|  |  |
| --- | --- |
| **Vysoká škola:** *Technická univerzita v Košiciach* | |
| **Fakulta:** *Rektorát – ÚJSŠ TUKE – Oddelenie akademického športu* | |
| **Kód predmetu:** TV I : 29000139  TV III: 29000137  TV V: 29000141 | **Názov predmetu:** *Telesná výchova - Turistika* |
| **Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:**  Bloková výučba: 38 hodín, prezenčná metóda | |
| **Počet kreditov:** *1* | |
| **Odporúčaný semester štúdia:** Zimný semester 2024/2025 | |
| **Stupeň štúdia:** *1., 2.* | |
| **Podmieňujúce predmety:** Žiadny | |
| **Podmienky na absolvovanie predmetu:**  Študent sa aktívne zúčastní blokovej výučby v rozsahu 26 hodín za semester. | |
| **Výsledky vzdelávania:**  Cieľom predmetu je zvýšiť telesnú zdatnosť, rozvoj pohybových schopností a koordinačných zručností. Odstránenie zdravotných nedostatkov, prípadne zníženie ich negatívnych vplyvov na rozvoj osobnosti. Získať základné psycho - hygienické návyky z oblasti telesnej kultúry. Utváranie trvalého vzťahu k pohybovým aktivitám, aktívnemu oddychu a pobytu v prírode. Zabezpečiť prípravu a účasť na turistickom zraze. | |
| **Stručná osnova predmetu:**  1. Úvodná hodina – organizačné pokyny, BOZP, základné pojmy. Druhy turistiky.  2. Zdravotný význam turistiky. Telesná aktivita v turistike. Pohybová príprava turistu.  3. Životospráva turistu. Stravovanie v turistike. Túra č. 1 podľa plánu.  4. Výstroj, prvá pomoc, predchádzanie úrazom. Túra č. 2 podľa plánu.  5. Príprava turistických trás. Organizácia túry. Orientácia v prírode.  6. Spoznávanie turistických trás. Fotodokumentácia.  7. Zásady a princípy pobytu v prírode. Túra č. 3 podľa plánu.  8. Prírodné krásy Slovenska, hrady, zámky, jaskyne a chránené územia.  9. Psychický význam turistiky. Pobyt v prírode. Počasie.  10. Doprava. Riadenie kolektívu. Túra č. 4 podľa plánu.  11. Orientácia podľa mapy, buzoly a GPS.  12. Terénny reliéf. Náučné chodníky. Túra č. 5 podľa plánu.  13. Vyhodnotenie semestra. Náhradná trasa. Vysokohorská turistika | |
| **Odporúčaná literatúra:**   1. Junger, J. a kol.: Turistika a športy v prírode, 2002, Prešov. 2. Khandl, L.: Turistika a zdravie, 2006, Bratislava. 3. Kompán, J. - Görner, K.: Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode a spôsobe života mladej populácie, 2007, Banská Bystrica 4. Kollár, D.: Najkrajšie pešie okruhy, 2012, Bratislava 5. Kartografické mapy. | |
| **Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:** Slovenský jazyk | |
| **Hodnotenie predmetov:** Predmet je hodnotený zápočtom a jedným kreditom | |
| **Vyučujúci:** Mgr. Jana Hlaváčová, PhD., Mgr. Ľuboš Vojtaško, PhD. | |
| **Dátum poslednej zmeny:** 14.9.2024 | |
| **Schválil:** *PaedDr. Vladimír Harčarik* | |