



Kurs instruktora samoobrony

Numer usługi 2026/03/17/16850/3412380

3 490,00 PLN brutto

3 490,00 PLN netto

218,13 PLN brutto/h

218,13 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA
SZKOLENIA
TRENERÓW
SPORTU,
TURYSTYKI I
REKREACJI SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

49 ocen

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 08.08.2026 do 09.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem wiedzy i umiejętności z zakresu samoobrony oraz przygotowaniem do prowadzenia zajęć jako instruktor samoobrony.

W szczególności do udziału w szkoleniu zapraszane są:

- osoby planujące podjęcie pracy w charakterze instruktora samoobrony,
- trenerzy, instruktorzy sportów i rekreacji ruchowej chcący poszerzyć swoje kompetencje,
- pracownicy służb mundurowych oraz osób związanych z bezpieczeństwem,
- nauczyciele, wychowawcy i animatorzy czasu wolnego,
- osoby chcące podnieść swoje kompetencje w zakresie bezpieczeństwa osobistego i pracy z grupą.

Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla osób początkujących, jak i posiadających podstawowe doświadczenie w zakresie aktywności fizycznej lub sportów walki.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

1

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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia zajęć z zakresu samoobrony poprzez planowanie i realizację treningów, dobór technik obrony do sytuacji oraz grupy uczestników, stosowanie zasad bezpieczeństwa oraz uwzględnianie podstaw odpowiedzialności prawnej instruktora. Kurs kończy się walidacją.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Charakteryzuje zasady metodyki nauczania samoobrony	omawia etapy nauczania	Wywiad swobodny
	rozdziela metody pracy z grupą	Wywiad swobodny
	wyjaśnia dobór metod do poziomu uczestników	Wywiad swobodny
	rozdziela elementy różnych sztuk walki wykorzystywanych w samoobronie	Wywiad swobodny
	wskazuje zasady metodyki prowadzenia zajęć	Wywiad swobodny
	określa zasady doboru ćwiczeń do grupy	Wywiad swobodny
	zna podstawowe przepisy dotyczące odpowiedzialności prawnej	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zastosowanie elementów sztuk walki w samoobronie	uzasadnia dobór technik do sytuacji	Wywiad swobodny
	rozdziela techniki i omawia ich zastosowanie	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa i odpowiedzialności prawnej	identyfikuje zagrożenia	Wywiad swobodny
	wyjaśnia podstawy odpowiedzialności prawnej	Wywiad swobodny
	omawia zasady bezpieczeństwa	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Umiejętności Dobiera i demonstruje techniki samoobrony	dobiera techniki do sytuacji	Wywiad swobodny
	demonstruje ich wykonanie	Wywiad swobodny
	stosuje poprawną technikę	Wywiad swobodny
Reaguje na różne formy zagrożenia	rozpoznaje sytuację zagrożenia	Wywiad swobodny
	dobiera odpowiednią reakcję	Wywiad swobodny
	dostosowuje działania do warunków	Wywiad swobodny
Stosuje techniki obrony w sytuacjach symulowanych	Stosuje techniki obrony w sytuacjach symulowanych	Wywiad swobodny
Wykorzystuje elementy sportów walki w samoobronie	dobiera elementy techniczne;	Wywiad swobodny
	łączy techniki i dostosowuje je do poziomu uczestników	Wywiad swobodny
	określa cel zajęć	Wywiad swobodny
Planuje i prowadzi zajęcia z zakresu samoobrony	organizuje jednostkę treningową	Wywiad swobodny
	prowadzi zajęcia	Wywiad swobodny
Kontroluje poprawność techniki i bezpieczeństwo uczestników	określa cel zajęć	Wywiad swobodny
	organizuje jednostkę treningową i prowadzi zajęcia	Wywiad swobodny
Kompetencje społeczne Organizuje pracę i współpracuje z uczestnikami zajęć	dostosowuje komunikację	Wywiad swobodny
	reaguje na potrzeby grupy i utrzymuje zaangażowanie	Wywiad swobodny
Ocenia swoją pracę i ponosi odpowiedzialność za bezpieczeństwo	analizuje swoje działania	Wywiad swobodny
	wyciąga wnioski i przestrzega zasad bezpieczeństwa	Wywiad swobodny

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

Usługa „Instruktor samoobrony” jest adresowana do osób, które chcą rozpocząć prowadzenie zajęć z zakresu samoobrony, a także do osób chcących podnieść swoje kompetencje w zakresie reagowania na sytuacje zagrożenia oraz pracy z grupą.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie 16 godzin dydaktycznych (1 godzina = 45 minut). W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną i realizowane jest w formie zajęć warsztatowych.

Program szkolenia obejmuje następujące moduły:

Moduł 1. Podstawy teoretyczne samoobrony (4 h)

Część teoretyczna obejmuje podstawy metodyki nauczania samoobrony, charakterystykę wybranych sztuk walki i ich zastosowanie, zasady doboru technik do sytuacji zagrożenia, podstawy planowania zajęć, zasady bezpieczeństwa oraz podstawy odpowiedzialności prawnej instruktora.

Moduł 2. Techniki samoobrony (4 h)

Część praktyczna obejmuje naukę i doskonalenie technik samoobrony, reakcję na różne formy ataku oraz wykorzystanie elementów sportów walki.

Moduł 3. Obrona w sytuacjach zagrożenia (4 h)

Część praktyczna obejmuje reakcję na sytuacje zagrożenia, obronę przed atakiem z użyciem przedmiotów oraz symulacje sytuacji zagrożenia.

Moduł 4. Metodyka pracy instruktora (4 h)

Część praktyczna obejmuje planowanie i prowadzenie zajęć, prowadzenie fragmentów treningu przez uczestników, kształtowanie sprawności fizycznej oraz analizę i korektę techniki.

Sposób organizacji walidacji:

Proces walidacji obejmuje weryfikację efektów uczenia się w części teoretycznej i praktycznej.

Walidacja przeprowadzana jest na zakończenie szkolenia i składa się z:

- testu wiedzy obejmującego zagadnienia teoretyczne,
- zadania praktycznego polegającego na przygotowaniu i przeprowadzeniu fragmentu zajęć z zakresu samoobrony.
- Ocena uczestnika dokonywana jest na podstawie kryteriów weryfikacji przypisanych do efektów uczenia się.

Harmonogram kursu zostanie uzupełniony w wymaganym terminie, zgodnym z regulaminem BUR.

Godziny szkolenia, lokalizacja oraz prowadzący kurs mogą ulec zmianie z przyczyn losowych, niemożliwych do przewidzenia przez Dostawcę Usługi na dzień publikacji karty usługi.

Każda godzina kursu zawiera 15 minut przerwy, które są wliczone w czas trwania szkolenia.

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	3 490,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	218,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	218,13 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

RAFAŁ ORZECHOWSKI

Tomasz Różański to uznany trener boksu zawodowego i olimpijskiego, którego pasja, charyzma i konsekwencja doprowadziły wielu zawodników na podium najważniejszych imprez sportowych. Założyciel legendarnego klubu Róża Karlino oraz twórca unikatowego systemu treningowego, łączącego precyzję techniki, siłę mentalną i nowoczesne podejście oparte na stanie flow.

Doświadczenie i osiągnięcia

Trener boksu klasy mistrzowskiej z licencją IBA 3-Star
Były trener kadry narodowej seniorów mężczyzn i młodzieżowej kadry kobiet. Prelegent na

Sympozjach Psychologicznych w Gdyni i Warszawie
Wychowawca medalistów mistrzostw Europy, świata i Igrzysk Olimpijskich – m.in. Elżbiety Wójcik i Mateusza Polskiego.
Ponad 20 medali zdobytych przez jego zawodników na imprezach międzynarodowych

Filozofia trenerska

Trener Różański pracuje w unikalnym stanie świadomości theta, który przenosi na swoich zawodników. Jego metodą nie jest tylko trenowanie – lecz prowadzenie zawodnika przez fizyczny, psychiczny i energetyczny rozwój. Boks staje się narzędziem do osiągnięcia stanu mistrzowskiej obecności, wewnętrznego spokoju i czystej decyzyjności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi:

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały dydaktyczne wyłącznie w formie elektronicznej, obejmujące:

- skrypt szkoleniowy zawierający zagadnienia z zakresu metodyki nauczania samoobrony, zasad bezpieczeństwa oraz prowadzenia zajęć,
- materiały dotyczące podstaw anatomii i przygotowania motorycznego,

Materiały przekazywane są uczestnikom w trakcie realizacji szkolenia i stanowią wsparcie w przyswajaniu wiedzy oraz przygotowaniu do walidacji.

W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy. Liczba godzin została określona w godzinach dydaktycznych (1 godzina = 45 minut).

Wykaz literatury i środków, z którymi warto zapoznać się przed szkoleniem (lektury uzupełniające):

1. Adam Zajac, Michał Wilk, Stanisław Poprzęcki, Bogdan Bacik, *Współczesny trening siły mięśniowej*, AWF Katowice, 2010.
2. Ian King, Lou Schuler, *Nowoczesny trening siłowy*, Galaktyka, 2009.
3. Marek Kruszewski, *Metodyka treningu i podstawy żywienia w sportach siłowych*, COS, 2009.
4. Materiały **AST**.

Warunki uczestnictwa

-Ukończone 18 lat;

-dobry stan zdrowia;

Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe w zakresie sportu, fizjologii czy anatomii.

Informacje dodatkowe

Osoby które otrzymały dofinansowanie w wysokości 70% i wyżej obowiązuje cena netto zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z2013r. Nr 73, poz. 1722) - art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b Ustawa o podatku od towarów i usług.

Adres

Łódź

Łódź

woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Joanna Haniszewska

E-mail astdofinansowania@gmail.com

Telefon (+48) 883 135 506