



## Kurs instruktora MMA

Numer usługi 2026/03/17/16850/3412480

**3 490,00 PLN** brutto

3 490,00 PLN netto

218,13 PLN brutto/h

218,13 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★★ 4,6 / 5

44 oceny

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 05.09.2026 do 06.09.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Styl życia / Sport

**Grupa docelowa usługi**

Usługa skierowana jest do osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem wiedzy i umiejętności z zakresu mieszanych sztuk walki (MMA) oraz przygotowaniem do prowadzenia zajęć jako instruktor MMA.

W szczególności do udziału w szkoleniu zapraszane są:

- osoby trenujące sporty walki, chcące uzyskać kwalifikacje instruktorskie,
- trenerzy i instruktorzy sportu planujący rozszerzenie kompetencji o MMA,
- osoby aktywne fizycznie zainteresowane rozwojem w obszarze sportów walki,
- pracownicy branży sportowej i rekreacyjnej,
- osoby planujące podjęcie pracy jako instruktor MMA lub prowadzenie własnych zajęć.

Szkolenie przeznaczone jest dla osób początkujących oraz posiadających podstawowe doświadczenie w sportach walki.

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

1

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

16

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia zajęć MMA poprzez planowanie i realizację treningów, dobór technik walki w stójce i parterze, dostosowanie metod szkoleniowych do grupy oraz zapewnienie bezpieczeństwa uczestników z uwzględnieniem zasad odpowiedzialności prawnej. Kurs kończy się walidacją.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza Charakteryzuje rozwój i zasady funkcjonowania MMA	omawia historię MMA i rozróżnia formuły walki	Wywiad swobodny
	identyfikuje podstawy odpowiedzialności cywilno-prawnej instruktora	Wywiad swobodny
	zna zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas treningu	Wywiad swobodny
	wskazuje zasady metodyki prowadzenia zajęć	Wywiad swobodny
	wyjaśnia strukturę treningu rozróżnia elementy walki w stójce i parterze	Wywiad swobodny
Charakteryzuje podstawy anatomii i przygotowania motorycznego w MMA	omawia funkcje układu ruchu	Wywiad swobodny
	wyjaśnia wpływ treningu na organizm	Wywiad swobodny
	rozróżnia zdolności motoryczne	Wywiad swobodny
Charakteryzuje zasady bezpieczeństwa oraz odpowiedzialność instruktora	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 walki w stójce	dobiera techniki uderzeń i kopnięć	Wywiad swobodny
	łączy techniki w kombinacje	Wywiad swobodny
	demonstruje wykonanie	Wywiad swobodny
Dobiera i demonstruje techniki grapplingskie i BJJ	dobiera pozycje i przejścia	Wywiad swobodny
	kontroluje przeciwnika	Wywiad swobodny
	demonstruje dźwignie i duszenia	Wywiad swobodny
Łączy techniki walki w różnych płaszczyznach	dobiera techniki do sytuacji	Wywiad swobodny
	dostosowuje działania do poziomu	Wywiad swobodny
	łączy stójkę, klincz i parter	Wywiad swobodny
Planuje i prowadzi trening MMA	określa cel treningowy	Wywiad swobodny
	organizuje jednostkę treningową i prowadzi zajęcia	Wywiad swobodny
Kontroluje poprawność wykonywania technik i bezpieczeństwo	obserwuje ćwiczących	Wywiad swobodny
	koryguje technikę i nadzoruje bezpieczeństwo	Wywiad swobodny
	identyfikuje błędy	Wywiad swobodny
Kompetencje społeczne  Organizuje pracę i współpracuje z uczestnikami treningu	dostosowuje komunikację	Wywiad swobodny
	utrzymuje zaangażowanie uczestników	Wywiad swobodny
	reaguje na potrzeby grupy	Wywiad swobodny
Ocenia swoją pracę i ponosi odpowiedzialność za uczestników	analizuje swoje działania	Wywiad swobodny
	przestrzega zasad bezpieczeństwa	Wywiad swobodny
	wyciąga wnioski	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 MMA” jest adresowana do osób, które chcą rozpocząć pracę jako instruktor sportów walki, a także do osób chcących podnieść swoje kompetencje w zakresie prowadzenia treningów MMA.

Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie 16 godzin zegarowych (1 godzina = 60 minut). W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, które są wliczone w czas trwania usługi.

**W trakcie szkolenia przewidziane są 15-minutowe przerwy.**

**Liczba godzin uwzględniona jest w dydaktycznych - po 45 min.**

Szkolenie obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną i realizowane jest w formie zajęć warsztatowych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu sportowego.

**Program szkolenia obejmuje następujące moduły:**

Moduł 1. Podstawy teoretyczne MMA (4 h)

Część teoretyczna obejmuje rozwój i historię MMA, podstawy anatomii i przygotowania motorycznego, metodykę nauczania w różnych grupach wiekowych, zasady bezpieczeństwa podczas treningów oraz odpowiedzialność cywilno-prawną instruktora MMA.

Moduł 2. Techniki walki w stójce (4 h)

Część praktyczna obejmuje naukę podstawowych technik uderzeń i kopnięć, poruszanie się i pracę nóg, łączenie technik oraz elementy taktyki walki w stójce.

Moduł 3. Grappling i BJJ (4 h)

Część praktyczna obejmuje podstawowe techniki grapplerskie, elementy BJJ (pozycje i przejścia), kontrolę przeciwnika w parterze, dźwignie oraz duszenia.

Moduł 4. Łączenie technik i metodyka pracy instruktora (4 h)

Część praktyczna obejmuje łączenie płaszczyzn walki (stójka, klincz, parter), techniki kończące walkę, kształtowanie motoryki, planowanie i prowadzenie zajęć, prowadzenie fragmentów treningu przez uczestników oraz analizę błędów.

**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 treningu MMA.

Ocena uczestnika dokonywana jest na podstawie kryteriów weryfikacji przypisanych do efektów uczenia się.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

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

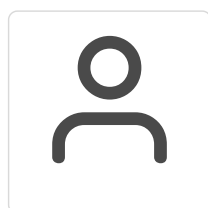
## Cennik

### Cennik

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

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### RAFAŁ ORZECZOWSKI

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

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

- skrypt szkoleniowy zawierający zagadnienia z zakresu metodyki treningu MMA, bezpieczeństwa oraz zasad prowadzenia zajęć,
- materiały dotyczące podstaw anatomii i przygotowania motorycznego w sportach walki,

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

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

1. Adam Zając, 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](mailto:astdofinansowania@gmail.com)

**Telefon** (+48) 883 135 506