



2023/24. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: nappali

Specializáció megnevezése: nincs

Félév: 4. félév

Tantárgy neve, Neptun-kódja: TSTTA_003 Táborok III. Vizi tábor

Tantárgy óraszám: Gyakorlat 2

Kreditértéke: 2

A tantárgy előkövetelménye: Turisztikai vagy téli tábor teljesítése

1. A KURZUS OKTATÓI: Lenténé Dr. Puskás Andrea, Bíró Eszter, Kuzskó Zsolt, Lente Lajos

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja a kajakozás és kenuzás technikai elemeinek elsajátítása, a vízi táborok szervezésével, lebonyolításával kapcsolatos elméleti és gyakorlati ismeretek átadása, a tábori rendtartás, a vízre szállás, a túrázás szabályainak elsajátítása, valamint az alapvető vízi KRESZ ismereteinek átadása. Balesetvédelmi szabályok megismertetése a hallgatókkal. Felkészítés a nyári táborozás biztonságos lebonyolítására.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1. nap	Délelőtt: Beérkezés a táborhelyre Elhelyezkedés a táborban. A tábor programjának és szabályainak ismertetése. Balesetvédelmi oktatás Evezési alapismeretek szárazföldön, vízi KRESZ. Délután:	



2. nap	<p>Vízre szállás szabályainak ismertetése és gyakorlati végrehajtása. Be- és kiszállás különböző kikötési lehetőségek esetén, stég, meredek part, álló- és folyóvíz Be- és kiszállás, valamint kikötés gyakorlása A kajakozás technikájának elsajátítása.</p> <p>Délelőtt: Ön- és társ mentése borulás esetén. Rövid túra a Malomig</p> <p>Délután: A kajakozás technikájának oktatása A kajakozás gyakorlása A napi munka értékelése.</p>	
3. nap	<p>Délelőtt: A vízitúrázásra használható kajak és kenutípusok, felépítése, kezelése, karbantartása A kenuzás technikájának elsajátítása Túra Békésszentandrás felé</p> <p>Délután: A kenuzás technikájának oktatása Oktatás gyakorlása A napi munka értékelése.</p>	
4. nap	<p>Délelőtt: Hosszú túra (Bikazúg)</p> <p>Délután: Előadás: Vizi táborok szervezése, vezetése Természetes vízben való úszás, fürdőzés szabályai és veszélyei Tréfás versenyek. Játékos vízi vetélkedők A napi munka értékelése.</p>	
5. nap	<p>Délelőtt: a vízitúrák előkészítésének és lebonyolításának, problémáiról.</p>	



	kajak párosok (ffi, női, vegyespáros) kenu négyesek (ffi, női) hetes kenu (ffi, női)	
	A heti munka értékelése	

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

- A tantárgy teljesítésének feltételei:
- A táborozáson való részvétel, pótlási lehetőség nincs. A távolmaradást kérelmezni kell a táborvezetőnél, a megfelelő igazolást csatolni kell.
- A tábor során tanult technikai elemek bemutatása
- A tábor teljesítésének egyik feltétele tábori napló leadása az oktató (táborvezető) által meghatározott időpontig. A napló tartalmazza a tábor során felmerült szervezési, módszertani területeket, napi, napszakokra történő lebontással, programot, az oktatási, gyakorlati feladatokat, és mindazon szakmai részeket, mely tábor sikeres sportszakmai és pedagógiai-pszichológiai lebonyolításához szükségesek. Terjedelme min. 6 oldal, képek és ábrák nélkül.
- A tábor végén az elméleti anyagot összefoglaló dolgozat megírása. Írásbeli dolgozat minimum 60%-os teljesítése.

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

Gyakorlati jegy

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

Az oktatók által leadott elmélet és gyakorlati ismeretanyag

7. AJÁNLOTT IRODALOM

- Bokody József: Vízitúrázók kézikönyve. Bokody, 2001., Mezőgazda
- Alapvető hajókezelési szabályok www.magyar-vizitúra.hu
- Vizenjárók Gyermek és Ifjúsági Túra egyesület www.vizenjarok.hu
- Hajózási szabályzat-VMEK www.vmek.niif.hu



8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: Lenténé Dr. Puskás Andrea: lpandrea@sport.unideb.hu

Kuszkó Zsolt: kuszkosz@sport.unideb.hu

Lente Lajos: lente@sport.unideb.hu

Bíró Eszter: biro.eszter@sport.unideb.hu

Debrecen, 2024. február 05

Lenténé Dr. Puskás Andrea
Bíró Eszter
Kuszkó Zsolt
Lente Lajos
oktatók

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