



Polski Instytut
Rozwoju Kultury
Fizycznej i Sportu



Kurs instruktor pływania

Numer usługi 2024/03/28/43931/2109130

📍 Zegrze / stacjonarna
🏠 Usługa o charakterze zawodowym
🕒 63 h
📅 14.06.2024 do 30.06.2024

2 500,00 PLN brutto
2 500,00 PLN netto
39,68 PLN brutto/h
39,68 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs dedykowany jest dla osób które: - chcą zdobyć wiedzę i umiejętności z zakresu nauczania rekreacyjnego osób uprawiających daną dyscyplinę sportową, - chcą samodzielnie wykonywać pracę jako instruktor pływania, - chcą prowadzić zajęcia indywidualne i grupowe, dla osób w różnym przedziale wiekowym, których celem jest nauka i doskonalenie techniki pływania, - chcą uzyskać patent przydatny w ratownictwie wodnym.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	13-06-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	63
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Kurs kończący się egzaminem potwierdza przygotowanie do wykonywania pracy jako samodzielny instruktor, który może nauczać osoby rekreacyjnie uprawiające dyscyplinę sportu. Osoba, która ukończyła kurs posiada umiejętność sprawnego przygotowania oraz przeprowadzania zajęć indywidualnych i grupowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
zdobycie wiedzy i kompetencji z zakresu dydaktyki i nauczania pływania	egzamin	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

Instruktor pływania

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Instytut Rozwoju Kultury Fizycznej i Sportu
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Polski Instytut Rozwoju Kultury Fizycznej i Sportu
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Usługa o charakterze zawodowym

Kształcenie KKZ	A.29. - Obsługa klientów i kontrahentów
-----------------	---

Program

CZĘŚĆ OGÓLNA

Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka

1. Definicje związane z budową organizmu
2. Okresy rozwojowe w życiu człowieka
3. Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim
4. Budowa układu kostno-stawowego
5. Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu
6. Budowa i fizjologia mięśni szkieletowych
7. Organizm jako całość
8. Płaszczyzny ciała
9. Przemiana materii
10. Regulacja cieplna organizmu

Fizjologia wysiłku fizycznego

1. Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej
2. Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny
3. Deficyt i dług tlenowy
4. Współczynnik oddechowy
5. Klasyfikacja wysiłków fizycznych
6. Definicja i przyczyny zmęczenia
7. Definicja i mechanizmu działania aktywnego wypoczynku
8. Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka

Żywnienie i dietetyka w sporcie

1. Budowa i czynności układu pokarmowego
2. Potrzeby energetyczne sportowców
3. Składniki pokarmowe
4. Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów
5. Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu

EGZAMIN Z WIEDZY TEORETYCZNEJ

CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA

Teoria i metodyka rekreacji ruchowej

Część ogólna / teoretyczna – e-learning

1. Rys historyczny pływania oraz infrastruktura basenów w Polsce i na świecie.
2. BHP i pierwsza pomoc.
3. Etyka pracy instruktora pływania.
4. Odpowiedzialność prawna.
5. Style pływackie – charakterystyka.
6. Metodyka szkolenia osób w różnych grupach wiekowych (w tym niemowlęta) z rozróżnieniem na nauczanie indywidualne i grupowe.
7. Instrumenty motywacyjne.
8. Charakterystyka pracy z osobami po urazach oraz z niepełnosprawnością.
9. Egzamin z wiedzy teoretycznej.

Zajęcia praktyczne

1. Ćwiczenia osławajające z wodą, rozgrzewka.

- 2. Metodyka nauczania i doskonalenia stylu pływackich.
- 3. Wykonywanie skoków startowych i nawrotów.
- 4. Technika pływania w wodzie o różnej głębokości.
- 5. Pływanie rekreacyjne i sportowe.
- 6. Wykorzystanie sprzętu pływackiego w trakcie treningów.
- 7. Podstawowe elementy ratownictwa wodnego.
- 8. Organizacja zawodów pływackich.
- 9. Symulacja lekcji pływania.
- 10. Prowadzenie przez kursantów lekcji pływania.
- 11. Usystematyzowanie zdobytej wiedzy i umiejętności.

Egzamin praktyczny.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 BLOK I	Robert Rączka	14-06-2024	08:00	17:00	09:00
2 z 8 BLOK II	Robert Rączka	15-06-2024	08:00	17:00	09:00
3 z 8 BLOK III	Robert Rączka	16-06-2024	08:00	17:00	09:00
4 z 8 BLOK IV	Robert Rączka	22-06-2024	08:00	17:00	09:00
5 z 8 BLOK V	Robert Rączka	23-06-2024	08:00	17:00	09:00
6 z 8 BLOK VI	Robert Rączka	29-06-2024	08:00	17:00	09:00
7 z 8 BLOK VII	Robert Rączka	30-06-2024	08:00	15:00	07:00
8 z 8 Egzamin	-	30-06-2024	15:00	17:00	02:00

Cennik

Cennik

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

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	39,68 PLN
Koszt osobogodziny netto	39,68 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Rączka

Prowadzący to instruktor z bogatym doświadczeniem w prowadzeniu kursów i szkoleń.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie prezentacje,

Akty prawne,

„Tajniki sportu pływania” „

„Pływanie” Ryszard Karpiński

„Ogólnopolski Program Nauczania Pływania ETAP I”

Warunki uczestnictwa

- Ukończenie 18 roku życia

- Wykształcenie minimum zawodowe

- Brak przeciwwskazań zdrowotnych – wymagane podpisanie oświadczenia przed rozpoczęciem kursu,

- Rozwinięte umiejętności pływackie i wysoka sprawność fizyczna.

Informacje dodatkowe

dostęp do materiałów szkoleniowych

Adres

Zegrze

Zegrze

woj. mazowieckie

Jezioro Zegrzyńskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

Kontakt



Magdalena Andrusiewicz

E-mail m.andrusiewicz@pirkfis.pl

Telefon (+48) 577 757 792