



## Kurs Instruktor Pływania

Numer usługi 2026/05/13/119253/3557153

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

75,00 PLN brutto/h

75,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★★ 4,5 / 5

17 ocen

📍 Warszawa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 40:00 h

📅 13.07.2026 do 19.07.2026

## 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

12-07-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

# 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>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik zna zasady bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć na pływalni.</p>	<p>Uczestnik prawidłowo omawia zasady bezpieczeństwa i reagowania w sytuacjach zagrożenia</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik potrafi prowadzić zajęcia nauki pływania.</p>	<p>Uczestnik samodzielnie prowadzi fragment zajęć i poprawnie demonstruje ćwiczenia.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Uczestnik potrafi korygować podstawowe błędy techniczne uczestników zajęć.</p>	<p>Uczestnik rozpoznaje błędy techniczne i dobiera ćwiczenia korygujące.</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

## Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

1. Podstawy metodyki i techniki pływania
2. Metodyka nauczania pływania dzieci, młodzieży i dorosłych
3. Organizacja i prowadzenie zajęć instruktorskich
4. Bezpieczeństwo i odpowiedzialność instruktora pływania
5. Psychologiczne i pedagogiczne aspekty pracy instruktora
6. Przygotowanie motoryczne i zdrowotne w pływaniu
7. Zajęcia praktyczne i walidacja efektów uczenia się

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych. 1 godzina dydaktyczna = 45 minut. Przerwy są ujęte w harmonogramie usługi i nie wliczają się do czasu trwania usługi."

„Walidacja efektów uczenia się odbywa się poprzez test wiedzy teoretycznej oraz obserwację praktyczną uczestnika podczas realizacji zajęć.”

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 21</b> Podstawy metodyki i techniki pływania	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	13-07-2026	09:00	12:00	03:00
<b>2 z 21</b> -	Przerwa	-	13-07-2026	12:00	13:00	01:00
<b>3 z 21</b> Style pływackie i ćwiczenia praktyczne	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	13-07-2026	13:00	15:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 21</b> Metodyka nauczania dzieci, młodzieży i dorosłych	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	14-07-2026	09:00	12:00	03:00
<b>5 z 21</b> -	Przerwa	-	14-07-2026	12:00	13:00	01:00
<b>6 z 21</b> Adaptacja do środowiska wodnego – zajęcia praktyczne	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	14-07-2026	13:00	14:30	01:30
<b>7 z 21</b> Organizacja i prowadzenie zajęć instruktorskich	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	15-07-2026	09:00	12:00	03:00
<b>8 z 21</b> -	Przerwa	-	15-07-2026	12:00	13:00	01:00
<b>9 z 21</b> Planowanie jednostki treningowej i praktyka instruktorska	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	15-07-2026	13:00	14:30	01:30
<b>10 z 21</b> Bezpieczeństwo i odpowiedzialność instruktora pływania	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	16-07-2026	09:00	12:00	03:00
<b>11 z 21</b> -	Przerwa	-	16-07-2026	12:00	13:00	01:00
<b>12 z 21</b> BHP oraz sytuacje awaryjne na pływalni – praktyka	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	16-07-2026	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 21</b> Psychologiczne i pedagogiczne aspekty pracy instruktora	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	17-07-2026	09:00	12:00	03:00
<b>14 z 21</b> -	Przerwa	-	17-07-2026	12:00	13:00	01:00
<b>15 z 21</b> Komunikacja z uczestnikiem oraz zajęcia praktyczne	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	17-07-2026	13:00	14:30	01:30
<b>16 z 21</b> Przygotowanie motoryczne i zdrowotne w pływaniu	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	18-07-2026	09:00	12:00	03:00
<b>17 z 21</b> -	Przerwa	-	18-07-2026	12:00	13:00	01:00
<b>18 z 21</b> Doskonalenie techniki pływania – praktyka	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	18-07-2026	13:00	15:30	02:30
<b>19 z 21</b> Powtórzenie materiału i konsultacje	Zajęcia	Sandra Pietrzyk	19-07-2026	09:00	11:30	02:30
<b>20 z 21</b> -	Przerwa	-	19-07-2026	11:30	12:30	01:00
<b>21 z 21</b> -	Walidacja	-	19-07-2026	12:30	14:30	02:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	40:00
w tym suma godzin zajęć	31:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	07:00

Rodzaj godzin

Liczba godzin

Suma godzin dydaktycznych bez przerw

44:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	3 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	3 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	75,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	75,00 PLN

### Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	40:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Sandra Pietrzyk

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.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest uczestnictwo w minimum 80% zajęć przewidzianych harmonogramem szkolenia.

Frekwencja uczestników potwierdzana jest na podstawie list obecności podpisywanych podczas zajęć.

## Adres

ul. Księcia Trojdena 2/c

02-109 Warszawa

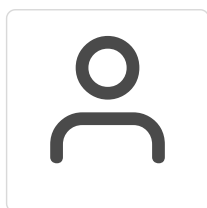
woj. mazowieckie

Centrum Sportowo - Rekreacyjne WUM

### 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