



Kurs Instruktora Pływania Polskiego Związku Pływackiego

Numer usługi 2025/05/21/181300/2762001

4 240,00 PLN brutto

4 240,00 PLN netto

47,11 PLN brutto/h

47,11 PLN netto/h

Polska Akademia
Trenerów i
Instruktorów Sportu
GREEN WAY
SYLWIA SUBIK

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 Piekary / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 90 h

📅 28.07.2025 do 09.08.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs przeznaczony jest dla pełnoletnich pasjonatów pływania, którzy chcą zdobyć tytuł instruktora pod patronatem Polskiego Związku Pływackiego. Najczęściej są to osoby aktywnie uprawiające pływanie, które chcą rozwijać swoje kompetencje i przekazywać wiedzę innym – np. prowadząc zajęcia w klubach, szkołach, na pływalniach publicznych lub komercyjnych. Uczestnicy powinni posiadać wykształcenie co najmniej średnie oraz umiejętność sprawnego pływania wszystkimi stylami. Kurs jest idealny dla osób planujących przebranżowienie, pracę w sektorze sportu i rekreacji lub chcących sformalizować swoje umiejętności i zdobyć uprawnienia instruktorskie uznawane w całej Polsce.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	27-07-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	90
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 nauki i doskonalenia pływania w charakterze instruktora sportu, zgodnie ze standardami Polskiego Związku Pływackiego. Kursanci zdobędą wiedzę z zakresu metodyki nauczania, bezpieczeństwa na pływalni, podstaw anatomii, fizjologii i psychologii sportu oraz umiejętności praktyczne związane z prowadzeniem zajęć dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Ukończenie kursu umożliwia uzyskanie tytułu Instruktora Pływania PZP.

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 nauczaniapływania, podstaw biomechaniki, anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego. Zna zasady planowania i prowadzenia procesu treningowego, podstawy psychologii sportu oraz regulaminy i struktury organizacyjne Polskiego Związku Pływackiego. Umiejętności: Uczestnik potrafi samodzielnie zaplanować i przeprowadzić zajęcia pływania 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 pływania. Aktywność i poprawność odpowiedzi podczas wykładów oraz zajęć teoretycznych. Umiejętność poprawnego opisu struktury szkolenia pływania 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 pływackich i umiejętność udzielania korekty technicznej uczestnikowi ćwiczeń. Sprawdzian sprawności fizycznej i poziomu pływania czterema stylami. 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

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

Program

Część ogólna (dla osób bez wcześniejszych kwalifikacji instruktorskich):

- **Podstawy anatomii i fizjologii człowieka:** omówienie budowy i funkcji układów ciała istotnych w kontekście wysiłku fizycznego.
- **Psychologia sportu:** zagadnienia motywacji, koncentracji oraz radzenia sobie ze stresem w sporcie.
- **Pedagogika sportu:** metodyka nauczania i komunikacji z grupą.
- **Pierwsza pomoc przedmedyczna:** procedury udzielania pomocy w nagłych wypadkach.

Absolwenci studiów wychowania fizycznego oraz osoby posiadające kwalifikacje instruktora rekreacji i sportu z innej dyscypliny są zwolnieni z tej części.instruktorzysportu.pl+1instruktorzysportu.pl+1

Część specjalistyczna (90 godzin):

1. Teoretyczne podstawy pływania:

- Historia i rozwój pływania w Polsce i na świecie.
- Znaczenie pływania w kulturze fizycznej.instruktorzysportu.pl
- Organizacja i bezpieczeństwo zajęć na pływalni zgodnie z przepisami prawnymi i regulaminami.

2. Metodyka nauczania pływania:

- Techniki nauczania podstawowych stylów pływackich: kraul, grzbietowy, klasyczny, motylkowy.
- Ćwiczenia oswajające z wodą i nauka prawidłowego oddychania.
- Zasady doboru ćwiczeń w zależności od wieku i poziomu zaawansowania uczestników.

3. Praktyka na pływalni:

- Demonstracja i analiza techniki poszczególnych stylów pływackich.

- Prowadzenie zajęć z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi.
- Zastosowanie sprzętu pomocniczego w nauczaniu pływania.

4. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc na pływalni:

- Procedury postępowania w sytuacjach awaryjnych.
- Techniki ratownictwa wodnego.
- Zasady ewakuacji i organizacji pracy na pływalni.

5. Organizacja i prowadzenie zajęć:

- Planowanie jednostek treningowych i długoterminowych programów nauczania.
- Prowadzenie dokumentacji pracy instruktora.
- Zasady współpracy z rodzicami oraz innymi instytucjami sportowymi.

Egzamin końcowy:

- **Część teoretyczna:** test sprawdzający wiedzę z zakresu teorii pływania, metodyki nauczania oraz zasad bezpieczeństwa.
- **Część praktyczna:** ocena umiejętności prowadzenia zajęć oraz demonstracji techniki pływackiej.

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	4 240,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 240,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	47,11 PLN
Koszt osobogodziny netto	47,11 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: 3



1 z 3

Klaudia Palak

Adiunkt w Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica w Krakowie. Doktor nauk o kulturze fizycznej, autorka prac naukowych dotyczących oceny wpływu wysiłku fizycznego na czynność autonomicznego układu nerwowego pływaków. Jako zawodniczka MKS Jordan Kraków i SMS w Krakowie była wielokrotną medalistką Mistrzostw Polski w pływaniu oraz reprezentantką Kadry Narodowej. Obecnie trener pływania w KU AZS AGH Kraków. Klaudia posiada ogromne doświadczenie, ale też bezmiar empatii co przekłada się na indywidualną pracę z kursantami. Klaudia zawsze, rzuca „koła ratunkowe” i pomaga przepracować i poprawić błędy.



2 z 3

Łukasz Wądrzyk

Trener I klasy, pracujący na co dzień w Zespole Szkół Ogólnokształcących Mistrzostwa Sportowego w Krakowie. Doktor nauk o kulturze fizycznej z zainteresowaniami ściśle związanymi z techniką pływania, autor artykułów naukowych z tego zakresu. Stale rozwija swój warsztat zawodowy, uczestnicząc w wielu konferencjach dla trenerów i instruktorów. Ma na koncie wystąpienia na konferencjach organizowanych przez Polski Związek Pływacki i Małopolski Okręgowy Związek Pływacki oraz współpracę z obiema instytucjami w zakresie wideofilmowania techniki pływania. Członek Zarządu MOZP na kadencję 2021-2024.



3 z 3

Kazimierz Woźnicki

Prezes MOZP Trener pływania klasy Mistrzowskiej. W latach 2008-2016 prowadzący szkolenie w AZS AGH Kraków, a w latach 1972–1998 trener-koordynator sekcji pływackiej KS. "Unia" Oświęcim oraz Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Oświęcimiu. Wychowawca wielu pokoleń mistrzów i rekordzistów Polski, medalistów i uczestników Igrzysk Olimpijskich, Mistrzostw Świata i Europy. W latach 1982–2009 starszy wykładowca – prowadzący specjalizację trenerską w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. W Polskim Związku Pływackim pełnił funkcję trenera Kadry juniorów, seniorów i olimpijskiej, Przewodniczący Rady Trenerów przez 3 kadencje, członek Zarządu PZP przez sześć kadencji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Osoby uczestniczące w kursie otrzymują materiały szkoleniowe.

Warunki uczestnictwa

- Uczestnicy powinni posiadać wykształcenie co najmniej średnie,
- pływać czterema stylami pływackimi,
- mieć ukończone 18 lat

Adres

Piekary 2

Piekary

woj. małopolskie

Ośrodek Sportu i Rekreacji Fundacji im. Ks. Siemaszki pływalnia Piekary,
Piekary 2, 32-060 Piekary

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sylwia subik

E-mail biurogw@gmail.com

Telefon (+48) 665 011 813