

PŘEDMLUVA

/9/ ÚVODNÍ ČÁST

/9/ VZTAH ČLOVĚKA A PŘÍRODY
(B. Sýkora)

/10/ VÝZNAM PŘÍRODY PRO TĚLESNOU
KULTURU

/11/ VZTAHY TURISTIKY A SPORTU
V PŘÍRODĚ K SOCIALISTICKÉMU
ZPŮSOBU ŽIVOTA
(J. Neuman)

/13/ OBECNÁ ČÁST

/13/ PŘÍRODNÍ PROSTŘEDÍ — DŮLEŽITÝ
PŘEDPOKLAD ROZVOJE TĚLESNÉ
KULTURY
(L. Poláčeková)

/13/ Tvorba a ochrana životního prostředí
/14/ Základní složky přírodního prostředí
z hlediska turistiky a sportu v přírodě

/16/ Ochrana přírody

/17/ Rozdělení ochrany přírody

/17/ Vznik a vývoj ochrany přírody

/18/ Právní podklady ochrany přírody
v ČSSR

/19/ Organizace státní péče o ochranu
přírody

/19/ Kategorizace chráněných území
v ČSSR

/21/ Seznam velkoplošných chráněných
území ČSSR

/22/ Význam ochrany přírody

/23/ NÁSTIN VÝVOJE TĚLOVÝCHOVNÝCH
AKTIVIT V PŘÍRODĚ
(J. Kössl)

/23/ Vývoj v mezinárodním měřítku

/28/ Vývoj tělovýchovných aktivit
v přírodě v Československu

/38/ POSTAVENÍ TURISTIKY A SPORTU
V PŘÍRODĚ V SOCIALISTICKÉM
SYSTÉMU TĚLESNÉ KULTURY
(J. Neuman)

/41/ Perspektivy turistiky a sportu
v přírodě

/45/ TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ

(J. Žižkay)

/46/ TURISTIKA

/46/ Obsah a dělení turistiky

/47/ Pohybová složka turistiky
(J. Neuman)

/47/ Význam tělesné přípravy v turistice

/48/ Složky a metody tělesné přípravy
v turistice

/49/ Základní zásady a principy
tělesné přípravy

/51/ Odborně technické činnosti
(A. Zajac)

/52/ Stravování

/54/ Vaření a využití ohně

/55/ Stanování a bivačování

/57/ Topografie a orientace

/66/ Předcházení nebezpečí a předpověď
počasí

/71/ Kulturně poznávací činnost

/74/ Formy turistické činnosti

(J. Žižkay)

/74/ Vlastní formy turistické činnosti

/76/ Doplnkové formy

/76/ Značkování turistických cest

/80/ DRUHY TURISTIKY

/80/ Pěši a vysokohorská turistika

/80/ Turistická chůze

/82/ Lezení

/82/ Speciální tělesná příprava

/83/ Výstroj

/84/ Zvláštnosti přípravy a realizace forem
turistické činnosti v pěši

a vysokohorské turistice

/88/ Zvláštnosti odborně technických
vědomostí a dovedností v pěši

a vysokohorské turistice

/89/ Lyžařská turistika

(F. Dvořák)

/90/ Obsah lyžařské turistiky

/97/ Formy lyžařské turistiky

/98/ Turistické akce na výchovně
výcvikovém lyžařském zájezdu škol

/98/ Turistika na kole

(J. Cihlář)

/98/ Charakteristika turistiky na kole

/99/ Obsahové složky

/109/ Výkonnostní normy a klasifikace
v cykloturistice

/109/ Vodní turistika

(T. Doležal, J. Kodeš)

/110/ Vodácké vybavení

/111/ Technika a metodika pádlování
a ovládní lodě

/117/ Nebezpečí při vodní turistice

/119/ Klasifikace vodních toků

/121/ Putovní vodácké tábory

/122/ Formy činnosti a soutěže ve vodní
turistice

/122/ Další druhy turistiky

(Č. Holeček)

/122/ Mototuristika

/124/ Krasová turistika

/125/ Turistika na motorových lodích

/125/ Turistika na sportovní plachetnici

/125/ Turistika na koních

/126/ POBYT V PŘÍRODĚ

(J. Neuman)

/126/ Cvičení v přírodě

/127/ Forma organizace cvičebních hodin

- /128/ Využití cvičení v přírodě v systému tělesné kultury
 /131/ Aplikace didaktických zásad a postupů
 /133/ Hry v přírodě (S. Hudečková)
 /133/ Výchovný význam her v přírodě
 /134/ Uplatnění her v přírodě
 /134/ Třídění her v přírodě
 /135/ Zvláštnosti didaktiky her v přírodě
 /138/ Zábava a volný čas na turistických akcích (J. Brtník)
 /139/ Profil organizátora zábavy
 /140/ Obsahová náplň
 /143/ Táboření (J. Neuman)
 /144/ Pracovní dovednosti a tvořivost
 /146/ Průzkumnictví a předávání zpráv
 /148/ Pozorování a poznávání přírody
 /150/ **SPORTY V PŘÍRODĚ**
 /150/ CHARAKTERISTIKA SPORTU V PŘÍRODĚ (J. Cihlář)
 /152/ ORIENTAČNÍ BĚH (F. Dvořák)
 /152/ Význam orientace
 /153/ Charakteristika orientačního běhu
 /154/ Sportovně technické podmínky orientačního běhu
 /154/ Prostředí pro orientační běh — — prostor závodu
 /155/ Mapa pro orientační běh
 /156/ Trať závodu orientačního běhu
 /158/ Busola pro orientační běh, azimut
 /159/ Výstroj orientačního běže
 /160/ Pravidla orientačního běhu
 /161/ Obsah a složky sportovní přípravy v orientačním běhu
 /161/ Tělesná příprava
 /162/ Orientační technika
 /163/ Taktická příprava — taktika orientačního běhu, psychologické faktory
 /164/ Proces závodu v orientačním běhu
 /165/ Systém tréninku vrcholového orientačního běhu
 /166/ VESLOVÁNÍ (S. Hudečková)
 /166/ Charakteristika veslování
 /167/ Vybavení pro veslování
 /168/ Organizace veslování v ČSSR
 /168/ Přehled veslařských soutěží
 /169/ Úspěchy československých veslařů
 /169/ Didaktické postupy
 /172/ Veslařská turistika
 /174/ HOROLEZECTVÍ (J. Zafko)
 /174/ Charakteristika pohybové činnosti

- /175/ Metodika nácviku správné chůze v horách a základů lezení
 /184/ Klasifikace a popis horolezeckých výstupů
 /184/ Skálolezení
 /186/ Skialpinismus
 /187/ JACHTING (J. Hruša)
 /187/ Návosloví a popis windsurfu
 /189/ Lodní třídy
 /189/ Teorie jachtingu
 /191/ Základy techniky jízdy
 /193/ WINDSURFING
 /193/ Návosloví a popis windsurfu
 /194/ Základy techniky jízdy
 /200/ SOUHRNNÝ PŘEHLED DALŠÍCH SPORTŮ V PŘÍRODĚ (J. Cihlář)
 /202/ UPLATNĚNÍ TURISTIKY, POBYTU A SPORTŮ V PŘÍRODĚ V SOCIALISTICKÉM SYSTÉMU TĚLESNÉ KULTURY (A. Zajac)
 /203/ ŠKOLNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA
 /203/ Místo a zařazení turistiky a sportů v přírodě v učebních osnovách jednotlivých škol
 /207/ ČESKOSLOVENSKÝ SVAZ TĚLESNÉ VÝCHOVY
 /207/ Organizace a programy turistiky (D. Kuklík)
 /208/ Klasifikace a kvalifikace kádrů
 /209/ TURISTIKA A SPORTY V PŘÍRODĚ V SSM A PO SSM (J. Neuman)
 /209/ Turistika a sporty v přírodě v SSM
 /211/ Turistika a sporty v přírodě v PO SSM
 /213/ TURISTIKA A SPORTY V PŘÍRODĚ V ROH A SVAZARMU
 /213/ Turistika a sporty v přírodě v ROH
 /214/ Turistika a sporty v přírodě ve Svazarmu
 /215/ UPLATNĚNÍ TURISTIKY, POBYTU A SPORTŮ V PŘÍRODĚ V NEORGANIZOVANÉ POHYBOVÉ ČINNOSTI (A. Zajac)
 /215/ Postavení individuálních forem v masovém rozvoji tělesné výchovy
 /218/ **LITERATURA**