



## Kurs Instruktor Pływania

Numer usługi 2026/01/27/119253/3287664

3 500,00 PLN brutto  
3 500,00 PLN netto  
87,50 PLN brutto/h  
87,50 PLN netto/h

AKADEMIA  
MISTRZOSTWA  
SPORTOWEGO  
REKREACJI I  
TURYSTYKI IM.  
SŁAWOMIRA  
SZYMCZAKA  
WYDZIAŁ EDUKACJI  
SPORTOWEJ  
Sławomir Szymczak

📍 Warszawa  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 40:00 h  
📅 01.08.2026 do 23.08.2026

★★★★★ 4,5 / 5

17 ocen

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

### Grupa docelowa usługi

Kurs kierujemy do wszystkich osób pełnoletnich pragnących pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł instruktora pływania. Dla osób, które pragną spieniężyć swoją pasję i rozwijać się zawodowo. Ale nie tylko.

Nasz kurs z powodzeniem oferujemy także osobom, których interesuje wysoce specjalistyczna tematyka poruszana na kursie. Szkolenie kierujemy więc do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia, głodnych wiedzy i praktyki pod okiem najlepszych wykładowców w Polsce.

Nasz kurs uzbroi Cię w ogromną wiedzę, którą wykorzystasz do poprawy swoich wyników sportowych, efektów treningowych czy poprawy stanu zdrowia. Mając tę wiedzę, możesz wykorzystać ją do pracy zawodowej jako pełnowartościowy instruktor pływania lub pozostawić wyłącznie dla siebie, korzystając z niej na co dzień.

### Minimalna liczba uczestników

10

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

31-07-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Przygotowuje do samodzielnego prowadzenia procesu treningu pływackiego osób fizycznych oraz stosowanie najnowszych technik związanych z utrzymaniem zdrowego trybu życia.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji                    |
|--|---|-------------------------------------|
| <p>Uczestnik zna podstawy metodyki nauczania pływania dzieci, młodzieży i dorosłych, zasady bezpieczeństwa na pływalni, podstawy anatomii i fizjologii w kontekście pływania oraz regulaminy i przepisy obowiązujące instruktora pływania.</p> <p>Uczestnik potrafi zaplanować i przeprowadzić zajęcia nauki pływania, dobrać ćwiczenia do wieku i poziomu uczestników, korygować błędy techniczne oraz stosować odpowiednie formy asekuracji w wodzie..</p> | <p>Uczestnik poprawnie omawia zasady bezpieczeństwa, potrafi scharakteryzować etapy nauczania pływania oraz wykazuje znajomość podstawowych przepisów i zasad pracy instruktora.</p> <p>uczestnik samodzielnie prowadzi fragment zajęć, poprawnie demonstruje ćwiczenia, reaguje na błędy techniczne i zapewnia bezpieczeństwo uczestników.</p> | Test teoretyczny                    |
|  |   | Obserwacja w warunkach symulowanych |

# 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. Technika pływania sportowego i rekreacyjnego z dokładnym wyszczególnieniem stylów, skoków startowych oraz nawrotów.
2. Podstawy w ramach odpowiedniego naboru adeptów oraz ich selekcja.
3. Umiejętność osvajania ze środowiskiem wodnym
4. Podstawy nauki pływania dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
5. Pływanie jako aktywność fizyczna na całe życie i bez względu na wiek.
6. Aspekty psychologiczne, dydaktyczne, pedagogiczne oraz niezbędne narzędzia w ramach pracy instruktorskiej.
7. Zasady bezpieczeństwa na basenie.
8. Odpowiedzialność cywilno – karna.
9. Przygotowanie ogólnorozwojowe.
10. Biomechanika, anatomia i rodzaje ruchu.
11. Nauka poprawnej techniki, oddychania oraz koordynacji ruchów.
12. Organizacja pracy.
13. Przepisy i regulaminy.
14. Cechy środowiska wodnego.
15. Rozgrzewka.
16. Rodzaje treningu pływackiego.
17. Ćwiczenia osvajające z wodą.
18. Technika pływania w wodzie płytkiej, średnio głębokiej oraz głębokiej.
19. Technika pływania stylami pływackimi oraz ich opis.
20. Technika wykonywania skoków startowych.
21. Technika nurkowania.
22. Wykorzystanie sprzętu do treningu i w trakcie pływania.
23. Pływanie jako sposób na powrót do zdrowia.
24. Korzystny wpływ środowiska wodnego na dysfunkcje organizmu człowieka.
25. Metodyka pracy instruktora pływania.
26. Budowanie renomy i autorytetu własnej osoby.
27. Podstawy ratownictwa wodnego.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 3 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 3 500,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 87,50 PLN    |
| Koszt osobogodziny netto                  | 87,50 PLN    |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Sandra Pietrzak

Sandra Pietrzak w naszej Akademii odpowiedzialna jest za kursy instruktorskie pływania. Sandra jest absolwentem katowickiej Akademii Wychowania Fizycznego i bardzo utytułowanym pływakiem, trenerem pływania i ratownikiem WOPR.

Sandra Pietrzak jest wicemistrzynią Europy juniorów w ratownictwie wodnym, a ponadto:

Jest wielokrotną medalistką Mistrzostw Polski w pływaniu.

Jest aktualną rekordzistką Polski stylem dowolnym w kategorii Masters na dystansie 400 i 800 metrów.

W swoim sportowym dorobku posiada łącznie ponad 300 medali pozyskanych w ratownictwie wodnym jak i pływaniu. Te ogromne osiągnięcia, również na arenie międzynarodowej, gwarantują uczestnictwo w kursie pod okiem prawdziwego profesjonalisty. Sandra swoją osobowością oraz doświadczeniem wniesie do życia każdego kursanta wiele pożytku, zwłaszcza w kontekście kursu instruktorskiego pod jej wprawnym okiem.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dla każdego uczestnika przygotowaliśmy prezentacje multimedialne.

## Adres

Warszawa 2/c  
02-109 Warszawa  
woj. mazowieckie  
Fitness Academy

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Sławomir Szymczak**

**E-mail** [shimii@poczta.fm](mailto:shimii@poczta.fm)

**Telefon** (+48) 663 879 233