



Rafał Resil R&R
Edukacja i
Doradztwo

★★★★★ 4,7 / 5
970 ocen

Usługa - Kurs Instruktora Strzelectwa Sportowego - Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem"- Kraków

Numer usługi 2026/07/27/166178/3711411

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe z praktyką indywidualną
🕒 116:00 h
📅 19.09.2026 do 05.12.2026

5 220,00 PLN brutto
5 220,00 PLN netto
45,00 PLN brutto/h
45,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenia, przeznaczone dla wszystkich chętnych, zainteresowanych zdobywaniem i rozwojem swoich umiejętności a w szczególności: • regularnie trenującym strzelcom rekreacyjnym, • osobom posiadającym własną broń palną, • pracownikom służb mundurowych: policji, wojska, służby więziennej, straży granicznej, • pracownikom ochrony dla uczestników projektu - Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" oraz "Nowy start w Małopolsce z EURESem"
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	18-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Cel kursu:
Przekazanie aktualnej wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu treningu sportowego w strzelectwie sportowym. Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia szkolenia poprzez opanowania odpowiedniej wiedzy i umiejętności pedagogicznych. Opanowanie umiejętności i wiedzy z zakresu współzawodnictwa w strzelectwie sportowym. Opanowanie umiejętności samodzielnego planowania, organizowania, motywowania i kontroli procesu szkolenia w strzelectwie sportowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Osoba kończąca szkolenie charakteryzuje znajomości aktualnej wiedzy teoretycznej z zakresu treningu sportowego w strzelectwie sportowym.	Opisuje przepisy prawa dotyczące strzelectwa sportowego w Polsce (w tym ustawa o broni i amunicji).	Test teoretyczny
	Opisuje zasady bezpieczeństwa obowiązujące na strzelnicy oraz podczas prowadzenia zajęć.	Test teoretyczny
	Opisuje zasady biomechaniki, psychologii sportu i pedagogiki w kontekście szkolenia strzeleckiego.	Test teoretyczny
	Opisuje podstawy organizacji i prowadzenia zawodów strzeleckich.	Test teoretyczny
Osoba kończąca szkolenie charakteryzuje znajomość aktualnej wiedzy praktycznej z zakresu treningu sportowego w strzelectwie sportowym.	Poprawnie i bezpiecznie posługuje się różnymi rodzajami broni sportowej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Zorganizuje, poprowadzi zawody strzeleckie zgodnie z regulaminem.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Posiada kompetencje społeczne.	Przestrzega zasad etyki instruktorskiej oraz kultury sportowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Odpowiedzialnie podchodzi do bezpieczeństwa uczestników i użytkowania broni.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje jak efektywnie komunikować się z grupą i indywidualnie z uczestnikami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykazuje postawę lidera, motywując uczestników do dalszego rozwoju.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Szkolenie obejmuje 116 godzin zegarowych.

2 godziny walidacja - 60 minut

Program:

- **Anatomia, Antropologia, Biochemia, Biomechanika:** Budowa i funkcja biernego oraz czynnego układu ruchu. Ogólna budowa i funkcja układu nerwowego. Ogólna budowa i funkcja narządów wewnętrznych. Struktura i funkcje ruchowe układu ruchu człowieka. Wzajemne relacje między przyczynami odpowiedzialnymi za ruch ciała i części ciała człowieka a mechanicznymi skutkami przez nie wywoływanymi. Charakterystyki kinematyczne swobodnych ruchów części ciała w stawach. Działanie czynnego układu ruchu w statyce, pojęcie momentu siły mięśniowej, czynniki wpływające na wartość momentu siły, charakterystyki statyczne mięśniowego napędu układu ruchu.
- **Medycyna sportowa, doping w sporcie, Pedagogika** - Badania wstępne, badania okresowe, badania okolicznościowe, przeciwwskazania do uprawiania sportu wyczynowego. Elementy kardiologii sportowej. Nagły zgon wysiłkowy. Endokrynologia sportowa. Wspomaganie, doping farmakologiczny w sporcie. Wiedza o kształceniu, uczeniu i wychowaniu, ich miejscu i funkcji w życiu społecznym, uwarunkowaniach i procesach, formach, celach i metodach realizacji. Komunikowanie się w procesie treningowym. Współpraca pomiędzy trenerem a sportowcem.
- **Psychologia i odnowa psychiczna, Socjologia** - Osobowość - struktura i funkcje regulacyjne. Rola procesów poznawczych, emocjonalnych, motywacyjnych i osobowościowych w rozwoju sportowca. Psychologia mistrzostwa sportowego. Rozpoznanie talentu sportowego. Sukcesy i niepowodzenia w sporcie.
- **Teoria sportu, teoria treningu sportowego, fizjologia wysiłku sportowego** - Miejsce i rola sportu we współczesnym świecie. Współzawodnictwo, jego rodzaje i odmiany. Trening sportowy jako proces pedagogiczny przygotowujący sportowca do udziału we współzawodnictwie. Zasady, metody i formy treningu sportowego, struktury czasowe procesu treningowego, obciążenia treningowe, podstawy treningu kondycyjnego, technicznego, taktycznego i psychologicznego, kontrola treningu, wspomaganie procesu treningowego. Specyfika sportu dzieci i młodzieży.
- **Nowoczesne technologie wykorzystywane w treningu i zawodach, Żywnienie sportowca** - Nowoczesne technologie w szkoleniu sportowym. Multimedia w sporcie. Rejestracja i analiza obciążeń treningowych. Obserwacja walki sportowej. Badania diagnostyczne. Środki multimedialne i informatyczne wykorzystywane podczas zawodów.
- **Zagadnienia bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć i treningów strzeleckich** - przepisy bezpieczeństwa obowiązujące w sporcie strzeleckim, sposoby obchodzenia się z bronią i zasady zachowania się osób przebywających na strzelnicy, zadania i obowiązki prowadzącego strzelanie.
- **Nauka o broni i amunicji** - budowa i zasady działania broni i amunicji, balistyka, konserwacja i czyszczenie broni, przygotowanie broni do strzelania, przeróbki i udogodnienia stosowane w broni, dopasowanie broni, indywidualne dla zawodnika, dobór przyrządów celowniczych, pomocniczy sprzęt strzelecki i jego wykorzystanie.
- **Budowa i wyposażenie strzelnic**

- **Dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego. Organizacja procesu szkolenia** - organizacja doboru, · dobór i selekcja w poszczególnych konkurencjach, · kryteria selekcji, · metody pomiaru poszczególnych cech motorycznych, · popularyzacja strzelectwa sportowego, · organizacja zawodów masowych (mistrzostwa szkół), · strzelectwo w ramach zajęć z wychowania fizycznego.
- **Przygotowanie techniczne zawodnika** - technika strzelania poszczególnych konkurencji, · postawa strzelecka, · zasady celowania, · praca na języku spustowym.
- **Praktyczne nauczanie strzelania poszczególnych konkurencji strzeleckich** - nauczanie przyjmowania postawy bez broni, z bronią, · trening bezstrzałowy, · strzelanie do białego ekranu, na skupienie, do tarcz pierścieniowych, · celowanie, oddychanie, · technika pokonywania oporu języka spustowego.
- **Strzelania kontrolne konkurencji.**

Sposób organizacji szkolenia: Szkolenie instruktora strzelectwa sportowego jest specjalistycznym kursem przygotowującym uczestników do samodzielnego prowadzenia zajęć treningowych w klubach i sekcjach sportowych. Jego organizacja opiera się na obowiązujących standardach szkolenia sportowego oraz wytycznych krajowego związku sportowego. Zajęcia praktyczne obejmują: prowadzenie zajęć z grupami szkoleniowymi pod nadzorem instruktora/trenera, metodykę nauczania podstawowych elementów techniki strzeleckiej, organizację treningu strzeleckiego w warunkach kontrolowanych, ćwiczenia z zakresu bezpieczeństwa na strzelnicy.

Egzamin końcowy - walidacja składa się z dwóch części:

Test teoretyczny: zasady metodyki szkolenia, przepisy sportowe, organizację pracy instruktora, zasady bezpieczeństwa.

Praktyczna - przeprowadzeniu krótkich zajęć z uczestnikami, zaprezentowaniu umiejętności organizacyjnych i dydaktycznych.

Przerwy nie są wliczane do czasu trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 69

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 69 Fizjologia	Zajęcia	Kołodziejski Łukasz	19-09-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 69 -	Przerwa	-	19-09-2026	10:00	10:30	00:30
3 z 69 odnowa biologiczna	Zajęcia	Kołodziejski Łukasz	19-09-2026	10:30	12:30	02:00
4 z 69 -	Przerwa	-	19-09-2026	12:30	13:00	00:30
5 z 69 socjologia	Zajęcia	Michał Kulikowski	19-09-2026	13:00	15:30	02:30
6 z 69 -	Przerwa	-	19-09-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 69 Anatomia	Zajęcia	Szymon Polaszczyk	20-09-2026	08:00	10:00	02:00
8 z 69 -	Przerwa	-	20-09-2026	10:00	10:30	00:30
9 z 69 Pedagogika	Zajęcia	Szymon Polaszczyk	20-09-2026	10:30	12:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 69 -	Przerwa	-	20-09-2026	12:30	13:00	00:30
11 z 69 Pedagogika	Zajęcia	Szymon Polaszczyk	20-09-2026	13:00	15:30	02:30
12 z 69 -	Przerwa	-	20-09-2026	15:30	15:45	00:15
13 z 69 Biomechanika	Zajęcia	Kołodziejski Łukasz	03-10-2026	08:00	10:00	02:00
14 z 69 -	Przerwa	-	03-10-2026	10:00	10:30	00:30
15 z 69 Antropologia	Zajęcia	Kołodziejski Łukasz	03-10-2026	10:30	12:30	02:00
16 z 69 -	Przerwa	-	03-10-2026	12:30	13:00	00:30
17 z 69 Fizjologia wysiłku sportowego	Zajęcia	Kołodziejski Łukasz	03-10-2026	13:00	15:30	02:30
18 z 69 -	Przerwa	-	03-10-2026	15:30	15:45	00:15
19 z 69 Pierwsza pomoc przedlekarska	Zajęcia	Monika Bator	04-10-2026	08:00	10:00	02:00
20 z 69 -	Przerwa	-	04-10-2026	10:00	10:30	00:30
21 z 69 Żywnienie sportowca	Zajęcia	Szymon Polaszczyk	04-10-2026	10:30	12:30	02:00
22 z 69 -	Przerwa	-	04-10-2026	12:30	13:00	00:30
23 z 69 Medycyna sportowa	Zajęcia	Szymon Polaszczyk	04-10-2026	13:00	15:30	02:30
24 z 69 -	Przerwa	-	04-10-2026	15:30	15:45	00:15
25 z 69 Psychologia i odnowa psychiczna	Zajęcia	Marzena Herzig	17-10-2026	08:00	10:00	02:00
26 z 69 -	Przerwa	-	17-10-2026	10:00	10:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 69 Zagadnienia z zakresu prawa	Zajęcia	Michał Hosowicz	17-10-2026	10:30	12:30	02:00
28 z 69 -	Przerwa	-	17-10-2026	12:30	13:00	00:30
29 z 69 zagadnienia z zakresu prawa	Zajęcia	Michał Hosowicz	17-10-2026	13:00	15:30	02:30
30 z 69 -	Przerwa	-	17-10-2026	15:30	15:45	00:15
31 z 69 Psychologia i odnowa psychiczna	Zajęcia	Marzena Herzig	18-10-2026	08:00	10:00	02:00
32 z 69 -	Przerwa	-	18-10-2026	10:00	10:30	00:30
33 z 69 Budowa i wyposażenie strzelnic	Zajęcia	Eugeniusz Gniecki	18-10-2026	10:30	12:30	02:00
34 z 69 -	Przerwa	-	18-10-2026	12:30	13:00	00:30
35 z 69 Historia treningu sportowego	Zajęcia	Andrzej Zygmuntowicz	18-10-2026	13:00	15:30	02:30
36 z 69 -	Przerwa	-	18-10-2026	15:30	15:45	00:15
37 z 69 Teoria sportu	Zajęcia	Andrzej Zygmuntowicz	07-11-2026	08:00	10:00	02:00
38 z 69 -	Przerwa	-	07-11-2026	10:00	10:30	00:30
39 z 69 Teoria sportu	Zajęcia	Andrzej Zygmuntowicz	07-11-2026	10:30	12:30	02:00
40 z 69 -	Przerwa	-	07-11-2026	12:30	13:00	00:30
41 z 69 Teoria treningu sportowego	Zajęcia	Andrzej Zygmuntowicz	07-11-2026	13:00	15:30	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
42 z 69 -	Przerwa	-	07-11-2026	15:30	15:45	00:15
43 z 69 Przygotowanie sprawnościowe	Zajęcia	Jacek Babula	08-11-2026	08:00	10:00	02:00
44 z 69 -	Przerwa	-	08-11-2026	10:00	10:30	00:30
45 z 69 Organizacja strzelectwa sportowego	Zajęcia	Jacek Babula	08-11-2026	10:30	12:30	02:00
46 z 69 -	Przerwa	-	08-11-2026	12:30	13:00	00:30
47 z 69 Prowadzenie dokumentacji w strzelectwie	Zajęcia	Jacek Babula	08-11-2026	13:00	15:30	02:30
48 z 69 -	Przerwa	-	08-11-2026	15:30	15:45	00:15
49 z 69 Organizacja i zarządzanie	Zajęcia	Michał Kulikowski	21-11-2026	08:00	10:00	02:00
50 z 69 -	Przerwa	-	21-11-2026	10:00	10:30	00:30
51 z 69 Biochemia	Zajęcia	Szymon Polaszczyk	21-11-2026	10:30	12:30	02:00
52 z 69 -	Przerwa	-	21-11-2026	12:30	13:00	00:30
53 z 69 Nowoczesne technologie wykorzystywane w treningu	Zajęcia	Szymon Polaszczyk	21-11-2026	13:00	15:30	02:30
54 z 69 -	Przerwa	-	21-11-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
55 z 69 Dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego. Organizacja procesu szkolenia	Zajęcia	Jacek Babula	22-11-2026	08:00	10:00	02:00
56 z 69 -	Przerwa	-	22-11-2026	10:00	10:30	00:30
57 z 69 Zagadnienia bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć i treningów strzeleckich	Zajęcia	Jacek Babula	22-11-2026	10:30	12:30	02:00
58 z 69 -	Przerwa	-	22-11-2026	12:30	13:00	00:30
59 z 69 Przepisy i regulaminy strzelań	Zajęcia	Jacek Babula	22-11-2026	13:00	15:30	02:30
60 z 69 -	Przerwa	-	22-11-2026	15:30	15:45	00:15
61 z 69 Metodyka nauczania	Zajęcia	Michał Kulikowski	04-12-2026	08:00	10:00	02:00
62 z 69 -	Przerwa	-	04-12-2026	10:00	10:30	00:30
63 z 69 metodyka nauczania	Zajęcia	Michał Kulikowski	04-12-2026	10:30	11:15	00:45
64 z 69 Kontrola procesu szkolenia	Zajęcia	Jacek Babula	05-12-2026	08:00	10:00	02:00
65 z 69 -	Przerwa	-	05-12-2026	10:00	10:30	00:30
66 z 69 Organizacja zgrupowań sportowych	Zajęcia	Jacek Babula	05-12-2026	10:30	12:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
67 z 69 -	Przerwa	-	05-12-2026	12:30	13:00	00:30
68 z 69 -	Walidacja	-	05-12-2026	13:00	15:00	02:00
69 z 69 -	Przerwa	-	05-12-2026	15:30	15:45	00:15

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	116:00
w tym suma godzin zajęć	71:45
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	14:15
w tym liczba godzin zajęć praktycznych indywidualnych	28:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	135:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 220,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 220,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	45,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	45,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

Prowadzący

Liczba prowadzących: 12



1 z 12

Szymon Polaszczyk

Instruktor wykładowca na kursach instruktora strzelectwa sportowego. Trener strzelectwa i instruktor LOK. Uprawnienia zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



2 z 12

Eugeniusz Gniecki

Instruktor/trener wykładowca na kursach strzeleckich. Trener strzelectwa i instruktor LOK . Uprawnienia zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



3 z 12

Maciej Kazimierczak

Trener wykładowca na kursach strzeleckich. Trener strzelectwa i instruktor LOK Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



4 z 12

Iwona Marchewka

Instruktor wykładowca na kursach instruktora strzelectwa sportowego. Trener strzelectwa i instruktor LOK. Uprawnienia zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



5 z 12

Andrzej Zygmuntowicz

Trener wykładowca na kursach strzeleckich. Trener strzelectwa i instruktor LOK Uprawnienia zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



6 z 12

Monika Bator

Trener wykładowca na szkoleniach strzeleckich. Trener strzelectwa i instruktor LOK. Zdobył doświadczenie nie wcześniej niż 5 lat.

7 z 12

Marzena Herzig



Specjalistka z zakresu psychologii sportu, wykładowca AWF Kraków, współpracowała w wysokiej karierze z olbrzymią rzeszą wybitnych przedstawicieli wielu dyscyplin sportowych. Uprawnienia zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



8 z 12

Kołodziejski Łukasz

Trener wykładowca na kursach strzeleckich. Trener strzelectwa i instruktor LOK Uprawnienia zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



9 z 12

Mateusz Zakrzewski

Trener wykładowca na kursach strzeleckich. Trener strzelectwa i instruktor LOK Uprawnienia zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



10 z 12

Jacek Babuła

trener klasy II , specjalista strzelań karabinowych, wychowawca wielu utytułowanych zawodników klubu WKS Wawel Kraków, praktyk. Uprawnienia zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



11 z 12

Michał Kulikowski

Sędzia kl. 1 , Instruktor –trener strzelectwa i instruktor LOK sportów obronnych, rusznikarz, instruktor kusznictwa wykonuje czynności związane ze szkoleniem od 15 lat wykształcenie wyższe Sędzia kl. 1 , Instruktor –trener strzelectwa i instruktor LOK sportów obronnych, rusznikarz, instruktor kusznictwa). Uprawnienia zdobyte nie wcześniej niż 5 lat.



12 z 12

Michał Hosowicz

Trener wykładowca na kursach strzeleckich, dział prawo. Uprawnienia zdobyte nie wcześniej niż 5 lat

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego (PZSS) – regulaminy, przepisy konkurencji, wytyczne szkoleniowe.

Informacje dodatkowe

W czasie trwania szkolenia przewidziano przerwy, które będą realizowane w miarę potrzeb uczestników szkolenia.

Zajęcia weekendowe (Sobota – Niedziela)

Planowany harmonogram (może ulec zmianie)

Kurs organizowany jest wg wytycznych **Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego**.

(Zakończony wydaniem Legitymacji Instruktor PZSS)

Ukończenie kursu i zdanie egzaminów gwarantuje zdobycie uprawnień (**LEGITYMACJI PZSS**) Instruktora Strzelectwa Sportowego.

Zajęcia praktyczne są to zajęcia uzależnione od dostępności strzelnic oraz trenerów dlatego termin ich realizacji może ulec zmianie.

Adres

ul. Pomorska 2
30-039 Kraków
woj. małopolskie

Zajęcia teoretyczne odbywają się w Krakowie ul. Pomorska 2 (sala strzelnica pneumatyczna lub sala szkoleniowa Pomorska 2 (wejście od podwórka).

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Rafał Resil

E-mail biuro@cs-rr.pl

Telefon (+48) 668 609 020