

**Konkrétní zadání**

**74-010-M Instruktor plavání**

**Zadání pro účastníky ověřování**

***Proveďte všechny potřebné úkoly (teoretické i praktické formy) ke splnění všech kompetencí daných standardem NSK profesní kvalifikace s dodržením cvičebních postupů, BOZP a PO, hygienických zásad s použitím vhodných pomůcek.***

**Teoretická zkouška** (písemná a ústní)

* ***Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů plavání***
* Popište strukturu, tvar a funkci kostí a pohyby ve vybraných kloubech – ***stehenní kost, ramenní kloub.***
* Vysvětlete fyziologii svalové činnosti a energetické zabezpečení pohybové činnosti – ***aerobní krytí.***
* Vysvětlete fyziologické principy srdečně-cévní a dýchací soustavy vzhledem k plavání – ***malý krevní oběh.***
* Vysvětlete fyziologii nervové soustavy – ***sympatikus a parasympatikus.***
* Vysvětlete ontogenezi motoriky člověka pro potřeby plavecké výuky **– *stádia vývoje motoriky člověka.***
* ***Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktorů plavání***
* Vysvětlete, proč je při sestavování programu plavecké výuky účelné zohledňovat vývoj osobnosti a znát osobnost konkrétního klienta z hlediska struktury a dynamiky osobnosti.
* Vysvětlete specifika různých věkových skupin pro volbu organizace a metod plavecké výuky – ***specifika dětí mladšího školního věku.***
* Vysvětlete účelnost dodržování didaktických zásad v plavecké výuce.
* Uveďte typické emoční stavy, které se objevují v plavecké výuce a navrhněte možnosti jejich regulace – ***strach z vody.***
* Vysvětlete specifika motorického učení ve vodě z pozice klienta a z pozice instruktora.

**Praktická zkouška** (praktická a ústní)

* ***Sestavení vhodného pohybového programu ve vodě s ohledem na věk klientů***
* Sestavte rámcový plán přípravné plavecké výuky pro děti I. stupně ZŠ   
  se zřetelem na základní plavecké dovednosti pro skupinovou výuku – ***10 dětí, VJ 45 minut*.**
* Sestavte rámcový plán základní plavecké výuky pro děti II. stupně ZŠ   
  se zřetelem na plaveckou lokomoci pro skupinovou výuku – ***10 dětí, VJ 45 minut.***
* Sestavte rámcový plán přípravné plavecké výuky pro skupinovou výuku dospělých – ***8 dospělých****.*
* Připravte rámcový plán základní plavecké výuky na hloubce – ***děti   
  I. stupně.***
* ***Vysvětlení a předvedení technik plavání***
* Uplavte vzdálenost **25m** modelovou technikou plaveckého způsobu **kraul.**
* Uplavte vzdálenost **25m** modelovou technikou plaveckého způsobu **prsa.**
* Uplavte vzdálenost **25m** modelovou technikou plaveckého způsobu **znak**.
* Uplavte vzdálenost **25m** modelovou technikou plaveckého způsobu **motýlek**.
* Předveďte modelovou techniku startovního skoku – ***kraul.***
* Předveďte modelovou techniku základní plavecké obrátky – ***prsa.***
* ***Hodnocení plavecké úrovně***
* Předveďte jednotlivé stupně tříbodové škály k posouzení úrovně **zvládnutí *plaveckého dýchání.***
* Předveďte jednotlivé stupně tříbodové škály k posouzení úrovně **zvládnutí *potopení a orientace pod vodou.***
* Předveďte jednotlivé stupně tříbodové škály k posouzení úrovně **zvládnutí *pádů do vody.***
* Předveďte jednotlivé stupně tříbodové škály k posouzení úrovně **zvládnutí *vznášení, splývavé polohy a splývání v obou polohách.***
* ***Hodnocení plaveckých způsobů a korekce při nesprávném předvedení***
* Zhodnoťte techniku plaveckého způsobu kraul formou celkového expertního posouzení a při zjištění nesprávného provedení navrhněte strategii odstranění chyb a vhodná korekční cvičení.
* Zhodnoťte techniku plaveckého způsobu prsa formou celkového expertního posouzení a při zjištění nesprávného provedení navrhněte strategii odstranění chyb a vhodná korekční cvičení.
* Zhodnoťte techniku plaveckého způsobu znak formou celkového expertního posouzení a při zjištění nesprávného provedení navrhněte strategii odstranění chyb a vhodná korekční cvičení.
* Zhodnoťte techniku plaveckého způsobu motýlek formou celkového expertního posouzení a při zjištění nesprávného provedení navrhněte strategii odstranění chyb a vhodná korekční cvičení.
* Zhodnoťte techniku startovního skoku formou celkového expertního posouzení a při zjištění nesprávného provedení navrhněte strategii odstranění chyb a vhodná korekční cvičení – *motýlek.*
* Zhodnoťte techniku základní plavecké a kotoulové obrátky formou celkového expertního posouzení a při zjištění nesprávného provedení navrhněte strategii odstranění chyb a vhodná korekční cvičení – *motýlek.*
* ***Nácvik základních plaveckých dovedností***
* Předveďte 5 postupných kroků pro nácvik plaveckého dýchání.
* Předveďte 10 postupných kroků pro nácvik vznášení, splývavých poloh a splývání.
* Předveďte 10 postupných kroků pro nácvik zanoření a orientace pod vodou.
* Předveďte 10 postupných kroků pro nácvik pádů do vody.
* Předveďte 10 cvičení pro rozvoj pocitu vody.
* ***Nácvik plaveckých způsobů***
* Předveďte postup nácviku plaveckého způsobu kraul – ***kraulové paže.***
* Předveďte postup nácviku plaveckého způsobu prsa – ***prsové nohy.***
* Předveďte postup nácviku plaveckého způsobu znak – ***znak dobíhaně.***
* Předveďte postup nácviku plaveckého způsobu motýlek – ***delfínové vlnění.***
* Předveďte postup nácviku startovního skoku – ***prsa.***
* Předveďte postup nácviku plaveckých obrátek – ***kraul.***
* ***Vedení lekce skupinové výuky plavání***
* Předveďte vedení 15minutové části lekce skupinové výuky v mělkém bazénu – ***úvodní, závěrečná část VJ.***
* Předveďte vedení 15minutové části lekce skupinové výuky v hlubokém bazénu – ***hlavní část VJ.***
* Předveďte vedení skupinové výuky v délce trvání 60 minut v hlubokém bazénu – ***kraul, znak.***
* ***Zajištění bezpečnosti a prevence úrazů na plavecké výuce***
* Uplavte 400 m jedním zvoleným plaveckým způsobem, z toho prvních 200m do limitu 4 minuty.
* Předveďte zvládnutí speciální plavecké průpravy pro záchranu tonoucích.
* Předveďte libovolnou techniku tažení tonoucího na vzdálenost 50 m.
* Uveďte zásady zajištění bezpečnosti, ochrany zdraví a prevence úrazů na plavecké výuce a při pobytu na bazéně.
* Vysvětlete a předveďte postup při poskytování předlékařské první pomoci při náhlé poruše zdraví – *bezvědomí.*
* Uveďte pravidla pro výběr a užití, desinfekci a skladování vhodných plaveckých pomůcek pro plaveckou výuku.

**Soupis materiálního a technického zabezpečení pro zajištění ověřování**

* vhodný bazén minimálně 25 m – s proměnlivou hloubkou, hladina vody 90 cm   
  až nejméně 2 m, se startovními bloky, s minimální šířkou 6 m
* místnost vybavená k ústní nebo písemné zkoušce, psací potřeby
* plavecké pomůcky po 15 kusech (plavecké desky různého tvaru a velikosti, plavecké nudle, plavecké osmičky, pomůcky plovoucí po hladině, k vynášení ze dna, pro orientaci pod hladinou, hračky)
* model pro záchranu tonoucích
* resuscitační fantom
* resuscitační fantom dětský
* lékárnička vybavená dle TNV 94 0920-1
* skupiny klientů minimálně o 10 osobách
* anatomické nástěnné obrazy kosterní, svalové, dýchací a srdečně-cévní soustavy

**Kontrola dodržení časového limitu**

|  |  |
| --- | --- |
| **Činnost podle zadání** | **Časový limit** (v min.) |
| **Teoretická zkouška** | **120** |
| **Praktická zkouška** | **600** |
| Orientace v anatomii a fyziologii člověka pro potřeby instruktorů plavání | 60 |
| Sestavení vhodného pohybového programu ve vodě s ohledem na věk klientů | 60 |
| Vysvětlení a předvedení technik plavání | 60 |
| Hodnocení plavecké úrovně | 60 |
| Hodnocení plaveckých způsobů a korekce při nesprávném předvedení | 90 |
| Nácvik základních plaveckých dovedností | 60 |
| Nácvik plaveckých způsobů | 90 |
| Vedení lekce skupinové výuky plavání | 120 |
| Zajištění bezpečnosti a prevence úrazů na plavecké výuce | 60 |
| Orientace v pedagogice a didaktice pro potřeby instruktorů plavání | 60 |
| **Doba trvání zkoušky:** podle standardu **10 – 15 hod.** | **720** |