



Kurs Instruktor Pływania

Numer usługi 2026/07/22/119253/3703638

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

87,50 PLN brutto/h

87,50 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

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

★★★★★ 4,6 / 5

20 ocen

📍 Kraków

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 40:00 h

📅 03.08.2026 do 09.08.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Identyfikatory projektów

Małopolski Pociąg do kariery

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych zdobyciem kwalifikacji instruktora pływania, nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów, ratowników wodnych, studentów kierunków sportowych oraz osób chcących prowadzić zajęcia nauki pływania dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

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

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji	02-08-2026
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
Uczestnik charakteryzuje metodykę nauczania pływania dzieci, młodzieży i dorosłych.	omawia etapy nauczania pływania dla różnych grup wiekowych,	Test teoretyczny
	dobiera metody i formy nauczania do wieku uczestników,	Test teoretyczny
	analizuje różnice w prowadzeniu zajęć dla dzieci, młodzieży i dorosłych.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące podczas prowadzenia zajęć pływania.	omawia regulamin pływalni,	Test teoretyczny
	identyfikuje potencjalne zagrożenia podczas zajęć,	Test teoretyczny
	wskazuje procedury postępowania w sytuacjach niebezpiecznych.	Test teoretyczny
Uczestnik charakteryzuje podstawy anatomii i fizjologii człowieka w kontekście nauki pływania.	opisuje funkcjonowanie układu ruchu podczas pływania,	Test teoretyczny
	wyjaśnia wpływ wysiłku fizycznego na organizm,	Test teoretyczny
	wskazuje ograniczenia i przeciwwskazania do uczestnictwa w zajęciach.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje przepisy i regulacje obowiązujące instruktora pływania.	Uczestnik stosuje przepisy i regulacje obowiązujące instruktora pływania.	Test teoretyczny
	interpretuje przepisy dotyczące organizacji zajęć,	Test teoretyczny
	stosuje zasady odpowiedzialności i bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć.	Test teoretyczny
Uczestnik prowadzi zajęcia nauki pływania oraz dobiera ćwiczenia do wieku i poziomu zaawansowania uczestników.	przygotowuje konspekt zajęć,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	organizuje przebieg zajęć,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	demonstruje ćwiczenia,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dobiera ćwiczenia do wieku i umiejętności uczestników.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik identyfikuje błędy techniczne oraz dobiera ćwiczenia korygujące.	rozpoznaje błędy techniczne w podstawowych stylach pływackich,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	analizuje przyczyny błędów,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	dobiera ćwiczenia korekcyjne,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	ocenia skuteczność zastosowanych ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik stosuje odpowiednie formy asekuracji podczas zajęć w wodzie.	dobiera sposób asekuracji do wieku uczestników,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	stosuje sprzęt pomocniczy i asekuracyjny,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	nadzoruje bezpieczeństwo uczestników podczas ćwiczeń.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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- 3h teoria, 2h praktyka
2. Technika stylu grzbietowego i dowolnego- 1h teoria, 2h praktyka
3. Nauka nawrotów, skoków i korekcja błędów technicznych- 2h praktyka
4. Metodyka nauczania pływania dzieci, młodzieży i dorosłych- 3h teoria, 2h praktyka
5. Organizacja i prowadzenie zajęć instruktorskich- 3h teoria
6. Bezpieczeństwo i odpowiedzialność instruktora pływania- 2h teoria
7. Psychologiczne i pedagogiczne aspekty pracy instruktora- 3h teoria
8. Przygotowanie motoryczne i zdrowotne w pływaniu- 3h teoria, 4,5h praktyka
9. Samodzielne prowadzenie zajęć instruktorskich- 3h
10. Zajęcia praktyczne i walidacja efektów uczenia się-1h

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych. 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.”

Walidacja

- Test teoretyczny – 0,5 godz.
- Obserwacja w warunkach rzeczywistych podczas prowadzenia zajęć – 0,5 godz.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Podstawy metodyki i techniki pływania (część I)	Zajęcia	Jacek Arentewicz	03-08-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 21 -	Przerwa	-	03-08-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 21 Podstawy metodyki i techniki pływania (część II)	Zajęcia	Jacek Arentewicz	03-08-2026	13:00	15:00	02:00
4 z 21 Technika stylu grzbietowego i dowolnego	Zajęcia	Jacek Arentewicz	04-08-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 21 -	Przerwa	-	04-08-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 21 Nauka nawrotów, skoków i korekcja błędów technicznych	Zajęcia	Jacek Arentewicz	04-08-2026	13:00	15:00	02:00
7 z 21 Metodyka nauczania pływania dzieci	Zajęcia	Jacek Arentewicz	05-08-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 21 -	Przerwa	-	05-08-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 21 Metodyka nauczania młodzieży i dorosłych	Zajęcia	Jacek Arentewicz	05-08-2026	13:00	15:00	02:00
10 z 21 Organizacja i prowadzenie zajęć instruktorskich	Zajęcia	Jacek Arentewicz	06-08-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 21 -	Przerwa	-	06-08-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 21 Bezpieczeństwo i odpowiedzialność instruktora pływania –	Zajęcia	Jacek Arentewicz	06-08-2026	13:00	15:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 21 Psychologiczne i pedagogiczne aspekty pracy instruktora	Zajęcia	Jacek Arentewicz	07-08-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 21 -	Przerwa	-	07-08-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 21 Przygotowanie motoryczne i zdrowotne w pływaniu	Zajęcia	Jacek Arentewicz	07-08-2026	13:00	15:00	02:00
16 z 21 Przygotowanie motoryczne i zdrowotne w pływaniu oraz zajęcia praktyczne w wodzie	Zajęcia	Jacek Arentewicz	08-08-2026	09:30	12:00	02:30
17 z 21 -	Przerwa	-	08-08-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 21 Przygotowanie motoryczne i zdrowotne w pływaniu oraz zajęcia praktyczne w wodzie	Zajęcia	Jacek Arentewicz	08-08-2026	13:00	15:00	02:00
19 z 21 Samodzielne prowadzenie zajęć instruktorskich	Zajęcia	Jacek Arentewicz	09-08-2026	09:00	12:00	03:00
20 z 21 -	Przerwa	-	09-08-2026	12:00	12:30	00:30
21 z 21 -	Walidacja	-	09-08-2026	12:30	13:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	40:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	32:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	06:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	44:30

Cennik

Cennik

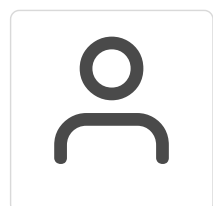
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	87,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	87,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	40:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Jacek Arentewicz

- wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w pływaniu
- medalista na Igrzyskach Europejskich w 2015 roku
- rekordzista kraju na 200m stylem klasycznym
- reprezentant East Carolina University na zawodach AAC (All American Conference) medalista oraz rekordzista na 100 I 200 metrów stylem klasycznym
- reprezentant ECU na zawodach NCAA

- rekordzista oraz reprezentant North Carolina State University.
- instruktor z wieloletnim doświadczeniem
- trener personalny

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. Jacek 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

Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych zdobyciem kwalifikacji instruktora pływania, nauczycieli wychowania fizycznego, trenerów, ratowników wodnych, studentów kierunków sportowych oraz osób chcących prowadzić zajęcia nauki pływania dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

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

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

Adres

Kraków 52/a
31-571 Kraków
woj. małopolskie

Centrum Sportowo - Rekreacyjne Fitness academy

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Sławomir Szymczak

E-mail shimii@poczta.fm

Telefon (+48) 663 879 233