



Škola bojových umění a sebeobrany Břeclav, z.s.  
U Splavu 2867/1, Břeclav, 690 02  
IČO:226 095 21

## **„Pokyny k seminárním pracím“**

Zpracoval: Petr Čapka  
Dokument zpracován: 3.10.2022

### **Koho se tyto podmínky práce týkají:**

Tyto pokyny se použijí pro veškerá zpracování zadaných seminárních prací, především pro úspěšné absolvování následujících kurzů. Cvičící zpracuje seminární práci v uvedeném rozsahu a kvalitě.

- Trenérský stupeň:  
Instruktor sebeobrany 3.třídy  
Zpracování a obhajoba seminární práce je součástí úspěšné zkoušky.
- Žákovský stupeň:  
LEVEL5 – FIALOVÝ PÁS  
Zpracování a obhajoba seminární práce je součástí úspěšné zkoušky.

### **Konkrétní podmínky seminárních prací:**

- Rozsah 7-10 stran, kromě titulní strany, obsahu a použité literatury.
- Případné obrázky se nepočítají do rozsahu. Omezit počet obrázků na minimum, obrázky použít pouze v situacích, kdy vysvětlení psaným textem není dostatečné.
- Písmo Times New Roman vel.12, nadpisy vel.14+tučné+podtržené. Řádkování 1,5.
- Seminární práce obsahuje titulní stranu, která koresponduje s první stranou tohoto dokumentu.(logo vel.7cm, název školy TNR vel.12, název práce TNR vel.20+tučné)
- V práci je nutné uvést úvod, obsah, závěr.
- Kopírování jiných seminárních prací, je zakázáno, každá seminární práce je unikátní dílo zpracovatele.
- Mezery mezi odstavci jsou jednořádkové (nevkládat zbytečně mezery mezi odstavce)
- V práci je na pozadí textu přes celou stránku vodoznak ŠBUASB.

### **Použitá literatura:**

- Práce vyžaduje použití minimálně 3 zdrojů. 2 knižní, plus možný 1 internetový- odborný článek, časopis, apod. (ev.mohou být všechny 3 knižní). Je zakázáno používat texty z wikipedie a dalších obdobných internetových encyklopedií.
- V seznamu použité literatury uvést psacím následující (příklad):

*Pavel Černý, 2019. Černý mezi Černými, aneb zápisky českého instruktora policejních jednotek celého světa, 310s., Mladá Fronta 2019, ISBN 978-80-204-4856-9*

## Témata seminární práce:

1. **Trenér jako vzor pro žáka sebeobrany**
2. **Sportovní trénink v sebeobraně**
3. **Obranné prostředky v sebeobraně**
4. **Legislativní stránka sebeobrany v ČR**
5. **Specifika výuky sebeobrany u žen**
6. **Specifika výuky sebeobrany u dětí**
7. **Výuka sebeobrany ve školských zařízeních**
8. **Rozdělení civilní a profesní sebeobrany**
9. **Realita násilí - sebeobrana na ulici vs v tělocvičně**
10. **Historické a moderní pojetí reálné sebeobrany**
11. **Druhy a formy sebeobrany**
12. **Způsoby a formy výuky sebeobrany v zahraničí**
13. **Cvičební pomůcky používané k výuce sebeobrany**
14. **Kondiční trénink dětí a mládeže**
15. **Sportovní plán, tvorba výuky, metodika výuky**
16. **Verbální a neverbální komunikace v přednesu trenéra**