**Didaktika plaveckých sportů**

Okruhy ke zkoušce - TEST

Obecná část:

1. Základy a zásady didaktiky plavání

(věk, podmínky, organizační formy, postupy, základní metodika, nácvik na suchu, pomůcky, fyzikální zákonitosti, bezpečnost)

1. Výuka plavání

(význam plavání, strach – příčiny, funkce, odstranění, plavecký výcvik – základní dělení, bezpečnost)

1. Předplavecký výcvik

(forma výuky, adaptace, základní plavecké dovednosti, hry)

1. Základní a zdokonalovací plavecký výcvik

(forma, postupy, metody, hry, první plavecký způsob)

1. Základní plavecké dovednosti

(základní dělení, nácvik, postupné kroky, dopomoc, pomůcky, hry)

Plavecká část:

1. Plavecký způsob kraul

(vývoj, základní technika – poloha těla, dolní končetiny, horní končetiny, souhra, dýchání, hlavní chyby, pravidla, nezbytné předpoklady před nácvikem plaveckého způsobu kraul, uzlové body nácviku)

1. Plavecký způsob znak

(vývoj, základní technika – poloha těla, dolní končetiny, horní končetiny, souhra, dýchání, hlavní chyby, pravidla, nezbytné předpoklady před nácvikem plaveckého způsobu znak, uzlové body nácviku)

1. Plavecký způsob prsa

(vývoj, základní technika – poloha těla, dolní končetiny, horní končetiny, souhra, dýchání, hlavní chyby, pravidla, nezbytné předpoklady před nácvikem plaveckého způsobu prsa, uzlové body nácviku)

1. Plavecký způsob motýlek

(vývoj, základní technika – poloha těla, dolní končetiny, horní končetiny, souhra, dýchání, hlavní chyby, pravidla, nezbytné předpoklady před nácvikem plaveckého způsobu motýlek, uzlové body nácviku)

1. Starty a obrátky

(startovní skok, znakový start, základní obrátka, kotoulová obrátka, fáze obrátky, hlavní chyby, nezbytné předpoklady před nácvikem, uzlové body nácviku)