



OBCHODKA

Střední škola obchodní a služeb SČMSD, Polička, s.r.o., nám. B. Martinů 95, Polička 572 01
tel: + 420 461 725 935 e-mail: info@ssopolicka.cz web: www.ssopolicka.cz IZO: 110029470

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Obsah

Praktická zkouška.....	1
Témata.....	1
Téma č. 1.....	1
Pokyny pro žáka.....	1
Zadání.....	2
Téma č. 2.....	3
Pokyny pro žáka.....	3
Zadání.....	4
Téma č. 3.....	5
Pokyny pro žáka.....	5
Zadání.....	6
Téma č. 4.....	7
Pokyny pro žáka.....	7
Zadání.....	8
Téma č. 5.....	9
Pokyny pro žáka.....	9
Zadání.....	10
Téma č. 6.....	11
Pokyny pro žáka.....	11
Zadání.....	12
Téma č. 7.....	13
Pokyny pro žáka.....	13
Zadání.....	14
Téma č. 8.....	15
Pokyny pro žáka.....	15
Zadání.....	16
Téma č. 9.....	17
Pokyny pro žáka.....	17
Zadání.....	18
Téma č. 10.....	19
Pokyny pro žáka.....	19
Zadání.....	20

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 1

Pokyny pro žáka

1. Na přípravu máte 15 minut (žáci se zrakovým postižením mají na přípravu 30 minut). Po skončení přípravy provedte masáž podle vylosovaného tématu. Délka trvání zkoušky je max. 30 minut.
2. Pozorně si přečtěte zadání.
3. V průběhu praktické zkoušky dodržujte důsledně předpisy BOZP, hygienické předpisy a předpisy požární ochrany.
4. Na pracovišti udržujte pořádek, jakékoliv problémy či závady ihned oznamte pedagogickému dozoru.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 1

Zadání

Proved'te sportovní masáž horní končetiny.

Proved'te sportovní masáž šíje.

- Připravte pracoviště a masérské pomůcky.
- Komunikujte s klientem.
- Doporučte klientovi vhodný masážní prostředek.
- Prakticky proved'te masáže.
- Sdělte klientovi závěrečná doporučení.
- Proved'te vyúčtování služeb.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 2

Pokyny pro žáka

1. Na přípravu máte 15 minut (žáci se zrakovým postižením mají na přípravu 30 minut). Po skončení přípravy proveďte masáž podle vylosovaného tématu. Délka trvání zkoušky je max. 30 minut.
2. Pozorně si přečtěte zadání.
3. V průběhu praktické zkoušky dodržujte důsledně předpisy BOZP, hygienické předpisy a předpisy požární ochrany.
4. Na pracovišti udržujte pořádek, jakékoliv problémy či závady ihned oznamte pedagogickému dozoru.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 2

Zadání

Proved'te klasickou masáž dolní končetiny zezadu.

Proved'te reflexní masáž šíje a hlavy.

- Připravte pracoviště a masérské pomůcky.
- Komunikujte s klientem.
- Doporučte klientovi vhodný masážní prostředek.
- Prakticky proved'te masáže.
- Sdělte klientovi závěrečná doporučení.
- Proved'te vyúčtování služeb.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 3

Pokyny pro žáka

1. Na přípravu máte 15 minut (žáci se zrakovým postižením mají na přípravu 30 minut). Po skončení přípravy proveďte masáž podle vylosovaného tématu. Délka trvání zkoušky je max. 30 minut.
2. Pozorně si přečtěte zadání.
3. V průběhu praktické zkoušky dodržujte důsledně předpisy BOZP, hygienické předpisy a předpisy požární ochrany.
4. Na pracovišti udržujte pořádek, jakékoliv problémy či závady ihned oznamte pedagogickému dozoru.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 3

Zadání

Proved'te klasickou masáž dolní končetiny zepředu.

Proved'te reflexní masáž – zádovou sestavu.

- Připravte pracoviště a masérské pomůcky.
- Komunikujte s klientem.
- Doporučte klientovi vhodný masážní prostředek.
- Prakticky proved'te masáže.
- Sdělte klientovi závěrečná doporučení.
- Proved'te vyúčtování služeb.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 4

Pokyny pro žáka

1. Na přípravu máte 15 minut (žáci se zrakovým postižením mají na přípravu 30 minut). Po skončení přípravy proved'te masáž podle vylosovaného tématu. Délka trvání zkoušky je max. 30 minut.
2. Pozorně si přečtete zadání.
3. V průběhu praktické zkoušky dodržujte důsledně předpisy BOZP, hygienické předpisy a předpisy požární ochrany.
4. Na pracovišti udržujte pořádek, jakékoliv problémy či závady ihned oznamte pedagogickému dozoru.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 4

Zadání

Proved'te klasickou masáž hýždí a beder.

Proved'te sportovní masáž dolní končetiny zezadu.

- Připravte pracoviště a masérské pomůcky.
- Komunikujte s klientem.
- Doporučte klientovi vhodný masážní prostředek.
- Prakticky proved'te masáže.
- Sdělte klientovi závěrečná doporučení.
- Proved'te vyúčtování služeb.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 5

Pokyny pro žáka

1. Na přípravu máte 15 minut (žáci se zrakovým postižením mají na přípravu 30 minut). Po skončení přípravy proveďte masáž podle vylosovaného tématu. Délka trvání zkoušky je max. 30 minut.
2. Pozorně si přečtěte zadání.
3. V průběhu praktické zkoušky dodržujte důsledně předpisy BOZP, hygienické předpisy a předpisy požární ochrany.
4. Na pracovišti udržujte pořádek, jakékoliv problémy či závady ihned oznamte pedagogickému dozoru.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 5

Zadání

Proved'te klasickou masáž zad.

Proved'te sportovní masáž dolní končetiny zepředu.

- Připravte pracoviště a masérské pomůcky.
- Komunikujte s klientem.
- Doporučte klientovi vhodný masážní prostředek.
- Prakticky proved'te masáže.
- Sdělte klientovi závěrečná doporučení.
- Proved'te vyúčtování služeb.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 6

Pokyny pro žáka

1. Na přípravu máte 15 minut (žáci se zrakovým postižením mají na přípravu 30 minut). Po skončení přípravy proved'te masáž podle vylosovaného tématu. Délka trvání zkoušky je max. 30 minut.
2. Pozorně si pročtete zadání.
3. V průběhu praktické zkoušky dodržujte důsledně předpisy BOZP, hygienické předpisy a předpisy požární ochrany.
4. Na pracovišti udržujte pořádek, jakékoliv problémy či závady ihned oznamte pedagogickému dozoru.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 6

Zadání

Proved'te reflexní masáž – zádovou sestavu.

Proved'te sportovní masáž horní končetiny.

- Připravte pracoviště a masérské pomůcky.
- Komunikujte s klientem.
- Doporučte klientovi vhodný masážní prostředek.
- Prakticky proved'te masáže.
- Sdělte klientovi závěrečná doporučení.
- Proved'te vyúčtování služeb.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 7

Pokyny pro žáka

1. Na přípravu máte 15 minut (žáci se zrakovým postižením mají na přípravu 30 minut). Po skončení přípravy provedte masáž podle vylosovaného tématu. Délka trvání zkoušky je max. 30 minut.
2. Pozorně si přečtěte zadání.
3. V průběhu praktické zkoušky dodržujte důsledně předpisy BOZP, hygienické předpisy a předpisy požární ochrany.
4. Na pracovišti udržujte pořádek, jakékoliv problémy či závady ihned oznamte pedagogickému dozoru.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 7

Zadání

Proved'te reflexní masáž – sestavu pro šíji a hlavu.

Proved'te sportovní masáž šíje.

- Připravte pracoviště a masérské pomůcky.
- Komunikujte s klientem.
- Doporučte klientovi vhodný masážní prostředek.
- Prakticky proved'te masáže.
- Sdělte klientovi závěrečná doporučení.
- Proved'te vyúčtování služeb.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 8

Pokyny pro žáka

1. Na přípravu máte 15 minut (žáci se zrakovým postižením mají na přípravu 30 minut). Po skončení přípravy provedte masáž podle vylosovaného tématu. Délka trvání zkoušky je max. 30 minut.
2. Pozorně si přečtěte zadání.
3. V průběhu praktické zkoušky dodržujte důsledně předpisy BOZP, hygienické předpisy a předpisy požární ochrany.
4. Na pracovišti udržujte pořádek, jakékoliv problémy či závady ihned oznamte pedagogickému dozoru.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 8

Zadání

Proved'te klasickou masáž hýždí a beder.

Proved'te sportovní masáž zad.

- Připravte pracoviště a masérské pomůcky.
- Komunikujte s klientem.
- Doporučte klientovi vhodný masážní prostředek.
- Prakticky proved'te masáže.
- Sdělte klientovi závěrečná doporučení.
- Proved'te vyúčtování služeb.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 9

Pokyny pro žáka

1. Na přípravu máte 15 minut (žáci se zrakovým postižením mají na přípravu 30 minut). Po skončení přípravy provedte masáž podle vylosovaného tématu. Délka trvání zkoušky je max. 30 minut.
2. Pozorně si přečtěte zadání.
3. V průběhu praktické zkoušky dodržujte důsledně předpisy BOZP, hygienické předpisy a předpisy požární ochrany.
4. Na pracovišti udržujte pořádek, jakékoliv problémy či závady ihned oznamte pedagogickému dozoru.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 9

Zadání

Proved'te sportovní masáž dolní končetiny zezadu.

Proved'te klasickou masáž dolní končetiny zepředu.

- Připravte pracoviště a masérské pomůcky.
- Komunikujte s klientem.
- Doporučte klientovi vhodný masážní prostředek.
- Prakticky proved'te masáže.
- Sdělte klientovi závěrečná doporučení.
- Proved'te vyúčtování služeb.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 10

Pokyny pro žáka

1. Na přípravu máte 15 minut (žáci se zrakovým postižením mají na přípravu 30 minut). Po skončení přípravy provedte masáž podle vylosovaného tématu. Délka trvání zkoušky je max. 30 minut.
2. Pozorně si přečtěte zadání.
3. V průběhu praktické zkoušky dodržujte důsledně předpisy BOZP, hygienické předpisy a předpisy požární ochrany.
4. Na pracovišti udržujte pořádek, jakékoliv problémy či závady ihned oznamte pedagogickému dozoru.

69-53-H/01 Rekondiční a sportovní masér

Praktická zkouška

Téma č. 10

Zadání

Proved'te klasickou masáž dolní končetiny zezadu.

Proved'te sportovní masáž dolní končetiny zepředu.

- Připravte pracoviště a masérské pomůcky.
- Komunikujte s klientem.
- Doporučte klientovi vhodný masážní prostředek.
- Prakticky proved'te masáže.
- Sdělte klientovi závěrečná doporučení.
- Proved'te vyúčtování služeb.