

**Kurs Instruktora Tenisa PZT**

Numer usługi 2025/04/14/181300/2688275

3 300,00 PLN brutto

3 300,00 PLN netto

31,43 PLN brutto/h

31,43 PLN netto/h

Polska Akademia
Trenerów i
Instruktorów Sportu
GREEN WAY
SYLWIA SUBIK

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 105 h

📅 22.08.2025 do 14.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs przeznaczony jest dla pełnoletnich pasjonatów tenisa, którzy chcą zdobyć tytuł instruktora pod patronatem Polskiego Związku Tenisowego. Najczęściej są to osoby aktywnie grające w tenisa, które chcą rozwijać swoje umiejętności i dzielić się swoją pasją z innymi – np. poprzez prowadzenie zajęć w klubach, szkołkach czy na własnych kortach. Uczestnicy powinni posiadać wykształcenie co najmniej średnie oraz grać na poziomie ITN 6–7. Kurs jest idealny dla osób myślących o przebranżowieniu, pracy w branży sportowej lub chcących sformalizować swoje umiejętności i zdobyć uprawnienia instruktorskie uznawane w całej Polsce i za granicą.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	21-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	105
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

Celem kursu jest przygotowanie uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć z tenisa ziemnego w charakterze instruktora sportu, zgodnie ze standardami Polskiego Związku Tenisowego. Kursanci zdobędą wiedzę metodyczną, pedagogiczną i psychologiczną, a także praktyczne umiejętności prowadzenia treningów indywidualnych i grupowych na różnych poziomach zaawansowania. Ukończenie kursu umożliwia uzyskanie tytułu Instruktora Tenisa PZT oraz prowadzenie zajęć w klubach, szkołkach i ośrodkach sportowych

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Efekty uczenia się: Wiedza: Uczestnik kursu posiada uporządkowaną wiedzę teoretyczną z zakresu metodyki nauczania gry w tenisa, podstaw biomechaniki, anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego. Zna zasady planowania i prowadzenia procesu treningowego, podstawy psychologii sportu oraz regulaminy i struktury organizacyjne Polskiego Związku Tenisowego. Umiejętności: Uczestnik potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić zajęcia tenisowe z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym. Potrafi dobrać odpowiednie metody nauczania oraz dostosować ćwiczenia do poziomu grupy. Umie udzielić instruktażu technicznego, ocenić postępy ucznia i odpowiednio reagować na trudności w procesie nauczania. Kompetencje społeczne: Uczestnik jest świadomy roli instruktora jako edukatora i wzoru do naśladowania. Potrafi budować pozytywne relacje z podopiecznymi, pracować zespołowo i komunikować się w sposób jasny i motywujący. Przestrzega zasad etyki instruktorskiej, działa odpowiedzialnie i profesjonalnie w sytuacjach wymagających interwencji czy organizacji zajęć sportowych.	Kryteria weryfikacji efektów uczenia się: Wiedza: Zdanie testu teoretycznego obejmującego zagadnienia z metodyki nauczania, anatomii, fizjologii, psychologii sportu oraz przepisów gry w tenisa. Aktywność i poprawność odpowiedzi podczas wykładów oraz zajęć teoretycznych. Umiejętność poprawnego opisu struktury szkolenia tenisowego i planowania jednostki treningowej. Umiejętności: Oceniana jakość przeprowadzenia jednostki treningowej podczas egzaminu praktycznego. Umiejętność zastosowania odpowiednich metod i środków treningowych w trakcie zajęć praktycznych. Prawidłowe demonstrowanie technik tenisowych i umiejętność udzielania korekty technicznej uczestnikowi ćwiczeń. Sprawdzian sprawności fizycznej i poziomu gry (ITN 6–7). Kompetencje społeczne: Obserwacja zachowania uczestnika podczas zajęć grupowych – współpraca, komunikacja, zaangażowanie. Ocena podejścia do pracy z kursantami i przestrzegania zasad etyki instruktorskiej. Umiejętność pracy w zespole oraz radzenia sobie w sytuacjach problemowych podczas symulowanych zajęć.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza uprawnienia do wykonywania zawodu na danym stanowisku (tzw. uprawnienia stanowiskowe) i jest wydawany po przeprowadzeniu walidacji?

Tak, dokument potwierdza uprawnienia do wykonywania zawodu instruktora tenisa oraz jest wydawany po przeprowadzeniu walidacji efektów uczenia się.

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 Związek Tenisowy
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Polski Związek Tenisowy
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

Program

KURS INSTRUKTORSKI – 105 godzin (zawiera 28 h animatora)

- Metodyka nauczania dzieci. Nauczanie problemowe od początku,
- Nowoczesne programy nauczania tenisa: Play&Stay, Tennis10, TennisXpress,
- Strategia i taktyka,
- Komunikacja,
- Nagrywanie, dogrywanie i dorzucanie piłek, demonstrowanie technik,
- Podstawy programu First Step,
- Zebranie i omówienie workbooków,
- Tennis Xpress,
- Turnieje Tennis 10,
- Zajęcia w dużych grupach.
- Rola i zadania instruktora, rozwój zawodowy w tenisie,
- Schemat nowoczesnego treningu,

- Podstawowe umiejętności taktyczne, techniczne i mentalne,
- Koordynacja jako postawa dla rozwoju techniki,
- Gry i zabawy – połączenie rozwoju motorycznego, mentalnego i technicznego, stosując różne formy zabaw i gier,
- Organizowanie i prowadzenie zajęć na korcie,
- Biomechanika,
- Analiza umiejętności technicznych,
- Metody korygowania błędów,
- Prowadzenie zajęć z dziećmi wg podejścia zintegrowanego z wykorzystaniem nowoczesnych metod,
- Testy umiejętności – mierzenie kompetencji dziecka do przejścia na wyższy poziom,

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 29

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 Rola i zadania instruktora, rozwój zawodowy w tenisie. Plan Pracy oraz program kursu. Zakres wiedzy i kompetencje końcowe. Podstawowe zasady obowiązujące podczas kursu.	Sylwia Subik	22-08-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 29 Egzamin próbny ITN	Sylwia Subik	22-08-2025	10:00	13:00	03:00
3 z 29 Omówienie idei kampanii ITF Play nad Stay, programy Tennis10 i TennisXpress.	Sylwia Subik	22-08-2025	14:00	15:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 29 Jakich umiejętności nauczamy od początku? Jednoczesne nauczanie taktyki i techniki przez progresję od utrzymania piłki i punktu trafienia.	Sylwia Subik	22-08-2025	15:30	17:00	01:30
5 z 29 Podstawowe intencje taktyczne (nawet przy turlaniu i balonach). Gry szkolne – ("otwarte") z zastosowaniem grywalizacji¹⁾ w nauczaniu.	Sylwia Subik	23-08-2025	09:00	10:00	01:00
6 z 29 Dlaczego komunikacja jest taka ważna od początku	Sylwia Subik	23-08-2025	10:00	11:30	01:30
7 z 29 Sposoby dorzucania, nagrywania i dogrywania piłek w czasie zajęć z początkującymi	Sylwia Subik	23-08-2025	11:30	12:30	01:00
8 z 29 Uczestnicy prowadzą swoje zajęcia wg programu First Step.	Sylwia Subik	23-08-2025	11:30	17:00	05:30
9 z 29 Metodyka nauczania dzieci. Nauczanie problemowe od początku.	Sylwia Subik	24-08-2025	09:00	10:30	01:30
10 z 29 Metodyka nauczania – praktyka	Sylwia Subik	24-08-2025	10:30	12:30	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 29 Zebranie i omówienie projektów (workbooków)	Sylwia Subik	24-08-2025	13:30	16:00	02:30
12 z 29 Powtórka	Sylwia Subik	24-08-2025	16:00	17:30	01:30
13 z 29 Metodyka nauczania dzieci. Nauczanie problemowe od początku.	Sylwia Subik	29-08-2025	09:00	10:30	01:30
14 z 29 Metodyka nauczania – praktyka	Sylwia Subik	29-08-2025	10:30	12:30	02:00
15 z 29 Zebranie i omówienie projektów (workbooków)	Sylwia Subik	29-08-2025	13:30	14:30	01:00
16 z 29 Tenis Xpress	Sylwia Subik	29-08-2025	14:30	15:15	00:45
17 z 29 „Idealne” zajęcia Tenis 10	Sylwia Subik	29-08-2025	15:15	16:00	00:45
18 z 29 Turnieje Tenis 10	Sylwia Subik	29-08-2025	16:00	17:00	01:00
19 z 29 Zajęcia w dużych grupach	Sylwia Subik	30-08-2025	09:00	12:00	03:00
20 z 29 Powtórka	Sylwia Subik	30-08-2025	12:00	13:30	01:30
21 z 29 Prowadzenie kilku zajęć pod rząd (planowanie)	Sylwia Subik	30-08-2025	14:30	16:30	02:00
22 z 29 Utrwalenie i pogłębienie kompetencji z kursu Animatora	Sylwia Subik	06-09-2025	09:00	10:30	01:30
23 z 29 Poziom czerwony	Sylwia Subik	06-09-2025	15:00	18:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 29 Poziom Zielony	Sylwia Subik	07-09-2025	09:00	17:00	08:00
25 z 29 Tenis amatorski	Sylwia Subik	13-09-2025	09:00	12:00	03:00
26 z 29 egzamin	Sylwia Subik	13-09-2025	12:00	14:30	02:30
27 z 29 Tenis amatorski	Sylwia Subik	13-09-2025	15:00	17:00	02:00
28 z 29 Egzamin	Sylwia Subik	14-09-2025	09:00	12:00	03:00
29 z 29 Tenis Amatorski	Sylwia Subik	14-09-2025	12:00	17:00	05:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	31,43 PLN
Koszt osobogodziny netto	31,43 PLN
W tym koszt walidacji brutto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	0,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sylwia Subik

Posiadam wszechstronne wykształcenie pedagogiczno-menedżerskie, które ułatwia mi funkcjonowanie w „biznesie” sportowym. Ukończyłem stacjonarnie Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie i podyplomowo w Poznaniu z tytułem Menedżera Sportu. Zdobyłem także wiedzę w dziedzinie „Zarządzania małymi i średnimi firmami” przy Akademii Ekonomicznej w Krakowie. Posiadam uprawnienia instruktora sportu z tenisa i lekkoatletyki, od 2006 roku jestem członkiem Professional Tennis Registry. Teorię wspieram dwudziestoletnim doświadczeniem w organizowaniu i prowadzeniu zajęć sportowych na różnym poziomie. Stale pogłębiam i zdobywam nową wiedzę. Jeśli podejmuję się nowych wyzwań to zawsze robię to z pasją i pełnym zaangażowaniem, swoim kursantom staram się zawsze przekazać że:

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Osoby uczestniczące w kursie otrzymują a materiały szkoleniowe z PZT

Warunki uczestnictwa

Uczestnicy powinni posiadać wykształcenie co najmniej średnie oraz grać na poziomie ITN 6–7.

Adres

ul. św. Teresy od Dzieciątka Jezus 56/58

91-348 Łódź

woj. łódzkie

Klub tenisowy - Start

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sylwia subik

E-mail biurogw@gmail.com

Telefon (+48) 665 011 813