

Popis předmětu

Zkratka předmětu:	KTS/SE-Ž	Strana:	1 / 3
Název předmětu:	Sebeobrana pro ženy		
Akademický rok:	2023/2024	Tisknuto:	03.06.2024 09:40

Pracoviště / Zkratka	KTS / SE-Ž			Akademický rok	2023/2024
Název	Sebeobrana pro ženy			Způsob zakončení	Zápočet
Akreditováno/Kredity	Ano, 1 Kred.			Forma zakončení	
Rozsah hodin	Cvičení 2 [HOD/TYD]			Zápočet před zkouškou	NE
Obs/max	Statut A	Statut B	Statut C	Počítán do průměru	NE
Letní semestr	0 / -	0 / -	51 / -	Min. (B+C) studentů	10
Zimní semestr	0 / -	0 / -	46 / -	Opakovaný zápis	ANO
Rozvrh	Ano			Vyučovaný semestr	Zimní, Letní
Vyučovací jazyk	Čeština			Počet dnů praxe	0
Volně zapisovatelný předmět	Ano				
Hodnotící stupnice	S\N				
Počet hodin kontaktní					
Automat. uzn. záp. před zk.	Ano v případě předchozího hodnocení 4 nebo nic.				
Periodicita	K				
Nahrazovaný předmět	Žádný				
Vyloučené předměty	Nejsou definovány				
Podmiňující předměty	Nejsou definovány				
Předměty informativně doporučené	Nejsou definovány				
Předměty, které předmět podmiňuje	Nejsou definovány				

Cíle předmětu (anotace):

Výuka je zaměřena na zdokonalování techniky a taktiky v sebeobraně žen.

Požadavky na studenta

Zápis do TV provádějí studenti podle svého zájmu, schopností a sportovních dovedností. Podmínkou udělení zápočtu je respektování pravidel účasti na výuce, daných studijním řádem KTS ZČU.

Zápočet se přiznává za aktivní účast v semestrálních hodinách výuky TV ve zvolené sportovní specializaci.

Základním předpokladem je pravidelná docházka a aktivní přístup k výuce. Nepravidelná docházka a pasivní přístup k výuce zcela vylučují možnost udělení zápočtu a získání kreditů. V případě absence nepřesahující 30% účasti na výuce má student možnost zdůvodněné a omluvené absence nahradit a získat tak zápočet.

Obsah

Sebeobrana je určena pro studentky všech fakult a ročníků, pro začátečnice i pokročilé, které se chtějí naučit jak základní tak speciální dovednosti a znalosti.

Studijní opory

Garanti a vyučující

- **Garanti:** Mgr. Tomáš Buriánek (100%)
- **Cvičící:** Mgr. Tomáš Buriánek (100%), Mgr. Jiří Valachovič (100%)

Literatura

- **Základní:** Náchodský, Zdeněk. *Učebnice sebeobrany pro každého : Hwarangdo, judo, karate, kendo, aikido,*

• Doporučená:

kung-fu, sumo, sambo, muay thay. 1. vyd. Praha : Futura, 1992. ISBN 80-85523-01-9.
Příručka sebeobrany QS-I. 1. vyd. Praha : Naše vojsko, 1973.

Časová náročnost

Všechny formy studia

Aktivita	Časová náročnost aktivity [h]
Praktická výuka [vyjádření počtem hodin]	26
Celkem:	26

Hodnotící metody

Odborné znalosti - odborné znalosti dosažené studiem předmětu jsou ověřovány hodnotícími metodami:

Demonstrace dovedností (praktická činnost),

Předpoklady

Odborné znalosti - pro úspěšné zvládnutí předmětu se předpokládá, že je student před zahájením výuky schopen:

základní znalosti a dovednosti předmětu TV získané na ZŠ a SŠ

Vyučovací metody

Odborné znalosti - pro dosažení odborných znalostí jsou užívány vyučovací metody:

Skupinová výuka,

Individuální konzultace,

Výsledky učení

Odborné znalosti - po absolvování předmětu prokazuje student znalosti:

u začátečnic zajišťujeme všestranný harmonický tělesný rozvoj, zvyšujeme celkovou funkční kapacitu organismu a vytváříme základ pro postupný růst speciálního výkonu. U pokročilých zajišťujeme rozvoj speciálních cvičení zaměřených na nácvik a zdokonalování jednotlivých úderů, kopů, krytů a dalších technických a taktických dovedností a psychických vlastností

Předmět je zařazen do studijních programů:

Studijní program	Typ stud.	Forma stud.	Obor	Etapa	V.st.pl.	Rok	Blok	Statut	D.roč.	D.sem.
Strojírenství	Bakalářský	Prezenční	Programování NC strojů	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - TĚLESNÁ VÝCHOVA	B		
Strojírenství	Bakalářský	Prezenční	Specialista pro automotive praxi	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - TĚLESNÁ VÝCHOVA	B		
Strojírenství	Bakalářský	Prezenční	Zabezpečování kvality	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - TĚLESNÁ VÝCHOVA	B		
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Konstruování strojů a technických zařízení	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		

Studijní program	Typ stud.	Forma stud.	Obor	Etapa	V.st.pl.	Rok	Blok	Statut	D.roč.	D.sem.
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Průmyslové inženýrství a management	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Stavba energetických strojů a zařízení	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Strojírenská technologie-technologie obrábění	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Strojírenské materiály a technologie	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		
Strojní inženýrství	Bakalářský	Prezenční	Strojní inženýrství	1	2020	2023	Povinně volitelné předměty - tělesná výchova	B		