



Kurs Instruktora Pływania Polskiego Związku Pływackiego

Numer usługi 2025/08/29/181300/2969839

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

★★★★★ 4,5 / 5

9 ocen

📍 Piekary / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 90 h

📅 04.10.2025 do 23.11.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

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.

Usługa adresowana również dla Uczestników projektu Kierunek - Rozwój.

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu MP i/lub dla Uczestników projektu NSE.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

03-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

90

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	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

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Polski Związek Pływacki
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Polski Związek Pływacki
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Nie

Program

Harmonogram szkolenia jest w rozpisany w godzinach zegarowych.

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.

Harmonogram szkolenia przedstawiony w godzinach zegarowych.

Część specjalistyczna (90 godzin):

Plan nauczania			
Temat zajęć edukacyjnych	Treść szkolenia w ramach poszczególnych zajęć edukacyjnych	Ilość godzin teoretycznych	Ilość godzin praktycznych

RYS HISTORYCZNY	1. Charakterystyka podstawowych technik pływackich. 2. Rys historyczny nauki pływania na świecie i w Polsce.	3	-
METODYKA NAUCZANIA	1. Metodyka nauczania pływania sportowymi stylami pływackimi: kraulem, grzbietem, klasykiem i delfinem oraz skoku startowego i nawrotów. 2. Metodyka nauczania pływania. 3. Technika pływania poszczególnymi stylami pływackimi: delfinem, grzbietem, klasykiem i kraulem. 4. Technika wykonywania skoków startowych i nawrotów do poszczególnych stylów. 5. Podstawy treningu sportowego w pływaniu dla dzieci i młodzieży. 6. Zabawy i gry w wodzie bardzo płytkiej, płytkiej i średnio głębokiej. Rola ćwiczeń oswajających z wodą. 7. Fizjologiczne i biomechaniczne podstawy pływania. 8. Podstawowe cechy środowiska wodnego, znajomość sił działających na człowieka. 9. Sprawdzian umiejętności praktycznych. 10. Nurkowanie.	13	28

RATOWNICTWO WODNE	1. Podstawy ratownictwa wodnego 2. Sposoby ratowania tonącego i osoby zmęczonej. 3. Podstawy udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej na łódzie – zajęcia praktyczne. 4. Uwalnianie się od chwytów tonącego.	2	3
BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PŁYWANIA	1. Zasady bezpieczeństwa na pływalniach. 2. Przepisy pływania. 3. Odpowiedzialność cywilna i karna instruktora pływania.	2	-
TRENING PŁYWACKI	1. Podstawy treningu pływackiego dzieci i młodzieży. 2. Rola rozgrzewki w treningu 3. pływackim. 4. Przygotowanie ogólnorozwojowe w treningu pływackim. 5. Zdolności motoryczne i ich znaczenie w nauczaniu pływania. 6. Pedagogiczne, psychologiczne i socjologiczne aspekty pracy instruktora pływania.	1	4
ELEMENTY PŁYWANIA KOREKCYJNEGO	1. Elementy pływania korekcyjnego. 2. Podstawy pływania korekcyjnego symetrycznego.	3	1
ORGANIZACJA ZAWODÓW PŁYWACKICH	1. Organizacja zawodów pływackich. 2. Rodzaje zawodów pływackich.	1	-

SPRZĘT SPECJALISTYCZNY	1. Wykorzystanie specjalistycznego sprzętu do nauki pływania dzieci i młodzieży. 2. Rodzaje sprzętów specjalistycznych.	1	1
EGZAMIN - walidacja	test sprawdzający wiedzę z zakresu teorii pływania, metodyki nauczania oraz zasad bezpieczeństwa.	2	3
LICENCJA PZP			
Teoretyczne podstawy pływania.	– siły działające na ciało w statyce (hydrostatyka) i w dynamice (hydrodynamika); – siła napędowa, jej wielkości w cyklu ruchowym sportowych sposobów pływania; – zależność oporu wody od prędkości poruszania się i pozycji ciała; – charakterystyka i teoretyczne podstawy ruchów pływackich; – specyfika oddychania podczas wysiłku w środowisku wodnym; – wpływ ćwiczeń w wodzie na organizm człowieka.	2	-
Problematyka treningu pływackiego.	– ogólna charakterystyka treningu pływackiego, cele i zadania; – motoryczność człowieka w ontogenezie a technika pływania; – struktura i treść treningu pływackiego ze szczególnym uwzględnieniem etapów treningu wszechstronnego i ukierunkowanego; – formy, środki i metody stosowane w treningu pływackim; – klasyfikacja wysiłku pływaka.	4	-

Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu i doskonaleniu pływania techniki: na grzbiecie, pływania kraulem na piersiach, stylem klasycznym, motylkowym, startu do grzbietu skoku startowego.	na grzbiecie, kraulem na piersiach, stylem klasycznym, stylem motylkowym, techniki w nauczaniu skoku startowego, w sportowych sposobach pływania.	-	8
Hospitacje zajęć nauki pływania niemowląt, dzieci i młodzieży, zajęć z dorosłymi i osobami niepełnosprawnymi.	-	2	
Samodzielne prowadzenie lekcji nauki i doskonalenia pływania, zajęć rekreacyjnych uzgodnionych z wykładowcą. Ocena umiejętności prowadzenia zajęć oraz demonstracji techniki pływackiej.	-	4	
WALIDACJA			
Organizacja zawodów sportowo-rekreacyjnych w pływaniu.	-	2	
Razem		6	16
Uzyskanie licencji PZP			
Łączna liczba godzin na szkoleniu		34	56

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: 5



1 z 5

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. Z firmą PATIIS Green Way współpracuje od 2018 r. do nadal. Doświadczenie zawodowe z zakresu prowadzenia szkoleń dla innych firm powyżej 5 lat.



2 z 5

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.
Doświadczenie zawodowe z zakresu prowadzenia szkoleń powyżej 5 lat.



3 z 5

Mariusz Stec

Ukończył fizjoterapię i wychowanie fizyczne na Akademii Wychowania Fizycznego oraz Medyczne Studium Masażu Leczniczego. W Ośrodku dla osób z autyzmem prowadzi rehabilitację i terapię grupową. Ważniejsze kursy i szkolenia: • Kurs II stopnia integracji sensorycznej • Kurs podstawowy PNF • Szkolenie „Zabawa z dzieckiem z autyzmem” • Kurs I i II stopnia integracji sensorycznej • Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne – I stopień • Instruktor sportu: gimnastyka, pływanie, lekka atletyka, siatkówka, koszykówka. Trener II klasy: koszykówka. Współpraca z PATIIS Green Way od 2017 r. do nadal. Doświadczenie zawodowe w prowadzeniu szkoleń powyżej 5 lat.



4 z 5

Paweł Żychowicz

dr nauk o kulturze fizycznej, magister rehabilitacji ruchowej, magister wychowania fizycznego, trener lekkiej atletyki II klasy, certyfikowany nauczyciel terapii zajęciowej (certyfikat wydany przez The European Network of Occupational Therapy in Higher Education ENOTHE). Nauczyciel akademicki w zakresie adaptowanej aktywności fizycznej, sportu osób niepełnosprawnych, adaptacji w czynnościach życia codziennego i terapii zajęciowej osób z trudnościami w uczeniu się. Współautor podręczników „Terapia zajęciowa” i „Terapia zajęciowa w dysfunkcjach narządu ruchu” oraz publikacji naukowych z zakresu aktywności fizycznej adaptowanej i terapii zajęciowej. Członek Polskiego Stowarzyszenia Terapii Zajęciowej i Polskiego Towarzystwa Naukowego Adaptowanej Aktywności Fizycznej, kierownik Zakładu Sportu Niepełnosprawnych Wydziału Rehabilitacji Ruchowej AWF Kraków. Pracował jako trener ze sportowcami pełnosprawnymi i niepełnosprawnymi, wiceprezes Oddziału Regionalnego Stowarzyszenia Olimpiady Specjalne Polska-Małopolskie, współpracuje również innymi z organizacjami działającymi w zakresie kultury fizycznej i terapii zajęciowej osób z niepełnosprawnością. Posiada doświadczenie zawodowe powyżej 5 lat. Współpraca z PATIIS Green Way od 2019 roku do nadal.



5 z 5

Dominika Bulwan

Absolwentka AWF w Krakowie. Trener II klasy w pływaniu, instruktor aqua-aerobicu, narciarstwa zjazdowego oraz uczestnik kursu BABYSWIM. Przez 12 lat wyczynowo trenowała pływanie w klubie SMS Jordan Kraków. Uczestniczka zgrupowań oraz członek kadry Polski. Wieloletnia reprezentantka kraju na zawodach międzynarodowych. Finalistka Mistrzostw Europy Juniorów, wielokrotna mistrzyni Polski Juniorów i Seniorów. Posiada ponad 5-letnie doświadczenie jako trener i instruktor pływania. Swoje umiejętności wykorzystuje na co dzień pracując z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w jednej z krakowskich szkółek pływackich. Ratownik i sędzia pływacki. Z firmą PATIIS Green Way współpracuje od 2016 roku do nadal prowadząc szkolenia z zakresu Pływania.

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

Informacje dodatkowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo do odwołania szkolenia lub zmiany jego terminu, jeśli liczba uczestników będzie mniejsza niż wymagana lub jeśli wystąpi sytuacja losowa niezależna od organizatora.
2. Posiadamy podpisaną umowę z WUP Kraków w ramach projektu "Małopolski Pociąg do kariery - sezon 1" i/lub "Nowy start w Małopolsce z EURESem"
3. Posiadamy podpisaną umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek - Rozwój.

Podstawa prawna zwolnienia z podatku VAT: zgodnie art. 43 ust. 1 pkt 26 a - Ustawy o podatku od towarów i usług

Adres

Piekary 2
32-060 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