



Akademia Nauk
Stosowanych w
Nowym Sączu

Brak ocen dla tego dostawcy

Techniki samoobrony

Numer usługi 2025/06/30/122282/2845789

📍 Nowy Sącz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 31.10.2025 do 31.10.2025

543,00 PLN brutto

543,00 PLN netto

13,58 PLN brutto/h

13,58 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Osoby pełnoletnie.
Minimalna liczba uczestników	15
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	24-10-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie z zakresu samoobrony ma na celu poznanie taktyki oraz technik stosowanych w obronnych systemach walki wręcz.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Uczestnik szkolenia zna i rozumie: - psychologiczne podstawy samoobrony; - stosowane w Polsce i na świecie obronne systemy walki wręcz; - zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia atakiem ze strony napastnika.	Zaliczenie pisemne.	Test teoretyczny
Umiejętności Uczestnik szkolenia potrafi: - zaprezentować techniki samoobrony przed chwydami, obchwydami i duszeniami; - zaprezentować techniki samoobrony przed uderzeniami i kopnięciami; - zaprezentować dźwignie, chwytty oraz techniki obrony z pozycji leżącej w parterze; - zaprezentować wybrane techniki obrony przed nożem lub kijem; - stosować dźwignie, chwytty oraz duszenia w zależności od sytuacji.	Zaliczenie praktyczne.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kompetencje społeczne Uczestnik szkolenia jest gotów do: podnoszenia swojej sprawności fizycznej oraz umiejętności, które konieczne są do prawidłowego wykonywania technik z zakresu samoobrony.	Obserwacja.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

1. Powitanie uczestników szkolenia oraz prezentacja zagadnień związanych psychologicznymi i prawnymi aspektami samoobrony.
Wyjaśnienie pojęcia systemu walki wręcz oraz podanie przykładów obronnych systemów walki stosowanych w szkoleniu dla cywilów.
2. Pozycja walki i sposoby poruszania się w pozycji stojącej oraz w parterze.
3. Wybrane techniki obrony przed chwytami.
4. Wybrane techniki obrony przed obchwytemi.
5. Wybrane techniki obrony przed duszeniami.
6. Uderzenia i kopnięcia.
7. Kombinacje technik ręcznych i nożnych.
8. Wybrane techniki walki w pozycji leżącej.
9. Wybrane techniki obrony w parterze.
10. Sposoby obezwładniania za pomocą dźwigni i duszeń.
11. Sposoby reagowania przed napastnikiem uzbrojonym w nóż.
12. Sposoby reagowania przed napastnikiem uzbrojonym w pałkę.
13. Gry, zabawy i ćwiczenia z zastosowaniem taktyki samoobrony.
14. Ćwiczenia taktyczne z zastosowaniem poznanych technik obronnych. Podsumowanie szkolenia i sprawdzenie nabytych umiejętności.

Program szkolenia i oczekiwane efekty uczenia.

1. Psychologiczne i prawne aspekty samoobrony. Obronne systemy walki wręcz .W wyniku realizacji tematu uczestnik szkolenia potrafi: -
EW: Omówić prawne aspekty obrony koniecznej. - EW: Omówić psychologiczne podstawy samoobrony.- EW: Wymienić i rozróżnić istniejące obronne systemy walki wręcz.
2. Techniki obrony przed chwytami, obchwytemi i duszeniami. W wyniku realizacji tematu uczestnik szkolenia potrafi: EU: Zaprezentować techniki samoobrony przed chwytami, obchwytemi i duszeniami.
3. Techniki uderzeń i kopnięć. W wyniku realizacji tematu uczestnik szkolenia potrafi: EU: Poruszać się z pozycji walki, wykonać podstawowe uderzenia i kopnięcia w tarczę treningową. EKS: Wykazać dbałość o podnoszenie swojej sprawności fizycznej oraz umiejętności, które konieczne są do prawidłowego wykonywania technik.
4. Techniki obrony przed uderzeniami i kopnięciami. W wyniku realizacji tematu uczestnik szkolenia potrafi: EU: Zaprezentować techniki samoobrony przed uderzeniami i kopnięciami.
5. Techniki walki w parterze. W wyniku realizacji tematu uczestnik szkolenia potrafi: EU: Zaprezentować sposób poruszania, dźwignie, chwytów oraz techniki obrony z pozycji leżącej w parterze.
6. Techniki obrony przed uzbrojonym napastnikiem. W wyniku realizacji tematu uczestnik szkolenia potrafi: EU: Zaprezentować wybrane techniki obrony przed nożem lub kijem. EW: Omówić zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia atakiem ze strony uzbrojonego napastnika.
7. Sposoby obezwładniania za pomocą chwytów, dźwigni i duszeń. W wyniku realizacji tematu uczestnik szkolenia potrafi: EU: Stosować dźwignie, chwytów oraz duszenia w zależności od sytuacji.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	543,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	543,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	13,58 PLN
Koszt osobogodziny netto	13,58 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe dotyczące podejmowanej tematyki.

Warunki uczestnictwa

Wymagania wstępne od kandydatów: brak.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 2

33-300 Nowy Sącz

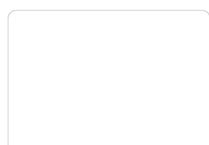
woj. małopolskie

Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Sączu, Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej i Bezpieczeństwie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Sala gimnastyczna.

Kontakt



Izabela Adamowicz

E-mail iadamowicz@ans-ns.edu.pl



Telefon (+48) 185 471 104