



Gymnázium a Střední odborná škola, Rýmařov,
příspěvková organizace

Sokolovská 466/34, 795 01, Rýmařov

tel.: 554721150, email: info@gymsosrym.cz

Příspěvková organizace
Moravskoslezského kraje



Maturitní okruhy z předmětu

Blok masérských, lázeňských a fitness služeb

Název školy: Gymnázium a Střední odborná škola, Rýmařov, příspěvková organizace

Název oboru: 69-41-L/02 Masér sportovní a rekondiční

Název maturitního předmětu: Blok masérských, lázeňských a fitness služeb

Pro školní rok: 2019/2020

Schváleno předmětovou komisí dne: 16. 10. 2019

Mgr. Andrea Továrková
vedoucí PK

Podmínky provozování masérské činnosti; vývoj fitness v České republice a ve světě
(podmínky provozování masérské činnosti – provozní řád, základní právní normy a dokumentace; vývoj fitness v ČR a ve světě, vznik a vývoj olympijského hnutí, evropský sport 20. století)

Bezpečnost a ochrana zdraví při práci; základy sportovního tréninku
(BOZP, požární ochrana a první pomoc v masérském povolání; faktory sportovního výkonu, složky sportovního tréninku, adaptace na tréninkové zatížení)

Prostředí masérské provozovny, příprava pracoviště; fitness jako životní styl
(prostředí masérské provozovny, hygiena prostředí, příprava pracoviště; definice zdraví podle WHO, pohyb a kvalita života, prevence civilizačních onemocnění)

Hygienicko-epidemiologické minimum; klimatoterapie
(hygiena, epidemiologie, dezinfekce, sterilizace, úklid; klimatoterapie – pojem, význam, dělení, formy, přírodní prostředí a fitness)

Rané a kožní nákazy; výživa člověka a její specifika
(tetanus, anaerobní traumatózy, stafylokokové kožní nákazy, erysipel, trachom, svrab, mykózy, pohlavní nemoci; výživa člověka – základní živiny, jednotný dietní systém, alternativní možnosti stravování)

Hygiena masáže; kinezioterapie a kinezioprotekce
(hygiena maséra, masírovaného, příprava klienta; pojmy kinezioterapie, kinezioprotekce, léčebná a zdravotní tělesná výchova, léčba pohybem, pohybový program)

Definice masáže; historický vývoj fitness
(definice klasické a sportovní masáže, druhy a dělení masáží; dějiny tělesné výchovy a sportu – starověk, středověk, tělovýchovné systémy 19. století)

Historie masáže; pojem fitness
(historie masáže – starověk, středověk, novověk, základní představitelé masáží v ČR; pojem a cíle fitness, tělesné a duševní zdraví, vztah k ostatním hodnotám)

Působení masáží, cíl a účinky na organismus ve sportovní masáži; dlouhodobá koncepce sportovního tréninku
(působení masáží, cíl a účinky na organismus ve sportovní masáži; dlouhodobá koncepce sportovního tréninku – etapy, cykly, tréninková jednotka)

Indikace a kontraindikace sportovní masáže; zvláštnosti tréninku vzhledem k věku, pohlaví a jiné
(indikace a kontraindikace sportovní masáže; zvláštnosti tréninku – senioři, děti a mládež, trénink v těhotenství)

Základní skupiny masérských hmatů ve sportovní masáži; fyziologie kardiovaskulárního a respiračního systému
(základní skupiny masérských hmatů ve sportovní masáži – účinek na organismus, příklady hmatů; fyziologická charakteristika kardiovaskulárního a respiračního systému – funkční změny při pohybové činnosti)

Účinky klasické masáže, indikace a kontraindikace klasické masáže; fyziologie nervosvalového a CNS, metabolismus

(klasická masáž – účinky, indikace, kontraindikace; fyziologická charakteristika nervosvalového a CNS systému, metabolismus, únava a zotavení, vliv zevního prostředí na výkonnost)

Základní masérské hmaty v klasické masáži; sport a zdraví

(základní masérské hmaty v klasické masáži – postup při masáži, příklady hmatů; bezpečnost a ochrana zdraví ve sportu, svalové dysbalance, kompenzační cvičení, doping)

Druhy klasické masáže; marketing a ekonomika fitness

(druhy klasické masáže – délka masáže, dávkování masáže; podnikání v podmínkách ČR, personální aspekty soukromého podnikání, podnikatelský záměr a jeho souvislost s marketingovým strategickým plánováním ve fitness)

Masážní prostředky; psychologická charakteristika sportu

(druhy a dělení masážních prostředků, ostatní prostředky, aromaterapie; sociálně psychologické aspekty ve sportu, psychologická příprava ve sportu)

Přístrojové a technické vybavení provozovny; osobnost ve sportu

(masážní pomůcky a přístroje, přístrojové masáže; profil specialisty osobního trenéra, znaky a struktura osobnosti, syndrom vyhoření a prevence)

Základy orientální masáže a současné trendy; pohybový systém člověka z hlediska biomechaniky

(orientální masáže a současné trendy – shiatsu, baňková terapie, krystaloterapie...; cíle a úkoly biomechaniky člověka – základní veličiny, pohybové subsystémy)

Manuální lymfodrenáž; základy kinantropologie

(technika manuální lymfodrenáže, přístrojová lymfodrenáž - indikace, kontraindikace, účinky masáže; základy kinantropologie – motorika člověka, motorické schopnosti, dovednosti, fáze motorického učení, ontogeneze)

Reflexní masáž; financování fitness

(reflexní masáž – zásady, druhy, diagnostika, indikace, kontraindikace; financování fitness – trh a tržní mechanismus, zdroje financování, reklama, vlivy konkurence)

Profesní komunikace a etika; výchovně-vzdělávací procesy ve sportu

(etický kodex, image, sociální percepce, sociální interakce, komunikace; znaky a faktory vývoje člověka, členění lidského věku, výchovné působení ve sportu)