

Přínos plavání k rozvoji člověka a řešení společenských úkolů v socialistické společnosti	3
Plavání jako činitel biologický	5
Plavání jako činitel socializační	7
Přehled historického vývoje vyučovacích metod v základním plaveckém výcviku /ZPV/	13
Samouci	13
Metoda individuální	13
Metoda nadlehčení pomocí různých nadlehčovacích pomůcek	14
Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry	14
Současná kolektivní metoda ZPV	15
Vývoj základního plaveckého výcviku v českých zemích...	17
Základní plavecký výcvik jako motorické učení	23
Charakteristika činnosti	23
Zvláštnosti nácviku jednotlivých plaveckých způsobů	25
Charakteristika základního plaveckého výcviku jako pedagogického procesu	27
Pedagog v základním plaveckém výcviku	29
Žáci - neplavci	30
Předpoklady tělesného a duševního rozvoje dětí staršího předškolního a mladšího školního věku pro základní plavecký výcvik	31
Činnost	34
Podmínky činnosti	35
Úloha prostředí v základním plaveckém výcviku	37
Vyučovací postupy v základním plaveckém výcviku	41
Základní struktura analyticko-syntetického postupu při nácviku plavání	42
Vyučovací metody z hlediska činnosti pedagoga	44
Organizace základního plaveckého výcviku	49
Hygienické požadavky základního plaveckého výcviku	53
Zvláštnosti plaveckého výcviku v přírodních podmínkách.	55
Zdokonalovací plavecký výcvik mládeže staršího školního věku	58
Kondiční plavecká příprava	64
Masové a náborové soutěže v plavání	68

Plavání se zdravotním zaměřením	69
Příloha	
1. Směrnice MŠ ČSR k organizování základního plaveckého výcviku na 1. stupni	74
2. Herní činnosti	
Hry pro seznámení s vodou	77
Hry pro dýchání	78
Hry pro splývání	79
Hry pro orientaci	80
Hry, štafety a soutěže ve vodě pro plavce	82
3. Organizační formy vedení plaveckého výcviku	85

Doporučená studijní literatura

1. HOCH, M. a kol.: Plavání - Teorie a didaktika. Praha, SPN 1981.
2. HOCH, M.: Učte děti plavat. Praha, Olympia 1980.
3. LEWIN, G.: Stadión májeho plavce. Praha, Olympia 1979.
4. STICHERT, K.H.: Plavání. Bratislava, Šport, 1977.