

Část I.	7
Předmluva	8
1. Letní kursy. K. Drlík	9
1.1. Úkol vzdělávací	11
1.2. Úkol zdravotní	11
1.3. Úkol výchovný	12
2. Organizační zajištění letních kursů. K. Drlík, I. Junk	13
2.1. Příprava letních kursů	13
2.2. Harmonogram organizačního a materiálního zabezpečení letních kursů	14
2.3. Organizace průběhu kursů	16
2.4. Funkcionáři kursu	16
2.5. Hospodářské pokyny	21
2.6. Bezpečnostní směrnice	22
3. Obsah a program letních kursů. K. Drlík	28
3.1. Teorie	28
3.2. Praxe	29
3.3. Program letních kursů	31
3.4. Rámcový plán politicko výchovné práce na kursech	33
4. Tělesná kultura ve způsobu života socialistické společnosti. B. Hodaň	37
4.1. Tělesná kultura a životní způsob	37
4.2. Pohybový režim jako součást způsobu života	43
5. Tělesná výchova na vysokých školách a v režimu studenta vysoké školy. I. Zapletal	47
5.1. Tělesná výchova jako součást kultury socialistické společnosti	47
5.2. Tělesná výchova na vysokých školách	47
6. Turistika - příprava turistického putování K. Drlík	52
6.1. Turistika a její formy	52

6.2.	Organizace a příprava turistického putování	54
6.3.	Subjektivní a objektivní nebezpečí při turistice	60
6.4.	Značení turistických cest	61
7.	Táboření. K. Drlík	63
7.1.	Táborové stavby a zařízení	63
7.2.	Typy a stavba stanů	67
7.3.	Ohniště a vařiče	70
7.4.	Výzbroj a výstroj	74
8.	Zdravotní hlediska pobytu a tělesné aktivity v přírodě. Z. Jirka	80
8.1.	Vliv prostředí na organismus	80
8.2.	Životospráva	86
8.3.	Saunování. I. Junk	94
8.4.	Záchrana tonoucího. I. Junk	97
9.	Orientace. K. Drlík	101
9.1.	Mapa	101
9.2.	Buzola	105
9.3.	Určování světových stran	107
9.4.	Práce s buzolou a mapou	108
9.5.	Křehnutí v přírodě	111
9.6.	Závoody s buzolou a mapou	115
10.	Kulturně poznávací činnost. I. Junk	118
10.1.	Geografie a biologie Orlických hor se zaměřením na oblast výcvikového střediska University Palackého na Pastvinách	118
10.2.	Geografie a biologie Jeseníků se zaměřením na oblast výcvikového střediska University Palackého ve Zlatých Horách-Údolí	131
11.	Kanoistika. M. Havlík	140
11.1.	Kanoistika na různých typech letních kursů	140
11.2.	Program výuky kanoistiky	140
11.3.	Vývoj kanoistiky a vodní turistiky, výzbroj, výstroj a údržba	151

11.4.	Zásady jízdy na proudící vodě, organizace, vzájemné zabezpečení, nebezpečí ve vodní turistice	157
12.	Cykloturistika. L. Šnitzer	167
12.1.	Dlouhodobá technická a organizační příprava	168
12.2.	Organizace výuky na kurse	170
12.3.	Údržba kola	172
12.4.	Technika jízdy ve skupině	174
12.5.	Příprava turistické cesty	175
13.	Tělesná výchova v přírodě. I. Junk	178
13.1.	Normy tělesné výchovy na kurech	178
13.2.	Softball	198
	Část II.	213
1.	Plány vodácké turistické cesty pro výcvikové středisko University Palackého na Pastvinách po Tiché Orlici, Spojené Orlici a Divoké Orlici. M. Havlík	214
2.	Trasy vyjížděk pro cykloturistiku a plány turistické cesty na kolech v oblasti výcvikového střediska University Palackého na Pastvinách. L. Šnitzer	221
2.1.	Trasy vyjížděk	221
2.2.	Itinerář čtyřdenní turistické cesty	222
3.	Základní informace o tocích, vhodných pro turistické cesty v oblasti Pater. M. Havlík	229
	Část III.	232
1.	Pokyny a plány pro letní kursy. K. Drlík, I. Junk	233
1.1.	Pozvánka pro studenty na letní kurs	233
1.2.	Bezpečnostní a zdravotní prohlášení	235
1.3.	Rámcové plány letních kursů	237
1.4.	Řád letního kursu	241

	str.
1.5. Denní řád	242
1.6. Denní rozkaz	243
1.7. Povelý pro provedení nástupů a hlášení v tělesné výchově	244
1.8. Osnova závěrečné zprávy o konání letního kursu	247