke vzdělávání se řídí zákonem č. 561/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů.

Způsob ukončení vzdělávání

Vzdělávání je ukončeno maturitní zkouškou dle platných právních norem, v pozdějším znění a platného RVP. Dokladem o získání středního vzdělání s maturitní zkouškou je vysvědčení o maturitní zkoušce kvalifikační úroveň EQF 4. Maturitní zkouška se skládá ze dvou částí – společné a profilové.

Společná část maturitní zkoušky se skládá ze 2 zkoušek, a to ze zkoušky z českého jazyka a literatury, a druhé zkoušky, pro kterou si žák zvolí zkoušku z cizího jazyka nebo matematiky. Zkoušky společné části maturitní zkoušky se konají formou didaktického testu. V naší škole je možno konat maturitní zkoušku z anglického jazyka a německého jazyka.

Zadavatelem společné části maturitní zkoušky je Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

Profilová část maturitní zkoušky se skládá z těchto povinných zkoušek:

- z českého jazyka a literatury, konané formou písemné práce a ústní zkoušky,
- z cizího jazyka, pokud si žák zvolil cizí jazyk u společné části maturitní zkoušky, formou písemné práce a ústní zkoušky,
- ze somatologie, konané formou ústní zkoušky
- z psychologie a péče o klienta, rekondice, konané formou ústní zkoušky
- z odborného výcviku, konané formou praktické zkoušky

Zadavatelem profilové části maturitní zkoušky je naše škola.

V rámci společné a profilové části si může žák zvolit nepovinné zkoušky. Při výběru se řídí nabídkou z předmětů stanovených MŠMT a ředitelem školy.

Součástí vzdělávání je i možnost po absolvování třetího ročníku vykonat závěrečnou zkoušku oboru 69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér.
Závěrečná zkouška je v naší škole realizována dle jednotného zadání závěrečných zkoušek oboru vzdělání Rekondiční a sportovní masér.

Zkouška se skládá ze tří částí:

- písemná zkouška,
- praktická zkouška,
- ústní zkouška.

Dokladem o dosažení stupně vzdělání je vysvědčení o závěrečné zkoušce a výuční list, kvalifikační úroveň EQF 3.

UČEBNÍ PLÁN

Název školy: Střední škola služeb a podnikání, Ostrava-Poruba, příspěvková organizace

Adresa: Příčná 1108, 708 00 Ostrava

Zřizovatel: Moravskoslezský kraj, 28. října 117, 702 18 Ostrava, IČ 70890692

Název školního vzdělávacího programu: Masér sportovní a rekondiční

Kód a název oboru vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Stupeň poskytovaného vzdělání: střední vzdělání s maturitní zkouškou, kvalifikační úroveň EQF 4

Délka a forma vzdělání: 4 roky, denní studium

Platnost ŠVP: od 1. září 2026

	Počet týdenních vyučovacích hodin				
Názvy vyučovacích předmětů	1 ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	Celkem
Všeobecně vzdělávací předměty					
Český jazyk a literatura	3	3	3	3	12
Cizí jazyk 1 *(Anglický jazyk)*	3	3	3	3	12
Cizí jazyk 2 *(Německý jazyk)*	0	2	2	2	6
Dějepis	2	0	0	0	2
Občanský nauka	0	1	1	1	3
Fyzika	1	0	0	0	1
Chemie	0	0	1	1	2
Biologie a ekologie	0	1	0	0	1
Matematika	2	3	2	3	10
Tělesná výchova	2	2	2	2	8
Informační a komunikační technologie	1	1	1	1	4
Ekonomika	1	1	1	0	3
Celkem VVP	15	17	16	16	64
Odborné předměty					
První pomoc	0	0	1	0	1
Latinská terminologie	1	0	0	0	1
Psychologie a péče o klienta	2	1	1	2	6
Teorie masáží	1	1	1	1	4
Somatologie	2	2	1	1	6
Epidemiologie a hygiena	1	0	0	1	2
Rekondice	1	2	1	2	6
Elektronická komunikace	1	1	0	0	2
Odborný výcvik	9	9	12	9	39
Celkem OP	18	16	17	16	67
Celková hodinová dotace	**33**	**33**	**33**	**32**	**131**

Poznámky:

1. Vyučování je organizováno tak, že se střídá výuka teoretického vyučování a odborného výcviku podle příslušného počtu vyučovacích hodin v učebním plánu a rozvrhu hodin.
    a. 1., 2. a 4. ročník – 7 dnů teoretického vyučování a 3 dny odborného výcviku za čtrnáct dní
    b. 3. ročník – 6 dnů teoretického vyučování a 4 dny odborného výcviku za čtrnáct dní
2. Ve výuce cizího jazyka 1 pokračují žáci ve výuce toho jazyka, kterému se učili delší dobu na základní škole.
3. Volitelné a nepovinné předměty nejsou do učebního plánu zařazeny.

Přehled využití týdnů ve školním roce:

	Ročník			
Činnost	1.	2.	3.	4.
Vyučování podle rozpisu učiva	34	34	32	30
Lyžařský kurz	1	0	0	0
Sportovně turistický kurz	0	1	0	0
Odborná praxe	0	0	4	0
Závěrečná zkouška	0	0	2	0
Maturitní zkouška	0	0	0	2
Časová rezerva, opakování učiva, exkurze, výchovně-vzdělávací a sportovní akce apod.	5	5	4	8
Celkem	40	40	40	40

PŘEHLED ROZPRACOVÁNÍ OBSAHU VZDĚLÁVÁNÍ V RVP DO ŠVP				
Škola	Střední škola služeb a podnikání, Ostrava-Poruba, příspěvková organizace			
Kód a název oboru	69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční			
Název školního vzdělávacího programu	Masér sportovní a rekondiční			
RVP		**ŠVP**		
Vzdělávací oblasti a obsahové okruhy	**Min. počet týdenních vyučovacích hodin celkem**	**Vyučovací předmět**	**Počet týdenních vyučovacích hodin celkem**	**Využití disponibilních hodin**
Jazykové vzdělávání – český jazyk	5	Český jazyk a literatura	7	1
Jazykové vzdělávání – cizí jazyky	16	Cizí jazyk 1 (Anglický jazyk)	12	2
		Cizí jazyk 2 (Německý jazyk)	6	
Společenskovědní vzdělávání	5	Občanská nauka	3	
		Dějepis	2	
Přírodovědné vzdělávání	4	Fyzika	1	
		Chemie	2	
		Biologie a ekologie	1	
Matematické vzdělávání	10	Matematika	10	
Estetické vzdělávání	5	Český jazyk a literatura	5	
Vzdělávání pro zdraví	8	Tělesná výchova	8	
		První pomoc	1	1
Informatické vzdělávání	4	Informační a komunikační technologie	4	
Ekonomické vzdělávání	3	Ekonomika	3	
Masérská péče	40	Teorie masáží	4	2
		Odborný výcvik	39	
Zdravověda	6	Epidemiologie a hygiena	1	1
		Somatologie	6	
		Latinská terminologie	1	1
Rekondice a regenerace	4	Rekondice	6	2
Psychologie a komunikace ve službách	6	Psychologie a péče o klienta	6	1
		Epidemiologie a hygiena	1	
		Elektronická komunikace	2	1
Disponibilní hodiny	12			12
Celkem	**128**		**131**	
Minimální počet vyučovacích hodin za celou dobu vzdělávání je 128, maximální 140.		Skutečný počet vyučovacích hodin za celou dobu vzdělávání je 131.		
Odborná praxe	4 týdny	Odborná praxe		4 týdny

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

ČESKÝ JAZYK A LITERATURA

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem předmětu je naučit žáky v souladu s jazykovými, komunikačními a společenskými normami řešit základní životní a pracovní situace, vyjadřovat své myšlenky, zážitky, názory a postoje, vyhledávat informace důležité pro osobní i profesní rozvoj, používat je a předávat. Učivo rozvíjí vědomosti a dovednosti žáků získané na základní škole s ohledem na společenské a profesní zaměření žáků. Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci: - chápali funkci spisovného mateřského jazyka, poznali základní jazykové normy a kategorie (s ohledem na výuku cizích jazyků), chápali rozdíl mezi spisovným a nespisovným vyjadřováním, dokázali rozeznat, kdy je vhodné či nevhodné použít určitého tvaru z obou oblastí, - rozvíjeli svou slovní zásobu a vyjadřovací schopnosti, - naučili se pracovat samostatně i v týmu, rozvíjeli své vyjadřovací dovednosti a schopnosti, - chápali význam umění pro člověka, znali cenu kulturních památek a vážili si jich, - uměli využívat poznatků z teorie literatury k hlubšímu porozumění uměleckým textům a dovedli vyjádřit vlastní zážitek z poznaných uměleckých děl, dokázali být tolerantní k názoru druhých, - porozuměli odbornému i uměleckému textu a interpretovali jej, - rozvíjeli své čtenářské dovednosti a dovedli umělecký text interpretovat, využívat poznatků z literární historie a teorie literatury.
Charakteristika učiva:	Obsah předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Vzdělávání a komunikace v českém jazyce a Estetické vzdělávání (Literatura). Učivo je rozvrženo do dvou oblastí. Oblast mluvnice navazuje na znalosti ze základní školy o základech pravopisu, prohlubuje je a upevňuje je, rozvíjí slovní zásobu a vyjadřovací schopnosti žáků, aby pochopili rozdíl mezi spisovnou a nespisovnou formou. Žáci pracují s jazykovými příručkami, Pravidly českého pravopisu. Oblast slohu se věnuje sestavení jednoduchého vypravování, zdokonalování kultury osobního projevu, správnému, srozumitelnému, jasnému a věcnému vyjadřování a jeho použití v běžných životních situacích, zdokonalování komunikativních dovedností. V oblasti literatury si žáci prohlubují kulturnost vyjadřování a vystupování s ohledem na zvolený učební obor. Je zaměřen na rozlišování základních literárních druhů a žánrů na základě četby ukázek, upevňování znalostí o vybraných dílech naší i světové literatury od nejstarších dob do současnosti. Výuka českého jazyka využívá znalostí ze základní školy a mezipředmětově se doplňuje s předměty literatura, občanská nauka, cizí jazyk, ICT, odborné předměty. Výuka literatury využívá znalostí ze základní školy a mezipředmětově se doplňuje s předměty český jazyk, občanská nauka, cizí jazyk, ICT, odborné předměty.
Metody a formy výuky:	Dialog, přednáška, výklad, beseda, řízený rozhovor, samostatná a skupinová práce, doplňování, testy, frontální opakování. Vyhledávání informací v odborných publikacích, učebnicích, na internetu. Četba a interpretace konkrétních ukázek z literárních děl; referáty o přečtených knihách či zhlédnutých filmech (samostatná vystoupení před spolužáky); návštěva místní knihovny, filmových a divadelních představení; prohlubování čtenářských dovedností. Žáci jsou vedeni k tomu, aby byli schopni využít digitální technologie k vyjádření, formulaci a obhajobě svých názorů, k získávání informací z různých zdrojů, k jejich sdílení, předávání a prezentaci způsobem vhodným pro danou komunikační situaci. Žáci mohou vytvářet vlastní digitální projekty inspirované literárními díly.

Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Numerické – diktáty, doplňovací cvičení, domácí úkoly, samostatné práce, referáty, slohová cvičení, slohové práce 1x ročně, vyhledávání informací v textech.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Kompetence k učení**: - žák je ve výuce veden k pozitivnímu vztahu k učení a vnímá vzdělávání jako prostředek svého rozvoje a zvýšení své konkurenceschopnosti na trhu práce, - podporována je v něm schopnost ovládat různé techniky učení, schopnost pozorovat své pokroky a rovněž tak je kriticky hodnotit. **Kompetence k řešení problémů**: - při výuce jsou rozvíjeny jeho schopnosti vyhledávat a zpracovávat informace jak samostatně, tak v týmu. **Komunikativní kompetence**: - žák je v předmětu veden k aktivní, srozumitelné a souvislé komunikaci v jazyce na úrovni odpovídající jeho dosavadním znalostem, - v předmětu vyvíjena snaha k tomu, aby žák dokázal kromě vlastního vyjadřování také zaznamenat důležité myšlenky mluveného či psaného projevu jiných osob. **Občanské kompetence a kulturní povědomí**: - žáci jsou podporováni v poznávání vlastní i cizích kultur, k respektu k multikulturalitě, ke svému okolí a k životnímu prostředí. **Digitální kompetence**: - součástí předmětu je rovněž orientace na práci s informačními a komunikačními technologiemi. **Občan v demokratické společnosti**: - žák je v rámci předmětu seznamován s principy demokratické komunikace, vedením diskuze, rozhovoru, užívá vět (a sám je vymýšlí), které odrážejí občana v demokratické společnosti. **Člověk a digitální svět**: - žák využívá moderní informační a komunikační technologie při výuce rodného jazyka, čerpá z nich informace a učí se s nimi dále pracovat, - tradiční výuka českého jazyka se propojuje s moderními technologiemi a digitálními nástroji, - žák si osvojuje schopnost orientovat se v dnešním digitálním světě, dokáže pracovat se získanými informacemi z různých zdrojů, - žák při četbě a analýze literárních děl využívá e-knihy, audioknihy, popřípadě pomoc AI, - žák se naučí využívat digitální technologie při výuce rodného jazyka. **Člověk a životní prostředí**: - žáku je prostřednictvím výrazů, vět a souvislých textů vštěpována potřeba chránit životní prostředí. Při procvičování slohových útvarů jsou žákovi nabízena ke zpracování také témata, odrážející vztah člověk-životní prostředí. **Člověk a svět práce**: - prostřednictvím výuky jazyka si žák uvědomuje důležitost pochopení svého mateřského jazyka a používá ho do té míry, aby obstál v konkurenci na trhu práce. Ve výuce slohu se žák seznamuje s útvary, které využije po absolvování školy v pracovním procesu – např. žádost o místo, životopis.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 102**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - řídí se zásadami správné výslovnosti - v písemném projevu uplatňuje znalosti českého pravopisu - využívá k procvičení učiva online kurzy a online cvičení	**Upevňování učiva ČJ ze ZŠ** - hlavní principy českého pravopisu (pravopisná cvičení, diktáty, jazykové rozbory) - gramatické tvary a konstrukce a jejich sémantické funkce	
- rozlišuje spisovný jazyk, hovorový jazyk, dialekty a stylově příznakové jevy a ve vlastním projevu volí prostředky adekvátní komunikační situaci - s pomocí online slovníků a jazykových korpusů si osvojuje lepší práci s jazykem - vyhledává lingvistické informace na internetu	**Slovní zásoba a její slohové rozvrstvení** - antonyma, homonyma, synonyma - slovní zásoba vzhledem k příslušnému oboru – masér sportovní a rekondiční	
- rozpozná funkční styl, dominantní slohový postup a v typických příkladech slohový útvar - má přehled o základních slohových postupech uměleckého stylu - rozumí obsahu textu i jeho částí - vystihne charakteristické znaky různých druhů textu a rozdíly mezi nimi	**Úvod do slohu a komunikační výchova** - podstata slohu - funkční styly a jejich základní rozdělení - slohotvorní činitelé objektivní a subjektivní - komunikační situace, komunikační strategie - kultura mluveného projevu - techniky a druhy čtení (s důrazem na čtení studijní), orientace v textu, jeho rozbor z hlediska sémantiky, kompozice a stylu - vyjadřování přímé i zprostředkované technickými prostředky, monologické i dialogické	
- prokáže zvládnutí slohových útvarů prostě sdělovacího stylu - napíše zprávu, oznámení, pozvánku, SMS, dopis formální a neformální - zvolí formu písemného projevu adekvátní účelu textu	**Prostě sdělovací styl a jeho útvary** - podstata prostě sdělovacího stylu - slohové útvary prostě sdělovacího stylu - osobní dopis, krátké informační útvary, osnova, životopis, zápis z porady, inzerát a odpověď na něj - formální a neformální vyjadřování, připravené i nepřipravené	
- vytvoří text vzhledem k dané komunikační situaci - samostatně zpracovává informace	**Osobní dopis** - zásady psaní osobního dopisu - nácvik - školní slohová práce	
- v písemném projevu uplatňuje znalosti českého pravopisu - vyjadřuje se věcně správně, jasně a srozumitelně - uplatňuje znalosti ze skladby při logickém vyjadřování	**Administrativní styl a jeho útvary** - projevy administrativní - žádost o místo maséra - strukturovaný životopis - úřední korespondence (např. vyplňování složenek a formulářů)	

- sestaví základní projevy administrativního stylu - využívá textové editory k vytvoření žádosti či struktur. životopisu	- grafická a formální úprava jednotlivých písemných projevů grafická a formální úprava jednotlivých písemných projevů	
- využívá emocionální a emotivní stránky mluveného slova, vyjadřuje postoje neutrální, pozitivní (pochválit) i negativní (kritizovat, polemizovat) - pracuje s nejnovějšími normativními příručkami českého jazyka - používá textové editory k napsání slohová práce - využívá korekčních funkcí ke zlepšení svých jazykových schopností - vystihne charakteristické znaky různých druhů textu a rozdíly mezi nimi - má přehled o slohových postupech uměleckého stylu	**Vypravování** - základní znaky vypravování - monolog, dialog - zásady psaní přímé řeči - slohová cvičení - práce s jazykovými příručkami - školní slohová práce - slohová práce vytvořená v zadaném textovém editoru	
- řídí se zásadami správné výslovnosti - vyjadřuje se věcně správně, jasně a srozumitelně - využívá emocionální a emotivní stránky mluveného slova, vyjadřuje postoje neutrální, pozitivní (pochválit) i negativní (kritizovat, polemizovat) - rozumí obsahu textu i jeho částí - využívá textové editory k napsání textu a digitální zdroje k vytváření odborného obsahu - využívá korekčních funkcí ke zlepšení svých jazykových schopností	**Referát** - kultura mluveného projevu - referát mluvený a psaný - principy tvorby - psaný referát – slohová práce - mluvený referát – vlastní přednes - vyjadřování formální a neformální - připravené, nepřipravené vyjadřování - orientace v textu - reprodukce textu	
- vysvětlí zákonitosti vývoje češtiny - orientuje se v soustavě jazyků	**Čeština a jiné evropské jazyky** - spisovný a nespisovný jazyk - současná podoba jazyka - zvukové prostředky a ortoepické normy jazyka - jazykové větve s důrazem na slovanskou větev	
- vyjadřuje se věcně správně, jasně a srozumitelně - využívá emocionální a emotivní stránky mluveného slova, vyjadřuje postoje neutrální, pozitivní (pochválit) i negativní (kritizovat, polemizovat) - rozlišuje spisovný jazyk, hovorový jazyk, dialekty a stylově příznakové jevy a ve vlastním projevu volí prostředky adekvátní komunikační situaci	**Verbální a nonverbální komunikace** - důležitost neverbální komunikace při verbálním projevu - formy neverbální komunikace - ústní vyjadřování při oficiálním společenském styku - zásady asertivní komunikace	
- vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů	**Úvod do literatury** - základní pojmy z teorie literatury - podstata a tvorba čtenářského deníku - četba a interpretace literárního textu - metody interpretace textu	

- při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie - používá online texty a digitální databáze k analýze literárních děl	- funkce literatury - význam četby pro současného člověka	
- text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Starověká literatura** - mimoevropské kultury – sumerská, hebrejská - základy evropské kultury – antika - řecká antika (Homér – Odysseia, Sofoklés – Antigona) - římská antika	
- vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů	**Středověká literatura, literatura doby husitské** - středověk v Evropě (Píseň o Rolandovi) - středověká literatura v českých zemích (Kosmas – Kronika česká, Život sv. Kateřiny) - Husovi předchůdci - postava Jana Husa a jeho význam, tvorba - Husovi pokračovatelé, jednota bratrská	
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Renesance a humanismus** - renesance v Evropě (G. Boccaccio – Dekameron, F. Petrarca – Sonety Lauře, W. Shakespeare – Romeo a Julie, Hamlet) - humanismus v českých zemích	
- vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Baroko** - baroko v Evropě - barokní literatura a kultura v českých zemích (J. A. Komenský – Labyrint světa a Ráj srdce, B. Balbín)	
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Klasicismus, osvícenství, preromantismus** - podstata jednotlivých uměleckých slohů a směrů - klasicismus a osvícenství a jejich projevy v literatuře (Molière – Lakomec, D. Defoe – Robinson Crusoe, J. de La Fontaine – Bajky) - preromantismus (J. W. Goethe – Faust)	

- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů	**Národní obrození** - význam obrození pro český národ - fáze národního obrození a hlavní představitelé - F. L. Čelakovský – Ohlas písní českých	

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 102**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - v písemném i mluveném projevu využívá poznatků z tvarosloví - odhaluje a opravuje jazykové nedostatky a chyby	**Procvičování znalostí z 1. ročníku** - pravopisná cvičení, diktáty, rozbory - slohová a komunikační výchova, jazykové funkční styly	
- v písemném i mluveném projevu využívá poznatků z tvarosloví - odhaluje a opravuje jazykové nedostatky a chyby	**Tvoření slov** - obohacování slovní zásoby, zkratky, zkratková slova, neologismy	
- v písemném projevu uplatňuje znalosti českého pravopisu	**Tvarosloví** – slovní druhy a jejich mluvnické kategorie	
- používá klíčových slov při vyhledávání informačních pramenů	**Popis, charakteristika** - popis a jeho druhy (s důrazem na odborný popis – maséra) - charakteristika – přímá, nepřímá - školní slohová práce	
- má přehled o knihovnách a jejich službách - má přehled o denním tisku a tisku své zájmové oblasti - vypracuje anotaci a resumé - zaznamenává bibliografické údaje podle státní normy, dodržuje autorská práva - na příkladech doloží druhy mediálních produktů - uvede základní média působící v regionu - zhodnotí význam médií pro společnost a jejich vliv na jednotlivé skupiny uživatelů - kriticky přistupuje k informacím z internetových zdrojů a ověřuje si jejich hodnověrnost (např. informace dostupné	**Informatická výchova** - knihovny a jejich služby - média, jejich produkty a účinky - druhy a žánry textu - získávání a zpracovávání informací z textu (též odborného a administrativního), např. ve formě anotace, konspektu, osnovy, resumé, jejich třídění a hodnocení - zpětná reprodukce textu, jeho transformace do jiné podoby - práce s různými příručkami pro školu i veřejnost ve fyzické i elektronické podobě - práce s médii a rozvoj kritického myšlení	

z Wikipedie, sociálních sítí, komunitních webů apod.) - samostatně vyhledává, porovnává a vyhodnocuje mediální, odborné aj. informace - rozpoznává zkreslené informace a fake news - identifikuje jazykové a stylistické chyby v online prostředí		
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie - orientuje se v nabídce kulturních institucí - porovná typické znaky kultur hlavních národností na našem území	**Upevňování učiva 1. ročníku** – literatura od počátků do 1. pol. 19. stol.	
- vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Romantismus ve světové literatuře** - podstata romantismu - seznámení s dobou - představitelé (A. S. Puškin – Evžen Oněgin, Stendhal – Červený a černý, V. Hugo – Chrám Matky boží v Paříži)	
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Česká literatura 30. – 40. let** - K. H. Mácha – Máj - J. K. Tyl – Strakonický dudák - K. J. Erben – Kytice	
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm	**Počátky realismu v českých zemích** - podstata realismu - K. H. Borovský – Král Lávra - B. Němcová – Babička	

- konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie - rozšíří analýzu literárního díla o práci s e-knihami, audioknihami nebo digitálními archivy textů		
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - rozezná umělecký text od neuměleckého - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie - tvoří audiovizuální materiály k probíraným tématům, což rozvíjí jeho digitální a prezentační dovednosti	**Světový realismus** - charakteristika doby - realismus ve Francii (H. de Balzac – Otec Goriot, G. de Maupassant – Kulička) - Rusko (L. N. Tolstoj – Anna Kareninová, N. V. Gogol – Revizor) - Anglie (Ch. Dickens) - naturalismus (E. Zola – Zabiják) - lyrické drama (A. P. Čechov)	
- zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Májovci** - zařazení skupiny do dobového kontextu a hlavní představitelé - J. Neruda – Povídky malostranské	
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Ruchovci, lumírovci** - základní znaky obou skupin - hlavní představitelé - S. Čech – Nový epochální výlet pana Broučka, tentokráte do XV. století - J. V. Sládek - J. Vrchlický – Noc na Karlštejně	

- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - rozezná umělecký text od neuměleckého - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie - orientuje se v nabídce kulturních institucí - porovná typické znaky kultur hlavních národností na našem území	**Historická a venkovská próza 19. století** - postavení historické a venkovské prózy v kontextu 19. století - představitelé historické prózy (A. Jirásek – Staré pověsti české) - představitelé venkovské prózy (K. V. Rais, K. Světlá, B. Němcová)	

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 96**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - používá adekvátní slovní zásoby včetně příslušné odborné terminologie	**Upevňování znalostí předchozích ročníků** - pravopisná cvičení, diktáty, rozbory - slohová a komunikační výchova	
- uplatňuje znalosti ze skladby při logickém vyjadřování - orientuje se ve výstavbě textu	**Syntax** - věta a souvětí - věta jednoduchá - věta jednočlenná, dvojčlenná - větné členy – základní rozvíjející	
- používá adekvátní slovní zásoby včetně příslušné odborné terminologie - uplatňuje znalosti ze skladby při logickém vyjadřování	**Větná skladba** - druhy vět z gramatického a komunikačního hlediska - hlavní, vedlejší věty - významové poměry mezi hlavními větami - grafické znázornění souvětí	
- nahradí běžné cizí slovo českým ekvivalentem a naopak - odborně se vyjadřuje o jevech svého oboru v základních útvarech odborného stylu, především popisného a výkladového - pořizuje z odborného textu výpisky a výtah, dělá si poznámky z přednášek a jiných veřejných projevů	**Odborný styl** - podstata odborného stylu - výklad - prezentace odborného textu s využitím moderních informačních technologií – písemná příprava a ústní prezentace zvoleného tématu (každá část bude hodnocena samostatně) - práce s jazykovými příručkami - grafická a formální úprava jednotlivých písemných projevů	

- správně používá citace a bibliografické údaje podle státní normy, dodržuje autorská práva - samostatně zpracovává informace - prokáže znalost pravidel o autorských právech při používání cizích textů, obrázků nebo multimédií - cituje zdroje a respektuje copyright	- vytvoření odborného textu pomocí AI	
- rozlišuje tyty mediálních sdělení a jejich funkci, identifikuje jejich typické postupy, jazykové a jiné prostředky - uvede příklady vlivu médií a digitální komunikace na každodenní podobu mezilidské komunikace - sestaví jednoduché zpravodajské a propagační útvary (zpráva, reportáž, pozvánka, nabídka ...) - posoudí kompozici textu, jeho slovní zásobu a skladbu - zjišťuje potřebné informace z dostupných zdrojů, dovede si je vybírat a přistupovat k nim kriticky - rozvíjí schopnost kriticky hodnotit informace z různých médií a pracovat s více zdroji informací	**Publicistický styl** - podstata publicistického stylu – žánry, útvary, prostředky - inzerát a odpověď na něj - reklama - zpráva, oznámení - média a mediální sdělení	
- zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - rozezná umělecký text od neuměleckého - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie - orientuje se v nabídce kulturních institucí - porovná typické znaky kultur hlavních národností na našem území	**České drama 2. pol. 19. století** - Národní divadlo a okolnosti jeho vzniku - venkovské drama konce 19. století a dramatikové této doby (L. Stroupežnický – Naši furianti, G. Preissová – Gazdina roba, A. a V. Mrštíkové – Maryša)	
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů	**Přelom století v literatuře** - evropská literatura – prokletí básníci (Ch. Baudelaire – Květy zla), dekadence (O. Wilde – Obraz Doriana Graye) - česká moderna (A. Sova) - buřiči (P. Bezruč – Slezské písně, F. Gellner, V. Dyk – Krysař, F. Šrámek)	

- při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie		
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - rozezná umělecký text od neuměleckého - text interpretuje a debatuje o něm	**Moderní směry ve světové poezii 1. pol. 20. století** - předchůdce uměleckých směrů G. Apollinaire – Alkoholy - futurismus (F. T. Marinetti – Osvobozená slova) - dadaismus - surrealismus	
- zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie - popíše vhodné společenské chování v dané situaci	**Světová próza 1. pol. 20. století** - průřez proudy v próze 1. pol. 20. století - ztracená generace (E. Hemingway – Stařec a moře) - Německo (E. M. Remarque – Na západní frontě klid) - experimentální proud (V. Woolfová nebo J. Joyce) - Francie (A. de Saint-Exupery – Malý princ) - J. Steinbeck – O myších a lidech - R. Rolland – Petr a Lucie	
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie - popíše vhodné společenské chování v dané situaci	**Česká próza 1. pol. 20. století** - odraz války v literatuře (J. Hašek) - demokratický proud (K. Čapek – Povídky z jedné kapsy, Válka s mloky, R.U.R., K. Poláček – Bylo nás pět) - psychologický proud (J. Havlíček – Petrolejové lampy) - německy psaná literatura v českých zemích (F. Kafka – Proměna) - experimentální literatura (V. Vančura – Rozmarné léto)	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 90**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - orientuje se ve výstavbě textu - uplatňuje znalosti ze skladby při logickém vyjadřování - vhodně používá jednotlivé slohové postupy a základní útvary	**Systematizace jazykových a slohových poznatků** - morfologie, syntax, lexikologie, gramatika, stylistika, rétorika	
- uplatňuje znalosti ze skladby při logickém vyjadřování - využívá emocionální a emotivní stránky mluveného slova, vyjadřuje postoje neutrální, pozitivní (pochválit) i negativní (kritizovat, polemizovat) - vhodně se prezentuje, argumentuje a obhajuje svá stanoviska - používá textové editory k napsání slohové práce - využívá korekčních funkcí ke zlepšení svých jazykových schopností	**Úvaha a úvahový slohový postup** - zásady tvoření úvahy - jazykové prostředky - práce s jazykovými příručkami - slohová cvičení - školní slohová práce - slohová práce vytvořená v zadaném textovém editoru	
- uplatňuje znalosti ze skladby při logickém vyjadřování - ovládá techniku mluveného slova, dovede klást otázky a vhodně formulovat odpovědi - využívá emocionální a emotivní stránky mluveného slova, vyjadřuje postoje neutrální, pozitivní (pochválit) i negativní (kritizovat, polemizovat) - vhodně se prezentuje, argumentuje a obhajuje svá stanoviska - obhájí své argumenty na základě kritické práce s texty a dalšími zdroji, například v online diskuzích	**Diskuze** - pravidla vedení diskuze s ohledem na studovaný obor - praktický nácvik	
- přednese krátký projev - vhodně se prezentuje, argumentuje a obhajuje svá stanoviska - uplatňuje znalosti ze skladby při logickém vyjadřování - rozvíjí schopnost sdílet názory, diskutovat v digitálním prostředí (blogy, diskuze)	**Řečnický styl** - základy rétoriky - kultura mluveného projevu - řečnické cvičení na zadané téma	
- vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - samostatně vyhledává informace v této oblasti	**Drama 1. pol. 20. století** - světové drama (G. B. Shaw – Pygmalion, B. Brecht – Matka Kuráž a její děti)	

- text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie - popíše vhodné společenské chování v dané situaci	- české drama (K. Čapek – Matka, Bílá nemoc), Osvobozené divadlo (V+W), D34-41	
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Česká poezie 1. pol. 20. století** - Devětsil a jeho projevy v české literatuře - proletářská literatura (J. Wolker – Těžká hodina) - poetismus (V. Nezval) - J. Orten - skupiny 40. let – Ohnice, S 42	
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - samostatně vyhledává informace v této oblasti - text interpretuje a debatuje o něm - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Poezie po roce 1945** - beatnici (A. Ginsberg – Kvílení, V. Hrabě – Blues pro bláznivou holku) - skupiny – Květňáci, Host do domu - J. Seifert – Maminka - písničkáři – K. Kryl, J. Nohavica - současná poezie	
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - samostatně vyhledává informace v této oblasti - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie - rozšíří analýzu literárního díla o práci s e-knihami, audioknihami nebo digitálními archivy textů	**Světová próza po roce 1945** - průřez směry po roce 1945 - existencialismus (A. Camus – Cizinec) - neorealismus (A. Moravia – Horalka) - beatnici (J. Kerouac – Na cestě) - odraz 2. světové války v literatuře (W. Styron – Sophiina volba) - postmodernismus (V. Nabokov – Lolita) - rozhněvaní mladí muži (K. Amis – Šťastný Jim) - sci-fi literatura (G. Orwell – Farma zvířat, 1984) - A. I. Solženicyn (Jeden den Ivana Děnisoviče), K. Kesey (Vyhoďme ho z kola ven), J. Irwing (Svět podle Garpa)	

- používá digitální nástroje pro analýzu klasických lit. děl - účastní se online diskuzí o literárních tématech a dílech (blogy, recenze) - propojí klasická literární díla s moderními médii, jako jsou filmová a audiozpracování, recenze a blogy		
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - samostatně vyhledává informace v této oblasti - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Česká próza po roce 1945** - odraz války v české literatuře (J. Škvorecký – Zbabělci, Prima sezóna, B. Hrabal – Ostře sledované vlaky, O. Pavel – Smrt krásných srnců, A. Lustig – Modlitba pro Kateřinu Horowitzovou) - 60. léta v české literatuře – židovská tematika (L. Fuks – Spalovač mrtvol) - oficiální, samizdatová, exilová literatura (M. Kundera – Směšné lásky, B. Hrabal – Obsluhoval jsem anglického krále) - literatura po roce 1989 (M. Viewegh – Báječná léta pod psa)	
- vyjádří vlastní prožitky z recepce daných uměleckých děl - samostatně vyhledává informace v této oblasti - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - rozšíří analýzu literárního díla o práci s e-knihami, audioknihami nebo digitálními archivy záznamů divadelních představení	**Drama po roce 1945** - absurdní drama (S. Beckett – Čekání na Godota, V. Havel – Audience) - české divadlo a jeho velikáni – Semafor, Divadlo Járy Cimrmana, Ypsilon, Husa na provázku, Sklep - současná dramatická tvorba – muzikály aj.	
- zařadí typická díla do jednotlivých uměleckých směrů a příslušných historických období - zhodnotí význam daného autora i díla pro dobu, v níž tvořil, pro příslušný umělecký směr i pro další generace - vystihne charakteristické znaky různých literárních textů a rozdíly mezi nimi - text interpretuje a debatuje o něm - konkrétní literární díla klasifikuje podle základních druhů a žánrů - při rozboru textu uplatňuje znalosti z literární teorie	**Shrnutí** - systematizace poznatků	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

ANGLICKÝ JAZYK

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem předmětu je vybavit žáka takovými komunikačními dovednostmi, které mu umožní, s přihlédnutím k vymezení referenční úrovně B1 podle společného evropského referenčního rámce pro jazyky, dorozumívat se, spolupracovat, vyhledávat, zpracovávat a vyměňovat získané informace v rámci běžné konverzace v oblasti osobní, veřejné, vzdělávací a profesní. Žák je veden, aby se přiměřeně vyjadřoval, vyžádal si informace v cizí řeči v rámci témat daných rozsahem učiva, rozuměl známým slovům a zcela základním frázím týkajícím se jeho osoby, rodiny a blízkého okolí, pokud lidé hovoří pomalu a zřetelně, jednoduchými frázemi a větami, dovedl popsat místo, kde žije a lidi, které zná, uměl napsat jednoduchý text na pohlednici, stručný osobní dopis či vyplnit formulář obsahující osobní údaje a adresu.
Charakteristika učiva:	Obsah předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Vzdělávání a komunikace v cizím jazyce. Ve vztahu k profilu absolventa je zde kladen důraz na zvládnutí základní odborné slovní terminologie a její pohotovou aplikaci v praxi. Do učiva jsou zařazeny tematické okruhy, které jsou zastoupeny konverzačními tématy – každodenní život, osobní a společenský život, svět kolem nás a k těmto tématům odpovídající učivo gramatické. Absolvent by měl také získat základní informace a poznatky o anglicky mluvících zemích – reálie, historie, osobnosti, zvyky, svátky. Každý tematický celek obsahuje část všeobecnou a jí odpovídající část odbornou. Gramatická i konverzační část učiva je vhodně mezipředmětově propojena s odbornými předměty a odborným výcvikem.
Metody a formy výuky:	Při vyučování jsou kromě klasických metod jako je výklad, přednáška, řízený rozhovor používány i metody, které vyžadují samostatnou aktivitu ze strany žáka v rámci např. týmové a skupinové práce. Dále žáci vypracovávají prezentace a referáty, vyhledávají informace na webu i v literatuře. V některých vyučovacích hodinách je využívána multimediální učebna s interaktivní tabulí, příp. sluchátka k procvičení poslechových dovedností. Výuka je prakticky orientována na řečové dovednosti žáka. Žák je stimulován a podporován v zájmu o studium zvoleného jazyka. Volbou vhodných metod je podporována jeho sebedůvěra, samostatnost, iniciativa, zodpovědnost za vlastní učení a schopnost sebehodnocení. Do výuky jsou vhodně zařazovány aktivující didaktické metody - dramatické prvky, hry, rozhovory, skupinová práce, besedy, diskuse, debaty, samostatná vystoupení žáků, scénky, referáty, poslech s porozuměním, mediální výukové programy, internet, práce se slovníky, cizojazyčné filmy, beletrie, názorné pomůcky pro výuku odborné terminologie, křížovky, kvizy, systematické a plánovité sestavování sbírky dílčích tematických listů, zábavné materiály, sumativní a formativní hodnocení, korespondence, transformační dril, vlastní práce žáků, plakáty. Gramatické učivo vychází z kontextu a opírá se o systém mateřského jazyka s oporou o učebnice, pracovní sešity, slovníky a jiné učební materiály. Výuka anglického jazyka zahrnuje metody a formy výuky, které jsou v souladu s rozvojem digitálních kompetencí. Pro aktivizaci pozornosti zájmu žáků jsou ve výuce vhodně užity interaktivní aplikace podporující rozvoj slovní zásoby a procvičení gramatických struktur (např. Wordwall, Kahoot, Quizlet, Quizziz). Žáci jsou ve výuce podporováni v práci s autentickými materiály skrze internetová mass media. Žáci pracují na společných i individuálních projektech v tvorbě prezentací (Powerpoint, Canva – vhodný pro design plakátů či infografik v jazyce anglickém, např. pro reálie nebo slovní zásobu). Ve výuce se využívají online interaktivní nástroje (Slido, Mentimeter). Do výuky

	jsou vhodně začleněny i online kanály nabízející videa s titulky a praktickými radami pro rozvoj poslechu a porozumění mluvenému slovu. Využívanými metodami jsou Blended Learning (kombinované vzdělávání), projektová výuka, gamifikace, Flipped Classroom, kolaborativní učení. Výuka probíhá s pomocí online kurzů a e-learningových platform, interaktivní tabule a aplikací, digitálního storytellingu, sociálních sítí a komunikačních nástrojů.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Při ústním projevu žáka je hodnocena zvuková stránka jazyka (výslovnost, intonace, artikulace, přízvuk, vázání slov), lexikální rozsah (rozsah slovní zásoby) a správné užití probraných gramatických pravidel, stavba věty s ohledem na srozumitelnost, plynulost, a autokorekci. Při písemném projevu je hodnocena přesnost jazykových prostředků a respektování probraných gramatických pravidel, lexikální znalosti a syntax věty s ohledem na srozumitelnost. Žák je hodnocen za řešení písemných, ústních i komunikativních úloh, důraz je kladen zejména na schopnost samostatně aplikovat odbornou slovní zásobu v anglickém jazyce na poznatky z praxe a naopak. Žák je hodnocen v komplexním rozvoji řečových dovedností s důrazem na postupné zdokonalování. Výsledky učení žáka jsou kontrolovány průběžně ústně i písemně, prověřováno je osvojené učivo po probraném gramatickém či tematickém celku. Součástí hodnocení jsou pololetní písemné práce, dílčí písemné testy, diktáty, didaktické testy, frontální prověřování znalostí, domácí samostatná příprava, aktivita v hodině a zájem žáka o předmět.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Kompetence k učení** – angličtina podporuje dovednosti samostatného učení (např. práce se slovníky, online zdroji či aplikacemi). Učení se cizímu jazyku rozvíjí schopnost plánovat, monitorovat a hodnotit svůj pokrok. **Kompetence k řešení problémů** – při komunikaci v angličtině studenti hledají způsoby, jak se vyjádřit, i když nemají odpovídající slovní zásobu (např. parafrázování, používání synonym). Práce s autentickými texty (články, videa) učí studenty kriticky přemýšlet a vyhodnocovat informace. **Komunikativní kompetence** – studenti se učí vyjadřovat své myšlenky, názory a emoce v cizím jazyce. Rozvoj písemné a ústní komunikace, interakce a prezentačních dovedností. **Kompetence sociální a personální** – práce ve skupinách, řešení úkolů a diskuse rozvíjejí spolupráci, empatii a respekt vůči různým názorům. Angličtina otevírá možnost pochopit kulturní rozdíly a podporuje mezikulturní porozumění. **Kompetence občanské** – porozumění globálním tématům (např. životní prostředí, lidská práva) prostřednictvím anglických textů. Příležitost komunikovat s lidmi z různých kultur. **Kompetence pracovní** – Učení se angličtině rozvíjí praktické dovednosti využitelné v profesním životě (např. tvorba e-mailů, prezentací nebo účast na jednáních v angličtině). **Digitální kompetence –** žák je ve výuce veden k efektivní práci s digitálními nástroji. Učí se pracovat s dostupnými informačními zdroji, využívat jejich výhody a ověřovat informace z důvěryhodných zdrojů. **Občan v demokratické společnosti** - žáci se ve výuce seznámí s reáliemi a specifiky anglicky mluvících zemí, - jsou vedeni k poznávání vnímání odlišnosti, akceptace nových kultur, respektu k nim a nacházení společného, - žáci se seznámí se životem v anglicky mluvících zemích a díky nově nabytým poznatkům jsou schopni zvládnout většinu běžných činností potřebných k životu ve společnosti – korespondence, běžná konverzace na obecná a odborná témata, vyplňování formulářů a podobně. **Člověk a digitální svět** - výuka předmětu mimo jiné obsahuje i práce s informačními zdroji v cizím jazyce a využívá moderní technologie,

	- žáci jsou vedeni k práci a počítačem a jeho programovým vybavením, tvorbě prezentací a podobně, - jsou podporováni při využívání internetu a dalších informačních zdrojů pro své vzdělávání v cizím jazyce. **Člověk a životní prostředí** - součástí výuky je mimo jiné také diskuze o životním prostředí, přírodě a okolí každého z nás, - žáci jsou vedeni k uvědomění si dopadu své činnosti na jeho okolí a zároveň o těchto problémech v cizím jazyce diskutují. **Člověk a svět práce** - výuka předmětu podporuje žáka při jeho orientaci na trhu práce a zároveň zvyšuje jeho hodnotu, - žákům je zvyšována jejich odbornost schopností komunikovat ve svém oboru také v cizím jazyce, což zvyšuje jejich hodnotu na trhu práce, - poskytnutí informací o anglicky mluvících zemích rovněž žákovi umožňuje uplatnit se pracovně také v těchto zemích.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 102**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - porozumí školním a pracovním pokynům - rozpozná význam obecných sdělení a hlášení - čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - přeloží text a používá slovníky i elektronické - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům. - rozumí principům bezpečného a etického využívání internetu - rozvíjí schopnost sdílet názory, diskutovat v digitálním prostředí (blogy, diskuze)	**Pozdravy a představení** - gramatika – sloveso "být", přivlastňovací zájmena - slovní zásoba – státy, předměty denního užívání, množné číslo, použití slovníku - písemný projev – představování sebe sama - odborná terminologie – angličtina ve škole – základy - My Family	
- porozumí školním a pracovním pokynům - rozpozná význam obecných sdělení a hlášení - čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - přeloží text a používá slovníky i elektronické	**Seznámení, domov a rodina** - gramatika – sloveso "být" - otázka a zápor, zápor a krátká odpověď, přivlastňovací pád - slovní zásoba – rodina, antonyma příd. jmen, jídlo a pití - ústní projev – mluvení o sobě, moje rodina - písemný projev – O své třídě	

- požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - rozumí principům bezpečného a etického využívání internetu		
- porozumí školním a pracovním pokynům - rozpozná význam obecných sdělení a hlášení - čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - přeloží text a používá slovníky i elektronické - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - zvyšuje svou konkurenceschopnost díky znalosti angličtiny a digitálních dovedností	**Zaměstnání a denní režim** - gramatika – přítomný čas prostý - slovní zásoba – slovesa, povolání - ústní projev – otázky týkající se přítele či příbuzného - my daily programme	
- porozumí školním a pracovním pokynům - rozpozná význam obecných sdělení a hlášení - čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - přeloží text a používá slovníky i elektronické - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - rozumí principům bezpečného a etického využívání internetu - samostatně využívá online zdroje pro učení angličtiny	**Volný čas** - gramatika – přítomný čas prostý - slovní zásoba – slovesa, volnočasové aktivity - písemný projev – neformální dopis příteli - leisure time activities	

- rozpozná význam obecných sdělení a hlášení - čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - přeloží text a používá slovníky i elektronické - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - kriticky vyhledává, analyzuje a ověřuje informace v angličtině - samostatně využívá online zdroje pro učení angličtiny	**Bydlení a náš byt** - gramatika – there is/are, how many, předložky, some/any, this/that/these/those - písemný projev – popis tvého domova – linking words - Housing, Travelling and Holidays	
- rozpozná význam obecných sdělení a hlášení - čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - přeloží text a používá slovníky i elektronické - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - lépe chápe kulturní rozdíly díky práci s autentickými materiály - efektivně pracuje s technologiemi pro tvorbu projektů, komunikaci a organizaci práce	**Komunikace a svět** - gramatika – can/can't, was/were, could/couldn't, was born - písemný projev – formální dopis – žádost o zaměstnání - digitální technologie, sociální sítě, mass media	
- rozpozná význam obecných sdělení a hlášení - čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - přeloží text a používá slovníky i elektronické - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům	**Čas** - gramatika – minulý čas prostý - slovní zásoba – nová slovesa, spojování slov - písemný projev – popis dovolené - odborná terminologie - Important dates in history of English-speaking countries	

- efektivně pracuje s technologiemi pro tvorbu projektů, komunikaci a organizaci práce		
- rozpozná význam obecných sdělení a hlášení - čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - přeloží text a používá slovníky i elektronické - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - tvoří audiovizuální materiály k probíraným tématům, což rozvíjí jeho digitální a prezentační dovednosti - cituje zdroje a respektuje copyright - efektivně pracuje s technologiemi pro tvorbu projektů, komunikaci a organizaci práce	**Historie a svátky** - gramatika – minulý čas prostý – rozšíření, zápor – ago, časové výrazy - slovní zásoba – lidské vztahy, fonetické symboly - odborná terminologie - Feastdays and celebrations	

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 102**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - přeloží text a používá slovníky i elektronické - zapojí se do hovoru bez přípravy - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyplní jednoduchý neznámý formulář - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - samostatně využívá online zdroje pro učení angličtiny	**Jídlo o pití** - gramatika – počit. a nepočitatelná podstatná jména, I like – I´d like, a/some, much/many - písemný projev – vyplňování formulářů – rezervace - Food and drinks	

- čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - přeloží text a používá slovníky i elektronické - zapojí se do hovoru bez přípravy - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti včetně vybraných poznatků studijního oboru, a to i z jiných vyučovacích předmětů, a uplatňuje je také v porovnání s reáliemi mateřské země - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - rozpoznává zkreslené informace a fake news	**Město a venkov** - gramatika - 2. a 3. stupeň příd.jmen, vazba ´have got´, - slovní zásoba – město a venkov - písemný projev – popis místa – capital city, linking words - odborná terminologie - The Czech Republic and Prague	
- čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - přeloží text a používá slovníky i elektronické - zapojí se do hovoru bez přípravy - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - kriticky vyhledává, analyzuje a ověřuje informace v angličtině	**Oblečení a vzhled** - gramatika – přítomný průběhový čas, přivlastňovací zájmena - konverzační angličtina – v obchodě s oblečením - písemný projev – popis členů rodiny – srovnání, linking words - odborná terminologie - Clothes and fashion	
- čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - přeloží text a používá slovníky i elektronické - zapojí se do hovoru bez přípravy	**Volný čas a dobrodružství** - gramatika – vazba 'going to' - future plans – plány do budoucna - písemný projev – pohlednice - Sports and games, weather, nature	

- požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - efektivně pracuje s technologiemi pro tvorbu projektů, komunikaci a organizaci práce - samostatně využívá online zdroje pro učení angličtiny - rozumí principům bezpečného a etického využívání internetu		
- čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - přeloží text a používá slovníky i elektronické - zapojí se do hovoru bez přípravy - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - učí se vyhledávat lingvistické informace na internetu využívá textové editory k napsání slohové práce - využívá korekčních funkcí ke zlepšení svých jazykových schopností - rozpoznává zkreslené informace a fake news	**Vyprávění a popis** - gramatika – formy otázek, přídavná jména a příslovce - písemný projev – příběh - odborná terminologie - Shopping	
- čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - přeloží text a používá slovníky i elektronické - zapojí se do hovoru bez přípravy - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti včetně vybraných poznatků studijního	**Můj dosavadní život** - gramatika – předpřítomný čas - písemný projev – e-mail – poděkování - odborná terminologie - Global Issues	

oboru, a to i z jiných vyučovacích předmětů, a uplatňuje je také v porovnání s reáliemi mateřské země - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - kriticky vyhledává, analyzuje a ověřuje informace v angličtině		

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 96**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - sdělí a zdůvodní svůj názor - vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - ověří si i sdělí získané informace písemně - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - využívá k procvičení učiva online kurzy a online cvičení - tvoří audiovizuální materiály k probíraným tématům, což rozvíjí jeho digitální a prezentační dovednosti	**Poznávání sebe sama** - gramatika – opakování časů – přítomný, minulý, budoucí - slovní zásoba – slovní druhy, slova s více než jedním významem, použití dvojjazyčného slovníku - konverzační angličtina – společenské fráze - odborná terminologie	

- nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - sdělí a zdůvodní svůj názor - vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - uplatňuje různé techniky čtení textu - ověří si i sdělí získané informace písemně - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci - prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti včetně vybraných poznatků studijního oboru, a to i z jiných vyučovacích předmětů, a uplatňuje je také v porovnání s reáliemi mateřské země - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - kriticky vyhledává, analyzuje a ověřuje informace v angličtině - rozvíjí schopnost sdílet názory, diskutovat v digitálním prostředí (blogy, diskuze)	**Životní styl** - gramatika – přítomný čas prostý versus přítomný čas průběhový, sloveso have/have got - slovní zásoba – kolokace z běžného života - písemný projev – e-mail - odborná terminologie - Ostrava and Our Region	
- nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - sdělí a zdůvodní svůj názor - vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích	**A co dál….** - gramatika – minulý čas prostý a minulý čas průběhový - slovní zásoba – minulé tvary sloves, příslovce a jejich tvorba - ústní projev – vyprávění příběhu - písemný projev – vypravování	

- zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - uplatňuje různé techniky čtení textu - ověří si i sdělí získané informace písemně - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - kriticky vyhledává, analyzuje a ověřuje informace v angličtině - rozvíjí schopnost sdílet názory, diskutovat v digitálním prostředí (blogy, diskuze)	- odborná terminologie - Massmedia and New Technologies	
- nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - sdělí a zdůvodní svůj názor - vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - ověří si i sdělí získané informace písemně - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a	**Svět obchodu** - gramatika – vyjádření množství v AJ - slovní zásoba – jídlo, předměty každodenní potřeby, obchody - písemný projev – A Postcard – synonyma - odborná terminologie - The USA	

koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci - prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti včetně vybraných poznatků studijního oboru, a to i z jiných vyučovacích předmětů, a uplatňuje je také v porovnání s reáliemi mateřské země - uplatňuje v komunikaci vhodně vybraná sociokulturní specifika daných zemí - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - rozvíjí své prezentační dovednosti prostřednictvím digitálních nástrojů - rozpoznává zkreslené informace a fake news		
- nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - sdělí a zdůvodní svůj názor - vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - uplatňuje různé techniky čtení textu - ověří si i sdělí získané informace písemně - vyplní jednoduchý neznámý formulář - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru	**Čím chceš být?** - gramatika – tvary sloves, přítomný čas průběhový ve vztahu k vyjádření budoucnosti - slovní zásoba – adjektiva zakončená na – ed/-ing - písemný projev – vyplňování žádosti - odborná terminologie - My Future Job, Services	

- vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - využívá k procvičení učiva online kurzy a online cvičení - zvládá práci s autentickými materiály, jako jsou texty, videa nebo podcasty		
- nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - sdělí a zdůvodní svůj názor - vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - uplatňuje různé techniky čtení textu - ověří si i sdělí získané informace písemně - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci - prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti včetně vybraných poznatků studijního oboru, a to i z jiných vyučovacích předmětů, a uplatňuje je také v porovnání s reáliemi mateřské země	**Poznávání okolního světa** - gramatika – What ... like?, stupňování přídavných jmen - písemný projev – popis rodiště - odborná terminologie - London and Great Britain	

- uplatňuje v komunikaci vhodně vybraná sociokulturní specifika daných zemí - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - tvoří audiovizuální materiály k probíraným tématům, což rozvíjí jeho digitální a prezentační dovednosti - cituje zdroje a respektuje copyright		
- nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - sdělí a zdůvodní svůj názor - vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - uplatňuje různé techniky čtení textu - ověří si i sdělí získané informace písemně - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - používá stylisticky vhodné obraty umožňující nekonfliktní vztahy a komunikaci - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - efektivně pracuje s technologiemi pro tvorbu projektů, komunikaci a organizaci práce - rozvíjí schopnost sdílet názory, diskutovat v digitálním prostředí (blogy, diskuze)	**Být slavný** - gramatika – předpřítomný čas prostý vs. minulý čas prostý - referát o slavné osobnosti dle vlastního výběru - písemný projev – životopis - odborná terminologie - Culture	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 90**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskusím rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu - odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření - přednese připravenou prezentaci ze svého oboru a reaguje na jednoduché dotazy publika - pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem - dokáže experimentovat, zkoušet a hledat způsoby vyjádření srozumitelné pro posluchače - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyjádří písemně svůj názor na text - vyhledá, zformuluje a zaznamená informace nebo fakta týkající se studovaného oboru - zapojí se do odborné debaty nebo argumentace, týká-li se známého tématu - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem - uplatňuje různé techniky čtení textu - ověří si i sdělí získané informace písemně - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života, a vlastních zálib	**Životní styl** - gramatika – slovesa – have to, should, must, - konverzační angličtina – u lékaře (at the doctor´s) - písemný projev – psaní dopisů a e-mailů - Health and Lifestyle - digitální technologie, sociální sítě, mass media	

- používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru - uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - zvládá práci s autentickými materiály, jako jsou texty, videa nebo podcasty		
- rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskusím rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu - odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření - přednese připravenou prezentaci ze svého oboru a reaguje na jednoduché dotazy publika - pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem - dokáže experimentovat, zkoušet a hledat způsoby vyjádření srozumitelné pro posluchače - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyjádří písemně svůj názor na text - vyhledá, zformuluje a zaznamená informace nebo fakta týkající se studovaného oboru - zapojí se do odborné debaty nebo argumentace, týká-li se známého tématu - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem - uplatňuje různé techniky čtení textu	**Místa, která navštěvujeme** - gramatika – časové věty, podmínkové věty 1. typu - písemný projev – pro a proti, diskuse nad výhodami a nevýhodami při cestování jednotlivými dopravními prostředky - The System of Education and Our School	

- ověří si i sdělí získané informace písemně - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života, a vlastních zálib - používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru - uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - tvoří audiovizuální materiály k probíraným tématům, což rozvíjí jeho digitální a prezentační dovednosti - cituje zdroje a respektuje copyright - zvládá práci s autentickými materiály, jako jsou texty, videa nebo podcasty		
- rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskusím rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu - odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření - přednese připravenou prezentaci ze svého oboru a reaguje na jednoduché dotazy publika - pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem - dokáže experimentovat, zkoušet a hledat způsoby vyjádření srozumitelné pro posluchače - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyjádří písemně svůj názor na text	**Věci, které změnily svět** - gramatika – trpný rod - ústní projev – telefonický rozhovor, stížnost - písemný projev – obsah knihy nebo filmu - The problems of the present world, The Environment	

- vyhledá, zformuluje a zaznamená informace nebo fakta týkající se studovaného oboru - zapojí se do odborné debaty nebo argumentace, týká-li se známého tématu - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem - uplatňuje různé techniky čtení textu - ověří si i sdělí získané informace písemně - zaznamená vzkazy volajících - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života, a vlastních zálib - používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru - uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti včetně vybraných poznatků studijního oboru, a to i z jiných vyučovacích předmětů, a uplatňuje je také v porovnání s reáliemi mateřské země - uplatňuje v komunikaci vhodně vybraná sociokulturní specifika daných zemí - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům		

- efektivně pracuje s technologiemi pro tvorbu projektů, komunikaci a organizaci práce - zvládá práci s autentickými materiály, jako jsou texty, videa nebo podcasty		
- rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskusím rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu - odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření - přednese připravenou prezentaci ze svého oboru a reaguje na jednoduché dotazy publika - pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem - dokáže experimentovat, zkoušet a hledat způsoby vyjádření srozumitelné pro posluchače - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyjádří písemně svůj názor na text - vyhledá, zformuluje a zaznamená informace nebo fakta týkající se studovaného oboru - zapojí se do odborné debaty nebo argumentace, týká-li se známého tématu - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem - uplatňuje různé techniky čtení textu - ověří si i sdělí získané informace písemně - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života, a vlastních zálib - používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek	**Co dělat, když….?** - gramatika – podmínkové věty 2. typu - ústní projev – poskytování rad - písemný projev – mé plány do budoucna - Environment	

- používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru - uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce - dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti včetně vybraných poznatků studijního oboru, a to i z jiných vyučovacích předmětů, a uplatňuje je také v porovnání s reáliemi mateřské země - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - obhájí své argumenty na základě kritické práce s texty a dalšími zdroji, například v online diskuzích - zvládá práci s autentickými materiály, jako jsou texty, videa nebo podcasty		
- rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskusím rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu - odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření - přednese připravenou prezentaci ze svého oboru a reaguje na jednoduché dotazy publika - pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem - dokáže experimentovat, zkoušet a hledat způsoby vyjádření srozumitelné pro posluchače - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyjádří písemně svůj názor na text - vyhledá, zformuluje a zaznamená informace nebo fakta týkající se studovaného oboru - zapojí se do odborné debaty nebo argumentace, týká-li se známého tématu - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech	**Snaž se být nejlepším** - gramatika – předpřítomný čas průběhový versus předpřítomný čas prostý - písemný projev – linking ideas - Other English-speaking countries – Canada, Australia and New Zealand	

- při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem - uplatňuje různé techniky čtení textu - ověří si i sdělí získané informace písemně - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života, a vlastních zálib - používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru - uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce - dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby - vyjadřuje se ústně i písemně, k tématům osobního života a k tématům z oblasti zaměření studijního oboru - řeší pohotově a vhodně standardní řečové situace i jednoduché a frekventované situace týkající se pracovní činnosti - domluví se v běžných situacích; získá i poskytne informace - prokazuje faktické znalosti především o geografických, demografických, hospodářských, politických, kulturních faktorech zemí dané jazykové oblasti včetně vybraných poznatků studijního oboru, a to i z jiných vyučovacích předmětů, a uplatňuje je také v porovnání s reáliemi mateřské země - uplatňuje v komunikaci vhodně vybraná sociokulturní specifika daných zemí - komunikuje se zákazníkem v cizí jazyce - si osvojuje přesnější výslovnost a gramatiku díky digitálním nástrojům - zvládá práci s autentickými materiály, jako jsou texty, videa nebo podcasty		

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

NĚMECKÝ JAZYK

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Výuka německého jazyka je významnou součástí všeobecného vzdělávání žáků. Vzdělávání v německém jazyce se významně podílí na přípravě žáků na aktivní život v multikulturní společnosti, neboť vede žáky k získání jak obecných, tak komunikativních kompetencí k dorozumění se v situacích každodenního osobního a pracovního života. Tím zároveň napomáhá k jejich lepšímu uplatnění na trhu práce. Výuka připravuje žáky na efektivní účast v přímé i nepřímé komunikaci včetně přístupu k informačním zdrojům a rozšiřuje jejich znalosti o světě. Současně přispívá k formování osobnosti žáků, učí je toleranci k hodnotám jiných národů a rozvíjí jejich schopnost učit se po celý život. Vzdělávání v německém jazyce směřuje k osvojení takové úrovně komunikativních jazykových kompetencí, která odpovídá úrovni **A2** podle Společného evropského referenčního rámce pro jazyky. Výuka směřuje k osvojení minimálně **2300** lexikálních jednotek, přičemž obecně odborná a odborná terminologie tvoří **15%** osvojených lexikálních jednotek. Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci dovedli: - komunikovat v cizím jazyce v různých situacích života, v projevech mluvených i psaných, na všeobecná i odborná témata - volit adekvátní komunikační strategie a jazykové prostředky - efektivně pracovat s cizojazyčným textem včetně odborného - získávat informace o světě, zvláště o německy mluvících zemích - pracovat s informacemi a zdroji informací v cizím jazyce, včetně internetu nebo CD, se slovníky, jazykovými a jinými cizojazyčnými příručkami - využívat informační zdroje ke studiu jazyka i k prohlubování svých všeobecných vědomostí a dovedností - využívat vybrané metody a postupy efektivního studia cizího jazyka ke studiu dalších jazyků, případně k dalšímu vzdělávání - chápat a respektovat tradice, zvyky a odlišné sociální a kulturní hodnoty jiných národů a jazykových oblastí v souladu se zásadami demokracie.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu německý jazyk vychází z obsahového okruhu RVP 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční – Vzdělávání a komunikace v cizím jazyce. Výuka probíhá ve 2. - 4. ročníku a obsah vzdělávání je z didaktického hlediska rozdělen do čtyř kategorií: 1. **Řečové dovednosti** (produktivní, receptivní, interaktivní, ústní, písemné). 2. **Jazykové prostředky** (výslovnost, slovní zásoba, gramatika, grafická podoba jazyka a pravopis). 3. **Tematické okruhy všeobecné** (osobní údaje, dům a domov, každodenní život, volný čas, zábava, jídlo a nápoje, služby, cestování, mezilidské vztahy, péče o tělo a zdraví, nakupování, vzdělávání, zaměstnání, počasí, Česká republika, země německé oblasti) **i odborné** (lidské tělo, masérské pracovní postupy, masérský salón), **komunikační situace** (získávání a předávání informací) a **jazykové funkce** (jazykové komunikativní obraty). 4. **Poznatky o zemích** (vybrané poznatky všeobecného i odborného charakteru k poznání zemí německé jazykové oblasti, jejich kultury, umění a literatury, tradic a společenských zvyklostí). V procesu výuky se všechny zmíněné kategorie přirozeně propojují.
Metody a formy výuky:	Při vyučování jsou užity frontální i skupinové formy výuky, které žáky vedou ke komunikativním a tvořivým aktivitám. Žáci jsou motivováni ke konverzaci pomocí vhodně zvolených témat, stimulováni a podporováni v zájmu o studium zvoleného jazyk

	a v objevování nových strategií učení. Volbou vhodných metod je podporována jejich sebedůvěra, samostatnost, iniciativa, zodpovědnost za vlastní učení a schopnost sebekontroly i sebehodnocení. Do výuky jsou vhodně zařazovány aktivizující metody – didaktické jazykové hry, cizojazyčné filmy a hudba, rozhovory a diskuse, samostatná vystoupení žáků, multimediální výukové programy a internet, křížovky nebo kvízy. Ve výuce jsou vhodným způsobem využity také metody výkladu, demonstrační metody, diagnostické metody (ústní a písemné procvičování) a další. Výuka je prakticky orientována na řečové dovednosti žáka, přičemž procvičovány jsou všechny čtyři dovednosti – čtení, psaní, mluvení i poslech. Interaktivní dovednosti se nacvičují formou řízeného rozhovoru ve dvojicích nebo ve skupinách. Jako opora jsou ve výuce využity tradiční (učebnice, pracovní sešity, slovníky, mapy, obrazový materiál, časopisy) i moderní materiální didaktické prostředky (interaktivní tabule, počítače s připojením k internetu, multimediální výukové programy, CD nebo DVD přehrávač). Pro aktivizaci pozornosti zájmu žáků jsou ve výuce vhodně užity interaktivní aplikace podporující rozvoj slovní zásoby a procvičení gramatických struktur (např. wordwall, kahoot, quizlet, babbel). Žáci jsou ve výuce podporováni v práci s autentickými materiály (např. Deutsche Welle, popř. News in Slowgerman). Žáci pracují na společných i individuálních projektech v tvorbě prezentací (powerpoint, canva – vhodný pro design plakátů či infografik v jazyce německém, např. pro reálie nebo slovní zásobu). Ve výuce se využívají online interaktivní gramatické nástroje (např. Goethe institut – online materiály). Do výuky jsou vhodně začleněny i online kanály nabízející videa s titulky a praktickými radami pro rozvoj poslechu a porozumění mluvenému slovu.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Hodnocen je poslech s porozuměním, čtení s porozuměním, ústní a písemný projev, výslovnost a osvojení si slovní zásoby i gramatických jevů. Výsledky vzdělávání žáka jsou kontrolovány průběžně ústně i písemně, prověřováno je osvojené učivo po probraném gramatickém či tematickém celku. Písemné zkoušení se skládá z didaktických testů (obsahujících otevřené i uzavřené úlohy) a písemných prací. Ústní zkoušení zahrnuje samostatný mluvený projev a interakci. Při písemném projevu je hodnocena zejména přesnost jazykových prostředků a respektování probraných gramatických pravidel, lexikální znalosti žáka a také syntax věty s ohledem na její srozumitelnost. Při ústním projevu žáka je hodnocena zvuková stránka jazyka (výslovnost, intonace, artikulace, přízvuk, vázání slov), lexikální rozsah, správné užití probraných gramatických pravidel, stavba věty s ohledem na srozumitelnost, plynulost a autokorekci. Hodnocena je rovněž domácí samostatná příprava, aktivita v hodině a zájem žáka o předmět. Důraz se při hodnocení klade na informativní a výchovné funkce hodnocení. Žáci jsou vedeni k tomu, aby byli schopni objektivně kritického sebehodnocení. Významnou roli hraje rovněž metoda kolektivního hodnocení a následná spolupráce pedagogů s žáky, která vede k identifikaci nedostatků a jejich odstranění. Způsoby hodnocení spočívají v kombinaci známkování, slovního hodnocení, využívání bodového systému nebo procentuálního vyjádření. Při hodnocení jsou brány v úvahu vrozené poruchy učení a individuální předpoklady žáka.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	Vyučovací předmět německý jazyk se podílí zejména na posílení a rozvinutí: **Kompetence k učení** Žák je ve výuce veden k pozitivnímu vztahu k učení a vnímá vzdělávání jako důležitý prostředek svého rozvoje. Při výuce je schopen využívat vhodné strategie pro efektivní učení, uplatňovat různé techniky práce s textem a s porozuměním naslouchat ústnímu projevu. Zároveň kriticky posoudí vlastní pokrok a dokáže přijmout hodnocení druhých. **Komunikativní kompetence** Vzděláváním v předmětu německý jazyk získá žák především schopnost vyjadřovat se v německém jazyce v obvyklých osobních i pracovních situacích, účastnit se aktivně diskuze ve známých souvislostech a srozumitelně vysvětlovat svoje postoje. Ve svém

	projevu žák vystupuje v souladu se zásadami kultury a chování a zároveň respektuje jazykové i stylistické normy. **Kompetence personální a sociální** Žák získá kompetence k jednodušší adaptaci v německy mluvícím prostředí. Díky nim bude schopen snáze předcházet osobním konfliktům, nepodléhat předsudkům v přístupu k druhým, pracovat v cizojazyčném týmu a řešit pracovní i mimopracovní problémy. **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám** Žák si uvědomuje význam celoživotního vzdělávání pro své budoucí uplatnění. Vzdělávání v německém jazyce navíc žákovi umožní vhodně komunikovat i v cizím jazykovém prostředí, čímž se zvýší jeho šance na pracovní uplatnění v oborech, kde je komunikace v cizím jazyce vyžadována, nebo přímo v cizojazyčném prostředí. **Digitální kompetence** Žák je ve výuce veden k efektivní práci s osobním počítačem a jeho programovým vybavením. Při svém vzdělávání se učí pracovat s dostupnými informačními zdroji, využívat jejich výhody a pracovat se získanými informacemi. Podobně jako v mnoha dalších vyučovacích předmětech žák i v předmětu německý jazyk získává také mnohé občanské kompetence a kompetence k řešení problémů. Vzdělávací předmět zároveň pokrývá různou mírou následující průřezová témata: **Občan v demokratické společnosti** Žáci jsou ve výuce seznámeni s reáliemi a specifiky německy mluvících zemí a souběžně s tím jsou vedeni k pozitivnímu vnímání odlišnosti, akceptaci nových kultur, respektu k nim a nacházení společného. Žáci se seznámí se životem v německy mluvících zemích a díky nově nabytým poznatkům jsou schopni zvládnout většinu běžných činností potřebných k životů ve společnosti – základní společenské chování, schopnost jednat s lidmi, běžnou konverzaci na obecná a odborná témata a mnohé další. **Člověk a životní prostředí** Součástí výuky je mimo jiné také diskuze o životním stylu a životním prostředí v německy mluvících zemích, která nabízí žákům možnost srovnání se situací u nás. Žáci jsou vedeni k uvědomění si dopadu své činnosti na své zdraví i okolí a zároveň o těchto problémech v cizím jazyce diskutují. **Člověk a svět práce** Vzdělávání v německém jazyce podporuje žáka při jeho orientaci na trhu práce a zároveň zvyšuje jeho hodnotu tím, že je schopen komunikovat ve svém oboru také v druhém cizím jazyce. Díky schopností prezentovat se a pracovat s informacemi v německém jazyce, díky ovládání základních společenských a konverzačních frází a v neposlední řadě také díky znalostí základních dokumentů potřebných pro realizaci na trhu práce (inzerát, dotazník, životopis, motivační dopis) je žákovi rovněž umožněno jednodušší pracovní uplatnění v německy mluvících zemích. **Člověk a digitální svět** Výuka předmětu stojí z velké části na práci s informačními zdroji v německém jazyce a využívá rovněž mnohé moderní technologie. Žáci jsou vedeni k práci s počítačem a jeho programovým vybavením, tvorbě prezentací a dalšímu využití moderních komunikačních technologií. Žákům jsou zadávány úkoly podporující jejich kreativitu a současně jsou motivováni k využití internetu a dalších informačních zdrojů pro své vzdělávání v německém jazyce. Žák je schopen využívat digitální technologie k vyjádření, formulaci a obhajobě svých názorů, k získávání informací z různých zdrojů i k jejich sdílení, předávání a prezentaci způsobem vhodným pro danou (komunikační) situaci a s ohledem na zamýšleného příjemce. Žák ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence s cílem zkvalitnění vlastního dorozumění se v cizím jazyce.

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 68**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - nalezne v promluvě hlavní a vedlejší myšlenky a důležité informace - porozumí školním a pracovním pokynům - rozpozná význam obecných sdělení a hlášení - pronese jednoduše zformulovaný monolog před publikem - vyjadřuje se téměř bezchybně v běžných, předvídatelných situacích - přeloží text a používá slovníky i elektronické - ověří si i sdělí získané informace písemně - vyplní jednoduchý neznámý formulář	**1 Řečové dovednosti** - receptivní řečová dovednost sluchová = poslech s porozuměním monologických i dialogických projevů - receptivní řečová dovednost zraková = čtení a práce s textem včetně odborného - produktivní řečová dovednost ústní = mluvení zaměřené situačně i tematicky - produktivní řečová dovednost písemná = zpracování textu v podobě reprodukce, osnovy, výpisků, anotací apod. - jednoduchý překlad - interaktivní řečové dovednosti = střídání receptivních a produktivních činností - interakce ústní - interakce písemná	
Žák - vyslovuje srozumitelně co nejblíže přirozené výslovnosti, rozlišuje základní zvukové prostředky daného jazyka a koriguje odlišnosti zvukové podoby jazyka - dodržuje základní pravopisné normy v písemném projevu, opravuje chyby	**2 Jazykové prostředky** - výslovnost (zvukové prostředky jazyka) - slovní zásoba a její tvoření - gramatika (tvarosloví a větná skladba) - grafická podoba jazyka a pravopis	
Řečové dovednosti a jazykové prostředky se prolínají všemi dalšími níže uvedenými tématy v ročníku.		
- zdraví v různých situacích - dokáže se přivítat, rozloučit, představit - rozumí základním osobním informacím v ústní i písemné formě - získá informace o osobách a sdělí je ostatním - časuje správně sloveso „sein“ - rozlišuje v komunikaci vykání a tykání - vytváří a používá základní číselné údaje - vytváří věty se správným slovosledem v ústním i písemném projevu - orientuje se v tázacích zájmenech a vytváří s jejich pomocí otázky - využívá online slovníky k vyhledávání nových pojmů	**Osobní údaje** **Komunikační situace** - pozdravy v různých situacích - představení sebe i ostatních osob - získání a sdělení základních informací **Gramatika** - věta oznamovací a otázka doplňovací - přítomný čas slovesa „sein“ - vykání x tykání - základní číslovky do 20	
- hovoří o svém volném čase - dokáže pojmenovat různé volnočasové aktivity - rozumí krátkým textům a rozhovorům a zachytí důležité informace	**Volnočasové aktivity** **Komunikační situace** - zahájení, vedení a ukončení rozhovoru - pojmenování předmětů každodenní potřeby	

- časuje a správně ve větách používá pravidelná slovesa v přítomném čase - rozlišuje použití určitého a neurčitého členu - vytváří a dokáže správně použít jednoduché záporné věty - využívá interaktivní aplikace podporující rozvoj slovní zásoby a procvičení gramatických struktur (např. wordwall, kahoot, quizlet)	- získání a sdělení informací o způsobu trávení volného času **Gramatika** - časování pravidelných sloves v přítomném čase - zápor „nicht“ - rod podstatných jmen - člen určitý a neurčitý	
- pojmenuje barvy a oblečení - popíše oblečení jednotlivých osob - dokáže vyjádřit svou potřebu - zformuluje jednoduché odmítnutí nabízeného - správně používá sloveso „haben“ v přítomném čase - vytváří věty s přídavnými jmény v přísudku - vytvoří a aktivně používá 4. pád podstatných jmen - rozlišuje použití záporu „kein“ a „nicht“ a umí je použít ve větě - používá k procvičování učiva online kurzy a online cvičení	**Nakupování (oblečení)** **Komunikační situace** - popis vlastností předmětu, hodnocení - vyjádření potřeby - formulace záporné odpovědi, odmítnutí **Gramatika** - přítomný čas slovesa „haben“ - přídavná jména v přísudku - podstatná jména v 1. a 4. pádě - zápor „kein“	
- dokáže souvisle (ústně i písemně) představit svou rodinu - orientuje se v rodinných vztazích a dokáže je popsat - vyjádří svůj požadavek a zeptá se na požadavky ostatních - rozumí stručným textům dialogům a nalezne v nich důležité informace - vytvoří jednoduchý text na známá témata - dokáže vytvořit větu s využitím tvaru „möchte“ ve všech osobách - aktivně a správně používá přivlastňovací zájmena - používá různé varianty slovosledu s cílem zdůraznit potřebné	**Rodina a vztahy** **Komunikační situace** - představení rodiny a blízkých - vyprávění o rodině - vyjádření požadavku - představení své školy - získávání a sdělování informací prostřednictvím rozhovoru **Gramatika** - vazba „ich möchte“ ve všech osobách - přivlastňovací zájmena - zdůraznění větného členu	
- dovede pojmenovat základní typy obchodů - pojmenuje základní zboží a dokáže jednoduše vyjádřit jejich množství - ovládá principy tvoření množného čísla a aktivně je používá - vytvoří různé typy otázek se správným slovosledem - dokáže použít běžné číselné údaje	**Nakupování (jídlo)** **Komunikační situace** - rozhovor v obchodě - komunikace mezi prodávajícím a kupujícím - orientace v obchodním centru - orientace v základním sortimentu zboží - ověření informace **Gramatika** - množné číslo podstatných jmen - zjišťovací otázka - základní číslovky do 1000	

- dokáže vést jednoduchý rozhovor bez přípravy na známé téma - vytvoří jednoduchou anketu a dokáže prezentovat její výsledky - časuje správně nepravidelná slovesa - používá osobní zájmena v 1. a 4. pádě a chápe jejich význam - pracuje s autentickými materiály – online jídelníčky, německé restaurace a jejich nabídka - vyhotovuje vlastní jídelníček (powerpoint	**Restaurace** **Komunikační situace** - odmítnutí nebo koupě nabízeného zboží - vyjádření zájmu nebo nezájmu - diskuze nad jídelním lístkem, objednání jídla - zjišťování doplňujících informací **Gramatika** - přítomný čas nepravidelných sloves - osobní zájmena ve 4. pádě	
- orientuje se v časových údajích v průběhu dne - používá v komunikaci časové údaje a rozumí jim - dokáže vytvořit jednoduché vyprávění, v němž popíše svůj den - pojmenuje dny v týdnu - dokáže zjistit a dále sdělit, jaké bude počasí - dokáže ve větě správně použít slovesa s odlučitelnými předponami, časuje je a vytvoří syntakticky správnou větu s jejich použitím	**Můj den (a počasí)** **Komunikační situace** - vyjádření času - rozhovor o činnostech během dne - vyprávění o denním režimu - popis každodenních aktivit - rozhovor o počasí **Gramatika** - časové údaje - odlučitelné předpony	
- charakterizuje svůj zdravotní stav - popíše lidské tělo, dokáže pojmenovat jeho jednotlivé části - formuluje svůj názor na pravidla zdravého životního stylu - rozumí stručným pokynům a dokáže je rovněž sám formulovat - tvoří jednoduché rozkazovací věty s dodržením gramatických i syntaktických pravidel - využívá v písemném i ústním projevu modální slovesa, správně je časuje - rozumí významu všech modálních sloves a tvoří s nimi syntakticky správné věty - využívá online slovníky k vyhledávání - odborných pojmů	**Lidské tělo, zdraví, sport** **Komunikační situace** - vyjádření pocitů a zdravotního stavu - nemoc, rozhovor u lékaře - popis lidského těla - diskuze o zdravém životním stylu - udělení pokynů a doporučení - vyjádření možnosti, povinnosti nebo přání - vyjádření žádosti o radu nebo o pomoc **Gramatika** - přítomný čas modálních sloves - rozkazovací způsob ve 2. osobě č. j. i č. mn.	

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 64**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - rozumí přiměřeným souvislým projevům a diskusím rodilých mluvčích pronášeným ve standardním hovorovém tempu	**1 Řečové dovednosti** - receptivní řečová dovednost sluchová = poslech s porozuměním monologických i dialogických projevů - receptivní řečová dovednost zraková = čtení a práce s textem včetně odborného	

- čte s porozuměním věcně i jazykově přiměřené texty, orientuje se v textu - sdělí obsah, hlavní myšlenky či informace vyslechnuté nebo přečtené - vypráví jednoduché příběhy, zážitky, popíše své pocity - sdělí a zdůvodní svůj názor - zaznamená písemně podstatné myšlenky a informace z textu, zformuluje vlastní myšlenky a vytvoří text o událostech a zážitcích v podobě popisu, sdělení, vyprávění, dopisu a odpovědi na dopis - vyhledá, zformuluje a zaznamená informace nebo fakta týkající se studovaného oboru - zapojí se do hovoru bez přípravy - vyměňuje si informace, které jsou běžné při neformálních hovorech - vyřeší většinu běžných denních situací, které se mohou odehrát v cizojazyčném prostředí - požádá o upřesnění nebo zopakování sdělené informace, pokud nezachytí přesně význam sdělení	- produktivní řečová dovednost ústní = mluvení zaměřené situačně i tematicky - produktivní řečová dovednost písemná = zpracování textu v podobě reprodukce, osnovy, výpisků, anotací apod. - jednoduchý překlad - interaktivní řečové dovednosti = střídání receptivních a produktivních činností - interakce ústní - interakce písemná	
- komunikuje s jistou mírou sebedůvěry a aktivně používá získanou slovní zásobu včetně vybrané frazeologie v rozsahu daných tematických okruhů, zejména v rutinních situacích každodenního života a vlastních zálib - uplatňuje základní způsoby tvoření slov v jazyce	**2 Jazykové prostředky** - výslovnost (zvukové prostředky jazyka) - slovní zásoba a její tvoření - gramatika (tvaroslovi a větná skladba) - grafická podoba jazyka a pravopis	
Řečové dovednosti a jazykové prostředky se prolínají všemi dalšími níže uvedenými tématy v ročníku.		
- vyjmenuje dopravní prostředky a popíše jejich základní vlastnosti - dokáže zjistit informace potřebné pro cestování - bez obtíží reaguje v běžných rozhovorech týkajících se cestování - vytvoří anketu a výsledky prezentuje ostatním - dovede formulovat větu se všeobecným podmětem „man“ - aktivně používá vazbu „es gibt“ a vytvoří s jejím použitím gramaticky správné věty - časuje bezchybně nepravidelná slovesa - pracuje s online zdroji, vyhledává možnosti cestování, ubytování. - zpracovává prezentaci, leták o dovolené (powerpoint)	**Cestování** **Komunikační situace** - cestování dopravními prostředky - zjištění informací o dopravním spojení - zakoupení jízdního dokladu **Gramatika** - všeobecný podmět „man“ - vazba „es gibt“ - přítomný čas nepravidelných sloves	

- dokáže stručně popsat místa, která navštívil - vytvoří jednoduchý text popisující děje, které se udály - dokáže vyjádřit lítost nebo politování - v ústních i písemných projevech srozumitelně vyjádří časovou posloupnost - zformuluje své přání a dokáže jej zdůvodnit - gramaticky správně tvoří préteritum pomocných sloves „haben“ a „sein“ - dokáže vytvořit jednoduché věty v minulém čase - pracuje s autentickými materiály – online informace o německy mluvících zemích - vyhledává prostřednictvím YouTube výuková videa s tématem reálií	**Reálie** **Komunikační situace** - vyprávění o navštívených místech - popis zajímavých míst - vyjádření přání, lítosti nebo politování - vyjádření časové posloupnosti **Gramatika** - préteritum sloves „sein“ a „haben“	
- vyjádří svůj vztah k jednotlivým ročním obdobím - hovoří o sportovních disciplínách, prezentuje svůj názor na jednotlivé sporty před ostatními - dokáže vyjádřit, zda se mu daná věc líbí či ne - vede jednoduchý dialog za účelem domluvy - dokáže vytvořit 3. a 4. pád podstatných jmen, přivlastňovacích a osobních zájmen - používá časování správně v mluveném i psaném projevu, chápe jeho význam - si osvojuje s pomocí online slovníků lepší práci s jazykem	**Sport** **Komunikační situace** - diskuze o jednotlivých sportovních odvětvích - vyjádření názoru na adrenalinové sporty - vzájemná domluva, vyjádření vhodnosti - diskuze o vztahu jednotlivých členů rodiny ke sportu **Gramatika** - podstatná jména ve 3. a 4. pádě - přivlastňovací zájmena ve 3. a 4. pádě - osobní zájmena ve 3. pádě	
- dokáže pojmenovat běžné činnosti v domácnosti - vysvětlí, které činnosti doma vykonávají různí členové rodiny - prezentuje svůj názor na chod domácnosti - vytvoří a zrealizuje anketu mezi svými spolužáky - zformuluje vyprávění nebo psaný text pojednávající o minulosti - vytvoří perfektum pravidelných a smíšených sloves a dovede jej použít ve větě	**Domácnost** **Komunikační situace** - vyprávění o rozdělení povinností v domácnosti - vyjádření vlastního názoru na práci v domácnosti - získávání a sdělování informací o domácích povinnostech - popis uplynulých událostí **Gramatika** - perfektum pravidelných a smíšených sloves	
- dokážou vyjádřit četnost vykonávání různých činností - popíše souvisle v ústní í písemné formě průběh minulého dne - dokáže zformulovat otázky cílené na děje v minulosti	**Můj den (rozšíření)** **Komunikační situace** - rozhovor o denním programu - komunikace prostřednictvím SMS - vyprávění s důrazem na časovou souslednost **Gramatika**	

- porozumí a zaznamená podstatné myšlenky z delšího souvislého textu ke známému tématu - dokáže převyprávět informace druhých osob - vnímá rozdíly při tvoření perfekta pravidelných a nepravidelných sloves a správně je při tvorbě minulého času aplikuje	- perfektum vybraných nepravidelných sloves	
- získá a dokáže prezentovat znalosti o německy mluvících zemích - orientuje se ve vybraných regionálních potravinářských specialitách německy hovořících zemí - zeptá se na cenu a dokáže ji sdělit dále - upřesní informace o nabízeném zboží - je schopen vést běžný rozhovor s prodávajícím v obchodě - vytváří věty s přívlastkem ve formě přídavného jména v 1. pádě - využívá online zdroje, vyhledává a srovnává nabídky obchodů v zahraničí	**Na trhu (reálie)** **Komunikační situace** - rozhovor na trhu a v obchodě - diskuze o cenách potravin, speciální nabídky - srovnání různých typů obchodů - poznávání typických potravin jednotlivých německy hovořících zemí **Gramatika** - přídavná jména v přívlastku v 1. pádě	
- popíše průběh nejdůležitějších svátků a vyjádří svůj názor na ně - dokáže vhodně poděkovat za dárek a vyjádřit radost - zformuluje přání k Vánocům nebo narozeninám - dovede zhodnotit vybranou věc a prezentovat svůj názor v ústní í písemné formě - domluví se s partnerem v rozhovoru na výměně věcí - používá správně předložky pojící se v německém jazyce se 4. pádem a chápe jejich význam - časuje správně přídavné jméno v přívlastku ve 4. pádě a používá nové gramatické jevy v ústní i písemné formě - pracuje s online zdroji, porovnává trávení svátků v německy mluvících zemích - využívá gamifikaci prostřednictvím interaktivních aplikací (wordwall, kahoot, quizletl)	**Svátky** **Komunikační situace** - charakteristika hlavních rodinných, náboženských i dalších svátků - popis svátečních tradic, vyjádření vlastního názoru - výběr a nákup dárků - hodnocení a srovnávání dárků - domluva na výměně - organizace společenské události **Gramatika** - přídavná jména v přívlastku ve 4. pádě - předložky se 4. pádem	
- stručně vysvětlí, co studuje - dokáže zformulovat svou představu o budoucím povolání a diskutovat o tom s ostatními - porozumí pracovním inzerátům a zvolí si práci vhodnou pro sebe - sestaví jednoduchý strukturovaný životopis - dokáže vyjádřit časový údaj ve formě data	**Vzdělávání a hledání práce** **Komunikační situace** - práce s kalendářem - diskuze o vzdělání a budoucím zaměstnání - vyjádření a zdůvodnění vlastního názoru - tvorba strukturovaného životopisu - hledání zaměstnání prostřednictvím inzerátu **Gramatika** - přídavná jména ve 3. pádě	

- rozlišuje význam jednotlivých předložek se 3. pádem a dovede je použít vhodně a gramaticky správně ve slovních spojeních a větách - časuje správně přídavné jméno v přívlastku ve 3. pádě - vypracovává strukturovaný životopis (canva)	- předložky se 3. pádem - řadové číslovky	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 60**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - odhaduje význam neznámých výrazů podle kontextu a způsobu tvoření - uplatňuje různé techniky čtení textu - přednese připravenou prezentaci ze svého oboru a reaguje na jednoduché dotazy publika - dokáže experimentovat, zkoušet a hledat způsoby vyjádření srozumitelné pro posluchače - vyjádří písemně svůj názor na text - zapojí se do odborné debaty nebo argumentace, týká-li se známého tématu - při pohovorech, na které je připraven, klade vhodné otázky a reaguje na dotazy tazatele - přeformuluje a objasní pronesené sdělení a zprostředkuje informaci dalším lidem - zaznamená vzkazy volajících	**1 Řečové dovednosti** - receptivní řečová dovednost sluchová = poslech s porozuměním monologických i dialogických projevů - receptivní řečová dovednost zraková = čtení a práce s textem včetně odborného - produktivní řečová dovednost ústní = mluvení zaměřené situačně i tematicky - produktivní řečová dovednost písemná = zpracování textu v podobě reprodukce, osnovy, výpisků, anotací apod. - jednoduchý překlad - interaktivní řečové dovednosti = střídání receptivních a produktivních činností - interakce ústní - interakce písemná	
Žák - používá opisné prostředky v neznámých situacích, při vyjadřování složitých myšlenek - používá vhodně základní odbornou slovní zásobu ze svého studijního oboru	**2 Jazykové prostředky** - výslovnost (zvukové prostředky jazyka) - slovní zásoba a její tvoření - gramatika (tvarosloví a větná skladba) - grafická podoba jazyka a pravopis	
Řečové dovednosti a jazykové prostředky se prolínají všemi dalšími níže uvedenými tématy v ročníku.		
- pojmenuje části lidského těla - popíše vzhled osoby a dokáže podle popisu osobu identifikovat - charakterizuje vlastnosti vybraného člověka	**Člověk** **Komunikační situace** - popis a charakteristika osoby - vyjádření vlastností a schopností - diskuze o povahových vlastnostech	

- vyjádří svou představu o ideálním partnerovi - srovná dvě osoby nebo věci a dokáže srovnání vyjádřit pomocí stupňovaných přídavných jmen - tvoří gramaticky správně 2. a 3. stupeň přídavných jmen a dokáže je uplatnit ve větě nebo slovním spojení	- představa o ideálním partnerovi - srovnávání osob a věcí **Gramatika** - stupňování přídavných jmen - skloňování stupňovaných tvarů	
- vysvětlí, kde vybrané osoby bydlí - popíše prostory bytu nebo domu - pojmenuje vybavení pokojů a nábytek - orientuje se v inzerátech o bydlení, rozumí informacím v nich obsažených a dokáže sám jednoduchý inzerát vytvořit - vytvoří souvislý text o bydlení podle svých představ - dokáže se zeptat na trasu cesty - popíše cestu ve známém prostředí - aktivně užívá předložky se 3. a 4. pádem - doplňuje po předložkách gramaticky správné tvary členů a přídavných jmen	**Bydlení** **Komunikační situace** - popis bytu, domu, pokoje - práce s inzeráty o bydlení, hledání bytu - rozhovor při hledání cesty, otázky a pokyny - popis polohy ve městě, orientace ve městě **Gramatika** - předložky se 3. a 4. pádem	
- vyhledá informace o České republice - popíše své nejoblíbenější místo v naší republice a zdůvodní svůj výběr - navrhne a sestaví program výletu v rámci České republiky - doporučí návštěvu vybraných míst a odůvodní svou volbu - dovede vybrat vhodnou předložku k zeměpisnému názvu podle kontextu - chápe a respektuje rozdíl v použití předložek ve srovnání s českým jazykem - používá ve svém projevu vedlejší věty - vytvoří vedlejší větu se správným slovosledem a dokáže použít základní podřadicí spojky - využívá online slovníky k vyhledávání odborných pojmů - vyhledává možnosti cestování a ubytování - zpracovává prezentaci, leták o dovolené (powerpoint) v České republice	**Česká republika** **Komunikační situace** - získávání a předávání informací o ČR - prezentace zajímavých míst, základních reálií - srovnání českých a německých názvů - plánování výletu v rámci České republiky - výběr a zdůvodnění cíle výletu - výběr z inzerátů **Gramatika** - předložky ve spojení se zeměpisnými názvy - vedlejší věty	
- pojmenuje vybraná zaměstnání - dokáže se stručně vyjádřit k tématu volby povolání - napíše žádost o zaměstnání - vyjádří zájem o zaměstnání a dokáže na toto téma vést rozhovor s ostatními - ověří si informaci, kterou si není jistý - užívá zájmena v samostatném postavení - dokáže vytvořit správný tvar zvratného zájmena „sich“ a užít jej spolu se zvratným slovesem - ovládá tvorbu podřadného souvětí a nedopouští se chyb ve slovosledu	**Zaměstnání** **Komunikační situace** - popis pracovních pomůcek - hledání práce, formulace žádosti o zaměstnání **Gramatika** - zájmena v samostatném postavení - zvratná slovesa - podřadné souvětí	

- dokáže popsat pracoviště, pojmenovat základní vybavení a vysvětlit jeho účel - vytvoří souvislý text na téma svého budoucího vysněného pracoviště - vyjádří spokojenost nebo nespokojenost s pracovištěm, navrhne změny - dokáže popsat lidské tělo s důrazem na masérskou praxi - vysvětlí příčiny nejčastějších problémů s různými partiemi lidského těla - vytvoří eticky odpovědnou reklamu na vlastní masérský salón - dokáže kriticky zhodnotit vliv digitální reklamy - vysvětlí, jakým způsobem může digitální technologie ovlivnit vztah ke klientovi	**Masérský salón, lidské tělo** **Komunikační situace** - popis běžného masérského salónu a ideálního pracoviště podle představ - charakteristika základního vybavení - popis lidského těla, jeho jednotlivých částí a typických problémů	
- dokáže charakterizovat a srovnat jednotlivé typy masáží - dovede doporučit vhodný typ masáže a zdůvodnit svou volbu - dokáže popsat běžné pracovní postupy při masáži	**Typy masáží** **Komunikační situace** - charakteristika jednotlivých typů masáže - srovnání a nabídka masáže - popis pracovního postupu	
- zvládne vést běžný telefonický rozhovor se zákazníkem - domluví se se zákazníkem na termínu návštěvy a požadované službě - ovládá fráze běžné při setkání se zákazníkem, dovede zákazníka vhodně přivítat a rozloučit se - v rozhovoru se zákazníkem si počíná jistě, rozumí běžným frázím v oboru - zjistí zákazníkovy požadavky a dovede na jejich základě doporučit vhodný postup - zeptá se zákazník, zda je spokojen - dokáže efektivně komunikovat s klienty prostřednictvím digitálních kanálů - popíše zásady empatické komunikace s klienty v digitálním prostředí - navrhne strategii pro udržení klienta pomocí personalizovaného obsahu a pravidelné komunikace	**Jednání se zákazníkem** **Komunikační situace** - telefonický rozhovor se zákazníkem - objednávka služeb a rezervace termínu - přivítání zákazníka a rozloučení se zákazníkem - zjištění požadavků a následné spokojenosti - doporučení na základě požadavků - diskuze během placení služeb	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

DĚJEPIS

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Obecným cílem společenskovědního vzdělávání v oboru dějepis je kultivovat historické vědomí žáků, a tím je učit hlouběji rozumět současnosti. Dále obor dějepis učí žáky uvědomovat si vlastní identitu, kriticky myslet, rozvíjet logické myšlení a co nejvíce porozumět světu, v němž žijí.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Společenskovědní vzdělávání. Výuka předmětu probíhá v 1.ročníku a učební látka je rozdělena do logických tematických celků zahrnujících vývoj od nejstarších událostí po současnosti. Vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci získali nebo si rozvinuli tyto obecné kompetence: - využívat nabytých vědomostí a dovedností v praktickém životě a ve styku s jinými lidmi, - získávat a kriticky hodnotit informace z různých zdrojů – z verbálních textů (tj. tvořených slovy), z ikonických textů (obrazy, fotografie, schémata, mapy, …) a kombinovaných textů (např. film), - formulovat věcně, pojmově a formálně správně své názory na vývoj v jednotlivých historických etapách, - obhajovat smysl poznávání dějin a variabilitu jejich výkladu.
Metody a formy výuky:	Kromě klasických metod, jako je výklad, přednáška, řízený rozhovor, beseda, jsou používány i metody, které vyžadují samostatnou aktivitu ze strany žáka, např. diskuse, referát. V oboru dějepis je kladen důraz nikoliv na sumu teoretických poznatků, ale na přípravu pro praktický život a celoživotní vzdělávání. K této dobré přípravě je samozřejmě třeba vybraných vědomostí a dovedností, které jsou prostředkem ke kultivaci historického vědomí (především v dějinách 20. století). Digitální technologie významně obohatí výuku dějepisu a pomohou žákům lépe porozumět historickým událostem, souvislostem a jejich dopadu na současnost. Součástí vzdělávacího procesu je vytváření prezentací nebo videí, práce s historickými filmovými záznamy nebo dokumenty dostupnými na platformách jako YouTube, Česká televize nebo archiv ČT.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Do celkového hodnocení je zahrnuto průběžné písemné i ústní zkoušení s numerickým hodnocením, doplněno o slovní vyjádření. Důraz je kladen na schopnost vysvětlit a použít pojmy v logické souvislosti, zohledňuje se i přehled o dějinném vývoji. Při hodnocení se dále bere v úvahu aktivita při hodinách, schopnost diskutovat o aktuálních historických problémech, zdůrazňuje se především způsob argumentace.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Komunikativní kompetence** – vyjadřovat se přiměřeně k zadanému tématu, účelu jednání a zvládat komunikaci v projevech ústních. **Personální kompetence** – neustále se vzdělávat a získávat nové poznatky v oblasti dějin, naučit se správnou interpretaci jednotlivých historických jevů. **Digitální kompetence** – využívá digitálních nástrojů k efektivnímu učení. **Sociální kompetence** – pracovat v týmu, rozvíjet verbální komunikaci a kultivovat okolí v historickém vědomí, hlouběji porozumět současnosti, uvědomovat si vlastní identitu.

	Průřezová témata **Občan v demokratické společnosti** – žák se dovede orientovat v jednotlivých historických epochách, dovede vysvětlit demokratický vývoj společnosti a zásady a principy demokracie. Žáci jsou schopni klást si základní otázky z učiva a hledat na ně odpovědi a řešení. **Člověk a digitální svět** Žáci dovedou vyhledávat, analyzovat a ověřovat historické informace z digitálních zdrojů, jako jsou online archivy, encyklopedie či odborné portály (např. Wikizdroje, Dějepis v 21. století). Žák je schopen rozlišit fake news a dezinformace, identifikuje zkreslené nebo falešné historické výklady a mediální manipulaci s historií.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 68**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - objasní smysl poznávání dějin a variabilitu jejich výkladů - orientuje se v historii svého oboru – uvede její významné mezníky a osobnosti, vysvětlí přínos studovaného oboru pro život lidí	**Dějiny a dějepis** - zařazení historie do okruhu společenských věd, prameny, periodizace, interpretace	
- uvede příklady kulturního přínosu starověkých civilizací, judaismu a křesťanství	**Středověké civilizace** - dějiny starověkého Řecka a Říma	
- objasní smysl poznávání dějin a variabilitu jejich výkladů - popíše základní – revoluční změny ve středověku a raném novověku - orientuje se v historii svého oboru – uvede její významné mezníky a osobnosti, vysvětlí přínos studovaného oboru pro život lidí - využívá digitální platformy a nástroje k tvorbě prezentací zaměřených na dané téma	**Středověk** - konec říše Západořímské, říše Karla Velikého, říše Východofranská a Velká Morava, říše Římskoněmecká a budování Českého státu - Český stát za posledních Přemyslovců, nástup Lucemburků na český trůn, stagnace a krize středověku, husitská revoluce, Evropa na konci středověku	
- orientuje se v historii svého oboru – uvede její významné mezníky a osobnosti, vysvětlí přínos studovaného oboru pro život lidí	**Raný novověk** - evropská expanze, renesance a humanismus, Jagellonci na českém trůně a nástup Habsburků, České země a třicetiletá válka	
- na příkladu významných občanských revolucí vysvětlí boj za občanská i národní práva a vznik občanské společnosti	**Novověk** - osvícenství, osvícenský absolutismus, vznik a rozvoj novodobé občanské společnosti – velké občanské revoluce na konci 18. století	

- objasní vznik novodobého českého národa a jeho úsilí o emancipaci - popíše česko-německé vztahy a postavení Židů a Romů ve společnosti 18. a 19. stol - charakterizuje proces modernizace společnosti - popíše evropskou koloniální expanzi - vysvětlí rozdělení světa v důsledku koloniální expanze a rozpory mezi velmocemi - procvičuje historické znalosti pomocí vzdělávacích her nebo aplikací, jako je Kahoot	- Evropa po Vídeňském kongresu, revoluční rok 1848 v Evropě a jeho důsledky - národní hnutí v Evropě a v českých zemích, dualismus v habsburské monarchii, česko – německé vztahy, vznik velkých národních států (Německo, Itálie) - modernizace společnosti – technická, průmyslová, komunikační revoluce, urbanizace, demografický vývoj v Evropě, sociální struktura společnosti, postavení žen - kolonialismus a rozdělení světa	
- popíše první světovou válku a objasní významné změny ve světě po válce - charakterizuje fašismus a nacismus; srovná nacistický a komunistický totalitarismus - popíše mezinárodní vztahy v době mezi první a druhou světovou válkou - objasní, jak došlo k dočasné likvidaci ČSR - charakterizuje první Československou republiku a srovná její demokracii se situací za tzv. druhé republiky (1938–39), objasní vývoj česko-německých vztahů - vysvětlí projevy a důsledky velké hospodářské krize - objasní cíle válčících stran ve druhé světové válce, její totální charakter a její výsledky, popíše válečné zločiny včetně holocaustu - objasní uspořádání světa po druhé světové válce a důsledky pro Československo - popíše projevy a důsledky studené války - popíše vývoj ve vyspělých demokraciích a vývoj evropské integrace - popíše dekolonizaci a objasní problémy třetího světa - vysvětlí rozpad sovětského bloku - uvede příklady úspěchů vědy a techniky ve 20. století - charakterizuje komunistický režim v ČSR v jeho vývoji a v souvislostech se změnami v celém komunistickém bloku - pracuje s online dostupnými dobovými záznamy a dokumenty - nalezne v online dobových materiálech možnosti zneužívání historie k propagandě nebo manipulaci	**Dějiny nové doby** - vztahy mezi velmocemi na počátku 20. století, první světová válka - poválečné uspořádání Evropy a světa, velká hospodářská krize, demokracie a diktatura, totalitní režimy: fašismus a komunismus, růst napětí a cesta k válce - druhá světová válka, Československo za války, druhý československý odboj, válečné zločiny, holocaust, důsledky druhé světové války - poválečné uspořádání Evropy a světa, studená válka - Československo ve letech 1945-1948, komunistická diktatura v Československu a její vývoj - poválečný vývoj v demokratických státech Evropy - konec bipolarity Východ – Západ, cesta k integraci Evropy - Československo v letech 1989–1993 - úspěchy vědy a techniky ve 20. století	
- orientuje se v historii svého oboru – uvede její významné mezníky a osobnosti, vysvětlí přínos studovaného oboru pro život lidí	**Dějiny oboru** - vývoj masérské péče od starověku po současnost	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

OBČANSKÁ NAUKA

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Obecným cílem předmětu je připravit žáky na aktivní občanský život v demokratické společnosti. Výchova k demokratickému občanství směřuje především k pozitivnímu ovlivňování hodnotové orientace žáků tak, aby byli slušnými lidmi a informovanými aktivními občany svého demokratického státu, aby jednali odpovědně a uvážlivě nejen ku vlastnímu prospěchu, ale též pro veřejný zájem a prospěch. Žáci se učí porozumět společnosti a světu, kde žije, uvědomuje si vlastní identitu a nenechá se sebou manipulovat.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu pro RVP Masér sportovní a rekondiční – Společenskovědní vzdělávání a směřuje k tomu, aby žáci dovedli: - využívat svých vědomostí a dovedností v praktickém životě - ve styku s jinými lidmi a s různými institucemi - při řešení praktických otázek svého politického a občanského rozhodování, hodnocení a jednání - při řešení svých problémů osobního, právního a sociálního charakteru - získávat a hodnotit informace z různých zdrojů – verbálních, ikonických (obrazy, fotografie, mapy...) a kombinovaných (filmy) - projevovat občanskou aktivitu, vážit si demokracie a svobody, preferovat demokratické hodnoty a přístupy před nedemokratickým - chápat meze lidské svobody a tolerance, jednat odpovědně a solidárně; - přemýšlet o skutečnosti kolem sebe, tvořit si vlastní úsudek, nenechat se manipulovat; - uznávat, že základní hodnotou je život, a proto je třeba si života vážit a chránit jej; - na základě vlastní identity ctít identitu jiných lidí, považovat je za stejně hodnotné, jako sebe sama - zlepšovat a chránit životní prostředí, jednat ekologicky; - vážit si hodnot lidské práce, jednat hospodárně, odpovědně řešet své finanční záležitosti, neničit majetek, ale pečovat o něj - snažit se zanechat po sobě něco pozitivního pro vlastní blízké lidi i pro širší komunitu.
Metody a formy výuky:	Kromě klasických metod jako je výklad, přednáška, řízený rozhovor a beseda jsou používány i metody, které rozvíjejí aktivitu žáka – například diskuse, referáty, aktuality a zaujímání vlastních stanovisek k problémům současnosti. Žáci jsou ve výuce vedeni, aby dokázali řadu věcí logicky pochopit, popřípadě si vývoj odvodit na základě znalostí historie. Důraz se klade nikoliv na sumu teoretických poznatků, ale na přípravu na praktický odpovědný a aktivní život. Výuka je dále zaměřena tak, aby vedla žáky k lepšímu porozumění mnohotvárnosti dnešního světa, porozumění nárokům, které na lidi život v současné době klade, a k získání potřebných klíčových kompetencí pro řešení občanských i soukromých aktivit jednotlivce. Významnou úlohu má rozvíjení finanční a mediální gramotnosti žáků jako důležitých dovedností, kterými by měl být vybaven člověk dnešní doby. Žáci jsou vedeni k tomu, aby vnímali postavení, roli a vliv digitálních technologií a práci s nimi v historickém, politickém, sociálním, právním a ekonomickém kontextu.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Do celkového hodnocení je zahrnuto průběžné písemné i ústní zkoušení s numerickým hodnocením. Důraz je kladen na schopnost vysvětlit a porozumět problémům v logické souvislosti. Dále se bere v úvahu i verbální schopnost, přesnost formulace závěrů a způsob argumentace.

Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Komunikativní kompetence** – vyjadřovat se přiměřeně k zadanému tématu, účelu jednání a zvládat komunikaci v projevech ústních. **Personální kompetence** – neustále se vzdělávat a získávat nové poznatky v oblasti společenských věd. **Sociální kompetence** – pracovat v týmu, rozvíjet verbální komunikaci a jednat v souladu s humanitou a vlastenectvím, s demokratickými občanskými ctnostmi a respektovat lidská práva. **Digitální kompetence** – uvědomovat si nutnost posuzovat rozdílnou věrohodnost různých informačních zdrojů a kriticky přistupovat k získaným informacím, být mediálně gramotní. **Průřezová témata** **Občan v demokratické společnosti** – žák získává znalosti vedoucí k odpovědnému a aktivnímu občanství v demokratické společnosti. **Člověk a digitální svět**: – žák vyhledává, zpracovává, uchovává a předává informace získané pomocí informačních technologií a využívá je ve svém studiu, – tradiční výuka občanské výchovy se propojuje s moderními technologiemi a digitálními nástroji – žák je schopen využít digitální technologie k vyjádření, formulaci a obhajobě svých názorů – žák získává informace z více zdrojů, používá různé strategie; získaná data a informace kriticky hodnotí, posuzuje jejich spolehlivost a úplnost. **Člověk a svět práce** – žák je vybaven základními znalostmi a kompetencemi, které mu pomohou optimálně využít osobnostních a odborných předpokladů pro úspěšné uplatnění na trhu práce a pro budování profesní kariéry.

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - charakterizuje současnou českou společnost, její etnické a sociální složení - vysvětlí význam péče o kulturní hodnoty, význam vědy a umění - orientuje se v nabídce kulturních institucí - debatuje o důležitosti ochrany kulturních a přírodních památek - tvoří audiovizuální materiály rozvíjející prezentační dovednosti	**Člověk v lidském společenství** - společnost, společnost tradiční a moderní, pozdně moderní společnost - hmotná kultura, duchovní kultura - kulturní instituce v České republice a regionu, kultura bydlení a odívání, ochrana kulturních hodnot a světové kulturní dědictví, charakteristika a význam kulturních a přírodních památek v ČR	
- objasní význam solidarity a dobrých vztahů v komunitě - popíše strukturu současné lidské společnosti - popíše sociální nerovnost a chudobu ve vyspělých demokraciích, uvede postupy, jimiž lze do jisté míry řešit sociální problémy; popíše, kam se může obrátit, když se dostane do složité sociální situace	- současná česká společnost, společenské vrstvy, elity a jejich úloha - sociální útvary ve společnosti, typy skupin, rozdělení, kategorie členství, institucionální pomoc při řešení problémů - sociální nerovnost a chudoba v současné společnosti	

- objasní způsoby ovlivňování veřejnosti; - objasní význam solidarity a dobrých vztahů v komunitě - debatuje o pozitivech i problémech multikulturního soužití, objasní příčiny migrace lidí - posoudí, kdy je v praktickém životě rovnost pohlaví porušována	- rasy, etnika, národy a národnosti; majorita a minority ve společnosti, multikulturní soužití, migrace, migranti, azylanti - postavení mužů a žen, genderové problémy	
- objasní postavení církví a věřících v ČR; - popíše světová náboženství, vysvětlí pojem sekta - objasní, proč jsou sekty nebezpečné pro člověka - vysvětlí pojem náboženský fundamentalismus	- víra a ateismus, náboženství a církve - hlavní světová náboženství náboženská hnutí, sekty náboženský fundamentalismus	
- rozliší pravidelné a nepravidelné příjmy a výdaje a na základě toho sestaví rozpočet domácnosti - navrhne, jak řešit schodkový rozpočet a jak naložit s přebytkovým rozpočtem domácnosti, včetně zajištění na stáří - navrhne způsoby, jak využít volné finanční prostředky, a vybere nejvýhodnější finanční produkt pro jejich investování - vybere nejvýhodnější úvěrový produkt, zdůvodní své rozhodnutí a posoudí způsoby zajištění úvěru, vysvětlí, jak se vyvarovat předlužení a jak řešit tíživou finanční situaci - dovede posoudit služby nabízené peněžními ústavy a jinými subjekty a jejich možná rizika	- majetek a jeho nabývání, rozhodování o finančních záležitostech jedince a rodiny, rozpočtu domácnosti, zodpovědné hospodaření - řešení krizových finančních situací, sociální zajištění občanů	
- charakterizuje demokracii a objasní, jak funguje a jaké má problémy (korupce, kriminalita…) - objasní význam práv a svobod, které jsou zakotveny v českých zákonech a popíše způsoby, jak lze ohrožená lidská práva obhajovat - dovede kriticky přistupovat k mediálním obsahům a pozitivně využívat nabídky masových médií - rozpozná zkreslené informace a fake news - vyhledá a uvede příklady internetové mediální manipulace	**Člověk jako občan** - základní hodnoty a principy demokracie - lidská práva, jejich obhajování, veřejný ochránce práv, práva dětí - svobodný přístup k informacím, masová média a jejich funkce, kritický přístup k médiím, maximální využití potencionálu médií	

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 32**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - popíše funkce státu - charakterizuje současný český politický systém, objasní funkci politických stran a svobodných voleb - uvede příklady funkcí obecní a krajské samosprávy popíše státní symboly - vysvětlí, jaké projevy je možné nazvat politickým radikalismem, nebo politickým extremismem - využívá online zpravodajství a dokumenty k objasnění projevů extremismu a politického radikalismu - objasní, jaké problémy přináší politický radikalismus - vysvětlí, proč je nepřijatelné propagovat hnutí omezující práva a svobody jiných lidí - uvede příklady občanské aktivity ve svém regionu, vysvětlí, co se rozumí občanskou společností - debatuje o vlastnostech, které by měl mít občan demokratického státu	**Člověk jako občan** - stát, státy na počátku 21.století, český stát, státní občanství v ČR - česká ústava, politický systém v ČR, struktura veřejné správy, obecní a krajská samospráva - politika, politické ideologie - politické strana, volební systém a volby - české státní a národní symboly - politický radikalismus a extremismus, současná česká extremistická scéna a její symbolika, mládež a extremismus - neonacismus, neofašismus, antisemitismus, xenofobie - teror, terorismus - občanská participace, občanská společnost občanské ctnosti potřebné pro demokracii a multikulturní soužití	
- vysvětlí pojem právo, právní stát, uvede příklady právní ochrany a právních vztahů - objasní, kdy je člověk právně způsobilý - vysvětlí, kdy je člověk způsobilý k právním úkonům a má trestní odpovědnost - uplatňuje právní normy v digitálním prostředí a copyright - dodržuje zásady týkající se se ochrany citlivých a osobních údajů - popíše soustavu soudů v ČR a činnost policie, soudů, advokacie a notářství - vysvětlí, čím se zabývají notáři, advokáti a soudci	**Člověk a právo** - právo a spravedlnost, právní stát; - právní řád, právní ochrana občanů, právní vztahy; - soustava soudů v České republice - notáři, advokáti a soudci	
- popíše, jaké závazky vyplývají z běžných smluv, a na příkladu ukáže možné důsledky vyplývající z neznalosti smlouvy včetně jejich všeobecných podmínek - dovede hájit své spotřebitelské zájmy, např. podáním reklamace	- právo a mravní odpovědnost v běžném životě - vlastnictví, právo v oblasti duševního vlastnictví, smlouvy, odpovědnost za škodu	
- popíše práva a povinnosti mezi dětmi a rodiči, mezi manželi; popíše, kde může o	- rodinné právo - manželé a partneři; děti v rodině, domácí násilí - správní řízení	

této oblasti hledat informace nebo získat pomoc při řešení svých problémů - popíše možnosti náhradní rodinné péče		
- objasní postupy vhodného jednání, stane-li se obětí nebo svědkem jednání, jako je šikana, kyberšikana, lichva, korupce, násilí, vydírání atp. - vyjmenuje druhy trestů - objasní, co je trestný čin	- trestní právo – trestní odpovědnost, tresty a ochranná opatření, orgány činné v trestním řízení (policie, státní zastupitelství, vyšetřovatel, soud) - kriminalita páchaná na dětech a mladistvých, kriminalita páchaná mladistvými	
- dovede vyhledat nabídky zaměstnání, kontaktovat případného zaměstnavatele a úřad práce, prezentovat své pracovní dovednosti a zkušenosti, - vyjmenuje náležitosti pracovní smlouvy, co má obsahovat pracovní smlouva a vysvětlí práva a povinnosti zaměstnance - dovede vyhledat poučení a pomoc v pracovněprávních záležitostech; - dovede si zkontrolovat, zda jeho mzda a pracovní zařazení odpovídají pracovní smlouvě a jiným písemně dohodnutým podmínkám - dovede vyhledat pomoc, ocitne-li se v tíživé sociální situaci	- pracovní právo - hledání zaměstnání, služby úřadů práce - nezaměstnanost, podpora v nezaměstnanosti, rekvalifikace - vznik, změna a ukončení pracovního poměru - povinnosti a práva zaměstnance a zaměstnavatele - druhy škod, předcházení škodám, odpovědnost za škodu - pomoc státu, charitativních a jiných institucí sociálně potřebným občanům	
- popíše rozčlenění soudobého světa na civilizační sféry a civilizace - uvede příklady velmocí, zemí vyspělých, rozvojových a zemí velmi chudých (včetně lokalizace na mapě) - vysvětlí, s jakými konflikty a problémy se potýká soudobý svět, jak jsou řešeny, debatuje o jejich možných perspektivách - obhájí své argumenty na základě kritické práce s texty v online prostředí - na příkladu (z médií nebo z jiných zdrojů) vysvětlí, jaké metody používají teroristé a za jakým účelem	**Soudobý svět** - rozmanitost soudobého světa: civilizační sféry a kultury - současný svět: bohaté a chudé země, velmoci; ohniska napětí v soudobém světě - konflikty v soudobém světě - nebezpečí nesnášenlivosti a terorismu ve světě	
- objasní postavení České republiky v Evropě a v soudobém světě - dovede najít ČR na mapě světa a Evropy, podle mapy popíše její polohu a vyjmenuje sousední státy - popíše státní symboly - vysvětlí, k jakým nadnárodním uskupením ČR patří a jaké jí z toho plynou závazky - charakterizuje soudobé cíle EU a posoudí její politiku - popíše, proč existuje EU a jaké povinnosti a výhody z členství v EU plynou našim občanům - vysvětlí přínos začlenění ČR do EU	- ČR a evropská integrace - české státní a národní symboly - globalizace - globální problémy - bezpečnost na počátku 21. století, konflikty v soudobém světě	

- uvede příklady projevů globalizace a debatuje o jejích důsledcích		

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 30**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - na základě znalostí systémů politické moci vysvětlí, ve kterých obdobích od vzniku ČSR roku 1918 do současnosti lze režimy, jež u nás vládly, označit za demokratický a diktátorský - vysvětlí pojem „pražského jara" a jeho podstatu - představí některé osobnosti „pražského jara" a „sametové revoluce" - vysvětlí pojem „sametová revoluce" - objasní příčiny, průběh a následky rozpadu Československa - rozvíjí schopnost sdílet názory a diskutovat v digitálním prostředí (blogy, diskuze) - popíše funkci a činnost OSN a NATO - vysvětlí zapojení ČR do mezinárodních struktur a podíl ČR na jejich aktivitách - objasní postavení České republiky v Evropě a v soudobém světě	**Soudobý svět** - významné mezníky v moderních dějinách české státnosti - ČR v čase přeměn od roku 1989, změny v oblasti - politické, ekonomické, společenské, politická rehabilitace, restituce, lustrace - historické mezníky v boji za svobodu - Pražské jaro 1968 - pokusy o reformu režimu, období normalizace, třetí odboj, osobnosti Pražského jara a třetího odboje - listopad 1989 - rozpad Československa 1993 - Česká republika a svět: NATO, OSN; zapojení ČR do mezinárodních struktur, mezinárodní solidarita a pomoc	
- vysvětlí, jaké otázky řeší filozofie, filozofická etika - vysvětlí základní problémy, které byly řešeny s dějinách filosofie (filosofie antiky, středověku, renesance…) - dovede používat vybraný pojmový aparát, který byl součástí učiva - dovede pracovat s jemu obsahově a formálně dostupnými texty - debatuje o praktických filozofických a etických otázkách (ze života kolem sebe, z kauz známých z médií, z krásné literatury a jiných druhů umění) - vysvětlí, proč jsou lidé za své názory, postoje a jednání odpovědni jiným lidem	**Člověk a svět (praktická filozofie)** - co řeší filozofie a filozofická etika - význam filozofie a etiky v životě člověka, jejich smysl pro řešení životních situací - hlavní filozofické disciplíny - stručný přehled dějin filozofie - etika a její předmět, základní pojmy etiky; morálka a její předmět, základní pojmy etiky, morálka, mravní hodnoty a normy, mravní rozhodování a odpovědnost - životní postoje a hodnotová orientace, člověk mezi touhou po vlastním štěstí a angažováním se pro obecné dobro a pro pomoc jiným lidem	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

FYZIKA

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem předmětu je poskytnout žákům soubor poznatků o fyzikálních jevech, zákonitostech a vztazích mezi nimi, formovat logické myšlení a rozvíjet vědomosti a dovednosti využitelné v dalším vzdělávání, v odborné praxi i v občanském životě.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Přírodovědné vzdělávání (varianta C) a obsahuje tyto tematické celky: Úvod do studia fyziky, Mechanika, Termika, Elektřina a magnetismus, Kmitání, vlnění, akustika, Optika a Vesmír. Navazuje na poznatky získané v základním vzdělávání a dále je rozvíjí. Hlavní náplní je studium přírodních jevů a zákonitostí, které platí pro živou i neživou přírodu, pro všechna tělesa a jejich částice, pro Zemi a celou Sluneční soustavu. Je kladen důraz na správné pochopení základních pojmů, zákonitostí, principů a jejich využití při dalším studiu, v profesní oblasti i v běžném životě. Vzhledem k pojetí fyziky existuje vazba mezi dalšími přírodovědnými předměty, matematikou a částečně i odbornými předměty, což se projevuje v mezipředmětových vztazích.
Metody a formy výuky:	Vyučování směřuje k tomu, aby žák: - správně používal fyzikální terminologii a správně pochopil a kvantitativně řešil základní úlohy - dovedl rozebrat jednoduché fyzikální problémy a uměl získané poznatky aplikačně využít k řešení dalších problémových úkolů ve své profesi i v běžném životě - posoudil reálnost výsledku vyřešené úlohy - uměl vyčíst hodnoty z grafu a graf sestrojit - správně zhodnotil informace získané z médií po stránce věrohodnosti a dovedl je správně interpretovat - posoudil možný dopad praktických aktivit např. výroby energie na přírodní prostředí a sám se choval ekologicky, uvědomil si nutnost ochrany životního prostředí, zdraví a lidského života vůbec Při vyučování jsou kromě klasických metod jako je výklad, přednáška, řízený rozhovor používány i metody, které vyžadují samostatnou aktivitu ze strany žáka v rámci např. týmové, skupinové práce. Dále žáci vypracovávají referáty a vyhledávají fyzikální informace na webu i v literatuře. V některých vyučovacích hodinách je využívána multimediální učebna s interaktivní tabulí nebo dataprojektor. Při výuce fyziky je využívána metoda výkladu, řízené diskuse a praktických experimentů, přičemž důraz je kladen na pochopení fyzikálních principů a jejich propojení s technickou praxí a moderními technologiemi. Žáci aktivně pracují s digitálními výukovými materiály a online simulacemi, které jim pomáhají lépe porozumět tématům mechanická práce, energie a zákon zachování energie. Při probírání jednoduchých strojů využívají videa, která názorně ukazují principy jejich fungování v praxi. V kapitole Elektřina a magnetismus se studenti seznamují s výrobou elektrické energie a typy elektráren, přičemž klíčovou roli hraje digitální vyhledávání informací a práce s odbornými online zdroji. Žáci sledují aktuální trendy v oblasti obnovitelných zdrojů. Samostatná práce zahrnuje vyhledávání informací na internetu, tvorbu digitálních prezentací a projektů. Důraz je kladen na kritické hodnocení nalezených informací a práci s ověřenými zdroji.

Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Do celkového hodnocení je zahrnuto průběžné písemné i ústní zkoušení s numerickým hodnocením, doplněno o slovní vyjádření, numerické hodnocení skupinových prací. Důraz je kladen na schopnost vysvětlit a použít fyzikální pojmy a vysvětlit význam fyzikálních zákonů pro praxi. Při hodnocení se dále bere v úvahu aktivita při hodinách, schopnost diskutovat, používání správnou terminologii.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	Fyzika rozvíjí především tyto klíčové kompetence: **Kompetenci k učení** – používáním vhodných technik učení, vyhledávání informací a uplatnění vědomostí získaných ve výuce fyziky v praktickém životě. **Kompetenci k řešení problémů** – návrh postupu a vhodného řešení. **Kompetenci sociální** – při skupinových (týmových) pracích. Kompetence matematické – při početním řešení příkladů a odhadu výsledku. **Digitální kompetence** – pro získávání a hodnocení informací z různých zdrojů informací, především z internetu. Předmět fyzika má přínos k těmto průřezovým tématům: Člověk a životní prostředí – šetření energiemi, výhody jaderné energetiky, účinnost tepelných motorů, ochrana před nadměrným hlukem, vliv záření na lidský organismus, významné aspekty jaderné fyziky a jejich vliv na životní prostředí apod. Člověk a svět práce – pracovní návyky, manipulace s pomůckami v rámci lab. práce. **Člověk a digitální svět** – využívaní internetu k vyhledávání fyz. informací apod. Výuka fyziky rozvíjí logické myšlení, schopnost analyzovat problém a hledat řešení, podporuje praktické uvažování a dovednosti. Žáci se učí efektivně pracovat s informacemi, využívat digitální technologie a online zdroje, čímž posilují kompetence k učení, komunikaci i práci s digitálními nástroji. Důraz na praktické využití fyziky v reálném životě zároveň přispívá k rozvoji občanských a environmentálních postojů, například při probírání témat výroby elektrické energie a udržitelných zdrojů. Fyzika tak přirozeně propojuje poznatky s průřezovými tématy jako je člověk a životní prostředí nebo člověk a svět práce

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - popíše stavbu atomového jádra a charakterizuje základní nukleony - vysvětlí podstatu radioaktivity a popíše způsoby ochrany před jaderným zářením - popíše strukturu elektronového obalu atomu z hlediska energie elektronu - popíše princip získávání energie v jaderném reaktoru - ovládá základní fyzikální veličiny a jejich jednotky - převádí fyzikální jednotky - změří vhodně zvolenými měřidly některé fyzikální veličiny	**Úvod do studia fyziky** - hmota a formy její existence, stavba atomu – atomové jádro, radioaktivita - obal atomu, elektronová konfigurace - jaderná energie - soustava SI, převody jednotek	

- rozliší druhy pohybů a řeší jednoduché úlohy na pohyb hmotného bodu - určí síly, které působí na tělesa, a popíše, jaký druh pohybu tyto síly vyvolají - využívá Newtonovy zákony pro objasnění reálných situací v běžném životě - určí výslednici sil působící na těleso - určí mechanickou práci a energii při pohybu tělesa působením stálé síly - vysvětlí na příkladech platnost zákona zachování mechanické energie - vyhledá na internetu znění Zákona zachování energie a vysvětlí, proč ZZE platí i u jednoduchých strojů - vyhledá na internetu videa / obrázky ukazující použití jednoduchých strojů - aplikuje poznatky o otáčivých účincích síly při řešení praktických problémů - porovná výhody jednoduchých strojů z praktického života - posoudí souvislost mezi hydrostatickým a atmosférickým tlakem a vliv atmosférického tlaku na procesy v atmosféře - aplikuje Pascalův a Archimédův zákon při řešení úloh	**Mechanika** - druhy pohybů – rovnoměrný přímočarý pohyb a pohyb po kružnici - zrychlené pohyby - Newtonovy pohybové zákony, skládání sil - síly v přírodě – tíha a tíhová síla, gravitační síla, odporové síly - mechanická práce a energie - moment síly, těžiště, rovnovážná poloha tělesa, jednoduché stroje - hydrostatický a atmosférický tlak - základní zákony mechaniky tekutin - dynamika tekutin	
- vysvětlí pojem vnitřní energie soustavy (tělesa) a způsoby její změny - vysvětlí význam teplotní roztažnosti látek v přírodě a v technické praxi - popíše principy nejdůležitějších tepelných motorů - popíše přeměny skupenství látek a jejich význam v přírodě a v technické praxi	**Termika** - částicové složení látek, teplota a její měření - teplotní roztažnost látek - přeměny vnitřní energie tělesa, teplo a práce, tepelné motory - struktura látek, deformace těles, přeměny skupenství	
- popíše elektrické pole z hlediska jeho působení na bodový elektrický náboj - rozliší vodiče a izolanty - řeší úlohy s elektrickými obvody s použitím Ohmova zákona - popíše princip a použití polovodičových součástek s přechodem PN - určí magnetickou sílu v magnetickém poli vodiče s proudem - popíše princip generování střídavých proudů a jejich využití v energetice - zhodnotí výhody a nevýhody využívání různých energetických zdrojů z hlediska vlivu na životní prostředí - s využitím internetu vypracuje přehled alternativních zdrojů energie	**Elektřina a magnetismus** - elektrický náboj tělesa, elektrická síla, elektrické pole, kapacita vodiče - elektrický proud v látkách, zákony elektrického proudu - jednoduchý a větvený el. obvod - polovodiče a základní polovodičové součástky - základní poznatky o magnetismu - elektromagnetická indukce a výroba střídavého proudu - přenos elektrické energie střídavým proudem, typy elektráren, výpočet spotřeby el. Energie - výroba elektrické energie, typy elektráren	

- rozliší základní druhy mechanického kmitání, vysvětlí příčinu rezonance - rozliší základní druhy mechanického vlnění a popíše jejich šíření - charakterizuje základní vlastnosti zvuku - chápe negativní vliv hluku a ví, jakými způsoby ochrany sluchu	**Kmitání, vlnění, akustika** - mechanické kmitání - mechanické vlnění a základní poznatky o zvuku	
- charakterizuje světlo jeho vlnovou délkou a rychlostí v různých prostředích - řeší úlohy na odraz a lom světla - řeší úlohy na zobrazení zrcadly a čočkami - vysvětlí optickou funkci oka a korekci jeho vad - popíše význam různých druhů elektromagnetického záření	**Optika** - základní poznatky o světle, oko - zobrazování zrcadly a čočkami - druhy elektromagnetického záření, rentgenové záření	
- charakterizuje Slunce jako hvězdu - popíše objekty ve sluneční soustavě - ovládá příklady základních typů hvězd - vysvětlí základní přírodní zákonitosti – roční období, zatmění Slunce, zatmění Měsíce	**Vesmír** - Slunce, planety a jejich pohyb, komety, hvězdy a galaxie	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

CHEMIE

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem předmětu učiva je poskytnout žákům soubor poznatků o chemických látkách, jevech, zákonitostech a vztazích mezi nimi, formovat logické myšlení a rozvíjet vědomosti a dovednosti využitelné v dalším vzdělávání, v odborné praxi i v občanském životě.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Přírodovědné vzdělávání (varianta B), je vyučován ve dvou ročnících a je rozdělen na tyto tematické celky: Obecná chemie, Anorganické chemie, Organická chemie, Biochemie a Chemie kolem nás. Výuka chemie navazuje na poznatky získané na základní škole a dále je rozvíjí. Ve výuce chemie si žáci uspořádají, doplní a rozšíří poznatky o chemických látkách, jevech, zákonitostech a vztazích mezi nimi. Přitom rozvíjejí své logické myšlení. Získávají poznatky, ze kterých budou vycházet ve svém oboru i v životě při manipulaci s různými chem. látkami a získají tak návyky vhodné pro ochranu životního prostředí.
Metody a formy výuky:	Při vyučování jsou kromě klasických metod jako je výklad, přednáška, řízený rozhovor používány i metody, které vyžadují samostatnou aktivitu ze strany žáka v rámci např. týmové, skupinové práce. Dále žáci vypracovávají referáty a vyhledávají chemické informace na webu i v literatuře. V některých vyučovacích hodinách je využívána multimediální učebna s interaktivní tabulí nebo dataprojektor. Vyučování směřuje k tomu, aby žák: - správně používal základní chemické pojmy, terminologii a chemické názvosloví - znal vlastnosti a využití běžných chemických látek v odborné praxi i v občanském životě a jejich vliv na zdraví člověka a životní prostředí - zvládl základní pravidla bezpečnosti práce s chemickými látkami - uměl aplikovat získané chemické poznatky v odborné složce vzdělávání i v občanském životě. Žák se naučí hledat a porozumět informacím v online odborných článcích z oblasti chemie, bude využívat digitální zdroje pro vyhledávání informací a jejich zpracování v digitální či analogové formě. Využívá digitální technologie při realizací pokusů a při získávání, uchovávání, vyhodnocování a sdílení informací a naměřených dat.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Do celkového hodnocení je zahrnuto průběžné písemné i ústní zkoušení s numerickým hodnocením, doplněno o slovní vyjádření, numerické hodnocení skupinových prací. Důraz je kladen na schopnost vysvětlit a použít chemické pojmy a význam chemických sloučenin pro praxi. Při hodnocení se dále bere v úvahu aktivita při hodinách, schopnost diskutovat, používání správnou terminologii.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průře,zových témat:	Chemie rozvíjí především tyto klíčové kompetence: **Kompetenci k učení** – výběrem a využíváním vhodných technik učení, vyhledáváním informací a uplatněním vědomostí získaných ve výuce chemie ve svém oboru i v praktickém životě. **Kompetenci k řešení problémů** – návrhem postupu vhodného řešení s využitím zkušeností, úsudku a logického myšlení. **Kompetenci sociální** – při skupinových (týmových) pracích.

	Kompetence matematické – při chemických výpočtech. **Digitální kompetence** – pro získávání a hodnocení informací z různých zdrojů, především z internetu. Předmět chemie má přínos k těmto průřezovým tématům: **Člověk a životní prostředí** – ekologická manipulace s chemikáliemi, ekologická likvidace odpadů, ochrana lid. zdraví před různými typy návykových látek, aditiva v potravinách a jejich vliv na lid. zdraví apod. Člověk a svět práce – pracovní návyky, manipulace s pomůckami v rámci lab. práce, Informační a komunikační technologie – využívaní internetu k vyhledávání chem. informací apod. **Člověk a digitální svět** – vyhledává chemické informace na webu o různých chemických látkách a jejich využívání v praxi. Žák zkoumá pomocí digitálních zdrojů chemické vlastnosti, reaktivitu a využití konkrétních zástupců jednotlivých skupin látek, jejich derivátů a konkrétních chemických individuí. Dohledává mechanismy chemických reakcí a podmínky, za kterých budou tyto reakce probíhat. Samostatně vytváří vlastní digitální materiál a v této podobě je připraven poskytovat vyučujícím výsledky své práce.

Roč0ník: 3 **Počet hodin celkem: 32**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - dokáže porovnat fyzikální a chemické vlastnosti různých látek - popíše stavbu atomu, vznik chemické vazby - ovládá 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 - vyjádří složení roztoku a připraví roztok požadovaného složení - vysvětlí podstatu chemických reakcí a zapíše jednoduchou chemickou reakci chemickou rovnicí - provádí jednoduché chemické výpočty, které lze využít v odborné praxi - využívá kalkulátor k chemickým výpočtům, funkce, které neovládá vyhledává na internetu	**Obecná chemie** - chemické látky a jejich vlastnosti - částicové složení látek, atom, molekula - chemická vazba - periodická soustava prvků - chemické prvky, sloučeniny - chemická symbolika - směsi a roztoky - chemické reakce, rovnice - - výpočty v chemii	
- popíše charakteristické vlastnosti nekovů, kovů a jejich umístění v periodické soustavě prvků - vysvětlí vlastnosti anorganických látek - tvoří chemické vzorce a názvy anorganických sloučenin	**Anorganická chemie** - anorganické látky, oxidy, kyseliny, hydroxidy, soli - názvosloví anorganických sloučenin - vybrané prvky a anorganické sloučeniny v běžném životě a odborné praxi – nekovy - vybrané prvky a anorganické sloučeniny v běžném životě a odborné praxi – kovy	

- charakterizuje vybrané prvky a anorganické sloučeniny a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě - charakterizuje vybrané prvky a anorganické sloučeniny a posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí - využívá digitální technologii pro získávání informací o vlastnostech látek a bezpečnosti při manipulaci s nimi, o chemických procesech a jevech - využívá digitální technologii k vyhledávání složitých vzorců a názvů chemických sloučenin, případně pravidla pro tvorbu anorganického a organického názvosloví		
- charakterizuje základní skupiny uhlovodíků a jejich vybrané deriváty tvoří jednoduché chemické vzorce a názvy - uvede významné zástupce jednoduchých organických sloučenin a posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí - uvede významné zástupce jednoduchých organických sloučenin a zhodnotí jejich využití v odborné praxi i v běžném životě - za pomocí digitálních technologií tvoří a následně aktivně využívá nákresy laboratorních pomůcek, aparatur a chemických struktur	**Organická chemie** - vlastnosti atomu uhlíku - základ názvosloví organických sloučenin - organické sloučeniny v běžném životě a odborné praxi	
- charakterizuje základní skupiny uhlovodíků a jejich vybrané deriváty a - charakterizuje biogenní prvky a jejich sloučeniny - charakterizuje nejdůležitější přírodní látky - popíše vybrané biochemické děje	**Biochemie** - chemické složení živých organismů - přírodní látky, bílkoviny, sacharidy, lipidy, nukleové kyseliny, biokatalyzátory - biochemické děje	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 30**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - dokáže porovnat fyzikální a chemické vlastnosti různých látek - popíše vznik chemické vazby - ovládá názvy, značky a vzorce vybraných chemických prvků a sloučenin - popíše charakteristické vlastnosti nekovů, kovů a jejich umístění v periodické soustavě prvků	**Obecná chemie** - klasifikace látek a metody dělení směsí - atomy, molekuly, ionty, symboly prvků - chemické výpočty - periodická soustava prvků - chemická vazba - roztoky - výpočet složení roztoku - chemické názvosloví – binární sloučeniny, kyseliny,	

- popíše základní metody oddělování složek ze směsí a jejich využití v praxi - vyjádří složení roztoku a připraví roztok požadovaného složení - vysvětlí podstatu chemických reakcí a zapíše jednoduchou chemickou reakci chemickou rovnicí - provádí jednoduché chemické výpočty, které lze využít v odborné praxi - tvoří chemické vzorce a názvy anorganických sloučenin	- soli - chemický děj - klasifikace chem. reakcí	
- popíše charakteristické vlastnosti nekovů, kovů a jejich umístění v periodické soustavě prvků - vysvětlí vlastnosti anorganických látek - tvoří chemické vzorce a názvy anorganických sloučenin - charakterizuje vybrané prvky a anorganické sloučeniny a zhodnotí jejich využití v odborné praxi a v běžném životě - charakterizuje vybrané prvky a anorganické sloučeniny a posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí - interpretuje zprávy s chemickou tématikou	**Anorganická chemie** - vodík, kyslík, voda, peroxid vodíku, ozon - prvky nekovového charakteru a jejich zástupci - dělení kovů, principy výroby kovů, koroze - zástupci kovů A skupin - zástupci kovů B skupin - práce s odborným chem. textem	
- charakterizuje základní skupiny uhlovodíků a jejich vybrané deriváty a tvoří jednoduché chemické vzorce a názvy - uvede významné zástupce jednoduchých organických sloučenin a posoudí je z hlediska vlivu na zdraví a životní prostředí - uvede významné zástupce jednoduchých organických sloučenin a zhodnotí jejich využití v odborné praxi i v běžném životě - uvede vliv fosilních zdrojů na životní prostředí - interpretuje zprávy s chemickou tématikou	**Organická chemie** - rozdělení org. chemie - charakteristika uhlovodíků a jejich zástupci - ropa, uhlí, zemní plyn - zástupci derivátů uhlovodíků - - práce s odborným chem. textem	
- charakterizuje základní druhy léčiv a alkaloidů - orientuje se v základních druzích barviv, barev, laků, ředidel, lepidel a ovládá základy bezp. při práci s nimi - charakterizuje základní druhy pesticidů, jejich škodlivost a vliv na ž. p. - charakterizuje detergenty a jejich význam v běžném životě i vliv na ž. p. - charakterizuje základní druhy výbušnin - ovládá základní druhy plastů a ví, jak se mají ekologicky likvidovat - využívá slovníky či překládače ke čtení cizojazyčných článků a k vysvětlení obtížnějších či nových pojmů	**Chemie kolem nás** - léčiva a alkaloidy - barviva, detergenty, ředidla, čištění skvrn - pesticidy, výbušniny - plasty	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

BIOLOGIE A EKOLOGIE

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Předmět objasňuje základní vztahy mezi organismy a mezi organismy a životním prostředím. Rozvíjí vztah žáků k přírodě a snaží se ovlivnit osobní zodpovědnost žáka za stav životního prostředí.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Přírodovědné vzdělávání. Učivo rozvíjí poznatky z biologie, ekologie a environmentální výchovy a zdokonaluje znalosti a informace o životním prostředí. Využívá učivo i jiných předmětů např. občanské nauky, chemie nebo péče o zdraví. Učivo vychází z obsahového okruhu Biologické a ekologické vzdělávání. Vyučuje se v 2. ročníku 1 hod. týdně.
Metody a formy výuky:	Výuka probíhá v klasických učebních hodinách, které jsou doplněny exkurzemi, tematickými vycházkami, návštěvami akcí Dne Země, samostatnou prací žáků a výzdobou školy na ekologická témata. Cílem výuky je: - správné využívání poznatků v každodenním životě - znalost základních druhů zdrojů obnovitelné energie - ekologické nakládání s odpady - uvědomovat si důležitost ochrany zdravé přírody a lidského zdraví - snaha o co nejmenší negativní vlivy lidské činnosti na biosféru Žáci se naučí hledat a porozumět informacím v online odborných článcích z oblasti biologie a ekologie, budou využívat digitální zdroje pro vyhledání informací a jejich následné zpracování v digitální či analogové formě.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Zvláštní důraz je kladen na zapojení do akcí školy, samostatnou práci a informovanost žáků, kteří dokážou prezentovat své názory třídnímu kolektivu.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	Kompetence k učení-aplikovat informace z výuky do praktického života. **Kompetence k řešení problémů** – správně se rozhodnout při řešení různých situací, které poškozují přírodu. **Kompetence sociální** – přijímat a respektovat názory jiných, ale v případě přesvědčení o své pravdě prosadit svůj názor. Kompetence matematické – zvládnout základní jednotky měření. **Digitální kompetence** – získávat a hodnotit informace z různých zdrojů. Průřezová témata: **Člověk a životní prostředí** – žák hodnotí význam znečišťování abiotických složek životního prostředí pro biotickou složku. **Občan v demokratické společnosti** – seznámí se základními nástroji péče o udržitelný rozvoj v demokratické společnosti. **Člověk a digitální svět** – vyhledává informace a vytváří prezentace na zadané ekologické téma. Žák zkoumá pomocí digitálních zdrojů vývoj biologických a ekologických věd. Žáci využívají internet, online výkladové slovníky, PowerPoint a jiné digitální aplikace v rámci samostudia i během výuky.

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - charakterizuje názory na vznik a vývoj života na Zemi - vyjádří vlastními slovy základní vlastnosti živých soustav - popíše buňku jako základní stavební a funkční jednotku života - vysvětlí rozdíl mezi prokaryotickou a eukaryotickou buňkou - charakterizuje rostlinnou a živočišnou buňku a uvede rozdíly - uvede základní skupiny organismů a porovná je - objasní význam genetiky - online vyhledává rozdíly mezi biologickými vědami, porovnává a ověřuje hypotézy o vzniku a vývoji Země - používá digitální výkladové slovníky k vysvětlení pojmů – jejich původ a význam	**Základy biologie** - význam biologických věd - vznik a vývoj Země - teorie původu života, evoluční abiogeneze - buňka-druhy a stavba - základy genetiky, dědičnost a proměnlivost - druhy organizmů-charakteristické znaky	
- vysvětlí základní ekologické pojmy - charakterizuje abiotické (sluneční záření, atmosféra, pedosféra, hydrosféra) a biotické faktory prostředí (populace, společenstva, ekosystémy) - charakterizuje základní vztahy mezi organismy ve společenstvu - uvede příklad potravního řetězce - popíše podstatu koloběhu látek v přírodě z hlediska látkového a energetického - využívá digitálních zdrojů k osvojení ekologických pojmů - sleduje nové trendy v rámci ekologie a vyhodnocuje jejich vliv na člověka a Zemi	**Ekologie** - předmět zkoumání ekologie - základní ekologické termíny-organismus, populace, biosféra - abiotické podmínky života - biotické podmínky života - potravní řetězce, látková a energetická výměna - druhy ekosystémů - biodiverzita	
- popíše stavbu lidského těla a vysvětlí funkci orgánů a orgánových soustav - vysvětlí význam zdravé výživy a uvede principy zdravého životního stylu - uvede příklady bakteriálních, virových a jiných onemocnění a možnosti prevence - charakterizuje různé typy krajiny a její využívání člověkem - popíše historii vzájemného ovlivňování člověka a přírody - hodnotí vliv různých činností člověka na jednotlivé složky životního prostředí - charakterizuje působení životního prostředí na člověka a jeho zdraví	**Člověk a životní prostředí** - antropogenese - vlivy prostředí na orgánové soustavy člověka - vývoj vztahu člověk a životní prostředí - civilizační choroby a pohlavní choroby - plánované rodičovství - složky životního prostředí - alternativní zdroje energie - typy krajin, chráněná území - odpady - zdroje surovin a energie - vlivy lidských činností na biosféru - péče a ochrana životního prostředí - Den Země a aktuální otázky životního prostředí v Ostravě	

- charakterizuje přírodní zdroje surovin a energie z hlediska jejich obnovitelnosti, posoudí vliv jejich využívání na prostředí - popíše způsoby nakládání s odpady - charakterizuje globální problémy na Zemi - uvede základní znečišťující látky v ovzduší, ve vodě a v půdě a vyhledá informace o aktuální situaci - uvede příklady chráněných území v ČR a v regionu - uvede základní ekonomické, právní a informační nástroje společnosti na ochranu přírody a prostředí - vysvětlí udržitelný rozvoj jako integraci environmentálních, ekonomických, technologických a sociálních přístupů k ochraně životního prostředí - zdůvodní odpovědnost každého jedince za ochranu přírody, krajiny a životního prostředí - na konkrétním příkladu z občanského života a odborné praxe navrhne řešení vybraného environmentálního problému - na online mapách vyhledává typy krajin a chráněná území v České republice - využívá online prostředí pro hledání informací o činnostech člověka a jejich vlivu na přírodu - využívá programy jako je PowerPoint, Microsoft Word či Microsoft Excel pro zaznamenání informací, tvorbu prezentací či tabulek a grafů na zadané téma - používá slovníky či překladače ke čtení cizojazyčných článků a k vysvětlení obtížnějších či nových pojmů	- mezinárodní ekologické organizace	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

MATEMATIKA

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem předmětu je poskytnout žákům soubor poznatků o matematických zákonitostech a vztazích mezi nimi, formovat logické myšlení a rozvíjet vědomosti a dovednosti využitelné v dalším vzdělávání, v odborné praxi i v občanském životě. Vést žáky k pozitivnímu postoji k matematickému vzdělávání a k důvěře ve vlastní schopnosti.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Matematické vzdělávání. Výuka matematiky navazuje na poznatky získané v základním vzdělávání a dále je rozvíjí. Je kladen důraz na správné pochopení základních pojmů, zákonitostí, principů a jejich využití při dalším studiu, v profesní oblasti i v běžném životě. Vzhledem k pojetí matematiky existuje vazba mezi matematikou, přírodovědnými předměty i odbornými předměty, což se projevuje v mezipředmětových vztazích.
Metody a formy výuky:	Při vyučování jsou kromě klasických metod jako je výklad, přednáška, řízený rozhovor používány i metody, které vyžadují samostatnou aktivitu ze strany žáka např. týmové, skupinové práce. V některých vyučovacích hodinách je využívána multimediální učebna s interaktivní tabulí. Vyučování směřuje k tomu, aby žáci dovedli: - aplikovat matematické poznatky a postupy v odborné složce vzdělávání; - využívat matematických vědomostí a dovedností v praktickém životě; při řešení běžných situací vyžadujících efektivní způsoby výpočtu a poznatků o geometrických útvarech; - efektivně numericky počítat, používat a převádět jednotky (délky, hmotnosti, času, objemu, povrchu, rovinného úhlu, rychlosti, měny pod.); - matematizovat jednoduché reálné situace, užívat matematický model a vyhodnotit výsledek řešení vzhledem k realitě; - zkoumat a řešit problémy, včetně diskuze výsledků jejich řešení; - číst s porozuměním matematický text, vyhodnotit informace získané z různých zdrojů, grafů, diagramů, tabulek a internetu, přesně se matematicky vyjadřovat; - používat pomůcky: odbornou literaturu, rýsovací potřeby, dostupné prostředky výpočetní techniky (kalkulátory, internet, PC, vhodný výukový software pro matematiku) s možností použití či případné instalace na vlastní počítače, tablety a telefony; - správně zhodnotit informace získané z médií po stránce věrohodnosti a umět je správně interpretovat, - v některých vyučovacích hodinách je vhodně využívána učebna s interaktivní tabulí případně počítačová učebna k práci s PC. Projekční technika je využívána především v úlohách grafického charakteru, které jsou časově náročné a pro znázornění situací náročných na představivost, např. funkce, planimetrie, stereometrie.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Do celkového hodnocení je zahrnuto průběžné písemné i ústní zkoušení s numerickým hodnocením, doplněno o slovní vyjádření, numerické hodnocení skupinových prací. Při hodnocení se dále bere v úvahu aktivita při hodinách, schopnost diskutovat a používat správnou terminologii.
Přínos předmětu pro rozvoj	Matematika rozvíjí především tyto klíčové kompetence:

klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Kompetence k učení** – vyhledává a třídí informace, uplatňuje vědomosti získané ve výuce matematiky v praktickém životě. **Kompetence k řešení problémů** – analyzuje problém, navrhuje postupy a vhodná řešení, obhajuje svůj postup řešení. **Kompetence sociální** – pracuje ve skupinách, spolupracuje v týmu, hodnotí vlastní výsledky a výsledky skupiny, respektuje práci jiných. **Digitální kompetence** – používá běžná digitální zařízení a digitální technologie pro usnadnění práce a ke zkvalitnění výstupů své práce. Využívá vhodné aplikace ke zpracování a prezentaci dat. Potřebné informace získává z různých zdrojů. Komunikuje online prostřednictvím digitálních prostředků (např. e-mail, Microsoft Teams, školní informační systém Bakaláři). Zvažuje rizika a přínosy digitálních technologií. **Kompetence matematické** – nachází vztahy mezi předměty a jevy při řešení praktických úloh, uplatňuje znalosti o základních tvarech, čte a vytváří různé formy graf. znázornění. Průřezová témata: **Člověk a digitální svět** – zpracovává a prezentuje data pomocí moderních prostředků výpočetní techniky. **Člověk a svět práce** – aktivně využívá znalosti a zkušenosti z matematiky v běžném profesním i praktickém životě.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 68**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - rozlišuje číselné obory (N, Z, Q, R) a v nich provádí aritmetické operace - zaokrouhluje výsledky numerických výpočtů - správně určí a používá při řešení úloh největší společný dělitel a nejmenší společný násobek, využívá dělitelnost čísel - používá různé zápisy reálného čísla - znázorní reálné číslo nebo jeho aproximace na číselné ose - používá absolutní hodnotu a chápe její geometrický význam - porovnává reálná čísla, určí vztahy mezi reálnými čísly - určí řád čísla a zaokrouhlí desetinné číslo - zapíše a znázorní interval - provádí, znázorní a zapíše operace s intervaly (sjednocení, průnik) - řeší praktické úlohy za použití trojčlenky, procentového počtu a poměru ve vztahu k danému oboru vzdělání - provádí operace s mocninami a odmocninami - řeší praktické úkoly s mocninami s racionálním exponentem a odmocninami	**Operace s čísly** - číselné obory (N, Z, Q, R) - aritmetické operace v číselných oborech 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 - číselné výrazy - Pythagorova věta - goniometrické funkce v pravoúhlém trojúhelníku - základy finanční matematiky - slovní úlohy	

- orientuje se v základních pojmech finanční matematiky: změna cen zboží, směna peněz, úrok, úročení, spoření, úvěry, splátky úvěrů - využije Pythagorovu větu pro výpočet délky strany pravoúhlého trojúhelníka - vyjádří poměr stran v pravoúhlém trojúhelníku jako funkci sin α, cos α, tg α - určí ze zadaných údajů s použitím goniometrických funkcí velikost stran a úhlů v pravoúhlém trojúhelníku - při řešení goniometrický funkcí a Pythagorovy věty v pravoúhlém trojúhelníku používá kalkulátor - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací, vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím; pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)		
- používá pojem člen, koeficient, stupeň členu, stupeň mnohočlenu - provádí operace s mnohočleny, lomenými výrazy, výrazy obsahujícími mocniny a odmocniny - určuje smysl výrazů (definiční obor) - vypočítá hodnotu výrazu - provádí umocnění dvojčlenu pomocí vzorců - provádí rozklad mnohočlenů na součin - 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 vzdělání - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací, vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím; pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)	**Číselné a algebraické výrazy** - číselné výrazy - algebraické výrazy - mnohočleny, lomené výrazy, výrazy s mocninami a odmocninami - hodnota výrazu - definiční obor algebraického výrazu - slovní úlohy	

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 102**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - rozliší úpravy rovnic na ekvivalentní a neekvivalentní - určí definiční obor rovnice a nerovnice - řeší lineární rovnice, nerovnice a jejich soustavy, včetně grafického znázornění - užívá rovnic, nerovnic a jejich soustav k řešení reálných problémů, zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání - řeší lineární rovnice s neznámou ve jmenovateli - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací, vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím; pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)	**Řešení rovnic a nerovnic – lineární rovnice a nerovnice a jejich soustavy** - ekvivalentní úpravy rovnic - lineární rovnice s neznámou ve jmenovateli - lineární rovnice a nerovnice s jednou neznámou - soustavy lineárních rovnic, nerovnic - grafické řešení lineárních rovnic, nerovnic a jejich soustav - vyjádření neznámé ze vzorce - slovní úlohy	
- rozlišuje jednotlivé druhy funkcí, sestrojí 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 - sestrojí graf funkce dané předpisem pro zadané hodnoty - řeší reálné problémy s použitím uvedených funkcí zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání - řeší kvadratické rovnice, nerovnice včetně grafického znázornění - řeší rovnice a nerovnice s neznámou ve jmenovateli - řeší rovnice a nerovnice v součinovém a podílovém tvaru - vyjádří neznámou ze vzorce - užívá vztahy mezi kořeny a koeficienty kvadratické rovnice - řeší jednoduché logaritmické rovnice; - řeší jednoduché exponenciální rovnice - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací,	**Funkce – kvadratická rovnice a nerovnice, exponenciální a logaritmická rovnice** - pojem funkce, definiční obor a obor hodnot funkce, graf funkce - vlastnosti funkce - graf lineární funkce - lineárně lomená funkce - kvadratická funkce - kvadratická rovnice a nerovnice - vztahy mezi kořeny a koeficienty kvadratické rovnice - rovnice v součinovém a podílovém tvaru - exponenciální funkce - logaritmická funkce - logaritmus a jeho užití - věty o logaritmech - úprava výrazů obsahujících funkce - exponenciální a logaritmické rovnice - slovní úlohy	

vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce, grafy funkcí apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím; pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)		
- 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 - určí ze zadaných údajů s použitím goniometrických funkcí velikost stran a úhlů v 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, vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce, grafy goniometrických funkcí apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím; pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)	**Goniometrie a trigonometrie** - orientovaný úhel - stupňová a oblouková míra - goniometrické funkce - věta sinová a kosinová - goniometrické rovnice - využití goniometrických funkcí k určení stran a úhlů v obecném trojúhelníku - úprava výrazů obsahujících goniometrické funkce - slovní úlohy	

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 64**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - 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	**Planimetrie** - planimetrické pojmy - polohové vztahy rovinných útvarů - metrické vlastnosti rovinných útvarů - shodnost a podobnost trojúhelníků - Euklidovy věty - množiny bodů dané vlastnosti - rovinné útvary: kružnice, kruh a jejich části, mnohoúhelníky, pravidelné mnohoúhelníky, složené útvary, konvexní a nekonvexní útvary	

- užívá věty o shodnosti a podobnosti trojúhelníků v početních i konstrukčních úlohách - užívá Pythagorovu větu a Euklidovy věty při řešení úloh - 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, vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce, obrazce rovinných útvarů apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím; pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)	- trojúhelník a čtyřúhelník (strana, vnitřní a vnější úhly, výšky, ortocentrum, těžnice, těžiště, střední příčky, kružnice opsaná a vepsaná) - shodná zobrazení v rovině, jejich vlastnosti a jejich uplatnění - podobná zobrazení v rovině, jejich vlastnosti a jejich uplatnění	
- určuje vzájemnou polohu bodů a přímek, bodů a roviny, dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin - určí odchylku dvou přímek, přímky a roviny, dvou rovin - určuje vzdálenost bodů, přímek a rovin - charakterizuje tělesa: krychle, kvádr, hranol, jehlan, rotační válec, rotační kužel, komolý jehlan a kužel, koule a její části - užívá a převádí jednotky objemu, obsahu i délky - určí povrch a objem tělesa včetně složeného tělesa s využitím funkčních vztahů a trigonometrie - využívá sítě tělesa při výpočtu povrchu a objemu tělesa - aplikuje poznatky o tělesech v praktických úlohách, zejména ve vztahu k danému oboru vzdělání - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací, vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím 3D modely těles pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)	**Stereometrie** - polohové vztahy prostorových útvarů - metrické vlastnosti prostorových útvarů - tělesa a jejich sítě - složená tělesa - výpočet povrchu, objemu těles, složených těles	

- 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, vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím; orientuje se v problematice pravděpodobnosti výher, pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)	**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) - 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, vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím, čte z grafů a tabulek statistická data a za pomocí Excelu vytváří grafy pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)	**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	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 90**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - 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 - při řešení úloh účelně využívá digitální technologie a zdroje informací, vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím; kriticky hodnotí a srovnává nabídky finančních ústavů, pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)	**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, vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím, vysvětlí problematiku hesel a PINŮ pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)	**Kombinatorika** - faktoriál - variace, permutace a kombinace bez opakování - variace s opakováním - počítání s faktoriály a kombinačními čísly - slovní úlohy	

- zavede a používá soustavu souřadnic v rovině, určí souřadnice bodu v rovině - 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, vyhledává k dané tématice: teorii (pravidla, vzorce apod.), řešené příklady (k procvičení a domácí přípravě) a vhodné stránky doporučí spolužákům a vyučujícím; vysvětlí praktické využití analytické geometrie v geodezii, pro numerické výpočty využívá kalkulátor (funkce a postupy, které neovládá, vyhledá na internetu)	**Analytická geometrie v rovině** - souřadnice bodu - souřadnice vektoru - střed úsečky - vzdálenost bodů - operace s vektory v rovině - přímka v rovině - polohové vztahy bodů a přímek v rovině - metrické vlastnosti bodů a přímek v rovině	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

TĚLESNÁ VÝCHOVA

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem výuky je získat kladný vztah ke zdravému způsobu života a pocit radosti z provádění tělesné činnosti. Vést žáky k dosažení sportovní a pohybové gramotnosti. Vychovávat a směrovat žáky k celoživotnímu provádění pohybových aktivit a rozvoji pozitivních vlastností osobnosti. Naučit žáky porozumět zvyšování a kultivování své fyzické zdatnosti a pohybového projevu. Uvědomit si vliv různých pracovních podmínek na svůj organizmus a důležitost kompenzačních aktivit. Vést žáky k čestnému jednání i v civilním životě. Zdůraznit nejenom fyzický, ale i psychický, estetický a sociální význam pohybových činností. Prohlubovat hygienické a zdravotní zásady a návyky, umět reagovat v situacích ohrožení, zvládnout základy první pomoci. Žáci se učí správně reagovat v modelových situacích.
Charakteristika učiva:	Obsah předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Kosmetické služby – Vzdělávání pro zdraví. Předmět se vyučuje ve všech ročnících vzdělávacího programu. Obsahem výuky tělesné výchovy je teoretická a praktická průprava a nácvik vybraných atletických disciplín, sportovních a míčových her, sportovní gymnastiky, úpolů. Nedílnou součástí jsou pohybové a drobné hry spolu s kondičními, protahovacími, vyrovnávacími, relaxačními, pořadovými cvičeními. Důraz je kladen na dodržování zásad bezpečnosti, péče a ochrany zdraví, k bezpečnému jednání v krizových situacích a za mimořádných událostí, poskytnutí neodkladné první pomoci. Poznatky z předmětu jsou propojovány s dalšími předměty, odborným výcvikem.
Metody a formy výuky:	Základem výuky je vzájemná spolupráce učitele a žáka, používání demonstračních a výkladových metod. Nácvik probíhá od jednoduššího ke složitějšímu, důraz je kladen na bezpečnost, dodržování hygienických norem. Výuka probíhá formou individuálního i skupinového učení. Součástí výuky jsou školní i mimoškolní soutěže, turistické pochody, přednášky, besedy.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Hodnocení žáků podle snahy, přístupu, aktivity, samostatnosti, zvyšování osobní úrovně. Pomocí bodovacích tabulek, výkon. limitů. Používá se slovní a numerické hodnocení.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Kompetence k učení:** – sledovat a hodnotit pokrok při dosahování cílů svého učení, přijímat hodnocení výsledků svého učení ze strany jiných lidí, – je aktivní a samostatný při provádění pohybové činnosti; – používá odborné pojmy a termíny. **Komunikativní kompetence:** – vyjadřovat se a vystupovat v souladu se zásadami kultury projevu a chování. **Personální a sociální kompetence:** – posuzovat reálně své fyzické a duševní možnosti, odhadovat důsledky svého jednání a chování v různých situacích, – kriticky hodnotí kvalitu svých pohybových schopností, dovedností a dosažených výkonů; – respektuje názory druhých, netoleruje projevy neúcty a nadřazenosti, přijímá kritiku a rady druhých; – nadále pečuje o svůj fyzický a duševní rozvoj;

	– jedná v rámci pravidel fair play. **Sociální kompetence:** - adaptuje se na různorodé podmínky v tělesné výchově; - zapojí se do organizace turnajů a soutěží; - klade důraz na týmový herní výkon družstva. **Digitální kompetence:** - využívá digitálních nástrojů k efektivnímu učení. **Občanské kompetence a kulturní povědomí:** - chrání si své zdraví a zdraví ostatních; - vysvětlí základní ekologické souvislosti a problémy. **Občan v demokratické společnosti:** - zlepšování tělesné kondice výrazně ovlivňuje odolnost proti nemocem. **Člověk a digitální svět:** - oblast vzdělávání pro zdraví vybaví žáky také znalostmi a dovednostmi potřebnými k preventivní a aktivní péči o zdraví a bezpečnost při používání digitálních technologií Motivujeme žáky k pořizování digitálních záznamů z jejich pohybových aktivit. Záznam rozebíráme a odhalujeme chyby v provedení cvičení, následně navrhujeme postup ke zlepšení pohybu. **Člověk a životní prostředí:** - uvědomění si základních pravidel pohybu člověka v přírodě.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 68**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným - uplatňuje ve svém jednání základní znalosti o stavbě a funkci lidského organismu jako celku - vyhodnotí situaci ohrožující život a dokáže v čas zareagovat, popřípadě dát první pomoc	**Hygiena a bezpečnost** - základní hygienické, bezpečnostní a organizační normy v hodinách TV - základy první pomoci - dokumentární videa českého červeného kříže – Když jde o život	
- dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích - volí sportovní vybavení /výstroj a výzbroj/ odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat - dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem - dovede rozlišit jednání fair play od nesportovního jednání	**Sportovní hry** - odbíjená – odbíjení vrchem, podání spodem - košíková – manipulační cvičení, dribling - florbal – přihrávky forhendem, bekendem, střelba - kopaná – zpracování míče, přihrávka - ringo, stolní tenis, badminton, přehazovaná, vybíjená	

- dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích - dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem - dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost	**Sportovní gymnastika** - cvičení na nářadí, na lavičkách - prostná, kotouly vpřed a vzad, různé polohy – kontrola - přeskok – odbočka, roznožka – kontrola - hrazda – výdrž na čas	
- uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách - volí sportovní vybavení /výstroj a výzbroj/ odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat - dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem	**Atletika** - běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení - rychlostní a vytrvalostní běhy – 60 m – kontrola - hody, technika – kriketový míček – kontrola - cooperův test – 12 min. běh – kontrola	
- rozliší nutnou sebeobranu - nezneužívá svých silových dispozic a respektuje soupeře	**Úpoly** - pády, přetahy, přetlaky - soutěže – zábavná forma	
- ovládá zásady bezpečného chování v horském prostředí - zvládne základní lyžařské či snowboardové dovednosti nebo se v nich zdokonalí - ovládá správnou techniku lyžování a dle svého natočeného videa dokáže odhalit chyby	**Lyžování a snowboarding** - lyžařský kurz – základy lyžování a snowborardingu – zlepšení ze ZŠ - zásady chování v horském prostředí - výstroj, výzbroj, údržba - vyhodnocení lyžařské techniky za využití videokamery	
- uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách - dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích - volí sportovní vybavení /výstroj a výzbroj/ odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat - dovede připravit prostředky k plánovaným pohybovým činnostem	**Všeobecná tělesná průprava** - aerobik, spinning, kalanetika - tance – polka - posilování - pořadová, kondiční, kompenzační, relaxační, všestranně rozvíjející, vyrovnávací, zdravotní cvičení – průběžně - drobné, závodivé hry, štafety	
- ověří úroveň tělesné zdatnosti	**Testování tělesné zdatnosti** - silový čtyřboj – hod plným míčem z místa, skok z místa, sed-leh, šplh – vstupní testování	
- dokáže vyhledat potřebné informace z dané oblasti - prokáže znalosti ze zadané oblasti zdraví a pohybu	**Teorie Tv** - pravidla sportovních disciplín - zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí, osobní život a zdraví ohrožující situace	

	- hygiena a bezpečnost, vhodné oblečení – cvičební úbor a obuv	

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 68**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - dodržuje základní hygienické a bezpečnostní normy - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným	**Hygiena a bezpečnost** - základní hygienické, bezpečnostní a organizační normy v hodinách TV - základy první pomoci	
- dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích - dovede se zapojit do organizace turnajů a soutěží - participuje na týmových herních činnostech družstva	**Sportovní hry** - odbíjená – odbití spodem, příjem podání, podání vrchem - košíková – dribling v pohybu, různé druhy přihrávek, obranná a útočná činnost, taktika - florbal – střelba z pohybu, druhy střelby, obranná a útočná činnost - kopaná – střela, individuální činnosti jednotlivce	
- dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost - dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích - volí sportovní vybavení /výstroj a výzbroj/ odpovídající příslušné činnosti a okolním podmínkám (klimatickým, zařízení, hygieně, bezpečnosti) a dovede je udržovat a ošetřovat	**Sportovní gymnastika, cvičení s hudbou** - prostná – stoj na hlavě a na rukou, gymnastická sestava 1 - přeskok – skrčka, hrazda – výmyk - lavičky – chůze, poskoky, rovnovážná cvičení - kruhy – houpání s obraty	
- dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost - dovede se zapojit do organizace turnajů a soutěží	**Atletika** - běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení - rychlostní a vytrvalostní běhy – 100 m, 800 m, - kontrola - skok daleký – rozběh, odraz - hody, technika – granát – kontrola,	
- využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti - dokáže využívat své pohybové schopnosti a dovednosti - chápe důležitost týmové práce - je schopen sladit pohyb s hudbou	**Všeobecná tělesná průprava** - aerobik – sestavy, příprava samostatných výstupů - spinning - tance – mazurka, polka - sestava se švihadly, posilování - pořadová, kondiční, kompenzační, relaxační, všestranně rozvíjející, vyrovnávací, zdravotní – průběžně	

- dokáže vyhledat potřebné informace z dané oblasti - kriticky hodnotí mediální obraz krásy lidského těla a komerční reklamu; dovede posoudit prospěšné možnosti kultivace a estetizace svého vzhledu - prokáže znalosti ze zadané oblasti zdraví a pohybu	**Teorie Tv** - sport a zdraví – zabezpečení v nemoci; práva a povinnosti v případě nemoci nebo úrazu - technika a taktika - reklama a média	
- dodržuje základní hygienické a bezpečnostní normy - zvládne základní vodácké či cykloturistické dovednosti nebo se v nich zdokonalí - za použití online mapy se dokáže zorientovat a dojít k vytyčenému cíli	**Turistický kurz** - základní vodácký výcvik - pobyt a pohyb v přírodě – turistika, cyklistika - orientace v přírodě	
- dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích - využívá pohybové činnosti pro všestrannou pohybovou přípravu a zvyšování tělesné zdatnosti - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným	**Plavání** - plavecký způsob prsa a kraul – technika - 100m prsa a 50m kraul - dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího	

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 64**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě a jiným za pomocí digitálních technologií	**Hygiena a bezpečnost** - základní hygienické, bezpečnostní a organizační normy v hodinách TV - základy první pomoci, prevence úrazů a nemocí - používání mobilní aplikace Záchranka	
- dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost - dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích - uplatňuje zásady sportovního tréninku - dovede o pohybových činnostech diskutovat, analyzovat je a hodnotit	**Sportovní hry** - odbíjená – přihrávka, smeč, hra - košíková – střelba, dvojtakt - kopaná – taktika, hra - softbal – pohyb, obrana, taktika, hra - florbal, ringo, stolní tenis, badminton	

- dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost - dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích	**Sportovní gymnastika** - prostná – přemet stranou - hrazda – výmyk, podmet, výdrže, shyby - kruhy – visy a kotouly	
- dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost - dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích	**Atletika** - běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení - rychlostní a vytrvalostní běhy – 200 m, 1500 m, - kontrola - skok daleký – rozběh, odraz – kontrola - vrh koulí – 3 kg, 5 kg – nácvik, kontrola	
- dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích	**Úpoly** - pády, přetahy, přetlaky - soutěže – zábavná forma	
- dovede o pohybových činnostech diskutovat, analyzovat je a hodnotit - ovládá kompenzační cvičení k regeneraci tělesných a duševních sil, i vzhledem k požadavkům budoucího povolání; uplatňuje osvojené způsoby relaxace - zvolí vhodná cvičení ke korekci svého zdravotního oslabení a dokáže rozlišit vhodné a nevhodné pohybové činnosti vzhledem k poruše svého zdraví	**Všeobecná tělesná průprava** - aerobik, spinning, kalanetika - tance – polka, valčík - posilování - pořadová, kondiční, kompenzační, relaxační, všestranně rozvíjející, vyrovnávací, zdravotní - drobné, závodivé hry, štafety	
- dovede posoudit vliv pracovních podmínek a povolání na své zdraví v dlouhodobé perspektivě a ví, jak by mohl kompenzovat jejich nežádoucí důsledky - 0popíše vliv fyzického a psychického zatížení na lidský organismus - zdůvodní význam zdravého životního stylu - orientuje se v zásadách zdravé výživy a v jejích alternativních směrech - popíše, jak faktory životního prostředí ovlivňují zdraví lidí	**Teorie Tv** - životní prostředí, životní styl, pohybové aktivity, výživa a stravovací návyky, rizikové chování aj. - vliv povolání na mé zdraví - olympijské hry, historie OH a sportovních disciplín	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 60**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - dovede posoudit psychické, estetické a sociální účinky pohybových činností	**Hygiena a bezpečnost** - zásady jednání v situacích osobního ohrožení a za mimořádných událostí - mimořádné události (živelní pohromy, havárie, krizové situace aj.)	

- dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací - uplatňuje zásady bezpečnosti při pohybových aktivitách	- základní úkoly ochrany obyvatelstva (varování, evakuace)	
- dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích - komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii - dokáže rozhodovat, zapisovat a sledovat výkony jednotlivců nebo týmu - pozná chybně a správně prováděné činnosti, analyzuje a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu	**Sportovní hry** - odbíjená – blok, smeč, hra - košíková – střelba, dvojtakt, obrana - kopaná – taktika, hra - softbal – pohyb, obrana, taktika, hra - florbal - ringo, stolní tenis, badminton	
- dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost - dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích - je schopen sladit pohyb s hudbou, dovede sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu)	**Sportovní gymnastika** - prostná – gymnastická sestava 2 - hrazda – přešvihy, spád v podkolení - lavičky – váha předklonmo, chůze, poskoky, obraty, čertík, krok přísunný - šplh na čas - rytmická gymnastika	
- dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost - pozná chybně a správně prováděné činnosti, analyzuje a zhodnotit kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu - dokáže využít k vytrvalostnímu běhu GPS systémy a dovede se zorientovat	**Atletika** - běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení - rychlostní a vytrvalostní běhy – 400 m, 3000 m, štafety - skok daleký – rozběh, odraz – kontrola - vrh koulí – 3 kg, 5 kg – nácvik, kontrola - vytrvalostní běh za pomocí GPS	
- dovede uplatňovat naučené modelové situace k řešení stresových a konfliktních situací	**Úpoly** - pády, přetahy, přetlaky - soutěže – zábavná forma	
- dovede rozvíjet svalovou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost - dovede uplatňovat techniku a základy taktiky v základních a vybraných sportovních odvětvích - komunikuje při pohybových činnostech – dodržuje smluvené signály a vhodně používá odbornou terminologii - pozná chybně a správně prováděné činnosti, analyzuje a zhodnotí kvalitu pohybové činnosti nebo výkonu - sestaví soubory zdravotně zaměřených cvičení, cvičení pro tělesnou a duševní	**Všeobecná tělesná příprava** - aerobik – sestava, spinning, kalanetika - tance – polka, valčík - posilování - pořadová, kondiční, kompenzační, relaxační, všestranně rozvíjející, vyrovnávací, zdravotní - drobné, závodivé hry, štafety	

relaxaci; navrhne kondiční program osobního rozvoje a vyhodnotí jej - je schopen sladit pohyb s hudbou, dovede sestavit pohybové vazby, hudebně pohybové motivy a vytvořit pohybovou sestavu (skladbu)		
- dokáže zjistit úroveň pohyblivosti, ukazatele své tělesné zdatnosti a korigovat si pohybový režim ve shodě se zjištěnými údaji - ověří úroveň tělesné zdatnosti a svalové nerovnováhy - je schopen zhodnotit své pohybové možnosti a dosahovat osobního výkonu z nabídky pohybových aktivit	**Testování tělesné zdatnosti** - silový čtyřboj – hod plným míčem z místa, skok z místa, sed-leh, šplh - testy obratnosti a pohyblivosti	
- popíše úlohu státu a místní samosprávy při ochraně zdraví a životů obyvatel - objasní důsledky sociálně patologických závislostí na život jednotlivce, rodiny a společnosti a vysvětlí, jak aktivně chránit svoje zdraví - dokáže vyhledat potřebné informace z oblasti zdraví a pohybu - diskutuje a argumentuje o etice v partnerských vztazích, o vhodných partnerech a o odpovědném přístupu k pohlavnímu životu	**Teorie Tv** - partnerské vztahy - prevence, drogy, závislosti - příklady státní či obecní politiky ovlivňující přímo či nepřímo zdraví obyvatel	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

INFORMAČNÍ A KOMUNIKAČNÍ TECHNOLOGIE

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem informatického vzdělávání je vést žáky ke schopnosti rozpoznávat informatické aspekty světa a využívat poznatky z informatiky k porozumění a uvažování o přirozených i umělých systémech a procesech, ke schopnosti řešit nejrůznější pracovní a životní situace, cílevědomě a systematicky volit a uplatňovat optimální postupy. Výuka informatiky přispívá k hlubšímu a komplexnímu porozumění výpočetním zařízením a principům, na kterých fungují. Tím usnadňuje využití digitálních technologií v ostatních oborech a rozvoj uživatelských dovedností žáků vázaných na vzdělávací obsah těchto oborů.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Informatické vzdělávání. Výuka předmětu probíhá ve všech čtyřech ročnících a učební látka je rozdělena do tematických celků – digitální technologie, hardware a software, počítačové sítě, bezpečnost v digitálním prostředí, data – informace a modelování, tvorba software a informační systémy. Učivo předmětu je zaměřeno na pochopení a provázanost jednotlivých tematických celků a kapitol, které se navzájem překrývají. Teoretické poznatky doplňují praktické příklady z dalších předmětů všeobecně vzdělávacích, předmětů odborných i z běžného života. Problematika předmětu velice úzce souvisí s průřezovým tématem Digitálních technologií a se standardem počítačové gramotnosti pro střední vzdělávání.
Metody a formy výuky:	Výuka probíhá v odborné učebně vybavené dostatečným počtem PC (1 PC na 1 žáka) zapojenými do sítě, s rychlým připojením internetu e dataprojektorem. Kromě klasických metod, jako je výklad, přednáška, jsou používány i metody, které vyžadují samostatnou aktivitu ze strany žáka, např. diskuse, referáty, vyhledávání aktuálních informací, sledování a zaujímání vlastního stanoviska k současné situaci v digitálním světě. Výuka je doplněna příklady ze současného dění, ze kterých žáci vybírají podstatné rysy a snaží se vyvozovat vlastní závěry. Ve výuce jsou využívány online materiály a odborné časopisy. Žáci jsou vedeni k samostatné práci i práci v týmu. Velký důraz je kladen především na tvůrčí a praktické osvojení nových poznatků
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Do celkového hodnocení je zahrnuto průběžné písemné i ústní zkoušení s numerickým hodnocením, doplněno o slovní vyjádření. Do celkového hodnocení je zahrnuto průběžné písemné i ústní zkoušení s numerickým hodnocením, doplněno o slovní vyjádření. Největší důraz je kladen na praktické osvojení, zvládnutí a aplikaci poznatků, dále na schopnost vysvětlit a použít pojmy v logické souvislosti, zohledňuje se i přehled o aktuálních událostech s vypracováním a přednesením referátu. Při hodnocení se dále bere v úvahu aktivita při hodinách, schopnost diskutovat o aktuálním dění v ICT.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Klíčové kompetence:** **Kompetence k celoživotnímu učení:** – používat prostředků IKT k učení a vzdělávání – využívat internet a další zdroje informací ke svému učení – výukové programy, online překladače, slovníky, mapy, encyklopedie, výukové weby apod. – při učení a vzdělávání umět efektivně vyhledávat, vyhodnocovat a zpracovávat informace z internetu

	– používat elektronické učebnice, manuály k programům, online i offline nápovědu **Kompetence k řešení problémů:** – s pomocí prostředků IKT a vhodného software porozumět zadání úkolu, získat informace pro jeho řešení, navrhnout způsob řešení a ověřit jeho správnost a výsledky – spolupracovat s jinými lidmi při řešení problémů v rámci skupinového vyučování, týmové řešení v rámci zpracování společného projektu **Komunikativní kompetence:** – při práci s osobním počítačem a dalšími prostředky IKT dodržuje jazykové a stylistické normy i odbornou terminologii – v komunikaci elektronickou poštou a při využívání dalších prostředků online a offline komunikace vystupuje v souladu se zásadami kultury projevu a chování – pomocí vhodného prezentačního softwaru dovede srozumitelně, přehledně a jazykově správně prezentovat své myšlenky – při zpracovávání skupinových praktických úkolů a projektů se aktivně zúčastňuje diskusí, formuluje a obhajuje své názory a postoje **Personální a sociální kompetence:** – využívá IKT a získaných informací ke stanovení si cílů a priorit podle svých schopností, zájmů, pracovní orientace a životních podmínek – při získávání a zpracovávání informací zejména z internetu si ověřuje získané poznatky, kriticky je zvažuje, odhaduje důsledky svého jednání v souvislosti s počítačovou kriminalitou – při práci s prostředky IKT pečuje o své zdraví, fyzický i duševní rozvoj, je si vědom nebezpečí nezdravého životního stylu a závislostí – pracuje samostatně i v týmu, přijímá a odpovědně plní svěřené úkoly, přispívá k vytváření vstřícných mezilidských vztahů a předchází osobním konfliktům **Občanské kompetence a kulturní kompetence:** – při práci s prostředky IKT a zejména na internetu jedná v souladu s morálními principy a zásadami společenského chování, dodržuje zákony, respektuje práva a osobnost jiných lidí – využívá prostředků IKT k získávání informací o politickém a společenském dění u nás a ve světě – chápe význam životního prostředí pro člověka, jedná v duchu udržitelného rozvoje, uvědomuje si nebezpečí možných škodlivých dopadů moderních technologií na životní prostředí a jak jim zabránit **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám:** – dokáže získávat a vyhodnocovat informace o pracovních a vzdělávacích příležitostech na internetu – využívá elektronickou komunikaci při jednání s potenciálními zaměstnavateli, prezentuje svůj odborný potenciál a své profesní cíle **Matematická a finanční gramotnost:** – při práci s kancelářským balíkem MS Office čte a vytváří tabulky, diagramy, grafy, schémata apod. **Digitální kompetence:** – ovládá potřebnou sadu digitálních zařízení, aplikací a služeb, včetně nástrojů z oblasti umělé inteligence, využívá je ve školním a pracovním prostředí i při zapojení do veřejného života; digitální technologie a způsob jejich použití nastavuje a mění podle toho, jak se vyvíjejí dostupné možnosti a jak se mění jeho vlastní potřeby nebo pracovní prostředí a nástroje, – získává, posuzuje, spravuje, sdílí a sděluje data, informace a digitální obsah v různých formátech v osobní či profesní komunitě; k tomu volí efektivní postupy, strategie a způsoby, které odpovídají konkrétní situaci a účelu, – vytváří, vylepšuje a propojuje digitální obsah v různých formátech; vyjadřuje se za pomoci digitálních prostředků, – navrhuje prostřednictvím digitálních technologií taková řešení, která mu pomohou vylepšit postupy či technologie či jejich části; dokáže poradit ostatním s běžnými technickými problémy,

	– vyrovnává se s proměnlivostí digitálních technologií a posuzuje, jak vývoj technologií ovlivňuje společnost, osobní a pracovní život jedince a životní prostředí, zvažuje rizika a přínosy, – předchází situacím ohrožujícím bezpečnost zařízení i dat, situacím ohrožujícím jeho tělesné a duševní zdraví i zdraví ostatních; při spolupráci, komunikaci a sdílení informací v digitálním prostředí jedná eticky, s ohleduplností a respektem k druhým. **Odborné kompetence:** – znají a dodržují základní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence v počítačové učebně – osvojili si a dodržují zásady ochrany zdraví při práci s prostředky IKT (zobrazovacími jednotkami, počítačem a jeho periferiemi apod.), jsou schopni rozpoznat nebezpečí úrazu nebo ohrožení zdraví, zajišťují odstranění možných závad a rizik **Průřezová témata:** **Občan v demokratické společnosti:** – dovedou se orientovat v mediálních obsazích, kriticky je hodnotí a optimálně využívají masová média pro své potřeby – hledají kompromisy mezi osobní svobodou a sociální odpovědností, jsou kriticky tolerantní, zejména při práci s internetem odolávají myšlenkové manipulaci – dokáže vyhledávat a posuzovat informace o profesních příležitostech a vzdělávací nabídce, orientovat se v nich a posuzovat je z hlediska svých předpokladů a profesních cílů – dovedou se prezentovat při jednání s potenciálními zaměstnavateli, dovede zpracovat potřebné podklady pro tato jednání (motivační dopis, profesní životopis apod.) – při jednáních s potenciálními zaměstnavateli a vzdělávacími institucemi využívají možnosti elektronické komunikace **Člověk a životní prostředí:** – uvědomují si klady, ale i záporné dopady IKT na životní prostředí, správně nakládají s odpady (tonery, baterie, dosloužívší hardware), využívají úsporné spotřebiče, dodržují požadavky na bezpečnost a hygienu práce s prostředky IKT. **Člověk a digitální svět** – přispívá k využívání informačních a komunikačních technologií při získávání potřebných informací, dovedností a návyků při práci s VT a komunikaci s okolím.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - identifikuje v historii vývoje hardwaru i softwaru zlomové události; ukáže, které koncepty se nemění a které ano - rozumí fungování hardwaru a periferií natolik, aby je mohl efektivně a bezpečně používat a snadno se naučil používat nové - popíše, jakým způsobem operační systém zajišťuje své hlavní úkoly - rozpozná různé druhy paměťových úložišť a popíše jejich základní principy, nastavuje sdílení a zálohování dat	**Digitální technologie** **Hardware a software** - historie technologií a jejich vliv na trh práce - výpočetní technika v současnosti – parametry - vstupní a výstupní zařízení - paměťová úložiště a souborové systémy - operační systémy - aplikační software – textový procesor, tabulkový procesor, software pro prezentace, grafický software, 3D tisk **Počítačové sítě a síťové služby** - počítačové sítě a internet, TCP-IP, DNS - internet věcí, typy sítí	

- na základě porozumění fungování softwaru efektivně a bezpečně využívá různá uživatelská prostředí - efektivně a bezpečně využívá vhodné aplikace podle stanoveného cíle - 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	- servery a datová centra, logická a fyzická struktura sítě - cloudové a sdílené služby v síti, virtualizace - webové aplikace a služby, hypertextový formát dat, URL adresa a doména - způsoby útoků na technologie, základní prvky ochrany (např. aktualizace softwaru, antivir, firewall, VPN, šifrování)	

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - identifikuje a řeší technické problémy vznikající při práci s digitálními zařízeními; poradí druhým při řešení typických závad - chrání digitální zařízení, digitální obsah i osobní údaje v digitálním prostředí před poškozením, přepisem/změnou či zneužitím; reaguje na změny v technologiích ovlivňujících bezpečnost - 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 technologie** **Bezpečnost v digitálním prostředí** - způsoby útoků na technologie, základní prvky ochrany (např. aktualizace softwaru, antivir, firewall, VPN, šifrování) - bezpečné chování a nastavení prostředí – práce s hesly, vícefaktorová autentizace - elektronický podpis, eGovernment a státní informační systémy, digitální identita - digitální stopa – vědomá a nevědomá, logy, metadata, cookies a narušení soukromí při využívání technologií - sledování uživatele, algoritmy sociálních sítí a personalizace obsahu, doporučovací systémy	
- 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 - porovná různé příklady kódování dat a jejich použití; vysvětlí proces digitalizace a jeho úskalí - aktivně a s porozuměním používá různé datové formáty, ovládá konverzi mezi různými formáty téhož obsahu; - formuluje problém a požadavky na jeho řešení; získává potřebné informace, posuzuje jejich využitelnost a dostatek (úplnost) vzhledem k řešenému problému; používá systémový přístup k	**Data, informace a modelování** - data a informace, interpretace dat - datové formáty, kódování různých formátů dat– obraz, zvuk, video, text - kontrola chyb v datech - informace a množství informace v datech - zápis informací pomocí kódovacího jazyka a kódovacích tabulek - distribuce, přenos a záznam informací – distribuce dat - kódování dat a kódování informací - statistické zpracování dat, odhad a předpovědi - strojové učení, jeho limity, přínosy a rizika - zjednodušení reality – modelování pomocí grafů, schémat a diagramů - pojmové a myšlenkové mapy	

řešení problémů; pro řešení problému sestaví model - převede data z jednoho modelu do jiného; najde nedostatky daného modelu a odstraní je; porovná různé modely s ohledem na kvalitu řešení daného problému - zvažuje přínosy a limity statistického zpracování dat a strojového učení v oblasti umělé inteligence	- model a jeho závislosti a vazby	

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - 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 řešený problém ty nejvhodnější; vylepší algoritmus podle daného hlediska - vytvoří jednoduchý spustitelný program, skript, nebo webovou aplikaci - testuje spustitelný program, skript nebo webovou aplikaci; najde, specifikuje a opraví případnou chybu - spolupracuje při tvorbě programu s další osobou, popisuje strukturu programu další osobě	**Tvorba, testování a provoz** **Požadavky a analýza** - popis řešení, jeho specifikace a požadavky - analýza, rozložení problému – dekompozice **Tvorba a vývoj** - základní pravidla při tvorbě programů – datové typy, proměnné, podmínky a cykly - algoritmizace problému a volba datových struktur - blokové schéma algoritmu – vývojové diagramy – skriptovací a programovací jazyky - sdílené komponenty a jejich aplikace **Testování** - chybové hlášky, druhy chyb, trasování - způsoby a druhy testování softwaru - hodnocení spotřeby výpočetních zdrojů – náročnost software na HW **Běh a provoz** - instalace programu a jeho aktualizace, verzování - logování – sledování provozu, hlášení a evidence závad - nápověda k programům a jejich licenční podmínky	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 30**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - analyzuje a hodnotí informační systémy podle zadaných hledisek	**Informační systémy** - charakter informačních systému, jejich využití, výhody, služby - informační systémy – portály veřejné správy, oborové IS	

- vyhledává pomocí uživatelského rozhraní a navigace v informačním systému specifické informace podle zadání - vyhledává a zpracovává data pomocí vhodných nástrojů pro dotazování; používá při vyhledávání vazby mezi entitami, číselníky a identifikátory - identifikuje zdroje záznamů v informačním systému a určuje jejich umístění, validitu a míru zabezpečení; provede hromadný import nebo export dat - navrhne procesy zpracování dat a roli/role jednotlivých uživatelů - navrhne a vytvoří strukturu vzájemného propojení dat; navrhuje číselníky a identifikátory dat - třídí a řadí data, která následně vizualizuje nebo zpracuje do obvyklého formátu v daném kontextu a oboru - 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	- GUI – navigace přístupnost - bezpečnost v informačních systémech, uživatelské účty, oprávnění - datové záznamy, atributy, entity relace mezi záznamy, číselníky a klíče - činnosti spojené s informačními systémy – procesy a jejich definice – konfigurace - databáze, soubory a síťové služby jako zdroje dat - třídění, vyhledávání, filtrování dat a jejich vizualizace - zpracování dat – exporty a importy	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

EKONOMIKA

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem předmětu je rozvíjet u žáků schopnost ekonomického myšlení na základě výchozích informací o tržní ekonomice. Koncepce předmětu poskytuje žákům průřezové poznatky o důležitých aspektech fungování státu, podniků i občanů v podmínkách tržního hospodářství. Žáci si osvojí základní ekonomické pojmy, porozumí jim a naučí se je správně používat při chápání ekonomických souvislostí. Cílem předmětu je rovněž vést žáky k praktickému využívání osvojených vědomostí a dovedností v oboru i v rámci přípravy na měnící se životní a pracovní podmínky v průběhu života.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Ekonomické vzdělávání. Výuka předmětu probíhá ve 1. až 3. ročníku a učební látka je rozdělena do deseti tematických celků – podstata fungování tržní ekonomiky, podnikání, majetek podniku a hospodaření podniku, mzda a pojistné, daně, finanční vzdělávání, národní hospodářství, hospodářská politika, marketing, management. Učivo předmětu je zaměřeno na pochopení provázanosti základních ekonomických pojmů a tržní ekonomiky, např. trh, nabídka, poptávka, chování spotřebitele, vliv státu na ekonomiku apod. Objasňuje podstatu podnikatelské činnosti, informuje o právních úpravách podnikání a přispívá k rozvíjení vlastních podnikatelských aktivit v oboru. Charakterizuje význam podnikových činností, marketingu a managementu a využití jejich nástrojů při řízení provozu hospodářských subjektů různých úrovní. Důležitou součástí je učivo týkající se daňového systému, fungování finančního trhu, národního hospodářství a hospodářské politiky. Teoretické poznatky doplňují praktické příklady výpočtu mezd, sociálního a zdravotního pojištění, daní a využívání bankovních produktů. Problematika předmětu velice úzce souvisí s průřezovým tématem člověk a svět práce a se standardem finanční gramotnosti pro střední vzdělávání.
Metody a formy výuky:	Kromě klasických metod, jako je výklad, přednáška, řízený rozhovor, beseda, jsou používány i metody, které vyžadují samostatnou aktivitu ze strany žáka, např. diskuse, referáty, vyhledávání aktuálních ekonomických informací v online odborných článcích, pracují s odborným textem a různými informačními zdroji při sledování a zaujímání vlastního stanoviska k současné ekonomické situaci. Výuka je doplněna příklady ze současného dění, ze kterých žáci vybírají podstatné rysy a snaží se vyvozovat vlastní závěry. Ve výuce jsou využívány učebnice, odborné publikace, zákony a digitální technologie. Pracují s interaktivními formuláři na serverech státní správy a státních institucí (stránky ministerstev, ČSÚ, ČNB aj.). Žáci jsou vedeni k samostatné práci, k práci v týmu a ověřováni informací z důvěryhodných zdrojů
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Do celkového hodnocení je zahrnuto průběžné písemné i ústní zkoušení s numerickým hodnocením, doplněno o slovní vyjádření. Důraz je kladen na schopnost vysvětlit a použít pojmy v logické souvislosti, zohledňuje se i přehled o aktuálních událostech s vypracováním a přednesením referátu. Při hodnocení se dále bere v úvahu aktivita v hodinách, schopnost diskutovat o aktuální ekonomické situaci, přesnost formulace otázek a způsob argumentace.

Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	Přínos předmětu k rozvoji klíčových kompetencí je realizován vytvářením situací motivujících žáky: - k využívání poznatků z ostatních předmětů i běžného života, - k reálnému posuzování informací z různých zdrojů, - k vyjadřování svých názorů a postřehů k aktuálnímu ekonomickému i společenskému děni, - k otevřenému diskutování v souladu se zásadami kultury projevu, - k uvědomování si významu vzdělávání v souvislosti s uplatním na trhu práce, - k efektivní práci s digitálními nástroji. Učí se pracovat s dostupnými informačními zdroji, využívat jejich výhody a ověřovat informace z důvěryhodných zdrojů. Průřezová témata **Občan v demokratické společnosti** – přispívá k občanské gramotnosti žáků v rámci soudobé ekonomické problematiky při utváření názorů a postojů k dané problematice a ke vzájemné otevřené komunikaci. **Člověk a digitální svět** – přispívá k využívání digitálních technologií při získávání potřebných informací z ekonomické oblasti. Žáci jsou vedeni k využívání vhodných nástrojů pro výpočty ekonomických údajů (mzdy, daně, RPSN aj.) tak aby používali dostupné aplikace k ekonomickým či pracovním účelům. V odborné oblasti jsou žáci vedeni k efektivnímu využívání digitálních nástrojů potřebných pro odborné činnosti. **Člověk a životní prostředí** – přispívá ke zvyšování gramotnosti žáků v oblasti ochrany životního prostředí v souvislosti s hospodárným a efektivním jednáním při činnostech podniků i jednotlivců, s dodržováním ekologických zákonů. Člověk a svět práce – přispívá k získávání poznatků souvisejících s uplatněním na trhu práce s nezbytností využívat všechny osobní a odborné předpoklady pro aktivní pracovní život.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - objasní podstatu základních ekonomických problémů - uvádí příklady potřeb na základě svých zkušeností z běžného života - aplikuje na příkladech uspokojování potřeb statky a službami - zhodnotí spotřebu statků a služeb v souvislosti s vývojem životní úrovně - vymezí výrobní faktory pro určité výrobní činnosti - používá a aplikuje základní ekonomické pojmy - charakterizuje jednotlivé fáze hospodářského procesu - vysvětlí princip ekonomických systému - popíše fungování tržního mechanismu a uvede příklad - charakterizuje chování domácností a firem na trhu - uvede příklad úlohy státu v tržní ekonomice - popíše jednotlivé typy trhů	**Podstata fungování tržní ekonomiky** - základní ekonomické problémy - potřeby, statky, služby - spotřeba, životní úroveň - výroba, výrobní faktory - hospodářský proces, ekonomické systémy - tržní subjekty, trh, konkurence - nabídka, poptávka, tržní rovnováha - peníze, zboží - cena, metody stanovení ceny, kalkulace ceny	

- chápe význam konkurence v tržní ekonomice - posoudí vliv ceny na nabídku a poptávku - vyjádří formou grafu určení rovnovážné ceny - charakterizuje peníze a funkci peněz - popíše vývoj peněz - objasní význam ochranných prvků bankovek s využitím internetových stránek ČNB - vyhledá pomocí internetu kurzovní lístek - obeznámí se s kurzovním lístkem a vysvětlí, jak smění peníze podle kurzovního lístku - vyhledá pomocí internetu kurzovní lístek - vysvětlí pojem zboží a uvede příklady různého zboží - vysvětlí způsoby stanovení 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 - řeší jednoduché kalkulace ceny - vyhledá v online prostředí informace o vývoji cen a inflaci - vypočítá cenu výrobku a služby včetně všech nákladů a DPH použitím kalkulačky i online kalkulačky		
- rozlišuje různí formy podnikání a vysvětlí jejich hlavní znaky - vymezí cíle, podstatu a rizika podnikání - vysvětlí postup při zřizování živnostenského oprávnění - vyhledává v Živnostenském zákoně jednotlivé druhy živností - vyzkouší si online registraci OSVČ - vyjmenuje všeobecné podmínky k podnikání - obeznámí se s druhy živností a uvede příklady - posoudí vhodné formy podnikání pro obor - vytvoří jednoduchý podnikatelský záměr a zakladatelský rozpočet - vyplní tiskopis k získání živnostenského oprávnění - objasní povinnosti podnikatele při provozování živnosti - popíše na příkladech základní povinnosti podnikatele vůči státu, - orientuje se v právních formách podnikání a dovede charakterizovat jejich základní znaky - vysvětlí rozdíly v podnikání fyzické a právnické osoby	**Podnikání** - podnikání - právní formy podnikání - podnikatelský záměr, zakladatelský rozpočet - podnikání podle živnostenského zákona - povinnosti podnikatele - podnikání na základě zákona o obchodních korporacích - postup při zakládání podniku, zrušení a zánik podniku - podnikání v rámci EU	

- orientuje se ve způsobech založení a ukončení podnikání - uvede možnosti podnikání v rámci EU		

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - chápe význam majetku pro činnost podniku - rozlišuje jednotlivé druhy majetku - rozliší jednotlivé druhy nákladů a výnosů - řeší jednoduché výpočty výsledku hospodaření prostřednictvím tabulkového procesoru, kalkulačky i online kalkulačky - pohovoří o problematice hospodaření podniku	**Majetek podniku a hospodaření podniku** - struktura majetku - hospodaření podniku - náklady, výnosy, zisk/ztráta – výsledek hospodaření podniku	
- orientuje se ve struktuře národního hospodářství - popíše jednotlivé sektory národního hospodářství - srovná úlohu velkých a malých podniků v ekonomice státu - zakreslí a vysvětlí křivku hospodářského cyklu - vysvětlí význam ukazatelů vývoje národního hospodářství ve vztahu k oboru - vyhledává aktuální statistické údaje HDP v ČR - objasní příčiny a druhy nezaměstnanosti - vymezí ekonomické a sociální důsledky nezaměstnanosti - vyhledá v online prostředí aktuální informace o nezaměstnanosti v ČR - objasní podstatu inflace a její důsledky na finanční situaci obyvatel a na příkladu ukáže, jak se bránit jejím nepříznivým důsledkům - vyhledá v online prostředí informace o vývoji cen a inflaci - diskutuje o současných ekonomických problémech	**Národní hospodářství** - struktura národního hospodářství - hospodářský cyklus - činitelé národního hospodářství, hrubý domácí produkt - nezaměstnanost - inflace	
- zhodnotí vliv politických stran na hospodářskou politiku - chápe význam hospodářské politiky pro život občanů a firem	**Hospodářská politika** - subjekty, cíle a nástroje hospodářské politiky - státní rozpočet, platební bilance	

- charakterizuje subjekty hospodářské politiky - vyjmenuje cíle hospodářské politiky - vysvětlí význam příjmů a výdajů pro státní rozpočet - vysvětlí význam státního rozpočtu v národním hospodářství - diskutuje o významu státního rozpočtu pro národním hospodářství - vyhledá statistiky příjmů a výdajů státního rozpočtu v jednotlivých letech		
- charakterizuje finanční trh a jeho jednotlivé subjekty - rozlišuje jednotlivé cenné papíry - - popíše bankovní systém v ČR a význam centrální banky - vyjmenuje bankovní služby a použití nejběžnějších platebních nástrojů - vysvětlí, co jsou kreditní a debetní platební karty a jejich klady a zápory - ovládá postup při realizaci hotovostního a bezhotovostního platebního styku - - využívá digitální zdroje k založení běžného účtu v online prostředí - vysvětlí rozdíl mezi úrokovou sazbou a RPSN - chápe způsoby stanovení úrokových sazeb a vyhledá aktuální výši úrokových sazeb na trhu - navrhne způsoby využití volných finančních prostředků - charakterizuje jednotlivé druhy úvěrů a jejich zajištění - vyhledá pomocí internetu aktuální výši úrokových sazeb na trhu - dovede posoudit služby nabízené peněžními ústavy a jinými subjekty - orientuje se v digitálním prostředí při vyhledávání nabídek úvěrů jednotlivých peněžních ústavů a vyhodnotí nejlepší nabídku - vysvětlí význam a podstatu pojišťovnictví - rozlišuje povinné a nepovinné pojištění - diskutuje o významu nepovinného pojištění - orientuje se v produktech pojišťovacího trhu a vybere nejvhodnější pojistný produkt s ohledem na své potřeby - vyhledá a porovná pomocí internetu nejvýhodnější pojistný produkt	**Finanční vzdělávání** - finanční trh, cenné papíry - bankovní systém ČR - úroková míra, RPSN - bankovní služby - hotovostní a bezhotovostní platební styk - úvěrové produkty - pojištění, povinné a dobrovolné pojištění - pojistné produkty	

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 32**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - objasní význam daní pro stát a principy zdanění - charakterizuje jednotlivé daně a vysvětlí jejich význam pro stát - rozliší princip přímých a nepřímých daní - používá základní daňové pojmy (poplatník, plátce, předmět daně atd.) - objasní princip registrace k daním - vysvětlí podstatu daně z příjmů - popíše význam slev na dani z příjmů fyzických osob - provede jednoduchý výpočet daní - vyplní tiskopis k dani z příjmu fyzických osob - uvádí příklady uplatnění majetkových daní v běžném životě - vyhotoví jednoduchý daňový doklad - vysvětlí zásady vedení daňové evidence - orientuje se v daňovém portálu	**Daně** - daňová soustava - přímé a nepřímé daně - výpočet daní - daňové přiznání - zásady daňová evidence - daňové a účetní doklady	
- orientuje se v právních normách vztahujících se k odměňování zaměstnanců - rozlišuje jednotlivé složky mezd - chápe rozdíl mezi hrubou a čistou mzdou - vysvětlí pojmy nominální, reálná a minimální mzda - zhodnotí význam sociálního a zdravotního pojištění - provádí výpočet sociální a zdravotní pojištění pomocí kalkulačky, využívá i online kalkulačku pro výpočet čisté mzdy - vysvětlí jaké jsou zákonné odvody ze mzdy - provádí mzdové výpočty pomocí kalkulačky, využívá i online kalkulačku pro výpočet čisté mzdy	**Mzdy a pojistné** - mzdové předpisy, mzdová soustava - mzda časová a úkolová a jejich výpočet, složky mzdy - sociální a zdravotní pojištění	
- popíše význam marketingu - vysvětlí co je marketingová strategie - zpracuje jednoduchý průzkum trhu z dostupných digitálních zdrojů - vysvětlí použití jednotlivých nástrojů marketingu v oboru a uvede příklady	**Marketing** - podstata marketingu - průzkum trhu - marketingové nástroje – produkt, cena, distribuce, propagace	

- vysvětlí tři úrovně managementu - popíše základní zásady řízení - vyhledá informace o uplatňování jednotlivých stylů řízení v praxi a diskutuje o nich - charakterizuje proces řízení a funkci kontrolní činnosti - zhodnotí využití motivačních nástrojů v oboru - vyjmenuje činnosti personálního oddělení	**Management** - rozdělení managementu - funkce managementu – plánování, organizování, vedení, kontrolování - personální činnosti	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

PRVNÍ POMOC

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem předmětu je seznámit žáky s moderním pojetím první pomoci a funkcí integrovaného záchranného systému. Naučit žáky pohotově a správně postupovat v život ohrožujících situacích, při živelných katastrofách a dalších mimořádných situacích. Předmět vede žáky k osvojení potřebných vědomostí a zvládnutí dovedností v předlékařské první pomoci a zásad bezpečného chování v situacích obecného ohrožení. Rozvíjí dovednosti řešit problémy v situacích ohrožení života a efektivně komunikovat v mimořádné situaci jak s ohroženým člověkem, tak složkami integrovaného záchranného systému.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Vzdělávání pro zdraví. Učivo úzce souvisí s odbornými předměty somatologie a epidemiologie a hygiena. Výuka předmětu probíhá ve 3. ročníku a je zaměřena na osvojení si poznatků o příznacích, příčinách a způsobu ošetření jednotlivých druhů poranění a akutních stavů s využitím vhodných a dostupných pomůcek při poskytování první pomoci. Část učiva je zaměřena na první pomoc při mimořádných událostech a na složky integrovaného záchranného systému, na způsoby jejich aktivace a komunikaci s nimi.
Metody a formy výuky:	Předmět má charakter teoreticko-praktický. Výuka je vedena formou výkladu, besedy, diskuze, opírá se o znalosti z praxe. Pro názornost jsou využívány videonahrávky. Ke každému tematickému celku je zařazován praktický nácvik modelových situací. Žák je vzděláván prostřednictvím online vzdělávacích platforem, které vyžadují jeho interaktivní zapojení. Digitální nástroje jsou využívány pro vizualizaci, analýzu a zpracování vlastních projektů ve skupinách, nebo individuálně. Ve výuce jsou rovněž využívána vhodně zvolená videa a podcasty, které slouží jako efektivní doplnění jednotlivých témat. Žáci se naučí hledat a porozumět informacím v odborných článcích z oblasti první pomoci a vyhledávají odpovědi na zadané úkoly či otázky.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Ověřování znalostí je prováděno formou ústního a písemného zkoušení, formou testů a praktických řešení modelových situací. Kritéria hodnocení vychází z klasifikačního řádu školy, je využívána kombinace numerického a ústního hodnocení. Hodnotí se verbální projev žáka, vhodné používání pomůcek, přesnost a čistota zpracovaných úkolů. Hodnocení je realizováno průběžně během celého klasifikačního období.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Personální a sociální kompetence** – reálné posouzení svých fyzických a duševních možností a odhad důsledků svého jednání v různých situacích. **Občanské kompetence a kulturní povědomí** – jednat v souladu s morálními principy, cítit odpovědnost při zabezpečování ochrany života a zdraví. **Kompetence k řešení problémů** – spolupracovat při řešení problémů s jinými lidmi, volit vhodné prostředky při plnění aktivit, navrhnout způsob řešení problému a zvolený postup zdůvodnit vyhodnotit a obhájit. **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám** – uvědomit si, že je nezbytné odvádět kvalitní práci a dodržovat stanovené bezpečnostní předpisy, účastnit se pravidelných školení.

	Digitální kompetence Využívá digitálních nástrojů k efektivnímu učení a pracovním činnostem. **Dbát na bezpečnost práce a ochranu zdraví při práci** – ovládá pravidla poskytování první pomoci. Průřezová témata **Občan v demokratické společnosti** Žáci jsou vedeni ke skutečnému lidství, soucítění, solidaritě, přátelství, pomoci, odpovědnosti a ochotě angažovat se nejen pro vlastní prospěch v život ohrožujících situacích demonstrováním na praktických příkladech, učením se na příbězích, praktickým nácvikem modelových situací. **Člověk a životní prostředí** Žáci jsou vedeni k úctě k životu ve všech jeho formách a k odpovědnosti za své zdraví např. pozorováním, hovorem žáků o pozorovaném a vyvozovaní závěrů, hraním rolí. **Člověk a digitální svět** Žák se naučí vyhodnotit spolehlivost digitálních informací na základě analýzy z více zdrojů. Žák se tímto bude rychleji adaptovat na nové technologie a naučí se je efektivně využívat ke vzdělávání a následně i v práci. Žáci se naučí hledat a porozumět odborným textům také s pomocí AI, naučí se ověřovat takto získané informace a dále je zpracovat, rozvinout a systematicky použít.

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 32**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - definuje základní pojmy - popíše své postavení a povinnosti v záchranném řetězci - vyjmenuje složky IZS a linky tísňového volání; - popíše základní vybavení domácí lékárny a autolékárny - uvede pravidla třídění raněných - charakterizuje postup vyšetření zraněných -	**Úvod do předmětu** - definice základních pojmů - význam první pomoci - osobní bezpečnost zachránce - integrovaný záchranný systém - vybavení lékárny v domácnost a na pracovišti, autolekárna - jednotný postup při poskytování první pomoci - orientace na místě nehody, posouzení závažnosti situace, třídění raněných,	
- vyjmenuje pravidla pro vyprošťování a přenášení postižených - vyjmenuje základní polohy pro vyšetření, ošetření, transport při jednotlivých druzích poranění - dokáže uložit zraněného do správné polohy pro vyšetření, ošetření, transport -	**Polohování a transport zraněných** - základní pravidla a způsoby vyprošťování zraněných, manipulace s raněným - základní polohy při ošetřování raněných	
- vysvětlí základní pojmy - vyjmenuje příčiny stavů ohrožujících život - vyjmenuje pomůcky pro rozšířenou resuscitaci, - definuje pojmy spojené s rozšířenou resuscitaci, - popíše příčiny šoku - vysvětlí nebezpečí rozvoje šokového stavu	**Stavy ohrožující život:** **Bezvědomí, kolaps, křečové stavy** - definice, příčiny bezvědomí - vyšetření stavu vědomí - ošetření zraněného	

- pojmenuje příznaky šoku - vyjmenuje vhodná protišoková opatření - rozliší typy krvácení - vysvětlí nebezpečí velké ztráty krve pro člověka - poskytne první pomoc při bezvědomí, kolapsu a křečových stavech - demonstruje KPR u dětí i dospělých - navrhne ošetření jednotlivých typů krvácení - ošetří postiženého v šoku - aplikuje postup neodkladné resuscitace s využitím modelu	- první pomoc při kolapsu a. křečových stavech **Neodkladná resuscitace** - etické aspekty neodkladné resuscitace - příčiny zástavy dýchání a srdeční činnosti, dělení resuscitace - vyšetření a ošetření postiženého, abeceda resuscitace - poruchy průchodnosti dýchacích cest - zajištění umělé plicní ventilace - srdeční masáž - rozšířená resuscitace – způsoby, pomůcky **Šok** - druhy - příčiny a příznaky šoku - preventivní protišoková opatření - první pomoc u šokových stavů **Krvácení** - druhy krvácení první pomoc při krvácení všech typů	
- rozliší a popíše jednotlivé druhy ran - navrhne ošetření podle druhu rány	**Rány** - druhy ran: - dělení ran - cizí těleso v ráně - poranění zvířaty, bodnutí hmyzem - zásady ošetřování jednotlivých typů ran	
- popíše příznaky a komplikace poranění kostí a kloubů a jejich ošetření - vysvětlí rizika spojená s nevhodným způsobem ošetření - vybere vhodné prostředky k ošetření - navrhne vhodné ošetření dle druhu poranění - vysvětlí rizika spojená s nevhodným způsobem ošetření	**Poranění kostí a kloubů** - rozdělení podle charakteru poranění (zlomeniny, vymknutí, podvrtnutí) - příčiny poranění - rozdělení zlomenin - ošetření vymknutí, podvrtnutí, zlomeniny	
- popíše nejčastější příčiny, příznaky a komplikace spojené s poraněním hlavy a CNS - vysvětlí význam ochrany hlavy a CNS v různých situacích - popíše nejčastější příčiny, příznaky a komplikace spojené s poraněním páteře a míchy - určí postup při poskytování první pomoci u těchto poranění a komplikace spojené s nevhodným postupem při ošetřování - vysvětlí význam prevence těchto úrazů - popíše nejčastější příčiny, druhy a příznaky poranění hrudníku - vysvětlí rizika spojená s nevhodným postupem poskytnutí první pomoci - objasní příčiny a příznaky poranění břicha a pánve - vysvětlí komplikace spojené s poraněním břicha a pánve - objasní pojmy – Crush syndrom, Blast syndrom, polytrauma	**Poranění důležitých tělesných oblastí** - poranění hlavy a CNS - poranění páteře a míchy - poranění hrudníku - poranění břicha a pánve - tlaková poranění - polytraumata - mechanismy vzniku poranění - rozdělení poranění - příznaky, nejčastější komplikace - zásady poskytování první pomoci při poranění	

- popíše postupy ošetření u Crush syndromu, Blast syndromu, polytraumatu - vybere vhodné prostředky pro poskytnutí první pomoci - navrhne vhodné ošetření dle druhu poranění		
- rozliší druh, stupeň a závažnost poranění - popíše komplikace spojené s jednotlivými druhy poranění - vysvětlí význam dodržování zásad BOZP při poskytování první pomoci - vybere vhodné prostředky pro poskytnutí první pomoci - navrhne ošetření jednotlivých úrazů a postižení	**Akutní stavy vyvolané fyzikálními a chemickými příčinami** - popáleniny, úpal, úžeh, opařeniny, poleptání, podchlazení, omrzliny, sněžná slepota, úrazy elektrickým proudem, zasažení bleskem - příznaky a stanovení rozsahu poškození - první pomoc - bezpečnost a ochrana zdraví při poskytování první pomoci při úrazu elektrickým proudem a zasažení bleskem	
- popíše postupy ošetřování jednotlivých úrazů a postižení - vybere správný postup ošetřování a pro-vede první pomoc - navrhne ošetření jednotlivých úrazů a postižení - vybere správný postup ošetřování a řeší poskytnutí první pomoci	**Specifická poranění** - tonutí, oběšení, uštknutí hadem - klinické projevy jednotlivých poranění - zásady poskytování první pomoci - částečná nebo úplná amputace končetin a prstů	
- podle příznaků dokáže rozlišit běžné druhy otrav - dokáže zvolit vhodný postup poskytování první pomoci u postižených při vědomí i v bezvědomí - uvědomuje si nebezpečí návykových látek - vysvětlí význam prevence akutních otrav	**Akutní otravy** - nejčastější druhy otrav - první pomoc při akutních otravách	
- podle příznaků dokáže rozlišit uvedené neúrazové stavy - vybere správný postup ošetřování a řeší poskytnutí první pomoci	**Neúrazové stavy** - infarkt myokardu - cévní mozková příhoda - astmatický záchvat - stavy spojené s cukrovkou	
- vysvětlí obecné zásady pro případ ohrožení - rozliší varovné signály - objasní, jak se chovat při vyhlášení evakuace - uvede obsah evakuačního zavazadla - ovládá používat improvizované prostředky individuální ochrany osob - uvědomuje si rizika spojená s mimořádnými událostmi - vyhledá pomocí digitální platformy vznik a důsledek mimořádných situací - vysvětlí vhodné prostředky pro ošetření rodičky a novorozence - prokáže dovednosti poskytnutí první pomoci sobě i jiným - vyhledá pomocí digitální platformy vznik a důsledek mimořádných situací	**Ochrana při mimořádných událostech** - chování při vzniku mimořádné události - tísňové volání a varování - evakuace, evakuační zavazadlo - povodeň, ochrana majetku při povodních a po povodních - požár a zásady opuštění budovy při požáru - teroristické akce - problematika davové psychózy, paniky a agresivního chování - zásady PP při náhlých stavech těhotných v mimořádných podmínkách - nácvik modelových situací	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

LATINSKÁ TERMINOLOGIE

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Latinská terminologie je zařazena mezi odborné předměty. Je nezbytnou součástí odborné výuky. Pomáhá žákům orientovat se v základním latinském názvosloví, jehož zvládnutí ovlivňuje a zkvalitňuje výuku i u dalších odborných předmětů (somatologie), cizích jazyků a v praktickém vyučování. Dává žákům navíc širší všeobecný i odborný přehled, přispívá k celkovému rozhledu a obohacení žákovy osobnosti, k dovednosti zpracovávat a třídit informace v daném oboru.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Zdravověda. Učivo je rozděleno do 1. ročníku. Výuka je zaměřena na bohatou odbornou slovní zásobu (90%). Zaměření i praktické využití předmětu určuje frekvenci gramatických kategorií (nejsou podrobně probírány všechny deklinace, nejsou zahrnuty minulé a budoucí časy, časování sloves je upraveno dle potřeb odborné terminologie). Velká pozornost je věnována tvoření slov a slovních spojení. Výuka vede k tomu, aby žák: - správně používal pravidla latinské výslovnosti - ovládal základní odbornou slovní zásobu - uměl číst a porozumět jednoduchému latinskému odbornému textu - vysvětlil základní odborné termíny a spojení, používané v somatologii, zdravotnické péči a praxi - vysvětlil základní latinské gramatické termíny, používané v českém jazyce a cizích jazycích - ovládal odbornou terminologii v komunikaci a nadále si prohluboval vědomosti a dovednosti - byl schopen pracovat s latinským slovníkem a orientoval se v něm - dovedl využít znalosti latiny ke studiu dalších vyučovacích předmětů.
Metody a formy výuky:	Praktikují se strategie učení, které podporují samostatnost a iniciativu žáků a které odpovídají jejich učebním předpokladům a schopnostem. Je rozvíjena schopnost žáků racionálně se učit, efektivně pracovat s různými zdroji informací, logicky uvažovat, přesně se vyjadřovat, být schopen dedukce a umět objektivně posuzovat své výkony a přijímat kritiku. Vedle výkladu učiva je kladen důraz na řízený rozhovor, interaktivní cvičení, práci ve skupinách a samostatné vyhledávání informací. Žáci se naučí hledat a porozumět latinským názvům v online odborných článcích z oblasti anatomie a fyzioterapie. Rovněž se naučí vyhledávat a ověřovat informace z důvěryhodných zdrojů. Součástí výuky je tvorba jednoduchých videí s vysvětlením základní latinské terminologie.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Práce žáka je hodnocena z jeho ústního a písemného projevu, aktivní práce v hodině a doplňuje se sebehodnocením vlastního výkonu. Při hodnocení je kladen důraz na úroveň znalosti slovní zásoby, správnou výslovnost, samostatnost a iniciativu.
Přínos předmětu pro rozvoj	Žák je schopen pracovat s latinským slovníkem a orientovat se v něm, rozumí základní odborné terminologii svého oboru a nadále si prohlubuje své vědomosti a dovednosti.

klíčových kompetencí a průřezových témat:	Předmět rozvíjí schopnosti racionálně se učit, efektivně pracovat s různými zdroji informací, logicky uvažovat, přesně se vyjadřovat, být schopen dedukce, umět objektivně posuzovat své výkony a přijímat kritiku, využívat digitálních nástrojů k efektivnímu učení a pracovním činnostem. Průřezová témata **Občan v demokratické společnosti** Předmět pomáhá k rozvíjení tolerance, odmítání xenofobie a pochopení přínosu všech kultur a národů pro rozvoj vědy a kultury lidstva (Historie jazyka) Obsah textů napomáhá k rozvíjení respektu a odpovědnosti k sobě, ostatním lidem a celé společnosti (Práce s odborným textem). Žáci jsou vedeni k aktivní účasti na životě společnosti (Další poznatky). **Člověk a svět práce** Na základě získaných vědomostí a dovedností a příkladů z praxe získávají žáci vědomí nutného dalšího vzdělávání a profesního růstu (Odborná slovní zásoba). **Člověk a digitální svět** Žák zkoumá pomocí digitálních nástrojů, jak latina ovlivnila odborné termíny v češtině i jiných jazycích, rozpozná tak souvislosti mezi latinou a moderními jazyky Žáci vytvářejí prezentace o využití latiny v anatomii a masérské praxi pomocí PowerPointu nebo jiných digitálních aplikací.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - vysvětlí význam latinského jazyka pro odbornou terminologií	**Historie jazyka** - historie latinského jazyka, počátky odborného názvosloví, vývoj zdravotnické terminologie	
- ovládá správně přečíst a zapsat latinská slova a spojení, vyslovuje přesně a srozumitelně - využívá online slovníky k vyhledávání odborných pojmů	**Latinská abeceda** - latinská abeceda, pravidla výslovnosti, délka slabik, rytmus	
- ovládá slova samostatně, rozkládat a naopak, odvozovat příponami a předponami	**Tvoření slov** - tvoření slov odvozováním a skládáním, vliv řečtiny na latinskou odbornou terminologii	
- ovládá základní slovesa potřebná pro odbornou terminologii, chápe jejich význam v textu a překládá správně slovesné tvary z latiny do češtiny	**Slovesa** - slovesa potřebná pro odbornou terminologii, koncovky všech osob časování v přítomném čase, a to v činném i trpném rodě	
- objasní a přeloží základní předložkové vazby, vazby s přídavným jménem v přívlastku potřebné pro odbornou terminologii	**Předložky, přídavná jména** - latinské předložky, přídavná jména a příslovce – obecný přehled, potřebný pro odbornou terminologii	

- používá digitální platformy pro procvičování slovíček a gramatiky (např. Duolingo)		
- vysvětlí postavení a roli číslovek v odborných textech a odborné dokumentaci	**Číslovky** - přehled latinských číslovek základních (1-100) a řadových (1.-20.)	
- ovládá základní odborné termíny, chápe jejich použití ve slovních spojeních a odborném textu - využívá digitálních zdrojů k pochopení latinských názvů osového skeletu	**Odborná slovní zásoba** - latinská slovní zásoba: - všeobecné zdravotnické termíny - části a roviny lidského těla - skelet, kost, svaly, klouby - krev, srdce, krevní oběh, cévní systém - dýchací systém, trávicí systém, vylučovací systém - pohlavní orgány - nervový systém - smyslové orgány	
- čte správně a s přesnou výslovností, rozumí přiměřeným odborným textům, orientuje se v textu, odhaduje význam neznámých slov, používá slovníky - připraví prezentaci o využití latiny v anatomii a masérské praxi	**Práce s odborným textem** - práce s texty v jednotlivých lekcích učebnice, ukázky zdravotnické dokumentace (recept, diagnoza, pitevní protokol apod.), práce s latinským slovníkem	
- vysvětlí smysl latinských rčení, vybraných citátů, orientuje se v cizích slovech latinského původu, doplňuje si svůj všeobecný a kulturní rozhled	**Další poznatky** - vybrané termíny a spojení všeobecného charakteru, latinské citáty, často používaná latinská rčení a jejich význam, často používaná cizí slova latinského původu	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

PSYCHOLOGIE A PÉČE O KLIENTA

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Psychologie a péče o klienta je jedním ze základních odborných předmětů. Podílí se na rozvoji osobnosti žáka a ovlivňuje jeho vztah k povolání. Hlavní prioritou předmětu je vést žáky ke způsobům efektivní komunikace s klienty, nemocnými, spolupracovníky a nadřízenými. Předmět napomáhá kultivovat osobnost žáka a učí ho citlivému a humánnímu přístupu k nemocným.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Psychologie a komunikace ve službách. Vyučovací předmět je rozvržen do 1. až 4. ročníku. V prvním ročníku se žáci seznamují se základními teoretickými poznatky a ontogenetickou psychologií. Ve druhém ročníku jsou žáci seznamováni se sociální psychologií. Třetí ročník je zaměřen na umění komunikace a jednání s lidmi vyžadující zvláštní péči a s cizinci. Žáci se seznamují s různými komunikačními technikami a jsou vedeni k etickému a profesionálnímu chování k nemocným, učí se řešit konfliktní situace s nimiž se budou ve svém osobním i pracovním životě setkávat. Ve čtvrtém ročníku je výuka zaměřena na psychologické prostředky a působení v oblasti prodeje služeb a reklamy. Žáci se učí rozpoznávat chování a postoje klientů, charakterizují jejich potřeby s ohledem na jejich věk a zdravotní stav. Dále získávají znalosti, které jim pomohou si uvědomit důležitost profesionality a význam celoživotního vzdělávání.
Metody a formy výuky:	Provádí se většinou formou výkladu a vysvětlováním učiva, demonstrací, cvičeními, diskusí a aktivizačními metodami. Žáci pod vedením učitele pracují s odborným textem, internetem a literaturou. Organizační formou je frontální i skupinová výuka. Do výuky jsou vhodně zařazeny metody a formy výuky, které podporují aktivní zapojení žáků, rozvíjí kritické myšlení a poskytují praktické dovednosti, které jsou pro digitální kompetence zásadní. Využíváno je kolaborativní učení (např. skupinová práce na digitálních platformách- např. MS Teams), digitální nástroje jsou využívány pro vizualizaci analýzy dat (např. Excel), pro analýzu případových studií reálných případů a zpracování vlastních projektů individuálních či skupinových (např. canva, powerpoint). Do výuky jsou vhodně zařazeny i prvky gamifikace prostřednictvím online vzdělávacích platforem a herních prvků, které podporují interaktivní a zábavné učení (např. kahoot, wordwall, quizizz). Vy výuce se taktéž využívají vhodně zvolená videa či potkasty, která slouží jako efektivní nástroj pro ilustraci dílčích témat (youtube, spotify, google podcasts).
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Při hodnocení se posuzují teoretické vědomosti, dovednosti řešit zadané modulové situace, aktivita žáka při vyučování a individuální příprava. V rámci hodnocení je dodržován také individuální přístup k žákům se specifickými poruchami učení. Podle individuálních potřeb mohou žáci využívat konzultace a pomoc učitele. Je hodnocen písemný, ústní a praktický projev žáka. Využívá se sebehodnocení i kolektivní hodnocení. Důraz je kladen především na porozumění učivu a na jeho praktické využití.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových	**Kompetence k učení** – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci byli schopni se učit efektivním způsobem, uměli vyhodnocovat dosažené výsledky a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání.

kompetencí a průřezových témat:	**Personální a sociální kompetence** – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, zhodnotit projevy chování a zvolit vhodný přístup jednání a mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání, ovládat různé techniky učení, využívat ke svému učení různé informační zdroje, znát možnosti dalšího vzdělávání ve svém oboru. **Kompetence k řešení problémů** – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci byli schopni samostatně řešit běžné pracovní i mimopracovní problémy. **Komunikativní kompetence** – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci byli schopni vyjadřovat se v písemné i ústní formě v různých učebních, životních i pracovních situacích. **Personální a sociální kompetence** – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci uměli zhodnotit projevy chování a zvolit adekvátní přístup k uspokojování potřeb zákazníků, klientů a nemocných. **Kompetence k pracovnímu uplatnění a podnikatelským aktivitám** – rozvíjí svůj osobní i odborný potenciál aktivním zájmem o novinky a inovace ve svém oboru i v souvisejících oblastech **Digitální kompetence** – využívá digitálních nástrojů k efektivnímu učení a pracovním činnostem. **Jednat s klienty, spolupracovníky a obchodními partnery** – respektuje etické chování a dodržuje práva pacientů. Průřezová témata **Občan v demokratické společnosti** Žák je veden k tomu, aby dovedl jednat s lidmi, uměl diskutovat a zvolil vhodný typ jednání s ohledem na specifické zvláštnosti klienta. **Člověk a svět práce** Žák je veden k tomu, aby si uvědomil zodpovědnost za svůj vlastní život, význam vzdělání a celoživotního učení pro život **Člověk a digitální svět** Žák se naučí analyzovat informace, rozpoznávat manipulaci a hodnotit spolehlivost digitálních zdrojů. Žák dále porozumí vlivu technologií na duševní zdraví člověka, lépe pochopí dynamiku mezilidských vztahů v digitálním světě, včetně asertivní komunikace a prevence kyberšikany. Žák se tímto bude rychleji adaptovat na nové technologie a naučí se je efektivně využívat ke vzdělávací práci.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 68**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - definuje psychologii jako vědu a uvědomuje si její přínos pro jiné vědní obory - charakterizuje základní disciplíny psychologie - uvede nejpodstatnější psychologické směry - uvede základní metody používané v psychologii	**Úvod do obecné psychologie** - psychologie jako věda, odvětví psychologie - směry v psychologii - metody	

- charakterizuje osobnost - vysvětlí pojem charakter a uvede jeho složky - definuje pojmy vlohy: vlohy, schopnosti, dovednosti, nadání, talent, tvořivost a uvede je na příkladech - charakterizuje pojem motivace a vysvětlí jeho důležitost - uvede druhy potřeb - rozliší různé typologie temperamentu - objasní význam zájmů, postojů, hodnot a cílů v životě člověka - dokáže analyzovat a reflektovat svou vlastní digitální stopu a její vliv na obraz vlastní osobnosti - si uvědomuje rozdíly mezi online a offline identitou - žák rozpozná, jak digitální technologie ovlivňují různé dimenze osobnosti (např. extroverzi, introverzi)	**Psychologie osobnosti** - dynamika a struktura osobnosti - determinanty utváření osobnosti - charakter osobnosti - osobnost maséra - schopnosti - motivace a potřeby - dělení potřeb - temperament - zájmy, postoje, hodnoty a cíle	
- popíše základní psychické procesy, stavy a vlastnosti - objasní proces poznávání - vysvětlí a popíše druhy vnímání, představy a fantazie - charakterizuje jednotlivé druhy a typy paměti a vysvětlí důležitost posilování paměti v průběhu života - definuje učení, řeč a myšlení - definuje pojem inteligence - vysvětlí podstatu efektivity učení - vysvětlí nutnost celoživotního poznávání - popíše emoční a volní procesy - definuje pozornost a objasní význam aktivace organismu - charakterizuje jednotlivé poruchy osobnosti, psychických procesů, stavů - charakterizuje pojmy sebepoznání, sebehodnocení - zhodnotí své schopnosti, dovednosti, psychické procesy a stavy - uvede podstatné předpoklady pro práci maséra - vysvětlí, jak online interakce formují sebepojetí a identitu - aplikuje poznatky o vývoji člověka při práci s digitálními informacemi - žák popíše a uplatní strategie pro prevenci závislostí (např. závislost na sociálních sítích nebo hrách) v různém věku člověka	**Psychické procesy, stavy** - klasifikace psychických jevů, procesů, stavů a vlastností - poznávací procesy - vnímání - představy a fantazie - paměť a učení - myšlení a řeč - emoční a volní procesy - pozornost, citové stavy, aktivace organismu - poruchy osobnosti psychických procesů a stavů jejich prevence - sebepoznání a sebehodnocení	
- definuje pojem ontogeneze - vysvětlí zákonitosti psychického vývoje - rozliší podstatné etapy vývoje a dovede je charakterizovat	**Ontogeneze v psychologii** - obecné zákonitosti psychického vývoje, faktory ovlivňující vývoj, periodizace vývoje psychiky	

- charakterizuje vývoj jednotlivých období po stránce somatické, psychické a sociální - rozliší biologickou a sociální zralost - popíše vývojové zvláštnosti a potřeby v jednotlivých stádiích	- přehled a charakteristika jednotlivých vývojových období (prenatální, novorozenecké, kojenecké, batolecí, předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk, adolescence, dospělost, stáří) - úkoly jednotlivých období – kritická období	

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - definuje sociální psychologii a vysvětlí její cíle - definuje pojem socializace a charakterizuje sociální činitele - vysvětlí sociální podstatu osobnosti - uvede druhy sociálního učení - definuje pojmy a objasní sociální vnímání a interakci - vysvětlí pojem sociální adaptace uvede její poruchy - popíše druhy sociální komunikace - definuje pojem sociální skupina a rozdělí sociální skupiny, uvede pozice ve skupině - vysvětlí význam rodiny a popíše funkční a nefunkční rodinu - charakterizuje náhradní rodinou péči - vysvětlí sociální a nepřátelské chování - vysvětlí důvody vzniku konfliktů a popíše způsoby jejich řešení - charakterizuje poruchy socializace - na praktických příkladech a vysvětlí význam sociální stránky psychiky jedince v pracovních i mimopracovních vztazích - vysvětlí pojem komunikace - rozliší verbální a neverbální komunikaci - popíše druhy verbální a neverbální komunikace - reaguje na specifické signály neverbální komunikace - rozliší specifické signály neverbální komunikace - charakterizuje typy diskvalifikace v komunikaci - charakterizuje prostředky a úskalí masové komunikace - vysvětlí, jak digitální technologie mění způsoby komunikace a interakce mezi lidmi - žák rozpozná, jak jsou lidé ovlivňování digitálními autoritami (influencery)	**Úvod do sociální psychologie** - socializace - sociální učení - interpersonální percepce - selekce vnímání podnětů - skupinová struktura společnosti - skupina ve smyslu prostorově spojených lidí - rituály - normy - deviantní chování - sociální komunikace - verbální a neverbální komunikace - mimika, pohledy očí, haptika, kinezika, gestika - posturologie, proxemika, paralingvistika, - typy jednání, diskvalifikace v komunikaci - nepřátelské chování - masová komunikace	

- žák identifikuje projevy negativního sociálního chování v digitálním prostředí - žák efektivně využívá digitální nástroje pro skupinovou práci		

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 32**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - popíše strukturu a zásady rozhovoru - vysvětlí význam naslouchání a umění naslouchat - charakterizuje znaky jednotlivých komunikačních stylů - rozliší projevy asertivního a neasertivního chování - respektuje etické zásady chování - dodržuje práva pacientů - komunikuje vhodných způsobem s ohledem na věk, osobnost a specifické zvláštnosti jedince - respektuje národností, náboženské a jazykové odlišnosti - popíše vlivy sociokulturního prostředí - předvede na příkladech zásady komunikace - specifikuje důležité povahové vlastnosti pro práci v týmu - vysvětlí způsoby řešení konfliktních situací - charakterizuje dovednosti podstatné pro osobní prezentaci a jednání s úřady - analyzuje vliv sociálních sítí na mezilidské vztahy - dokáže kriticky zhodnotit vliv digitální reklamy - žák popíše rozdíly mezi verbální a neverbální komunikací v digitálním a osobním prostředí	**Umění komunikace, jednání s lidmi** - navázání kontaktu, rozhovor, schopnost naslouchat druhým, komunikační styly - komunikace dle specifických zvláštností (handicapovaní, děti, senioři, jedinci jiného sociokulturního prostředí, vážně nemocní) - komunikace v pracovním týmu, řešení - zvládání konfliktních situací - postavení oboru masér na pracovním trhu - hledání zaměstnání a uplatnění v praxi - osobní prezentace a jednání na úřadech	
- uvede faktory, které ovlivňují psychiku nemocného - popíše souvislost mezi psychikou a somatikou - popíše jednotlivé fáze prožívání nemocného k nemoci - definuje pojmy: hospitalismus, bolest, strach, úzkost a hendikep - rozliší a charakterizuje tělesné, smyslové a mentální defekty - vysvětlí pravidla vhodného psychologického přístupu s ohledem na věk a respektování minoritních skupin	**Psychologie nemocných** - vliv choroby na psychiku nemocného - postoj k nemoci - psychosomatika nemoci - subjektivní prožívání nemoci a chování v nemoci - hospitalismus - emoční projevy v nemoci, zvláštnosti přístupu a pravidla komunikace s nemocnými s tělesným, smyslovým a mentálním postižením - zvláštnosti přístupu a pravidla komunikace s ohledem na věk a jiné kultury - psychologická problematika umírání a smrti - profesionální jednání, adaptace, deformace	

- vysvětí pojem eutanázie a popíše pravidla etického přístupu k nevyléčitelně nemocným a umírajícím - charakterizuje filozofii hospicové péče - uplatňuje profesní etiku a bezpředsudkový přístup ke klientům - vysvětlí pojmy evalvace a devalvace - popíše vhodné způsoby prevence vzniku syndromu vyhoření - charakterizuje pojem psychohygiena a vysvětlí její význam na zachování zdraví člověka - vysvětlí pojem relaxace a uplatňuje vybrané relaxační techniky - vysvětlí, jak digitální technologie ovlivňují psychický stav pacientů (např. přístup k informacím, online zdravotní aplikace) - popíše zásady empatické komunikace s pacienty v digitálním prostředí (např. email) - žák vysvětlí, jak správně edukovat pacienty v používání digitálních technologií	- evalvace, devalvace - syndrom vyhoření, psychohygiena - relaxace a relaxační techniky	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 60**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - definuje psychologii prodeje a spotřebitelské chování - vysvětlí si nutnost znalosti z oboru psychologie pro práci ve službách - definuje prodejní proces a vysvětlí podmínky prodeje - vysvětlí, jak digitální technologie ovlivňují rozhodovací proces zákazníka - analyzuje vliv sociálních sítí a recenzí na nákupní chování - žák identifikuje a aplikuje klíčové principy přesvědčování v digitálních prodejních kampaních	**Psychologie prodeje** - využití psychologických poznatků v oblasti obchodu, služeb, reklamy apod. - prodejní proces, podmínky prodeje, vlivy ovlivňující charakter prodeje	
- uvede prostředky osobního působení obchodníka - charakterizuje verbální a neverbální komunikaci - identifikuje významy neverbálních signálů a dokáže kontrolovat svůj neverbální projev - popíše vhodné oblékání a vzhled při jednání s klientem a uvědomuje si míru jeho působení	**Prostředky prodeje** - verbální a nonverbální komunikace - oblékání, vzhled - tréma, chyby při jednání - efektivní komunikace a komunikační dovednosti	

- vysvětlí příznaky trémy a ovládá účinné způsoby obrany - dokáže efektivně komunikovat se zákazníky prostřednictvím digitálních kanálů (e-mail, sociální sítě) - žák navrhne eticky odpovědnou prodejní strategii v digitálním prostředí - navrhne strategii pro udržení zákazníka pomocí personalizovaného obsahu a pravidelné komunikace		
- definuje pojem etika a etiketa - vysvětlí obecná pravidla společenského styku - ovládá zásady společenského chování	**Etika a etiketa v obchodní praxi** - chování s klientem - způsob telefonování, vedení neformální komunikace	
- charakterizuje reklamu - uvede druhy reklamních prostředků a vysvětlí jejich psychologické působení - si uvědomuje odpovědnost při vytváření reklamního obsahu a jeho dopadu na společnost - reflektuje vliv nových technologií, jako je umělá inteligence nebo virtuální realita, na budoucnost prodeje - aplikuje principy vizuální komunikace (např. použití barev, kontrastu, fontů) při tvorbě digitálních reklamy	**Psychologie reklamy** - význam a vliv reklamy - formy reklamy a druhy reklamních prostředků, psychologické působení reklamy	
- vysvětlí chování a postoje konzumentů a charakterizuje jejich potřeby s ohledem na věk - uvede příklady působení mikrosociálních vlivů - reaguje na různé způsoby chování klientů, obchodních partnerů i spolupracovníků - řeší různé interpersonální a zátěžové situace	**Psychologie koupě** - chování konzumentů - typologie zákazníků, vlivy působící na kupní jednání - řešení psychicky náročných situací	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

TEORIE MASÁŽÍ

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Obecným cílem předmětu Teorie masáže je vést žáka k získávání teoretických i praktických dovedností při poskytování různých druhů masáží. Cílem výuky je vzdělávání v základech teorie masáží, která obsahuje i komplikované děje, jež se v organismu odehrávají po dobu masáže i po jejím ukončení. Velký důraz je kladen na dodržování správných masážních postupů v souladu s aktuálním zdravotním stavem a požadavky klienta, technologickými postupy a novými vědeckými poznatky.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Masérská péče. Učivo je rozděleno do 1. až 4. ročníku. Žáci jsou seznámeni se zařízením a vybavením masérské provozovny, podmínkami a pracovními pomůckami, které jsou potřebné pro vykonávání masérské praxe. V návaznosti na odbornou praxi žáci získávají teoretický základ pro správné provádění technologických postupů. Dále si žáci osvojují poznatky z oblasti alternativních terapeutických postupů. Osvojené vědomosti žáci využívají v odborné praxi.
Metody a formy 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. Používání digitálních technologií rozvíjí odborné znalosti studentů a připravuje je na moderní pracovní prostředí v oblasti masáží. Žáci se naučí respektovat zásady ochrany osobních údajů při dokumentaci zdravotního stavu klienta.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Posuzují se teoretické vědomosti a dovednosti, aktivita žáka při vyučování a domácí příprava. Je hodnocen ústní a písemný projev žáka.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Kompetence k učení** – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci byli připraveni stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle osobního rozvoje v oblasti zájmové i pracovní, zhodnotit projevy chování a zvolit vhodný přístup jednání, mít pozitivní vztah k učení a vzdělávání, ovládat různé techniky učení, využívat ke svému učení různé informační zdroje, ví, jaké jsou možnosti dalšího vzdělávání ve svém oboru. **Kompetence sociální** – vzdělávání směřuje k tomu, aby si žáci vytvořili kladné pracovní podmínky a uměli pracovat v týmu, cíleně pracovali na svém osobním rozvoji v oblasti pracovní i zájmové. **Kompetence k řešení problémů** – vzdělávání vede k tomu, aby žáci byli schopni navrhnout správný druh masáže s ohledem na aktuální zdravotní stav a potřebu klienta. **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. **Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb** – respektuje požadavky klienta spolu s zdravotním stavem. **Digitální kompetence** – využívá digitálních nástrojů k efektivnímu učení a pracovním činnostem. **Volit a používat přípravky v souladu s technologickými postupy** – sleduje nové výrobky na trhu, volí vhodný druh masážního prostředku s ohledem na typ masáže.

	Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb – dodržuje proptiepidemiologická opatření, ovládá jednotlivé indikace různých typů masáží. Průřezová témata **Člověk a životní prostředí** – žák je veden ke vztahu k přírodě, k přírodním produktům a zdravému životnímu stylu. **Člověk a svět práce** – uplatnění teoretických znalostí při masérské praxi. **Člověk a digitální svět** - žák využívá digitálních nástrojů k získávání nejnovějších poznatků v oblasti masérství, - žák vytváří pomocí digitálních aplikací vlastní instruktážní videa - žák získává informace z odborných zdrojů dostupných na online platformách.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - vysvětlí historické kořeny masáže a tyto poznatky spojuje s jednotlivými historickými etapami - hodnotí spolehlivost a věrohodnost zdrojů (např. odborné články, videa) - vyjmenuje přístrojové a technické zařízení, která jsou nutná pro masérskou provozovnu - vysvětlí podmínky a nezbytnou přípravu k masážím a dovede je efektivně využívat - vypracuje provozní řád masérské provozovny - vysvětlí vliv prostředí na psychiku klienta - vysvětlí význam barev a jejich vliv na pracovní výkon a pohodu klienta - vyjmenuje masážní prostředky - rozdělí přípravky podle charakteru a složení - volí vhodný druh masážního prostředku s ohledem na druh a fázi masáže - uvědomuje si možnost alergických reakcí a případných komplikací při použití nevhodného masážního prostředku - vysvětlí přesné dávkování přípravků - charakterizuje používané masážní přípravky a jejich působení v průběhu aplikace - popíše způsoby uskladnění a bezpečné likvidace masážních prostředků po skončení jejich životnosti - dbá na hospodárné a ekologické využívání přípravků a jejich bezpečnou likvidaci po skončení jejich životnosti	**Úvod do problematiky masáží** - historie masáže v období starověku, středověku, novověku a historie masáže v České republice **Zařízení a vybavení masérské provozovny** - podmínky a příprava k masážím (hygiena prostředí, hygiena masírovaného, hygiena maséra, typy masážních stolů, využití pracovních pomůcek v masérské praxi - provozní řád a legislativa v masérské praxi - prostředí masérny a čekárny, barvy v pracovním prostředí **Materiály –druhy pomocných masážních prostředků** - typy masážních prostředků - masážní emulze, oleje a silice, roztoky na lihové bázi, flavanoidy, embrokace, masážní gely - možné alergické reakce a dávkování přípravků - objednání přípravků a pomůcek, orientace v nabídce masážních prostředků, uskladnění a ekologická likvidace přípravků	

- definuje klasickou masáž - vysvětlí fyziologické účinky klasické masáže - vysvětlí správný způsob a délku klasické masáže - popíše správný technologický postup klasické masáže - vyjmenuje a na příkladech uvede indikace a kontraindikace klasické masáže - vyhledává informace o anatomii, fyziologii a masážních technikách - definuje sportovní masáž - popíše účinek a působení sportovní masáže na organismus - rozliší typy sportovní masáže a popíše jejich způsob provádění - vysvětlí a na příkladech uvede indikace a kontraindikace sportovní masáže - vysvětlí vliv masáže na psychický stav sportovce - definuje aktivační úroveň - objasní vliv aktivační úrovně a výkon jedince - vyjmenuje problémy aktuálních psychických stavů při sportovní činnosti - využívá 3D modely lidského těla k pochopení svalových struktur a fyziologických procesů. - uvede prostředky regulace aktuálních psychických stavů a uvědomuje si jejich vliv na organismus - rozpozná na příkladech různé typologie sportovce	**Klasická a sportovní masáž** - fyziologické účinky klasické masáže - způsob provedení a délka klasické masáže - systém masérských hmatů klasické masáže - indikace klasické masáže, absolutní a relativní kontraindikace klasické masáže **Sportovní masáž** - účinek a působení sportovní masáže na organismus, typy sportovní masáže, technika sportovní masáže - indikace a kontraindikace sportovní masáže - rozdíl mezi klasickou a sportovní masáží, využití sportovní masáže **Vliv sportovní masáže na psychiku sportovce** - aktivační úroveň a výkon jedince - problémy aktuálních psychických stavů při sportovní činnosti - předstartovní stavy, soutěžní stavy, posoutěžní stavy, prostředky regulace aktuálních psychických stavů, typologie sportovce	
- definuje přístrojovou masáž - vysvětlí princip a účinky přístrojové masáže - vysvětlí způsoby správné evidence a skladování masážních přístrojů - definuje automasáž - vysvětlí význam automasáže a jejího použití - popíše možnosti a uplatnění automasáže - získává informace o nových trendech v oblasti masérství	**Přístrojová masáž a automasáž** - typy přístrojů, účinek a využití přístrojové masáže - evidence a skladování přístrojů - způsoby provádění přístrojové masáže a doba trvání - význam automasáže a její přínos v masérské péči	

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - definuje aromamasáž - objasní účinky vůní a vysvětlí jejich léčebný význam - popíše jednotlivé druhy aromaterapeutických přípravků	**Aromaterapie** - historie a význam aromaterapie - využití aromaterapie v masérské praxi a použití aromatických olejů - indikace, kontraindikace - nosné a éterické oleje	
- vysvětlí způsob dávkování olejů a léčivých silic - vysvětlí přínos masáže dětí a kojenců - srovná zvyklosti jiných etnických kultur při výchově dětí - uvede a na příkladech vyjmenuje indikace a kontraindikace masáže dětí a kojenců - používá vzdělávací videa na platformách, jako je YouTube nebo specializované portály zaměřené na masáže	**Masáž dětí a kojenců** - historie masáže dětí, etnické zvyklosti jiných kultur - účinek dětské masáže a její využití v praxi - indikace a kontraindikace dětské masáže	
- definuje reflexologii - popíše základní reflexní body a dráhy a jejich vliv na organismus - hodnotí spolehlivost a věrohodnost zdrojů (např. odborné články, videa	**Reflexologie** - historie, základní reflexní body a dráhy - vliv reflexních bodů a drah na organismus - mikrosystém plosky nohy a reflexní masáž chodidel	
- vysvětlí podstatu míčkování - popíše techniku míčkování - vyjmenuje indikace míčkování a kontraindikace míčkování	**Technika míčkování** - zásady míčkování - účinky míčkování na organismus - indikace a kontraindikace míčkování	

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 32**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - definuje význam a využití lymfatické masáže - objasní absolutní a relativní kontraindikace lymfatické masáže - ovládá anatomický a fyziologický postup lymfatické masáže	**Lymfatická masáž** - význam a využití lymfatické masáže - absolutní a relativní kontraindikace lymfatické masáže - indikace lymfatické masáže - rizika lymfatické masáže	

- vytváří kartu klienta v souladu s dodržováním ochrany osobních údajů klienta		
- definuje masáž lávovými kameny - objasní působení minerálů na zdraví organismu - zdůvodní indikace masáže lávovými kameny - vysvětlí možná rizika masáže lávovými kameny - popíše možnost různých alternativ využití minerálních kamenů v masérské praxi - vysvětlí podmínky přípravy masáže lávovými kameny - vysvětlí způsoby čištění a bezpečného uskladnění pomůcek a přístrojů využitých při masáži lávovými kameny - tvoří prezentace o masážních technikách, které mohou sloužit jako výukový materiál	**Masáž lávovými kameny** - historie masáže lávovými kameny - působení minerálů na zdraví organismu - indikace a kontraindikace masáže lávovými kameny - masáž obličeje a dekoltu lávovými kameny - využití minerálních kamenů v masérské praxi	
- definuje segmentovou masáž - objasní její účinky a uvede indikace a kontraindikace - vysvětlí zásady provedení segmentové masáže - vyjmenuje masážní sestavy - vyhodnotí případné reakce po masáži - tvoří vlastní instruktážní videa mapující jejího praktické dovednosti	**Segmentová masáž** - význam a účinky segmentové masáže dle jednotlivých sestav – hrudní, zádová, pánevní - sestava pro šíji a hlavu - Haedovy zóny - indikace a kontraindikace segmentové masáž - vyhledávání reflexních projevů – diagnostika - reaktivita organismu - postup masážních hmatů - přesuny reflexů	
- vyjmenuje základní alternativní terapeutické techniky - popíše aplikaci baňkové masáže - charakterizuje změny po aplikaci baňkové masáže - ovládá indikace a kontraindikace baňkování	**Alternativní a další terapeutické techniky I.** **Baňková masáž** - historie a význam baňkové masáže - indikace a kontraindikace baňkové masáže - způsoby provedení baňkové masáže	
- vysvětlí význam tradiční thajské masáže - objasní účinky tradiční thajské masáže - ovládá indikace a kontraindikace tradiční thajské masáže	**Tradiční thajská masáž** - historie a význam thajské masáže - indikace a kontraindikace tradiční thajské masáže - využití thajské masáže v masérské praxi	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 30**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - vysvětlí podstatu měkkých technik - popíše metodu provedení - vysvětlí ošetření klienta ohledem na aktuální zdravotní stav	**Měkké techniky** - měkké (jemné) manuální techniky (uvolňování měkkých tkání a kloubních blokád), mobilizace, manipulace, trakce	
- vyjmenuje možné alternativní terapeutické techniky - popíše význam havajské masáže - vysvětlí účinky havajské masáže	**Alternativní a další terapeutické techniky II.** **Havajská masáž** - historie a význam havajské masáže - indikace a kontraindikace havajské masáže - využití havajské masáže v masérské praxi	
- popíše význam shiatsu - vysvětlí účinky shiatsu - uvede indikace a kontraindikace shiatsu	**Shiatsu** - historie a význam shiatsu - využití shiatsu v masérské praxi	
- popíše význam medové a čokoládové masáže - objasní účinky medové a čokoládové masáže - uvede indikace a kontraindikace medové a čokoládové masáže - uvede příklady nových trendů v masérské péči - testuje své znalosti pomocí interaktivních kvízů (např. Kahoot)	**Medová a čokoládová masáž** - historie a význam medové a čokoládové masáže - indikace a kontraindikace medové a čokoládové masáže - využití medové a čokoládové masáže v masérské praxi **Nové trendy v oblasti masérské péči**	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

SOMATOLOGIE

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Předmět Somatologie se zabývá stavbou a funkcí lidského těla, které chápe jako součást přírody a sociálního prostředí. Poskytuje žákům nezbytná fakta z anatomie a fyziologie, učí základy anatomické nomenklatury. Předmět má významnou propedeutickou funkci pro výuku masáží a rekondicí.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Zdravověda. Učivo je rozděleno do 1. až 4. ročníku. Učivo rozvíjí základní poznatky o lidském těle a jeho funkcích tak, aby žák uměl popsat stavbu lidského těla, aby měl přehled o růstových změnách zdravého člověka, aby dokázal aplikovat získané znalosti v praxi.
Metody a formy výuky:	Vedle metody výkladu se využívají i formy samostatné práce s knihou a odbornou literaturou. Nezbytné jsou pro výuku názorné učební pomůcky a multimediální programy. Žák je vzděláván prostřednictvím online vzdělávacích platforem, které vyžadují jeho interaktivní zapojení. Digitální nástroje jsou využívány pro vizualizaci, analýzu a zpracování vlastních projektů ve skupinách, nebo individuálně. Ve výuce jsou rovněž využívána vhodně zvolená videa a podcasty, které slouží jako efektivní doplnění jednotlivých témat. Žáci se naučí hledat a porozumět informacím v odborných článcích z oblasti somatologie a vyhledávají odpovědi na zadané úkoly či otázky.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Vedle znalostí se hodnotí zapojení žáků ve výuce, samostatná práce a aplikace znalostí v praxi.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Kompetence k učení** – uplatnění vědomostí o stavbě a funkcích lidského těla při masážích v praxi. **Kompetence k řešení problémů** – zařazení jednotlivých orgánů těla do soustav a jejich uložení v lidském těle. **Komunikativní kompetence** – používání odborné terminologie. **Digitální kompetence** – průběžné vyhledávání informací na internetu, využívá digitálních nástrojů k efektivnímu učení a pracovním činnostem. Průřezová témata **Člověk a digitální svět** – vyhledávání a zpracovávání informací potřebných k výuce. Žák se naučí vyhodnotit spolehlivost digitálních informací na základě analýzy z více zdrojů. Žák se tímto bude rychleji adaptovat na nové technologie a naučí se je efektivně využívat ke vzdělávání a následně i v práci. Žáci se naučí hledat a porozumět odborným textům také s pomocí AI, naučí se ověřovat takto získané informace a dále je zpracovat, rozvinout a systematicky použít. **Člověk a životní prostředí** – vztahy vnitřního a vnějšího prostředí – závislost člověka na ŽP, z kterého čerpá zdroje energie pro život.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 68**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - charakterizuje somatologii jako vědu, vysvětlí její význam - popíše nejčastější civilizační choroby a jejich příčiny	**Úvod do studia** - předmět somatologie, její vztah k ostatním vědám, historické osobnosti - biologické a lékařské vědy	
- popíše a schematicky nakreslí buňku - identifikuje na základě vizuálního podkladu způsob vzniku života na zemi - zkoumá pomocí digitálních nástrojů buňku - definuje pojmy tkáň, orgán, orgánová soustava - popíše funkci a stavbu epitelu, pojivové tkáně, svalové tkáně, nervové tkáně - objasní regenerační schopnost tkání - vysvětlí význam vztahu vnějšího a vnitřního prostředí organizmu	**Obecná biologie** - vznik živé hmoty, evoluční abiogeneze - buňka - základy genetiky - tkáně-charakteristika - orgány a orgánové soustavy - vztahy mezi vnitřním a zevním prostředím organismu	
- charakterizuje zákonitosti pohybu a funkcí lidského organizmu - vysvětlí růstové změny zdravého těla - popíše obecnou stavbu kosti, vznik a spojení kostí - vyjmenuje faktory ovlivňující růst a hojení kostí - vyjmenuje latinsky kosti a ukáže na modelu kostry - popíše základní znaky somatotypů	**Kosterní soustava** - stavba kostí a jejich tvar - vznik a spojení kostí - druhy kloubních spojení - osový skelet - lebka-část obličejová a mozková - kosti a klouby horní končetiny - pletenec pánevní, pohlavní rozdíly na pánvi - kosti a klouby dolní končetiny - nemoci kostí a kloubů - růst těla, působení hormonů, anatomická norma	
- popíše stavbu a funkci hladkého, kosterního svalstva a myokardu - charakterizuje zákonitosti pohybu a funkcí lidského organizmu - vysvětlí způsob stimulace svalů, její význam - popíše svalovou kontrakci - schematicky znázorní nervosvalovou ploténku - pojmenuje latinsky nejdůležitější svaly, dovede je ukázat na modelu	**Soustava svalová** - druhy svalové tkáně, jejich charakteristika - stavba kosterního svalu - svalová inervace, nervosvalová ploténka - upevnění svalů, druhy svalů - stimulace a kontrakce svalů - svaly hlavy a krku - svaly trupu - svaly horní končetiny - svaly dolní končetiny - poranění svalů, první pomoc - vliv tělesného cvičení na svalový skelet	
- popíše funkci a stavbu tekuté tkáně - uvede základní funkce krve - vysvětlí funkce krevních elementů	**Krev** - tělní tekutiny-přehled - složení a funkce krve - fyzikální a chemické vlastnosti krve - obranné vlastnosti krve	

	- krevní skupiny, transfúze - rozdělení a stavba krevních cév	
- popíše stavbu stěny jednotlivých druhů cév - vysvětlí topografickou anatomii srdce - schematicky znázorní krevní cirkulaci - popíše vznik a cirkulaci lymfy - vysvětlí pojem imunita - popíše imunitní mechanizmy člověka	**Krevní oběh** - stavba srdce a krevních cév - funkce srdce - řízení srdeční činnosti - krevní oběhy - stavba a funkce lymfatického systému - imunitní systém - přirozené imunitní mechanizmy	

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 68**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - popíše stavbu a funkce dýchacího ústrojí - vysvětlí princip řízení dýchání popíše	**Dýchací systém** - stavba dýchacích cest - stavba a funkce plic - fyzikální a chemické změny při dýchání - tkáňové dýchání	
- na modelu popíše a vysvětlí topografii orgánů trávicí soustavy - vysvětlí význam žluči a trávicích enzymů - vysvětlí zásady racionální výživy a význam dodržování zdravého životního stylu - charakterizuje metabolizmus základních živin	**Trávicí systém** - topografie orgánů trávicí soustavy - funkce jednotlivých orgánů-mechanické trávení, chemické trávení - vyprazdňování - metabolizmus základních živin	
- popíše makroskopickou stavbu ledvin - vysvětlí tvorbu moči	**Vylučovací systém** - topografie močového systému-pohlavní rozdíly - stavba a funkce nefronu - tvorba a složení moči - význam ledvin pro udržování homeostázy	
- schematicky znázorní pohlavní ústrojí muže a ženy - vysvětlí rozdíl mezi biologickou a sociální zralostí člověka - charakterizuje změny pohlavního ústrojí v období puberty - vyjmenuje nejobvyklejší druhy antikoncepce	**Pohlavní systém** - vývojová období člověka v souvislosti s vývojem pohlavních orgánů - pohlavní systém muže - pohlavní systém ženy - antikoncepce, asistovaná reprodukce	

- popíše princip oplození, průběh těhotenství a porodu - vysvětlí příčinu změn na těle v průběhu těhotenství - vyhledá digitální 3D animaci prenatálního vývoje člověka - vyjmenuje základní druhy asistované reprodukce - vysvětlí oběh krve u plodu - zná základní druhy asistované reprodukce	**Fyziologie těhotenství** - oplodnění a vývoj placenty - prenatální vývoj člověka - fetální krevní oběh - změny na ženském těle v období těhotenství	
- vysvětlí princip transportu hormonů - popíše nejdůležitější endokrinní žlázy - uvede účinnost jednotlivých hormonů, vysvětlí hypo a hyper funkce	**Humorální řízení organismu** - hormony - žlázy s vnitřní sekrecí - žlázy s nejistou endokrinní funkcí - hormonální léčba	

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 32**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - schematicky popíše oba druhy řízení organismu - popíše stavbu a funkci nervové tkáně - definuje funkci neuronu - nakreslí a popíše synapse - vysvětlí podmíněný a nepodmíněný reflex - schematicky popíše stavbu CNS - vyjmenuje hlavové a míšní nervy a vysvětlí jejich funkci - vysvětlí význam vegetativního nervového systému - definuje pojem vyšší nervová činnost	**Nervové řízení organismu** - stavba a funkce mozku - stavba a funkce míchy - míšní a hlavové nervy - obvodový nervový systém - neuron, glie, synapse - podmíněný, nepodmíněný reflex - vegetativní nervový systém - vyšší nervová činnost	
- popíše a schematicky znázorní stavbu a činnost smyslových orgánů - vysvětlí princip slyšení - vysvětlí podstatu krátkozrakosti a dalekozrakosti	**Smyslové orgány** - druhy receptorů - stavba a funkce oka - stavba a funkce ucha - čich, chuť, hmat	
- popíše stavbu a funkci kůže - zkoumá pomocí digitálního mikroskopu vrchní vrstvu kůže - popíše stavbu a funkce přídatných kožních orgánů - pozná kožní choroby vylučující poskytování masérských služeb	**Kůže** - stavba a funkce kůže - přídatné kožní orgány - nejčastější kožní choroby - choroby vylučující masérské služby	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem:30**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - vysvětlí podstatu racionální výživy a souvislost nesprávných stravovacích návyků a civilizačních chorob - uvede nejčastější příčiny poruch výživy a vysvětlí problematiku jejich léčby - rozlišuje a charakterizuje směry ve výživě včetně alternativních - charakterizuje stravování vybraných skupin osob - vysvětlí úlohu stravování při léčbě chorob - charakterizuje stravování vybraných skupin osob - vysvětlí úlohu stravování při léčbě chorob - na příkladu uvede stravovací zvyklosti příslušníků různých národů a etnických skupin - vyhledá v tabulkách energetické a biologické hodnoty nejdůležitějších poživatin - vypočítá energetickou spotřebu klienta - využívá digitální platformy k samostudiu - vytvoří prezentaci na dané téma	**Výživa člověka** - biochemické reakce živin, enzymů a vitaminů - složení potravy a vliv na zdraví člověka - poruchy výživy - alternativní výživa-životní styl - stravování vybraných skupin osob - tvorba a výdej tepla	
- na modelu ukáže orgánové systémy - popíše jednotlivé orgány - charakterizuje jednotlivé orgánové systémy	**Topografické a funkční shrnutí** - uložení orgánů a jejich vzájemné prostorové vztahy - opakování jednotlivých orgánových soustav - funkční charakteristika orgánových soustav	
- objasní obecné schéma neurohumorálního řízení	**Řízení činnosti organismu** - princip řízení a regulace organismu	
- charakterizuje látky znečišťující prostředí a jejich vliv na lidský organismus - definuje nemoc a základní příznaky nemocí - popíše zevní a vnitřní příčiny nemocí - orientuje se v přístupu funkční medicíny - zkoumá pomocí digitálních nástrojů vliv prostředí na lidský organismus a souvislost s funkční medicínou	**Vliv prostředí na lidský organismus** - znečištění ovzduší, vody a půdy - nemoc a příčina nemocí - funkční medicína	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

EPIDEMIOLOGIE A HYGIENA

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem vyučovacího předmětu Epidemiologie a hygiena je seznámit žáky se základními pojmy z oblasti hygieny a epidemiiologie. Žáci jsou vedeni ke vztahu k vlastnímu zdraví a osvojují si základní poznatky z mikrobiologie. Dalším cílem je osvojení zásad boje proti nákazám s důrazem na nutnost preventivních opatření.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Zdravověda a Psychologie a komunikace ve službách. Učivo je rozděleno do 1. a 4. ročníku. Žáci si osvojují poznatky z oblasti mikrobiologie, učí se chápat vztahy mezi imunitou a zdravím, orientují se v problematice nejčastějších infekčních onemocnění a znají účinnou obranu proti nim. Výuka je také zaměřena na problematiku, kterou přináší civilizace. Osvojují si způsoby a užívání dezinfekčních prostředků a uvědomují si nutnost znalostí zákonů a vyhlášek, týkající se zdravotnické péče.
Metody a formy výuky:	Předmět Epidemiologie a hygiena je teoretický. Výuka je realizována výkladem, demonstrací a diskuzí. Žáci pracují pod vedením učitele s didaktickou technikou. Žák je vzděláván prostřednictvím online vzdělávacích platforem, které vyžadují jeho interaktivní zapojení. Digitální nástroje jsou využívány pro vizualizaci, analýzu a zpracování vlastních projektů ve skupinách, nebo individuálně. Ve výuce jsou rovněž využívána vhodně zvolená videa a podcasty, které slouží jako efektivní doplnění jednotlivých témat. Žáci se naučí hledat a porozumět informacím v odborných článcích z oblasti epidemiologie a hygieny, následně vyhledávají odpovědi na zadané úkoly či otázky.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Při hodnocení se posuzují teoretické vědomosti, dovednosti pracovat s odbornou terminologií a domácí příprava. Je hodnocen ústní, písemný a praktický projev žáka. Důraz je kladen zejména na porozumění učivu a na jeho praktické využití.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Kompetence k učení** – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci byli schopni se efektivně učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání. **Digitální kompetence** – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci uměli vyhledávat informace ze svého oboru a uměli je zpracovávat. **Komunikativní kompetence** – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci dodržovali jazykové i stylistické normy odborné terminologie. Průřezová témata **Člověk a životní prostředí** – žák se seznamuje s dezinfekčními prostředky tak, aby neznečisťoval životní prostředí. **Člověk a digitální svět** – žák se naučí vyhodnotit spolehlivost digitálních informací na základě analýzy z více zdrojů. Žák se tímto bude rychleji adaptovat na nové technologie a naučí se je efektivně využívat ke vzdělávání a následně i v práci. Žáci se naučí hledat a porozumět odborným textům také s pomocí AI, naučí se ověřovat takto získané informace a dále je zpracovat, rozvinout a systematicky použít.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - definuje základní pojmy a vztah mezi hygienou a epidemiologií - vyjmenuje faktory ovlivňující zdraví jedince - definuje zdraví - charakterizuje vlivy životního a pracovního prostředí na zdraví a výkon jedince - vysvětlí základní protiepidemiologická opatření - vysvětlí rozdíl mezi infekčním a neinfekčním onemocněním	**Hygiena a epidemiologie** - odborná terminologie - faktory ovlivňující zdraví jedince, zdraví dle WHO - životní a pracovní prostředí - epidemiologická opatření	
- rozliší systém mikroorganismů - vysvětlí rozdíl mezi patogenitou a rezistencí - zkoumá pomocí digitálního mikroskopu mikroorganismy	**Mikrobiologie** - systém mikroorganismů - patogenita a rezistence mikroorganismů	
- definuje základní imunologické pojmy - vysvětlí fungování obranných mechanismů - vysvětlí význam imunitního systému pro zdraví jedince - popíše problematiku a proces nákazy nejčastějších infekčních onemocnění - charakterizuje základní preventivní opatření při vzniku infekčních onemocnění a chorob z povolání - vypracuje prezentaci na téma imunita a prevence nemocí	**Imunologie** - infekce a imunita - funkce imunitního systému a vnímavost - infekční nemoci - prevence infekčních onemocnění - choroby z povolání	
- vysvětlí rozdíl mezi dezinfekcí a sterilizací - popíše způsoby užívání dezinfekčních prostředků - vysvětlí zásady dezinfekce a sterilizace - vysvětlí rozdíl mezi všeobecnou a komunální hygienou - charakterizuje hygienické zásady v masérských službách - uvede opatření k odstranění nepříznivých vlivů pracovního prostředí - zkoumá pomocí digitálních nástrojů efektivitu dezinfekce a sterilizace	**Dezinfekce a sterilizace** - způsoby dezinfekce a sterilizace - druhy dezinfekčních prostředků - zásady dezinfekce a sterilizace, všeobecná a komunální hygiena - hygiena práce - ergonomie práce maséra	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 30**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - vysvětlí rozdíl mezi infekční a neinfekční nemocí - popíše proces šíření nákazy - popíše zásady prevence infekčních onemocnění a epidemií - vysvětlí podstatu a význam očkování - uvede přehled povinného, nepovinného hrazeného očkování - charakterizuje možné reakce po očkování - aktivně vyhledává informace a pracuje s nimi	**Epidemiologie** - infekční proces a onemocnění - prevence infekčního onemocnění - protiepidemická opatření - očkování, očkovací kalendář - aktivní a pasivní imunizace - účinky očkování na organismus - vybrané etnicky specifické nákazy a infekční onemocnění	
- charakterizuje pohlavní nemoci - uvede způsoby prevence a ochrany před pohlavními nákazami - vysvětlí způsob přenosu	**Pohlavní nákazy** - typy pohlavních nákaz a způsob jejich přenosu - rizikové skupiny - prevence a způsob léčení pohlavních nákaz	
- definuje nosokomiální nákazy - vysvětlí způsoby prevence a osobní ochrany před nosokomiálními nákazami - vysvětlí způsoby přenosu	**Nosokomiální nákazy** - charakteristika nosokomiálních nákaz - způsoby přenosu a prevence nosokomiálních nákaz - rizikové skupiny	
- vysvětlí způsob přenosu - definuje alimentární nákazy - charakterizuj preventivní opatření před alimentárními nákazami - vypracuje prezentaci na jeden typ vybrané alimentární nákazy	**Alimentární nákazy** - charakteristika alimentárních nákaz - typy alimentárních nákaz - způsob přenosu a prevence alimentárních nákaz	
- uvede příklady zákonů a vyhlášek týkajících se zdravotní péče - objasní základní způsoby poskytování zdravotní péče - uvede nejdůležitější fyzikální, chemické a biologické faktory působící na zdraví člověka - charakterizuje hlavní současné směry ve výživě a stravování	**Péče o zdraví – legislativa** - systém péče o zdraví - legislativa a problematika zdravotní péče v ČR - fyzikální, chemické a biologické faktory působící na zdraví člověka - hygiena výživy, vliv výživy na zdraví a prevenci onemocnění	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

REKONDICE

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem vyučovacího předmětu Rekondice je poskytovat žákům základní vědomosti a dovednosti pro vyšetření hybného systému, využití jednotlivých fyzikálních metod v rámci prevence. Žáci získávají ucelený přehled o možnostech rekondice a regenerace jak z hlediska významu pracovního procesu, tak z hlediska sociálního, psychologického a ekonomického. Dalším cílem je vedení žáků k pohybovým aktivitám v rámci zdravého životního stylu.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Rekondice a regenerace a je rozvržen do tří ročníků. Učivo je rozděleno do 1. až 4. ročníku. Ve druhém ročníku se žáci seznamují se základy pohybového systému a charakteristikou různých typů cvičení, které následně uplatňují při tvorbě rekondičních a regeneračních programů. Žáci se orientují v současných trendech a směrech v oblasti regeneračních a rekondičních zařízení. Třetí ročník je zaměřen na osvojení správných pohybových stereotypů, využití kompenzačních pomůcek a rozdělení jednotlivých druhů pohybu. Ve čtvrtém ročníku je výuka zaměřena na lázeňskou péči, využití léčivých zdrojů a součásti lázeňské terapie.
Metody a formy výuky:	Provádí se formou výkladu, demonstrace, cvičeními a aktivizujícími metodami. Součásti výuky je práce s odborným textem, vypracování samostatných programů, které pomáhají prohloubit učivo. Organizační formou je frontální i skupinová výuka. Používání digitálních vzdělávacích platforem vede ke zlepšení přístupu k výukovým materiálům (používání aplikací s možnosti měření srdečního tepu, BMI a svalové síly). Součástí výuky je tvorba instruktážních videí, které dokumentují správnost provedení cvičebních technik a rekondičního záměru
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Při hodnocení se posuzují teoretické vědomosti, aktivita žáka při vyučování a domácí příprava. Je hodnocen ústní a písemný projev žáka.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Kompetence k učení** – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci byli schopni se efektivně učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání. **Kompetence k řešení problémů** – vzdělání vede k tomu, aby žáci byli schopni navrhnout vhodný regenerační program s ohledem na věk, zdravotní stav a specifické zvláštnosti klienta. **Kompetence k pracovnímu uplatnění** – žáci jsou vedeni k tomu, aby získávali informace o uplatnění svého oboru na trhu práce a orientovali se v profesních příležitostech. **Vykonávat odborné činnosti při poskytování masérských služeb** – získává nové informace z odborné literatury a časopisů, návštěvami odborných kurzů, seminářů a přednášek. **Digitální kompetence** – využívá digitálních nástrojů k efektivnímu učení a pracovním činnostem. Průřezová témata **Člověk a životní prostředí** – žák je veden tomu, aby si osvojil zásady zdravého životního stylu a byl si vědom odpovědnosti za své zdraví.

	Člověk a digitální svět – Žák pomocí digitálních technologií rozvíjí své komunikační dovednosti v oblasti masérství a rekondičních aktivit. Za použití softwaru vytvoří rekondiční program pro klienta s možností sledování jeho fyzických pokroků.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem:34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - charakterizuje význam a cíle rekondice - vyjmenuje složky zdravého životního stylu - vysvětlí vliv výživy na zdraví organismu - vyhledává informace o anatomii, fyziologii a moderních rekondičních metodách a trendech	**Význam a cíle rekondice** - zdravý životní styl - přínos pohybu pro zdraví jedince - vliv výživy na zdraví	
- vysvětlí a na příkladech ukáže základní orientační body lidského těla - vyjmenuje a na příkladech ukáže jednotlivé pohyby v kloubech - využívá 3D modely a vizualizace k rozpoznání morfologických změn	**Orientace na lidském těle** - základní anatomické postavení - základní orientační body na těle - terminologie kloubních pohybů	
- popíše stavbu a funkci páteře - popíše ideální stoj z pohledu zepředu, zboku a zezadu - rozdělí jednotlivé typy vadného držení těla - vyjmenuje faktory, které ovlivňují vadné držení těla - definuje skoliózu a rozdělí jednotlivé typy a stupně skolióz - vysvětlí význam prevence vzniku onemocnění páteře	**Páteř jako celek** - stavba a funkce páteře - správné držení těla - hodnocení postavy z pohledu: zepředu, zboku a zezadu - vadné držení těla a dělení vadného držení, faktory ovlivňující vadné držení - skolióza, dělení skolióz, vyšetření a léčba - vybrané příklady onemocnění páteře – možné příčiny a léčba	
- definuje kineziologický rozbor - vyjmenuje jednotlivá vyšetření kineziologického rozboru a stručně je charakterizuje - posoudí stav svalového aparátu	**Kineziologický rozbor** - jednotlivé součásti kineziologického rozboru - anamnéza klienta	
- rozdělí a popíše jednotlivé svalové syndromy - definuje hybný stereotyp a rozliší správné a chybné hybné stereotypy při různých činnostech - navrhne vhodnou úpravu ergonomických podmínek	**Svalové dysbalance** - charakteristika svalové dysbalance a popis svalových syndromů - rovnováhy, hybné stereotypy a jejich vyšetřování, pokyny pro správné hybné stereotypy - náprava svalové dysbalance - ergonomie	

- navrhne online program pro klienty s omezenou mobilitou		
- popíše správný stereotyp chůze a vysvětlí zapojení jednotlivých svalových skupin při chůzi - rozdělí základní typy chůze a popíše nácvik chůze o berlích - objasní vhodné použití ortopedických a kompenzačních pomůcek - vysvětlí význam polohování	**Hodnocení chůze** - vyšetření chůze a nácvik správného stereotypu chůze - základní typy chůze, ortopedické pomůcky pro nácvik chůze - kompenzační pomůcky - základní typy polohování	

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 68**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - popíše význam regenerace pro zdraví jedince - vysvětlí jednotlivé typy únavy - popíše jednotlivé složky regenerace - popíše skladbu cvičební jednotky a stručně charakterizuje její části - vytvoří regenerační program s ohledem na specifické zvláštnosti jedince - vysvětlí podstatu a využití relaxačních technik - uvede možnosti regenerace a příklady regeneračních zařízení	**Rekondiční a regenerační programy** - únava a regenerace ve sportu - tvorba a organizace rekondičních programů, využití netradičních postupů při regeneraci - aplikace relaxačních technik, - moderní směry a trendy v oblasti regenerace a regeneračních zařízení - moderní formy pohybových aktivit - pilates, zumba, kick –box, nordic walking, aqua aerobic apod.	
- rozdělí a popíše jednotlivé druhy pohybů (aktivní, pasivní, semiaktivní, s dopomocí, silové, rychlostní, vytrvalostní, obratnostní, švihové, tahové, kyvadlové) - podle zadaných kritérií provede jednotlivé druhy pohybů s použitím odborné terminologie - vysvětlí význam dechových cvičení a vysvětlí jejich správné provedení - rozliší jednotlivé typy kompenzačních cvičení - popíše skladbu cvičební jednotky a stručně charakterizuje její části - popíše rozdíl mezi správným a vadným držením těla - vyjmenuje cvičební pomůcky a zdůvodní jejich využití při tvorbě cvičebních programů - provede cviky k ošetření zkrácených a oslabených svalů	**Kompenzační a relaxační cvičení** - rozdělení a jednotlivé druhy pohybů - terminologie tělesných cvičení - tvorba cvičební jednotky s použitím pomůcek - relaxační cvičení - kompenzační cvičení - dechová cvičení - škola zad - cvičení k ovlivnění svalových dysbalancí a vadného držení těla - využití cvičebních pomůcek v masérské praxi - skladba cvičební jednotky podle zdravotního stavu klienta - nácvik správného držení těla - cvičení k ovlivnění svalových dysbalancí a vadného držení těla - formy jednotlivých typů strečinku - orientační testování zkrácených svalů - pasivní pohyby a jejich význam v masérské a ošetřovatelské péči - základní terapeutické aktivity a jejich význam	

- provede instruktáž ke správnému držení těla - chápe význam strečinku a jeho praktické využití - chápe význam komplexní masérské i rehabilitační péče v návaznosti na další obory	- význam pohybu u jedinců s různým typem oslabení	

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 32**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - definuje fyzikální terapii - rozdělí fyzikální terapii a stručně ji charakterizuje - pomocí software naplánuje rekondiční program s možnosti sledování zlepšení klienta (např. tabulka Excel)	**Fyzikálně terapeutické procedury** - rozdělení fyzikální terapie a stručná charakteristika, obecný účinek fyzikálně terapeutických procedur	
- definuje hydroterapii a objasní její fyziologické účinky - rozdělí jednotlivé stupně hydroterapeutických podnětů - vysvětlí zásady aplikace hydroterapeutických procedur - charakterizuje vybrané hydroterapeutické procedury - využívání platforem (např. YouTube) k pochopení jednotlivých druhů fyzikální terapie (např. elektroterapie, termoterapie)	**Hydroterapie** - účinek hydroterapeutických procedur, stupně hydroterapeutických podnětů - zásady při aplikaci hydroterapeutických procedur - malá a velká vodoléčba	
- definuje termoterapii - objasní rozdíl mezi pozitivním a negativním teplem - vysvětlí působení tepla na organismus - rozdělí jednotlivé regenerační tepelné procedury a vysvětlí jejich účinek, aplikaci a dobu trvání - vysvětlí význam sauny v prevenci a regeneraci - uvede nejčastější indikace a kontraindikace termických procedur - vysvětlí působení chladu na organismus a objasní jeho léčivé účinky - uvede využití tepelných procedur při masáži	**Termoterapie** - pozitivní a negativní termoterapie, účinek tepla a chladu, využití termických procedur - regenerační tepelné procedury v masérské praxi, aplikace peloidů, aplikace parafínu, saunování, parní lázeň, význam otužování, kryosáčky, kryoterapie, kryokomora, aplikace chladného vzduchu ofukem	
- definuje fototerapii	**Fototerapie**	

- vysvětlí mechanismus účinku a vliv působení fototerapie na organismus - uvede lékařské obory ve kterých je fototerapie využívána - popíše účinky optického záření a charakterizuje působící faktory - popíše nejdůležitější účinky IR záření, ultrafialového záření a vysvětlí účinek denního světla - popíše přístrojovou techniku zdrojů IR záření - rozliší a charakterizuje jednotlivé fototypy - popíše účinky, aplikace a využití laseru - uvede na příkladech indikace a kontraindikace světelných procedur	- mechanismus účinku optického záření, účinky infračerveného záření, účinky, ultrafialového záření, denní světlo, využití fototerapie při masáži - přístrojová technika zdroje IR záření, solux - obsluha a dávkování přístrojů IR zářením - rozdělení fototypů - biotronová lampa a využití laseru	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 60**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - vysvětlí bezpečnostní rizika a zásady při práci s elektropřístroji - objasní podstatu elektroterapie a specifikuje jednotlivé typy proudu - vysvětlí účinky elektrického proudu na organismus - uvede jednotlivé typy elektroléčby	**Elektroterapie** - zásady bezpečnosti práce při práci s elektropřístroji, základní pojmy: elektrický proud, vedení elektrického proudu, dělení elektrického proudu dle frekvence, účinky elektrického proudu na organismus - využití elektroterapie a elektropřístrojů v masérské praxi	
- definuje klimatoterapii a její složky - charakterizuje podmínky pro klimatoterapii - popíše vliv počasí a klimatu na psychiku jedince - rozdělí klimatoterapii dle jednotlivých aspektů - vysvětlí vztah mezi nemocí a klimatem - vyjmenuje jednotlivé možnosti aeroterapie - definuje helioterapiii a popíše její vliv na zdraví jedince - definuje talasoterapii a vysvětlí její přínos v rámci léčení nemocných - vysvětlí a na příkladech uvede indikace a kontraindikace talasoterapie - definuje speleoterapii a vysvětlí její přínos v rámci léčení - využívání platforem (např YouTube) k pochopení jednotlivých druhů fyzikální terapie	**Klimatoterapie** - charakteristika a podmínky klimatoterapie - jednotlivé složky klimatoterapie - kategorie klimatu ve vztahu k nemocem, procedury aeroterapie s helioterapií, indikace a kontraindikace helioterapie - terénní léčba, skupinová cvičení, terénní chůze, sport a hry v otevřeném terénu v rámci klimatoterapie - talasoterapie a speleoterapie a jejich využití v rámci léčení	

- definuje inhalační léčbu - vysvětlí používání inhalací, par, plynů, aerosolů a sprejů - objasní účinky a dávkování inhalační léčby - uvede indikace a kontraindikace inhalační léčby	**Inhalační léčba** - inhalace par, plynů, aerosolů a sprejů, účinky a dávkování inhalační léčby, indikace a kontraindikace inhalační léčby	
- definuje lázeňskou péči - uvede příklady nemocí, které je možno ovlivnit lázeňskou péčí - charakterizuje postavení české lázeňské medicíny a zhodnotí rozdíly mezi českou a světovou lázeňskou péčí - vysvětlí nejčastější důvody dětské lázeňské péče - pomocí Software naplánuje lázeňský pobyt určený pro klienta s konkrétní diagnózou - pomocí „chytrých zařízení“ měří tělesné parametry (BMI, tep) a provede analýzu s ohledem na věk a výkonnost klienta	**Lázeňská péče** - indikační seznam - česká lázeňská medicína, rozdíly mezi českou a světovou lázeňskou péčí - typy lázeňské péče - význam a přínos lázeňství - lázeňská péče u dětí	
- definuje balneoterapii - popíše obecné účinky balneoterapie - uvede přírodní léčivé zdroje a charakterizuje jejich vlastnosti - vysvětlí důležitost fyzikálních a chemických faktorů - definuje pitnou kůru - vysvětlí fyziologické účinky pitné kůry - uvede vzácné stopové prvky	**Balneoterapie** - obecné účinky balneoterapie, přírodní léčivé zdroje, vnější a vnitřní balneoterapie - pitná kůra, fyziologické účinky pitných kůr, dávkování pitné kůry a postup - vzácné stopové prvky v pitné minerální vody v ČR	
- definuje mechanoterapii - vysvětlí princip mechanoterapie a popíše její jednotlivé typy	**Mechanoterapie** - využití mechanoterapie k léčebným účelům - princip a typy mechanoterapie	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

ELEKTORNICKÁ KOMUNIKACE

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Cílem předmětu je naučit žáky ovládat desetiprstovou hmatovou metodu na klávesnici počítače bez vyhledávání jednotlivých kláves zrakem. Seznámit žáky a naučit je vyhotovovat písemnosti týkající se obchodních operací, prohlubovat dovednosti a využívat je k vyhotovování písemností nutných při řízení a organizaci podniku a vyřizování personálních písemností. Vést žáky k orientaci v peněžním styku i styku s ostatními institucemi.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Psychologie a komunikace ve službách. Učivo je rozděleno do 1. a 2. ročníku. V předmětu elektronická komunikace jsou žáci vedeni k uplatňování zásad společenského chování, profesního jednání a komunikativnímu vystupování se zákazníky, s obchodními partnery a spolupracovníky, a to především v písemném projevu. Při písemné komunikaci je kladen důraz na rozvoj profesních dovedností žáků v oblasti obchodně podnikatelské a administrativní. Obsahem a metodami předmět rozvíjí systémové myšlení žáků, přispívá k vytváření návyků na přesnou a kvalitní práci při efektivním využívání výpočetní techniky.
Metody a formy výuky:	Výuka probíhá v odborné učebně vybavené PC. Třída se dělí na skupiny. Obsahem učiva prvního ročníku je nácvik psaní na klávesnici desetiprstovou hmatovou metodou bez vyhledávání kláves zrakem a zvyšování rychlosti a přesnosti psaní. Ve druhém ročníku se zdokonalují v psaní na klávesnici, naučí se správně vyhotovovat písemnosti včetně odborné a jazykové správnosti. U žáků s poruchami učení je zvolen individuální přístup. Znalosti žáka jsou ověřovány v písemných cvičeních, která jsou zaměřena na přesnost, rychlost a zejména na úpravu textu. Žáci využívají digitální prostředí ke zpracovávání a vyhodnocování dat.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Je založeno na elektronických testech znalostí, na úpravě a zpracování písemností. Kontrola požadované úrovně přesnosti a rychlosti psaní v prvním ročníku se provádí pravidelnými prověrkami, ve druhém ročníku jsou žáci hodnoceni na základě výsledků prověrek přesnosti a rychlosti psaní, samostatných prací a praktických cvičení. Měřítkem je věcná správnosti, estetická úroveň, správné koncipování písemností, slohové vyjádření, používání odborné terminologie a dodržování normalizované úpravy písemností.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Komunikativní kompetence** – vyjadřovat se přiměřeně k zadanému tématu, účelu jednání a zvládat komunikaci v projevech ústních i písemných. **Personální kompetence** – neustále se vzdělávat a získávat nové poznatky v oblasti obchodně-podnikatelské a administrativní. Naučit se respektovat názory, postoje a jednání jiných lidí. **Digitální kompetence** – využívá digitálních nástrojů k efektivnímu učení a pracovním činnostem. **Sociální kompetence** – uplatňovat zásady společenského chování spolu s psychologickými aspekty komunikace. Rozvíjet profesní jednání při styku s obchodními partnery a zákazníky. Pracovat v týmu a ochotně spolupracovat se spolužáky.

	Průřezová témata **Občan v demokratické společnosti** – vytváří demokratické prostředí ve škole a ve třídě, které je založeno na principech respektování, spolupráce a dialogu. Cílevědomé úsilí získávání znalostí a dovedností žáků v oboru. **Člověk a životní prostředí** – pochopení a osvojení si základních principů šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním i profesním jednání. **Člověka a svět práce** – získávání znalostí a dovedností žáka, které souvisí s jeho profesním růstem a vede ke zlepšení uplatnění na trhu práce. Kladem je důraz na potřebu celoživotního vzdělávání, umět se prezentovat při osobním jednání i v písemném styku. **Člověk a digitální svět** – v odborné oblasti jsou žáci vedeni k fiktivnímu využívání digitálních nástrojů potřebných nebo vhodných k odborné informativní činnosti.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - píše desetiprstovou hmatovou metodou bez vyhledávání jednotlivých kláves zrakem - píše desetiprstovou hmatovou technikou v přiměřené rychlosti a přesnosti - používá moderní digitální technologie k práci ve výuce i při domácí přípravě	**Profesní komunikace, nácvik desetiprstové hmatové techniky** - seznámení s obsluhou a funkcemi počítačové klávesnice a pokyny pro hmatovou techniku - zásady bezpečnosti při psaní - zásady správného sezení - nácvik psaní na střední písemné řadě: a, s, d, f, j, k, l, ů, g, h - nácvik psaní na horní písemné řadě: t, r, e, w, q, z, u, i, o, p, ú - nácvik psaní na dolní písemné řadě: m, n, b, v, c, x, y - psaní na číselné řadě: ř, č, š, ě, ž, ý, á, í, é	
- píše desetiprstovou hmatovou metodou bez vyhledávání jednotlivých kláves zrakem - píše desetiprstovou hmatovou technikou v přiměřené rychlosti a přesnosti	**Velká písmena, interpunkce** - čárky, tečky, pomlčky, rozdělovací znaménka, automatické podtrhávání	
- ovládá funkce na klávesnici	**Funkce** - funkce kláves – přepisování, mazání, zpětná klávesa, konec textů - zarovnávání okrajů, typy písma	
- využívá získané poznatky při psaní na počítačové klávesnici - píše desetiprstovou hmatovou metodou v přiměřené rychlosti a přesnosti a nevyhledává písmena zrakem	**Celková obsluha písemné klávesnice** - souvislé všeobecné texty - souvislé odborné texty - speciální znaky na klávesnici	

- využívá získané poznatky při psaní na počítačové klávesnici - píše desetiprstovou hmatovou metodou v přiměřené rychlosti a přesnosti a nevyhledává písmena zrakem	**Číslice, psaní znamének, značek, psaní do sloupců** - použití tabulátoru - číselné a časové údaje - početní výkony a chemické značky	
- zvládá grafickou úpravu textu dle zadání - graficky upravuje písemnosti zaměřené na obor a ovládá psaní souvislých textů	**Zvýrazňování textu, zvláštní úprava textu** - písemnosti se zaměřením na obor - souvislé texty	

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 34**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - ovládá zásady nutné pro obchodní písemnosti - vyhotovuje písemnosti spojené s provozem své živnosti	**Vyžití techniky v komunikaci** - psaní na PC - textové procesory v PC a jejich využití	
- vyjadřuje se slohově a věcně správně, srozumitelně a odborně - zvládá písemnou komunikaci v obchodním styku	**Vyhotovování obchodních písemností** - pojem a význam písemností - písemnosti spojené s propagací služby	
- ovládá zásady nutné pro obchodní písemnosti - vyjadřuje se slohově a věcně správně, srozumitelně a odborně - vyplňuje formuláře v obchodním styku - vyhledává a ověřuje si správnost informací z důvěryhodných zdrojů	**Normalizovaná úprava a zásady stylizace obchodních písemností** - normalizovaná úprava adres na obálkách00 - praktický nácvik - náležitosti předtisků obchodních dopisů - praktický nácvik - zásady stylizace obchodních dopisů - praktický nácvik	
- ovládá zásady nutné pro obchodní písemnosti - zvládá písemnou komunikaci v obchodním styku - zná náležitosti písemností spojených s prodejem zboží a služeb	**Písemnosti spojené s dodávkou zboží** - objednávka - praktický nácvik - dodací list - praktický nácvik - faktura - praktický nácvik	
- znázásady nutné pro obchodní písemnosti - vyjadřuje se slohově a věcně správně, srozumitelně a odborně - zvládá písemnou komunikaci v obchodním styku	**Písemnosti spojené s prodejem zboží a služeb** - faktura pro zákazníka - praktický nácvik - písemné vyřizování stížností zákazníků - reklamace - praktický nácvik - diagnostické karty klientů	

- ovládá náležitosti písemností spojených s prodejem zboží a služeb	- praktický nácvik	
- ovládá zásady nutné pro obchodní písemnosti - vyplňuje formuláře v obchodním styku - vyhotovuje písemnosti spojené s platebním stykem hotovostním i bezhotovostním	**Písemnosti spojené s platebním stykem** - poštovní poukázky - platební příkazy - praktický nácvik	
- vyjadřuje se slohově a věcně správně, srozumitelně a odborně - vyhotovuje písemnosti pracovněprávního charakteru - je schopen samostatně pracovat se šablonami v online prostředí - ověřuje si aktuálnost informací z důvěryhodných webových zdrojů	**Písemnosti pracovněprávního charakteru** - písemnosti spojené se vznikem a ukončením pracovního poměru - životopis - praktický nácvik - žádost o místo - praktický nácvik - pracovní smlouva - dohoda o ukončení pracovního poměru - praktický nácvik	
- ovládá zásady nutné pro obchodní písemnosti - vyhotovuje písemnosti spojené s provozem své živnosti - vyjadřuje se slohově a věcně správně, srozumitelně a odborně - zvládá písemnou komunikaci v obchodním styku - vyplňuje formuláře v obchodním styku - zvládá zásady pro písemnou korespondenci	**Písemný styk s úřady** - živnostenský a finanční úřad - zdravotní pojišťovna a okresní správa sociálního zabezpečení - pojišťovna - vyhotovení ceníku masérských služeb	

Obor vzdělání: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční **Platnost: 1. 9. 2026**

Název ŠVP: Masér sportovní a rekondiční **Forma vzdělávání: denní**

Učební osnova předmětu

ODBORNÝ VÝCVIK

Pojetí předmětu

Cíl předmětu:	Obsahový okruh poskytuje žákům vědomosti o technologických postupech a praktické dovednosti pro masérskou péči o klienta. Žáci se teoreticky a prakticky seznámí s používanými přípravky a technickým vybavením provozoven, v nichž jsou poskytovány masérské služby a osvojí si dovednosti potřebné pro poskytování těchto služeb. Naučí se dodržovat technologické postupy, zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, ochrany životního prostředí a zdravotně-hygienické předpisy.
Charakteristika učiva:	Obsah vyučovacího předmětu vychází z obsahového okruhu RVP Masér sportovní a rekondiční – Masérská péče. Učivo je rozděleno do 1. až 4. ročníku. Žáci jsou vedeni k tomu, aby dodržovali správné masérské postupy v souladu s aktuálním zdravotním stavem klienta a novými vědeckými poznatky. Velký význam je přikládán propojení teoretických a praktických znalostí při výkonu zvolené masáže. Dalším úkolem je příprava klienta podle hygienických předpisů a dodržování zásad pracovní a osobní hygieny. Součástí přípravy je také získání základních znalostí o alternativních masážních technikách. Dalším cílem je poskytování masérských služeb a nepoškodit zdraví klienta a neprovádět žádný úkon, který patří do zdravotnické lékařské péče.
Metody a formy výuky:	Provádí se většinou formou výkladu a vysvětlováním učiva a praktických masérských ukázek, současně s propojením teoretické výuky. Dynamickou součástí výuky jsou praktické ukázky, různé druhy výukových a domácích úkolů, které upevňují a prohlubují učivo a pravidelné exkurze v rehabilitačních centrech. Nezanedbatelné nejsou ani jejich obecnější funkce výchovné (rozvoj pracovitosti, pečlivosti a zodpovědnosti). Žáci si ověří teoretické znalosti v programu Anatomyka, kde vidí skladbu kosterního a svalového systému, který umožňuje prozkoumat podrobněji jednotlivé funkce a přesnou lokalizaci svalů a kostí. Rovněž se naučí vyhledávat a ověřovat informace v on-line odborných článcích z oblasti anatomie a fyzioterapie. Dále se naučí vyhledávat a ověřovat informace z důvěryhodných zdrojů.
Hodnocení žáků:	Kritéria hodnocení vychází z platného školního řádu školy. Při hodnocení se posuzují teoretické vědomosti, praktické dovednosti a při práci s klientem se klade důraz na etické a profesionální chování.
Přínos předmětu pro rozvoj klíčových kompetencí a průřezových témat:	**Kompetence k učení** – vzdělávání směřuje k tomu, aby žáci byli schopni se efektivně učit, vyhodnocovat dosažené výsledky a pokrok a reálně si stanovovat potřeby a cíle svého dalšího vzdělávání. **Kompetence k řešení problémů** – vzdělání vede k tomu, aby žáci byli schopni navrhnout vhodný regenerační program s ohledem na věk, zdravotní stav a specifické zvláštnosti klienta. **Kompetence k pracovnímu uplatnění** – žáci jsou vedeni k tomu, aby získávali informace o uplatnění svého oboru na trhu práce a orientovali se v profesních příležitostech. Vykonává odborné činnosti při poskytování masérských služeb a volí a používat přípravky v souladu s technologickými postupy: Uplatňovat zdravotní hlediska a zásady hygieny při poskytování masérských služeb.

	Digitální kompetence – využívá digitálních nástrojů k efektivnímu učení a pracovním činnostem. Průřezová témata **Občan v demokratické společnosti** – vytváření demokratického prostředí ve škole a ve třídě, které je založeno na principech respektování, spolupráce a dialogu. Cílevědomé úsilí získávání znalostí a dovedností žáků v oboru. **Člověk a životní prostředí** – pochopení a osvojení si základních principů šetrného a odpovědného přístupu k životnímu prostředí v osobním a profesním jednání. **Člověka a svět práce** – získávání znalostí a dovedností žáka, které souvisí s jeho profesním růstem a vede ke zlepšení uplatnění na trhu práce. Kladem je důraz na potřebu celoživotního vzdělávání, umět se prezentovat na trhu práce. **Člověk a digitální svět** Žák je schopen si představit pomocí přesné vizualizace kde a ve které vrstvě se jednotlivé svaly nacházejí. Pomocí digitálních nástrojů, je možné hlouběji prozkoumat (zvětšit si, otočit, přečíst si odbornou specifikaci) jednotlivé svalové a kosterní segmenty. Žáci vytvářejí prezentace s využitím internetu na zadané tematické celky.

Ročník: 1 **Počet hodin celkem: 306**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - dodržuje ustanovení týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a požární prevence - zdůvodní úlohu státního odborného dozoru nad bezpečností práce - uvede základní bezpečnostní požadavky při práci s přístrojovým a technickým vybavením provozovny a masérskými přípravky a dbá na jejich dodržování - vysvětlí povinnosti pracovníka i zaměstnavatele v případě pracovního úrazu - vysvětlí základní ustanovení týkající se bezpečnosti, hygieny a ochrany zdraví - dodržuje zásady osobní a provozní hygieny - ovládá bezpečné chování na pracovišti - orientuje se v problematice pracovních úrazů - připraví pracoviště, volí a připraví masážní potřeby a pomůcky v souladu s technologickým postupem	**Bezpečnost a ochrana zdraví při práci** - základní ustanovení a organizace BOZP - úloha státního odborného dozoru, požární prevence, pravidla a předpisy týkající se přístrojů, bezpečnostní rizika a problematika pracovních úrazů	
- využívá online programu Anatomyka k vyhledávání kosterního a svalového systému	**Úvod do předmětu** **Anatomie** - kosterní a svalový systém	

- využívá digitálních zdrojů k pochopení anatomické terminologie		
- zajistí hygienické podmínky pro klienty - vyšetří pohledem kvalitu svalového aparátu a pokožky klienta - provádí klasickou masáž zad, dolních končetin, horních končetin, břicha, hrudníku a hlavy - dodržuje systém masérských hmatů klasické masáže - používá pomůcky vhodné pro masérskou praxi - připraví pracoviště a vybere vhodné masážní pomůcky a prostředky s ohledem na zvolený typ masáže - připraví prezentaci o využití masážních pomůcek v masérské praxi	**Klasická masáž** - příprava pracoviště, masážních pomůcek a prostředků - vyšetření pohledem a příprava klienta pro výkon zvolené masáže - klasická masáž: zad, šíje, hlavy, hrudníku, břicha, dolních končetin zezadu a zepředu, horních končetin, celková masáž - využití pomůcek v masérské praxi - masáž pomocí vybraných pomůcek	
- ovládá metodický postup pohotovostní masáže - provádí sportovní masáž zad, dolních končetin, horních končetin, břicha, hrudníku - dodržuje systém masérských hmatů sportovní masáže - dodržuje metodický postup a časovou posloupnost celkové sportovní masáže	**Sportovní masáž** - příprava pracoviště, masážních pomůcek a prostředků - vyšetření pohledem a příprava klienta pro výkon zvolené masáže - sportovní masáž: zad, šíje, hrudníku, břicha, dolních končetin zezadu a zepředu, horních končetin, celková masáž, pohotovostní masáž	

Ročník: 2 **Počet hodin celkem: 306**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - vysvětlí základní ustanovení týkající se bezpečnosti, hygieny a ochrany zdraví - zajistí hygienické podmínky pro klienty - ovládá bezpečné chování na pracovišti - orientuje se v problematice pracovních úrazů - vede kartotéku klientů	**Bezpečnost a ochrana zdraví při práci** - základní ustanovení a organizace BOZP - úloha státního odborného dozoru, požární prevence, pravidla a předpisy týkající se přístrojů, bezpečnostní rizika a problematika pracovních úrazů	
- připraví pracoviště a vybere vhodné masážní pomůcky a prostředky s ohledem na zvolený typ masáže - aplikuje vhodný typ olejů na aromamasáž - aplikuje aromamasáž s ohledem na aktuální zdravotní stav klienta	**Aromoterapie** - přínos aromaterapie pro masérskou praxi a využití aromaterapie pro relaxační masáž - aromaterapeutická masáž - aroma masáž: zad, šíje, dolních končetin zezadu a zepředu, horních končetin a celková masáž	

- vyhledá na internetu odborné články a vypracuje referát na zadané téma		
- aplikuje zábaly a dovede vysvětlit jejich účinek - aplikace (parafínu, rašelinového zábalu, skořicového zábalu, čokoládového zábalu a bahenního zábalu) - pracuje s digitálními přístroji	**Zábaly** - rozdělení a aplikace zábalů, ovinů a obkladů - kontraindikace a indikace zábalů - termoterapie – obsluha jednotlivých přístrojů	
- provádí reflexní masáž plosky nohy a ví, kde jsou důležité reflexní body a dráhy - dodržuje absolutní a relativní kontraindikace reflexní masáže chodidel - respektuje indikace reflexní masáže chodidel - využívá online programu Anatomyka k vyhledávání jednotlivých vnitřních orgánů pro lepší orientaci na ploskách chodidel	**Reflexologie nohy** - mikrosystém plosky nohy, rozdělení zón, reflexní masáž plosky nohy - absolutní a relativní kontraindikace reflexní masáže chodidel - anatomie vnitřních orgánů	
- provádí míčkovou masáž – zad, šíje, dolních končetin zezadu a zepředu, horních končetin, obličej a celková masáž	**Základy měkkých technik** - příprava pracoviště, masážních pomůcek - vyšetření pohledem a příprava klienta pro výkon zvolené masáže - technika míčkové masáže (koulení a vytírání)	

Ročník: 3 **Počet hodin celkem: 384**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - vysvětlí základní ustanovení týkající se bezpečnosti, hygieny a ochrany zdraví - zajistí hygienické podmínky pro klienty - ovládá bezpečné chování na pracovišti - orientuje se v problematice pracovních úrazů	**Bezpečnost a ochrana zdraví při práci** - základní ustanovení a organizace BOZP - úloha státního odborného dozoru, požární prevence, pravidla a předpisy týkající se přístrojů, bezpečnostní rizika a problematika pracovních úrazů	
- připraví pracoviště a vybere vhodné masážní pomůcky a prostředky s ohledem na zvolený typ masáže - provádí lymfatickou masáž - dodržuje absolutní a relativní kontraindikace lymfatické masáže - respektuje indikace lymfatické masáže - pracuje s digitálním přístrojem (lymfoven)	**Lymfatická masáž** - využití, aplikace lymfatické masáže, nácvik masážních hmatů - absolutní a relativní kontraindikace lymfatické masáže - indikace a kontraindikace lymfatické masáže - anatomický a fyziologický postup lymfatické masáže - lymfatická masáž jednotlivých segmentů	

- využívá online programu Anatomyka k vyhledávání lepší vizualizaci lymfatického systému		
- ovládá působení minerálů a nahřátých lávových kamenů - aplikuje masáž lávovými kameny - dodržuje absolutní a relativní kontraindikace masáže lávovými kameny - respektuje indikace masáže lávovými kameny - vyhledá na internetu odborné články a vypracuje referát na zadané téma	**Masáž lávovými kameny** - působení minerálů a nahřátých lávových kamenů, nácvik a aplikace masáže lávovými kameny - absolutní a relativní kontraindikace masáže lávovými kameny - indikace masáže lávovými kameny - porovnání a vyhodnocení kvality různých druhů kamenů	
- připraví pracoviště s ohledem na zvolený typ masáže - provádí segmentovou masáž - ovládá jevy vyvolané segmentovou masáží - dodržuje absolutní a relativní kontraindikace segmentové masáže - respektuje indikace segmentové masáže - ovládá základní reflexní body, ví, kde jsou dráhy a jejich vliv na organismus	**Segmentová masáž** - technika a nácvik segmentové masáže (sestava pro šíji a hlavu, sestava zádová, sestava hrudní a pánevní) - jevy vyvolané masáží, místní, vzdálené a celkové pocity - absolutní a relativní kontraindikace segmentové masáže - indikace segmentové masáže	
- používá digitální kartotéku pro evidenci klientů	**Práce s kartotékou a rezervačním systémem**	

Ročník: 4 **Počet hodin celkem: 270**

Rozpis výsledků vzdělávání a učiva

Výsledky vzdělávání	**Rozpis učiva**	**Počet hodin**
Žák: - vysvětlí základní ustanovení týkající se bezpečnosti, hygieny a ochrany zdraví - zajistí hygienické podmínky pro klienty - ovládá bezpečné chování na pracovišti - orientuje se v problematice pracovních úrazů	**Bezpečnost a ochrana zdraví při práci** - základní ustanovení a organizace BOZP - úloha státního odborného dozoru, požární prevence, pravidla a předpisy týkající se přístrojů, bezpečnostní rizika a problematika pracovních úrazů	
- provádí měkké manuální techniky vybraných svalových skupin	**Měkké techniky** - měkké manuální techniky vyšetření a ošetření: kůže, podkoží a svalů	
- připraví pracoviště a vybere vhodné masážní pomůcky a prostředky s ohledem na zvolený typ masáže - vysvětlí podstatu alternativní masáže a vysvětlí možnost její aplikace	**Havajská masáž** - příprava pracoviště, masážních pomůcek a prostředků - havajská masáž: zad a dolních končetin - kontraindikace a indikace havajské masáže	

- provádí ošetření klienta v souladu s jeho aktuálním zdravotním stavem - pracuje s online odbornými články o možnostech různých alternativních masérských technik	- havajská masáž jednotlivých segmentů	
- dokáže adekvátně reagovat na potřeby klienta - vyšetření pohybového aparátu v souvislosti se zdravotním stavem klienta a následná volba masáže - provádí zvolený typ masáže - dodržuje kontraindikace u jednotlivých masáží - využívá online programu Anatomyka k pohloubení dosavadních znalostí	**Prohlubování znalostí masáží v souvislosti s anatomickými aspekty** - klasická masáž, sportovní masáž, aroma masáž, míčková masáž, lymfatická masáž a segmentová masáž - uplatnění dosažených masérských dovedností v praxi.	
- používá digitální kartotéku pro evidenci klientů	**Práce s kartotékou a rezervačním systémem**	

PERSONÁLNÍ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Personální podmínky

Všeobecně vzdělávací předměty i odborné předměty teoretického vzdělání zajišťují učitelé s plnou odbornou i pedagogickou způsobilostí.

Plně kvalifikovaní jsou také učitelé odborného výcviku, pod jejichž vedením probíhá odborný výcvik.

Samozřejmostí u pedagogických pracovníků je doplňování si znalostí a dovedností formou samostudia, účastí na seminářích, školeních a konferencích.

Ve škole působí výchovný poradce, školní psycholog a preventista sociálně-patologických jevů. Tito pracovníci zabezpečují vytváření důvěryhodné a akceptovatelné poradenské služby pro žáky školy, podporují integraci zdravotně znevýhodněných žáků do třídního kolektivu, poskytují žákům informace o dalších formách studia a spolupodílejí se na vytváření pozitivního klimatu ve škole. Svou činností podporují moderní a demokratické trendy ve vztazích mezi žáky a pedagogy, eliminují zárodky negativních jevů ve školním kolektivu a úzce spolupracují s rodiči žáků a jednotlivými pedagogy.

Materiální podmínky

Teoretické vyučování probíhá v budově školy v Ostravě-Porubě na ulici Příčná č. 1108. Kmenové učebny jsou vybaveny běžným zařízením potřebným pro výuku, mají kapacitu 24-34 žáků. Speciálními pomůckami jsou vybaveny dvě digitální učebny pro výuku cizích jazyků. Informační a komunikační technologie má škola možnost vyučovat ve třech vybavených počítačových učebnách. Tyto učebny mohou využívat k výuce i učitelé dalších předmětů. Učitelé a žáci mají k dispozici učebny vybavené interaktivními tabulemi. Tělesná výchova je zajištěna v tělocvičně školy a ve dvou posilovnách.

Počítačové učebny i posilovny mohou žáci využívat i ve volném čase, pod dohledem pedagogů.

Odborný výcvik je zajištěn výhradně na Středisku odborného výcviku v Ostravě-Porubě na ulici Otakara Jeremiáše č. 1986. Středisko slouží jako masérský salón pro veřejnost a škola v něm realizuje také odbornou praxi žáků.

Pracoviště je vybaveno odborným zařízením a nástroji pro výuku masérských služeb i dalšími pomůckami důležitými pro tento obor a splňuje hygienické a bezpečnostní požadavky pro výuku žáků.

Všechny prostory pro výuku včetně zařízení a pomůcek jsou dle možností školy průběžně doplňovány a modernizovány, případně rekonstruovány.

V suterénu školní budovy je k dispozici pro žáky a pracovníky školy bufet.

SPOLUPRÁCE SE SOCIÁLNÍMI PARTNERY

Základem spolupráce se sociálními partnery je především kontakt zástupce ředitele pro praktické vyučování s majiteli, manažery, vedoucími a instruktory jednotlivých pracovišť. Tímto bezprostředním způsobem jsou získávány informace o potřebách, požadavcích a také o možnostech jednotlivých sociálních partnerů. Sociálními partnery školy jsou firmy zabývající se poskytováním masérských služeb a prodejem masérských výrobků, nástrojů a přístrojů. V rámci vzájemné spolupráce organizujeme instituce exkurze, školení a instruktážní semináře pro odborné učitele a žáky. Základem spolupráce je přímý kontakt moderními metodami, postupy a novinkami v oboru. Spolupráce se sociálními partnery výrazně přispívá k obohacení výuky, profesnímu rozvoji žáků, k seznámení s provozem a organizací masérských služeb, s chodem nestátního i státního zdravotnického zařízení, k rozvoji pozitivního vztahu ke klientům a k oboru, vzniká zde možnost následného pracovního uplatnění absolventů naší školy.