

OBSAH

A) ÚVODEM K TURISTICE MLÁDEŽE

I. Charakteristika turistiky mládeže, úkoly, obsah činnosti	7
1. Charakteristika turistiky mládeže	7
2. Organizovaná turistika	7
3. Úkoly turistiky mládeže	8
4. Obsah turistické činnosti mladého turisty	9
II. Věkové zvláštnosti v turistice mládeže	15
III. Učebně výchovná práce v turistice mládeže	19
1. Vlastnosti cvičitele a cvičitelský sbor	19
2. Prostředky učebně výchovné práce v turistice mládeže	21
a) Osnovy turistiky mládeže	21
b) Jednotná sportovní klasifikace v turistice mládeže	23
3. Formy práce v turistice mládeže	24
4. Vyučovací zásady v turistice mládeže	26
5. Metody práce v turistice mládeže	28

B) VLASTNÍ OBSAH ČINNOSTI MLADÝCH TURISTŮ

I. Tělesná příprava mladého turisty	33
a) Všeobecná tělesná příprava	34
Metodiky jednotlivých pohybových vlastností	35
b) Speciální tělesná příprava mladého turisty	39
1. Metodika výcviku jízdy na lyžích	40
2. Metodika výcviku jízdy na pramici	54
3. Metodika výcviku jízdy na kole	58
4. Metodika výcviku jízdy na maloobsahových motocyklech	60
5. Metodika výcviku v orientačních závodech	64
II. Odborně technické znalosti mladého turisty	75
a) Orientace v terénu	76
1. Orientace podle světových stran	76
2. Orientace podle turistických značek	82
3. Mapa a topografie	91
4. Profily	114
5. Náčrty	116
6. Měření vzdáleností a výšek	122
7. Ošetřování mapy	126

b) Stanování, tábornické nářadí, ohniště	128
1. Stanování	128
2. Několik typů nouzových noclehů a přenocování v nich	142
3. Základní tábornické nářadí	145
4. Oheň a ohniště	149
5. Vařiče a práce s nimi	154
Rozdělení látky podle věkových kategorií	156
c) K turistickému vybavení	160
Zásady správného turistického oblečení a obutí	160
Zásady péče o výstroj na turistické cestě	161
Torný a jejich balení	161
Výstroj a výzbroj pro různé typy turistických cest	162
d) Životospráva, hygiena, první pomoc, nebezpečí v turistice	164
1. Režim dne	164
2. Správná výživa	165
3. Základní zdravotnické připomínky	168
4. První pomoc při turistické činnosti	170
5. Nebezpečí v turistické činnosti a jak mu předcházet	178
Subjektivní nebezpečí	178
Objektivní nebezpečí	179
Zásady, jak snižovat riziko a čelit nebezpečí	183
Rozdělení látky podle věkových skupin	183
e) Příprava a vedení turistické cesty	185
1. Příprava turistické cesty	186
Teoretická příprava turistické cesty	187
Materiální a technická příprava turistické cesty	192
Fyzická příprava turistické cesty	193
2. Turistická cesta různými přesunovými prostředky	193
Turistická cesta na lyžích	193
Turistická cesta na pramici	195
Turistická cesta na kole	196
Mototuristická cesta	197
III. Kulturně poznávací činnost v turistice mládeže	200
1. Hlavní zásady pro provádění kulturně poznávací činnosti v turistických oddílech	201
2. Přípomínky k provádění kulturně poznávací činnosti podle jednotlivých oborů	202
3. Kulturně poznávací činnost a cvičitelé	210
4. Časové rozvržení osnov kulturně poznávací činnosti v turistice mládeže	212
C) PRÁCE V ODDÍLU MLADÝCH TURISTŮ	
Oddíl mladých turistů	219
Sestavení plánů učebně výchovné práce v turistice mládeže	221