



**2023/24. tanév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** Nappali

**Specializáció megnevezése:** Nincs

**Félév:** 1

**Tantárgy neve, Neptun-kódja(i):** Táborok-I-Turisztikai tábor, TSTTA\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2 Gy

**kreditértéke:** 2

**A tantárgy előkövetelménye(i):** nincs

**1. A KURZUS OKTATÓ(I):** Török Zsolt Antal

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A kurzuson résztvevő hallgatók, egy szervezett természetjáró- és tájfutó táborban vesznek részt. A teljesítménytúrák szabályainak, követelményeinek megfelelően, ellenőrző pontok érintésével meghatározott szintidőre kell teljesítsék az előírt távokat. Megismerik a táborozás alapjait, természetjáró túrák szervezésének vezetésének folyamatát. Legyenek képesek önállóan a tábor ideje alatt sportprogramokat szervezni, lebonyolítani. A tájfutó sport megismerésével, gyakorlásával gazdagodjon sportszakmai ismeretük.

Megismerkednek a túrák során leggyakrabban előforduló balesetek megelőzésével, illetve elsősegély nyújtással.

A túrák során használandó felszerelések, eszközök, ruházat elméleti és gyakorlati megismerése. Térkép, iránytű, tájoló gyakorlati ismerete.

Elméleti ismerkedés a hegyekben előforduló egyéb sport, turisztikai ágakkal, úgy, mint barlangászat, sziklamászás, hegyi kerékpározás, sítúrázás, magashegyi túrázás, siklóernyőzés.

A hallgatók a kritériumszintnek megfelelő hatékonysággal lesznek képesek a turizmus egyes szegmenseiben (természetjárás) programokat, táborokat szervezni, lebonyolítani. Sportszakmai ismereteik bővítésével teljesíthetik a szakmai elvárásokat, kihívásokat. Képesek lesznek a természetjárás, tájfutás eszközrendszerével motoros képességet fejleszteni. Továbbá képesek legyenek a turisztika nyújtotta lehetőségeket a gyakorlatban alkalmazni, felhasználni.



### 3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA:

időpont	téma	megjegyzés
1. nap	Megérkezés. Szállás elfoglalása. Délután rövid túra a környék megismerése. Este előadás: Terepismeret, térképismeret, tájékozódás, mérések terepen és térképen. Teljesítménytúrázás fogalma, célja, szabályai. Elsősegélynyújtás (rosszullét, sérülés, sebellátás, vérzéscsillapítás). Éjszakai teljesítménytúra.	
2. nap	Egész napos teljesítménytúra, oktató túra a kijelölt tájegységen. Kielemezve a táj kulturális értékét, szépségét. Értékelés, előadás, szabadprogram.	
3. nap	Egész napos csoportos teljesítménytúra, oktató túra a kijelölt tájegységen. Nevezetességek, érdekességek feltérképezése. Kulturális értékek dokumentálása. Értékelés, előadás, szabadprogram.	
4. nap	A tájfutó sport megismerésének napja, szintidőre teljesítés. Valamint pótlási, javítási lehetőségek. A tábor értékelése, eredményhirdetés, díjak átadása. Táborzáró program a rekreáció szakirányos hallgatók szervezésében.	

### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK:

A tábor minden napján írásbeli beszámoló elkészítése az előző napi elméleti anyag és gyakorlat során szerzett tapasztalatok alapján.

A tábor végén az elméleti anyagot összefoglaló dolgozat megírása, valamint gyakorlatban a kijelölt túrapontok és túra útvonalak bejárása.



## 5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA:

Gyakorlati jegy. A tábor időtartama alatt megírt dolgozatok, (értékelése 1-5-ig), és a bemutatott gyakorlat értékelése (1-5-ig). A két jegy átlaga adja a félév jegyét. (A kurzus sikeres teljesítéséhez minden részosztályzatnak a minimum elégséges szintet el kell érnie.)

## 6. KÖTELEZŐ IRODALOM:

Damilano-Gardien (2005): Hegyek. Alexandra Kiadó.

Hardi András (1995): Tájékozódás, természetjárás, tájfutás. Tárogató, Bp.

## 7. AJÁNLOTT IRODALOM:

Egri Kiss Tibor (1999): Túrázás, táborozás, egészségtana, elsősegélynyújtás.

Nyír-Karta Kiadó.

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK:

Az oktató elérhetősége: Török Zsolt Antal Debreceni Egyetem  
[torok@sport.unideb.hu](mailto:torok@sport.unideb.hu),

Debrecen, 2024. január 15.

Török Zsolt Antal  
Testnevelő tanár

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem  
Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az  
irányadók.*