

## Tárgytematika / Course Description

### Sítábor

**ALTSTA7161**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Konczos Csaba

**Félév / Semester:** 2018/19/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Aláírás megszerzése

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

Ismertesse meg a téli táborozások elméleti és gyakorlati feladatköreit, a sízés történetét, a sízés alaptechnikáját és a táborok szervezési és vezetési feladatait.

Készítse fel a hallgatókat a téli foglalkozások szakszerű vezetésére, a sízés oktatásával kapcsolatos módszertani gyakorlatanyagok feldolgozására, síversenyek szabályszerű rendezésére.

A hallgatók sajátítsák el a sízés alaptechnikáit (kezdő szint).

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

A sízés története. Különböző sítechnikák. Kezdőiskola, haladóiskola. A sízés oktatásmódszertana. Sí-kresz.

Táborszervezési ismeretek. A téli táborok szervezési szempontjai és sajátosságai.

---

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

A sítábor teljesítése. A tábor alatti aktív közreműködés a tábori szabályok maradéktalan betartásával.

Az elméleti anyag írásos számonkérése (ZH).

A gyakorlati anyag bemutatása gyakorlóterepen. (egyenes siklás, csúsztatott hóeke, hóeke ívek mindkét oldalra, támasztott lendület, "A"-lépés)

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Dosek Á. - Miltényi M. (1993): A sízés. Kékes Kiadó Bt, Budapest,.

Dosek Á. - Ozsváth M. (1999): A sízés 2000. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest,.