

**Zkušební okruhy ke zkoušce z plavání Teorie a základy didaktiky plavání PPLS119 a PPLS119K (PPLS101, PPLS94) platné od 1. 1. 2021 na katedře plavání a plaveckých sportů FTVS UK**  
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. Ke zkoušce se student zapisuje prostřednictvím SIS. Po úspěšném absolvování testu, student absolvuje téhož dne ústní zkoušku. Po neúspěšném pokusu u testu je student hodnocen v SIS výsledkem 4. Na splnění ZK je jeden řádný a 2 opravné termíny dle zkušebního řádu.
- **Platné pro AR 2020/2021:**
  - před ústní zkouškou student odevzdá opravenou vytištěnou přípravu na výstup,
  - na 1. termín ZK se může hlásit bez zápočtu z TZD (platí splněné zápočty z Plavání I a II)
- Informace ke zkoušce <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-795.html>

**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. **pouze str 12 - 20**, 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
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 978-80-246-1746-6, 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. **Záchranné plavání** (MILER, T. *Záchrannář - bezpečnost a záchrana u vody-bazény, koupaliště a aquaparky*. Praha: VZS ČČK 2007. 94 s. ISBN 978-80-902805-5-7) **pouze str. 34 – 61.**
5. **Zdravotní plavání** (<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1320.html>, <http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php?page=plavjedna>)
6. **Aqua-fitness** (<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-1320.html> , ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. *Aqua-fitness*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2003, 136 s. ISBN 80-247-0462-5.)

## Literatura pro ústní zkoušku:

<http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-797.html>

<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-861.html>

<https://dl2.cuni.cz/course/view.php?id=3401> Přednášky v MOODLE, které byly odprezentovány v rámci výuky v ZS.

Čechovská, I., Miler, T. (Eds) (2019) Didaktika plavání. Vybrané kapitoly. Praha: Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4283. HOCH, M. et.al. *Plavání (Teorie a didaktika)*. 2.vyd. Praha : SPN, 1987. 171 [V rámci UK lze dohledat v elektronické podobě](#)

HOCH, M. et.al. *Plavání (Teorie a didaktika)*. 2.vyd. Praha : SPN, 1987. 171 s.

Prezentace v realizovaném přednáškám v Moodle

## Okruhy pro ústní část závěrečné ZK:

Okruhy z oblasti biomechaniky plavání:

1. Vysvětlíte pojmy: hydrostatický tlak, hydrostatický vztlak, hydrodynamické síly, plavecký způsob, styl.
2. Vysvětlíte vztahy hydrodynamických sil, které vznikají na ruce plavce při pohybu. Vysvětlíte pojmy: plavecký způsob, styl.
3. Celkový odpor prostředí při pohybu plavce. Vysvětlíte pojmy: plavecký způsob, styl.
4. Faktory určující efektivitu záběrového pohybu ruky, nohy. Vysvětlíte 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 Kinetics, 2002. ISBN 0-7360-3777-2.
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 2010. Praha: ČSPS, 2010. 24 s.
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.  
/Katedry/kps/doc/vyber\_pravidel\_skoky\_do\_vody.doc
14. Články s problematikou plavání a plaveckých sportů v časopise  
TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORTMLÁDEŽE  
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 978-80-87647-02-8.
17. časopis Tělesná výchova a sport mládeže, ISSN 1210-7689

Kolektiv autorů Katedry plaveckých sportů FTVS UK. *Plavání I*. Učebnice přístupná na intranetu  
<http://www.ftvs.cuni.cz/elstudovna/index.php?page=plavjedna>