

**Kurs Instruktora Pływania z licencją PZP**

Numer usługi 2026/01/27/181300/3288149

4 140,00 PLN brutto

4 140,00 PLN netto

56,71 PLN brutto/h

56,71 PLN netto/h

Polska Akademia
Trenerów i
Instruktorów Sportu
GREEN WAY
SYLWIA SUBIK

★★★★★ 4,6 / 5

30 ocen

📍 Gdynia / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 73 h

📅 24.04.2026 do 03.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Kurs przeznaczony jest dla pełnoletnich pasjonatów pływania, zainteresowanych uzyskaniem kompetencji do prowadzenia zajęć nauki pływania z dziećmi, młodzieżą oraz osobami dorosłymi, zarówno na poziomie podstawowym, jak i doskonalącym. W szczególności odbiorcami usługi są: osoby planujące rozpocząć pracę jako instruktor pływania w klubach sportowych, szkołach, przedszkolach, ośrodkach sportu i rekreacji oraz w ramach własnej działalności gosp.; nauczyciele wychowania fizycznego; trenerzy i instruktorzy innych dyscyplin sportowych; studenci kierunków związanych z kulturą fizyczną, sportem, turystyką i rekreacją;; osoby pracujące w branży sportowo-rekreacyjnej; Usługa adresowana również dla Uczestników projektu Kierunek - Rozwój
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	23-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	73
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 przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia zajęć nauki i doskonalenia pływania zgodnie ze standardami Polskiego Związku Pływackiego, obejmujących planowanie zajęć, prowadzenie treningu oraz zapewnienie bezpieczeństwa uczestników.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Uczestnik charakteryzuje podstawy metodyki nauczania pływania oraz etapy procesu szkoleniowego	Kryteria weryfikacji efektów uczenia się: - omawia cele i zadania instruktora pływania, opisuje etapy nauki pływania (adaptacja do środowiska wodnego, nauczanie technik, doskonalenie), - rozróżnia metody nauczania stosowane w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, - rozróżnia zasady budowania konspektu zajęć.	Test teoretyczny
Uczestnik przestrzega zasady bezpieczeństwa oraz organizacji zajęć na pływalni.	- wskazuje zasady BHP obowiązujące na obiekcie pływackim, wyjaśnia procedury reagowania w sytuacjach zagrożenia, -charakteryzuje podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, - wyjaśnia odpowiedzialność instruktora za grupę.	Test teoretyczny
Umiejętności: Uczestnik planuje i stosuje zajęcia nauki pływania dostosowane do poziomu grupy.	- przygotowuje konspekt zajęć zawierający cele, ćwiczenia i środki dydaktyczne, - stosuje ćwiczenia adekwatne do wieku i poziomu uczestników, - prawidłowo instruuje i demonstrowuje ćwiczenia, - koryguje błędy techniczne uczestników	Obserwacja w warunkach symulowanych
Umiejętności: Uczestnik prezentuje poprawnie technikę pływania podstawowymi stylami.	- wykonuje poprawnie technikę stylu grzbietowego, kraul, klasyczny(żabka), - demonstruje elementy nawrotów i skoków do wody, - utrzymuje prawidłową pozycję ciała i koordynację ruchową	Prezentacja

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

Harmonogram szkolenia jest w rozpisany w godzinach zegarowych. Łączna ilość godzin szkolenia 73h.

Przerwy są wliczone do procesu kształcenia.

Walidacja jest wliczona do procesu kształcenia.

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:

Plan nauczania			
Temat zajęć edukacyjnych	Treść szkolenia w ramach poszczególnych zajęć edukacyjnych		
RYS HISTORYCZNY	1. Charakterystyka podstawowych technik pływackich. 2. Rys historyczny nauki pływania na świecie i w Polsce.		

METODYKA NAUCZANIA	1. Metodyka nauczania pływania sportowymi stylami pływackimi: kraulem, grzbietem, klasycznym i delfinem oraz skoku startowego i nawrotów. 2. Metodyka nauczania pływania. 3. Technika pływania poszczególnymi stylami pływackimi: delfinem, grzbietem, klasycznym 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.		
RATOWNICTWO WODNE	1. Podstawy ratownictwa wodnego 2. Sposoby ratowania tonącego i osoby zmęczonej. 3. Podstawy udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej na lądzie – zajęcia praktyczne. 4. Uwalnianie się od chwytów tonącego.		
BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PŁYWANIA	1. Zasady bezpieczeństwa na pływalniach. 2. Przepisy pływania. 3. Odpowiedzialność cywilna i karna instruktora pływania.		

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.		
ELEMENTY PŁYWANIA KOREKCYJNEGO	1. Elementy pływania korekcyjnego. 2. Podstawy pływania korekcyjnego symetrycznego.		
ORGANIZACJA ZAWODÓW PŁYWACKICH	1. Organizacja zawodów pływackich. 2. Rodzaje zawodów pływackich.		
SPRZĘT SPECJALISTYCZNY	1. Wykorzystanie specjalistycznego sprzętu do nauki pływania dzieci i młodzieży. 2. Rodzaje sprzętów specjalistycznych.		
EGZAMIN - walidacja	test sprawdzający wiedzę z zakresu teorii pływania, metodyki nauczania oraz zasad bezpieczeństwa.		
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.		
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.		
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.		
Hospitacje zajęć nauki pływania niemowląt, dzieci i młodzieży, zajęć z dorosłymi i osobami niepełnosprawnymi.	-		

Samodzielne prowadzenie lekcji nauki i doskonalenia pływania, zajęć rekreacyjnych uzgodnionych z wykładowcą. Ocena umiejętności prowadzenia zajęć oraz demonstracji techniki pływackiej.			
WALIDACJA			
Organizacja zawodów sportowo-rekreacyjnych w pływaniu.			
Razem			
Uzyskanie licencji PZP			
Łączna liczba godzin na szkoleniu			

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Zajęcia teoretyczne wg programu PZP- technika pływania, startów i nawrotów, analiza strukturalna i biomechaniczna, poparta przykładami filmowymi, bezpieczeństwo podczas zajęć z pływania,	Aleksander Steciuk	24-04-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 31 przerwa	Aleksander Steciuk	24-04-2026	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 31 Zajęcia praktyczne - metodyka nauczania, metodyka treningu dzieci, doskonalenie techniki pływania, startów i nawrotów	Aleksander Steciuk	24-04-2026	12:00	14:00	02:00
4 z 31 przerwa	Aleksander Steciuk	24-04-2026	14:00	15:00	01:00
5 z 31 Zajęcia teoretyczne - podstawy treningu dzieci i młodzieży w etapach; wszechstronnym i ukierunkowanym	Aleksander Steciuk	24-04-2026	15:00	17:00	02:00
6 z 31 Zajęcia teoretyczne - zajęcia teoretyczne z przedmiotów ogólnych/ anatomia, fizjologia ,psychologia z pedagogiką, teoria sportu, pierwsza pomoc przedmedyczna	Piotr Kapica	24-04-2026	17:00	20:00	03:00
7 z 31 Zajęcia teoretyczne wg programu PZP- technika pływania, startów i nawrotów, analiza strukturalna i biomechaniczna, poparta przykładami filmowymi, bezpieczeństwo podczas zajęć z pływania	Aleksander Steciuk	25-04-2026	09:00	10:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 31 Zajęcia praktyczne - metodyka nauczania, metodyka treningu dzieci, doskonalenie techniki pływania, startów i nawrotów	Aleksander Steciuk	25-04-2026	10:30	13:00	02:30
9 z 31 przerwa	Aleksander Steciuk	25-04-2026	13:00	14:00	01:00
10 z 31 Zajęcia teoretyczne - podstawy treningu dzieci i młodzieży w etapach; wszechstronnym i ukierunkowanym	Aleksander Steciuk	25-04-2026	14:00	18:00	04:00
11 z 31 Zajęcia teoretyczne wg programu PZP- technika pływania, startów i nawrotów, analiza strukturalna i biomechaniczna, poparta przykładami filmowymi, bezpieczeństwo podczas zajęć z pływania,	Aleksander Steciuk	26-04-2026	09:00	10:30	01:30
12 z 31 Zajęcia praktyczne - metodyka nauczania, metodyka treningu dzieci, doskonalenie techniki pływania, startów i nawrotów	Aleksander Steciuk	26-04-2026	10:30	13:00	02:30
13 z 31 przerwa	Aleksander Steciuk	26-04-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 31 Zajęcia teoretyczne - podstawy treningu dzieci i młodzieży w etapach; wszechstronnym i ukierunkowanym	Aleksander Steciuk	26-04-2026	14:00	18:00	04:00
15 z 31 Zajęcia teoretyczne wg programu PZP-technika pływania, startów i nawrotów, analiza strukturalna i biomechaniczna, poparta przykładami filmowymi, bezpieczeństwo podczas zajęć z pływania	Aleksander Steciuk	27-04-2026	09:00	10:30	01:30
16 z 31 Zajęcia praktyczne - metodyka nauczania, metodyka treningu dzieci, doskonalenie techniki pływania, startów i nawrotów	Aleksander Steciuk	27-04-2026	10:30	13:00	02:30
17 z 31 przerwa	Aleksander Steciuk	27-04-2026	13:00	14:00	01:00
18 z 31 Zajęcia teoretyczne - podstawy treningu dzieci i młodzieży w etapach; wszechstronnym i ukierunkowanym	Aleksander Steciuk	27-04-2026	14:00	18:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 31 Zajęcia teoretyczne wg programu PZP-technika pływania, startów i nawrotów, analiza strukturalna i biomechaniczna, poparta przykładami filmowymi, bezpieczeństwo podczas zajęć z pływania	Aleksander Steciuk	28-04-2026	09:00	14:00	05:00
20 z 31 przerwa	Aleksander Steciuk	28-04-2026	14:00	15:00	01:00
21 z 31 Zajęcia praktyczne - metodyka nauczania, metodyka treningu dzieci, doskonalenie techniki pływania, startów i nawrotów	Aleksander Steciuk	28-04-2026	15:00	17:00	02:00
22 z 31 Zajęcia teoretyczne wg programu PZP-technika pływania, startów i nawrotów, analiza strukturalna i biomechaniczna, poparta przykładami filmowymi, bezpieczeństwo podczas zajęć z pływania,	Aleksander Steciuk	29-04-2026	09:00	14:00	05:00
23 z 31 przerwa	Aleksander Steciuk	29-04-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 31 Zajęcia teoretyczne wg programu PZP-technika pływania, startów i nawrotów, analiza strukturalna i biomechaniczna, poparta przykładami filmowymi, bezpieczeństwo podczas zajęć z pływania	Aleksander Steciuk	29-04-2026	15:00	17:00	02:00
25 z 31 Zajęcia teoretyczne wg programu PZP-technika pływania, startów i nawrotów, analiza strukturalna i biomechaniczna, poparta przykładami filmowymi, bezpieczeństwo podczas zajęć z pływania	Aleksander Steciuk	30-04-2026	09:00	14:00	05:00
26 z 31 przerwa	Aleksander Steciuk	30-04-2026	14:00	15:00	01:00
27 z 31 Zajęcia teoretyczne wg programu PZP-technika pływania, startów i nawrotów, analiza strukturalna i biomechaniczna, poparta przykładami filmowymi, bezpieczeństwo podczas zajęć z pływania	Aleksander Steciuk	30-04-2026	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 31 Zajęcia teoretyczne wg programu PZP-technika pływania, startów i nawrotów, analiza strukturalna i biomechaniczna, poparta przykładami filmowymi, bezpieczeństwo podczas zajęć z pływania,	Przemysław Czoków	01-05-2026	09:00	13:00	04:00
29 z 31 Przerwa	Przemysław Czoków	01-05-2026	13:00	14:00	01:00
30 z 31 Zajęcia teoretyczne wg programu PZP-technika pływania, startów i nawrotów, analiza strukturalna i biomechaniczna, poparta przykładami filmowymi, bezpieczeństwo podczas zajęć z pływania	Przemysław Czoków	01-05-2026	14:00	17:00	03:00
31 z 31 Egzamin - cz. teoretyczna oraz praktyczna. Walidacja.	-	02-05-2026	09:00	13:00	04:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 140,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 140,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

56,71 PLN

Koszt osobogodziny netto

56,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Aleksander Steciuk

Przez 17 lat trener Śląsk-Wrocław. Pod jego okiem zawodnicy zdobywali medale na mistrzostwach Polski i świata. Od 2005 roku trener główny Flota Gdynia. W 2008 roku objął stanowisko trenera i koordynatora w Akademii Marynarki Wojennej, a od 2018 roku kierownika Ośrodka Szkolenia Pływackiego AMW.

Doświadczenie zawodowe z zakresu prowadzenia szkoleń powyżej 5 lat.



2 z 3

Przemysław Czoków

Trener pływania II klasy sportowej, dwukrotny reprezentant Polski na Mistrzostwach Europy Juniorów, uczestniczył w Pucharze Świata oraz wielu imprezach międzynarodowych, jest byłym rekordzistą Polski w kategorii dzieci oraz seniorów. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Przemysław to człowiek z ogromną pasją do sportu i zapalem pedagogicznym, ma doświadczenie jako kierownik w placówkach oświatowych co wzmacnia jego kompetencje miękkie jako trener. Doświadczenie zawodowe w zakresie nauczania pływania powyżej 5 lat.



3 z 3

Piotr Kapica

Ratownik medyczny.

Doświadczenie zawodowe w szkoleniu z zakresu KPP i Pierwszej Pomocy powyżej 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Osoby uczestniczące w kursie otrzymują dostęp do strefy studenta, w której znajdują się m.in. 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

ul. Komandora podporucznika Jana Grudzińskiego 1
81-103 Gdynia
woj. pomorskie

Akademickie Centrum Sportowe Akademii Marynarki Wojennej
ul. Grudzińskiego 1, 81-103 Gdynia

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sylwia subik

E-mail biurogw@gmail.com

Telefon (+48) 665 011 813