

O B S A H

	str.
ÚVOD	3
PLAVÁNÍ	4
Charakteristika	4
Zdravotní význam plavání	4
Vzdělávací význam plavání	5
Výchovný význam plavání	6
K PROBLEMATICE ZÁKLADNÍHO PLAVECKÉHO VÝCVIKU MLÁDEŽE	6
Volba plaveckého způsobu	7
Věk vhodný pro základní plavecký výcvik	8
K metodice základního plaveckého výcviku	12
Závěr	15
SOUČASNÝ STAV PLAVECKÉHO VÝCVIKU V ČESKÝCH ZEMÍCH	16
METODICKO-ORGANIZAČNÍ POKYNY	17
Akce před zahájením výuky	17
Výcviková jednotka	18
Hodnocení a kontrolní testy	19
Frekvence cvičení	20
Cvičení na suchu	20
Plavecké pomůcky	21
Hygienické a bezpečnostní zásady	22
Povinnosti učitele při vedení plavecké výuky	24
ÚLOHA HER V ZÁKLADNÍM PLAVECKÉM VÝCVIKU	25
Hry pro seznámení s vodou	25
Hry pro nácvik dýchání	27
Hry pro nácvik splývání	28
METODICKÉ ZPRACOVÁNÍ NÁCVIKU ZÁKLADNÍCH PLAVECKÝCH DOVEDNOSTÍ	30
Plavecké dýchání, uvědomělé, pravidelné vdechování a vydechování	30
Potápění s otevřenýma očima	31
Splývání v poloze na prsou i znak	32

Skoky do vody	34
Nácvik plaveckých pohybů	35
RÁMCOVÉ PLÁNY VÝUKY ZÁKLADNÍM PLAVÁNÍ	38
Základní plavecký výcvik A /7-9 let/	38
Základní plavecký výcvik B /7-8 let/	40
Základní plavecký výcvik C /9-11 let/	41
Základní plavecký výcvik D /9-11 let/	43
Zdokonalovací plavecký výcvik - 18 lekcí /11-14 let/	45
TECHNIKA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ	45
Technika plaveckého způsobu znak	48
Technika plaveckého způsobu krouž	53
Technika plaveckého způsobu prsa	58
Technika plaveckého způsobu motýlek	63
ZÁCHRANA TONOUČÍCH	67
KONDIČNÍ PLAVECKÁ PŘÍPRAVA	69
DVANÁCTINUNUTOVÝ TEST PLAVÁNÍ	72
ZKUŠEBNÍ A ZÁPOČTOVÉ POŽADAVKY	73
Příloha	75
SMĚRNICE MŠ ČSR k organizování základního plaveckého výcviku na I. stupni	75
VÝPIS Z PRAVIDEL PLAVÁNÍ	78