



2025/26. tanév

Intézet neve: DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

Szak megnevezése: Osztatlan testnevelő tanári szak

Tagozat: Nappali

Specializáció megnevezése: Nincs

Félév: 2. félév

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	Délelőtt elméleti ismertek: balesetvédelmi oktatás, táboroztatási ismeretek, elsősegélynyújtás, térkép ismeretek, felszerelések ismerete, biológia, a hegyek növény és állatvilága, utána csoportos túra a Zeleméri templomromhoz.	
2. nap	Busz indulás DESOK 8 órakor Fesőtárkányba ahol via ferrata elmélet és gyakorlat lesz. Felszerelés bérlet 5000 Ft vagy saját felszerelés megengedett. Utána hosszú túra Noszvaj-Síkfőkútra, majd busszal utazás Debrecenbe, érkezés este 20 óra körül.	
3. nap	DESOK 8 óra. Délelőtt elmélet: túrázási, kirándulási lehetőségek a hegyekben: túra, kerékpár túra, sí túra, nordic walking, lovas túra, teljesítmény túrák, sziklamászás, magashegyi túrák, barlangászat, siklóernyőzés, utána 3-5 fős csoportos túrák adott irányok és helyszínek alapján Pallag-Nagyerdőn.	
4. nap	Reggel 8 óra, régi tési épület. Délelőtt tájfutás, után elméleti és gyakorlati vizsga, majd értékelés.	

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,

Debrecen, 2026. január 31.

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.*