

Zkušební okruhy k ústní zkoušce z předmětu
Teorie a základy didaktiky plavání PPLS119 a PPLS119K
pro prezenční a kombinované studium

Závěrečná zkouška se skládá z písemné (test) a ústní části.

Ke zkoušce se student může dostavit pouze po splnění předmětů Plavání I, Plavání II a všech dílčích zápočtových požadavků z předmětu Teorie a základy didaktiky plavání, včetně zapsaného zápočtu z tohoto předmětu. Po úspěšném absolvování testu, student absolvuje téhož dne ústní zkoušku. Ke zkoušce se student zapisuje prostřednictvím SIS.

Okruhy pro teoretický test v rámci závěrečné ZK:

1. Historie plavání a plaveckých sportů (HOCH, M. et.al. Plavání (Teorie a didaktika). 2.vyd. Praha : SPN, 1987. 171 s., KOVAŘOVIC, K., PESLOVÁ, E., FELGROVÁ I. Plavecké sporty a plavání ve vícebojích. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2009. 78 s. ISBN 978-80-2461746-6
2. Pravidla plaveckých sportů a plavání (KOVAŘOVIC, K., PESLOVÁ, E., FELGROVÁ I. Plavecké sporty a plavání ve vícebojích. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2009. 78 s. ISBN 97880-246-1746-6, Pravidla plavání: platná od 1. ledna 2010. Praha: ČSPS, 2010. 24 s.)
3. Plavecké sporty (KOVAŘOVIC, K., PESLOVÁ, E., FELGROVÁ I. Plavecké sporty a plavání ve vícebojích. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2009. 78 s. ISBN 978-80-246-1746-6)
4. Záchrané plavání (MILER,T. Záchranář - bezpečnost a záchrana u vody-bazény, koupaliště a aquaparky. Praha:VZS ČČK 2007. 94 s. ISBN 978-80-902805-5-7)
5. Zdravotní plavání (<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/plavanid/index.php>,
<http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php?page=plavjedna>)
6. Aqua-fitness (<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/plavanid/index.php>, ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. Aqua- fitness. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2003, 136 s. ISBN 80-247-0462-5.)

Okruhy pro ústní část závěrečné ZK:

Okruhy z oblasti biomechaniky plavání:

1. Vysvětlete pojmy: hydrostatický tlak, hydrostatický vztlak, hydrodynamické síly, plavecký způsob, styl.
2. Vysvětlete vztahy hydrodynamických sil, které vznikají na ruce plavce při pohybu. Vysvětlete pojmy: plavecký způsob, styl.
3. Celkový odpor prostředí při pohybu plavce. Vysvětlete pojmy: plavecký způsob, styl.
4. Faktory určující efektivitu záběrového pohybu ruky, nohy. Vysvětlete pojmy: plavecký způsob, styl.

Okruhy z oblasti techniky plavání:

1. Popis plavecké techniky motýlek.
2. Popis plavecké techniky znak.
3. Popis plavecké techniky prsa.
4. Popis plavecké techniky kraul.
5. Technika startovního skoku.
6. Technika plavecké obrátky.
7. Plavecké způsoby, disciplíny, starty, obrátky v pravidlech plavání.

Okruhy z oblasti didaktiky plavání:

1. Charakteristika plavecké výuky jako dlouhodobého pedagogického procesu, znaky současné didaktiky plavání
2. Tzv. definice plavce, kvalita komplexní plavecké dovednosti umožňující všestranné využití hodnoty plavání jako celoživotní pohybové aktivity.
3. Zvláštnosti motorického učení ve vodě z pozice učitele, z pozice žáka (fáze procesu).
4. Činitelé ovlivňující efektivitu plavecké výuky; optimální organizace a podmínky pro jednotlivé typy výuky.
5. Charakteristika dětského plavání a přípravné plavecké výuky.
6. Charakteristika základní plavecké výuky; postupy a metody v plavecké výuce.
7. Charakteristika zdokonalovací plavecké výuky.
8. Plavecké pomůcky, funkce nadlehčení a dopomoci v plavecké výuce.
9. Funkce cvičení na suchu v jednotlivých etapách plavecké výuky.
10. Vyučovací jednotka, struktura – rozdílnosti v jednotlivých etapách výuky (konkretizace: pro koho je určena, cíl, obsah, řízení).

Okruhy z oblasti didaktiky plaveckých způsobů:

1. Didaktika plavecké techniky motýlek.
2. Didaktika plavecké techniky znak.

3. Didaktika plavecké techniky prsa.
4. Didaktika plavecké techniky kraul.
5. Chyby objevující se u plaveckého způsobu motýlek, jejich odstraňování.
6. Chyby objevující se u plaveckého způsobu znak, jejich odstraňování.
7. Chyby objevující se u plaveckého způsobu prsa, jejich odstraňování.
8. Chyby objevující se u plavecké techniky kraul, jejich odstraňování.
9. Didaktika startovního skoku.
10. Didaktika obrátky.

Okruhy z oblasti sportovního plavání a pohybového tréninku ve vodě:

1. Charakteristika výkonu ve sportovním plavání, závodní kategorie, závodní disciplíny, soutěže.
2. Organizace školních plaveckých soutěží (rozpis, rozhodčí, organizace).
3. Plavecká sportovní kariéra (etapy růstu výkonnosti).
4. Rozvoje aerobní zdatnosti ve vodě.
5. Rozvoj anaerobní zdatnosti (parametry intervalového tréninku).
6. Rozvoje svalové síly a flexibility ve vodě.
7. Tréninková jednotka, struktura - rozdílnosti v jednotlivých etapách tréninku (konkretizace: pro koho je určena, cíl, obsah, řízení).
8. Koncepce dlouhodobého pohybového programu ve vodě pro podporu zdraví.
9. Příklad koncepce pohybového programu se zaměřením na rozvoj tělesné zdatnosti (bude zadáno: pro koho, cíl).
10. Určení zón zatěžování ve vodě pro kondiční pohybové aktivity.
11. Co je aqua-fitness, parametry F.I.T.T.

Studijní literatura:

1. COLWIN, C., M. Breakthrough Swimming. 1.vyd. USA : Human Kineties, 2002. ISBN 07360-3777-2.
2. COUNSILMAN, E. J., COUNSILMAN, E. B. The new science of swimming. New Jersey : Prentice-Hall, 1994. ISBN 0-13-099888-5, s. 411
3. ČECHOVSKÁ, I. Plavání dětí s rodiči. 2. upr. vyd. Praha : Grada Publishing, 2007, 131 s. ISBN 978-80-247-1635-0.
4. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. Plavání. 2. upr. vyd. Praha : Grada Publishing, 2008, 127 s. ISBN 978-80-247-2154-5.
5. ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. Aqua- fitness. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2003, 136 s. ISBN 80-247-0462-5.
6. HOFER, Z. a kol. Technika plaveckých způsobů. 2. vyd. Praha : UK Karolinum, 2006. 100 s. ISBN 80-246-1205-4

7. HOCH, M. et.al. Plavání (Teorie a didaktika). 2.vyd. Praha : SPN, 1987. 171 s.
8. KOVAŘOVIC, K., PESLOVÁ, E., FELGROVÁ I. Plavecké sporty a plavání ve vícebojích. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2009. 78 s. ISBN 978-80-246-1746-6
9. MILER, T. Záchranář - bezpečnost a záchrana u vody-bazény, koupaliště a aquaparky. Praha:VZS ČČK 2007. 94 s. ISBN 978-80-902805-5-7)
10. Pravidla plavání: platná od 1. ledna 2017. Praha: ČSPS, 2017.
11. Pravidla synchronizovaného plavání, 2002. pozn. a jejich aktuální úpravy 2005.
12. Pravidla vodního póla. FINA 2005. /katedry/kps/doc/pravidla_vp_fina2005.pdf
13. Pravidla skoků do vody. Platná od 1.1. 2003. pozn. a jejich aktuální úpravy.
14. Články s problematikou plavání a plaveckých sportů v časopise TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORT MLÁDEŽE publikované členy katedry plaveckých sportů UK FTVS Praha
15. MAGLISHO, EW. Swimming fastest. 1.vyd. Champaign (IL): Human Kinetics, 2003. 791 s. ISBN 0-7360-3180-9
16. Sborníky katedry plaveckých sportů, články publikované členy katedry:
Problematika plavání a plaveckých sportů. Ed. Čechovská, I. Praha : Karolinum, 1998.
Problematika plavání a plaveckých sportů II. Ed. Čechovská, I. Praha : Karolinum, 2001.
Problematika plavání a plaveckých sportů III. Ed. Čechovská, I. Praha : Karolinum, 2003.
Problematika plavání a plaveckých sportů IV. Ed. Čechovská, I. Praha : Karolinum, 2005
Aktualizované poznatky z didaktiky plavání. Ed. ČECHOVSKÁ, I. Sborník z odborné konference.
Praha : Katedra plaveckých sportů FTVS, UK v Praze, 2013. 98 s. ISBN 97880-87647-02-8.
17. časopis Tělesná výchova a sport mládeže, ISSN 1210-7689 Seznam přístupný na elektronické adrese <http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-797.html> <http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-149.html>