

Obsah

1. TURISTIKA V SOUČASNÝCH VÝCHOVNÝCH SYSTÉMECH /dr.A.Hurychová/
 - 1.1. Pionýrská organizace SSM
 - 1.1.1. Turistické požadavky v jednotlivých částech jednotného systému
 - 1.1.2. Zájmové odznaky PO SSM
 - 1.1.3. Odznaky odborností PO SSM
 - 1.1.4. Táborové Plameny a Cesty
 - 1.2. Svaz turistiky ČSTV - výchovný systém TOM ~~SM~~
 - 1.2.1. Pracovní formy používané systémem TOM
 - 1.2.2. Požadavky systému TOM
2. TURISTICKÉ AKCE, SOUTĚŽE A ZÁVODY /doc.dr.Z.Hadaš/ 18
 - 2.1. Kvalifikace turistických pracovníků
 - 2.2. Turistické akce a soutěže nevykonnostního charakteru 10
 - 2.2.1. Odznak Turista ČSR
 - 2.2.2. Oblastní turistické odznaky
 - 2.2.3. Turistická akce 100 jarních kilometrů
 - 2.2.4. Výletová soutěž turistiky na kole
 - 2.3. Závodů a soutěží turistiky všestrannosti
 - 2.3.1. Závod turistiky zdatnosti mládeže
 - 2.3.2. Pionýrská stezka odvahy
 - 2.3.3. Turistická klasifikace po linii zápočtových cest
 - 2.4. Výkonnostní soutěže a závody v jednotlivých druzích turistiky
 - 2.4.1. Turistické přechody a přejezdy
 - 2.4.2. Vodácké turistické jízdy zdatnosti
 - 2.4.3. Výkonnostní odznaky v jednotlivých druzích turistiky
 - 2.5. Orientační běh a orientační závody v turistice mládeže 48
 - 2.5.1. Orientační běh
 - 2.5.2. Turistické orientační závody /TOZ/
3. JEDNOTLIVÉ DRUHY TURISTIKY 41
 - 3.1. Pěší turistika /dr.A.Hurychová/
 - 3.1.1. Vybavení pěšího turisty
 - 3.1.2. Technika chůze
 - 3.1.3. Organizace jednotky při pěší turistice.
 - 3.2. Vodní turistika /doc.dr.K.Kubiš/
 - 3.2.1. Výcvik na pramici
 - 3.2.2. Výcvik na kanoi
 - 3.2.3. Základní výcvik na kajaku
 - 3.2.4. Výcvik na proudící vodě

- 3.2.5. Výzbroj a výstroj
- 3.3. Zimní turistika /dr.V.Kovařík,CSc./
 - 3.3.1. Vymezení problematiky
 - 3.3.2. Technika turistického lyžování
 - 3.3.2.1. Lyžařská průprava
 - 3.3.2.2. Běh na lyžích
 - 3.3.2.3. Zatačení na lyžích
 - 3.3.2.4. Terénní skoky
 - 3.3.2.5. Zvláštnosti jízdy v terénu
 - 3.3.3. Vybavení turisty - lyžaře a péče o ně
 - 3.3.3.1. Lyžařské vosky a potřeby k jejich aplikaci
 - 3.3.4. Poznámky k vedení túry v zimě
- 3.4. Vysokohorská turistika /V.Pechánek/
 - 3.4.1. Zvláštnosti chůze v horách
 - 3.4.2. Zvláštnosti vysokohorské turistiky v zimě
 - 3.4.3. Ochrana přírody - Vysoké Tatry - TANAP
- 3.5. Turistika na kole /dr.A.Hurychová/
 - 3.5.1. Vybavení turisty na kole
 - 3.5.2. Technika jízdy na kole
 - 3.5.3. Pracovní formy turistiky na kole na ZDŠ
- 3.6. Mototuristika /dr.A.Hurychová/
 - 3.6.1. Zvláštnosti činností v mototuristice
 - 3.6.2. Výzbroj a výstroj mototuristy
 - 3.6.3. Mototuristika mládeže

4. POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA