

Prínos plavání pro rozvoj člověka	3
Plavání jako činitel biologický	5
Plavání jako činitel socializační	8
Přehled historického vývoje vyučovacích metod v plavání...	13
Samouci	13
Metoda individuální	13
Metoda nadlehčení pomocí volných nadlehčovacích pomůcek	14
Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry	14
Současná kolektivní metoda plavecké výuky	15
Vývoj metodiky výuky plavání v českých zemích	16
Plavecká výuka jako pedagogický proces	21
Úloha pedagoga v procese plavecké výuky	23
Žáci-neplavci	24
Předpoklady tělesného a duševního vývoje dětí staršího předškolního a mladšího školního věku pro PV	24
Činnost-plavecká aktivita	28
Podmínky plavecké činnosti	29
Činitelé systému PV ovlivňující její efektivitu	32
Plavecká výuka jako motorické učení	33
Procesuální charakteristika motorického učení v plavání	33
Přípravná etapa	33
Základní etapa	35
Zdokonalovací etapa	38
Vyučovací postupy v procese plavecké výuky	40
Základní struktura analyticko-syntetického postupu v plavecké výuce	41
Vyučovací metody z hlediska činnosti pedagoga	44
Organizace a bezpečnost plavecké výuky	48
Struktura cvičební jednotky v PV	51
Povinnosti pedagoga při vedení PV	51
Organizační formy vedení PV a plav. výcviku	53
Hygienické požadavky plavecké výuky	54

Zvláštnosti nácviku jednotlivých plaveckých způsobů	56
Prsa	57
Kraul	61
Znak	65
Úloha herních prvků a činností v plavecké výuce	69
Hry pro seznámení s vodou	71
Hry pro dýchání	71
Hry pro splývání	72
Hry pro orientaci ve vodě	72
Zvláštnosti výuky plavání dětí předškolního věku	74
"Plavání kojenců"	74
Plavecká výuka batolat	76
Plavecká výuka dětí předškolního věku 3-5 let	77
Zvláštnosti plavecké výuky dětí na hloubce	80
Zvláštnosti plavecké výuky v přírodních podmínkách	83
Zvláštnosti plavecké výuky dospělých	85
Zdokonalovací plavecký výcvik starších dětí a mládeže	87
Plavecké prostředky s kondičním zaměřením	95
Plavecké prostředky se zdravotním zaměřením	98
Vývoj plavecké dovednosti a oblastí jejího využití	102
Obsah	103
Seznam použité literatury	105
Seznam doporučené a studijní literatury	105