

Kurs Instruktora Pływania

Polskiego Związku Pływackiego



Zapraszamy Was do udziału w kursie na instruktora pływania !

Poniżej znajdziecie zbiór istotnych informacji o kursie takich jak tematyka zajęć, ilość godzin oraz harmonogram poszczególnych zjazdów. Zapoznacie się z kadrą szkoleniową prowadzącą wykłady i zajęcia jak również dowiedziecie się krok po kroku jak zapisać się na najbliższy kurs.

1

CERTYFIKOWANY KURS

Gwarancja wysokiej jakości szkolenia!

2

DOŚWIADCZENI PROWADZĄCY

Zajęcia prowadzą doświadczeni Trenerzy z licencją PZP

3

MOŻLIWOŚCI

Kurs otwiera możliwość samodzielnego prowadzenia zajęć nauki pływania.

Miejsce kursu:



PARK WODNY
Tarnowskie Góry

Park Wodny
Tarnowskie Góry
ul. Obwodnica 8

Termin Kursu:

6 zjazdów pomiędzy
28.02. a 19.04.2026

Patronat nad Kursem:



Certyfikaty Polskiego Związku Pływackiego, daje możliwość dalszego szkolenia na stopień trenerski

Jedyny taki kurs na Śląsku,
prowadzony poza placówkami AWF

Kurs instruktorski jest prowadzony zgodnie z programem oraz wytycznymi Polskiego Związku Pływackiego. Dla potencjalnego kursanta to bardzo ważna informacja ponieważ gwarantuje ona najwyższą jakość szkolenia, ale otwiera również dalszą możliwość rozwoju w kierunku stopnia trenera II klasy.

Zgodnie z wytycznymi związkowymi kurs składa się z **150 godzin lekcyjnych** w tym:

- 60 godzin teoretycznych
 - 90 godzin praktycznych (w tym 20 godzin praktyki w ramach, której przewidziane jest uczestnictwo w szkoleniu wybranych grup pływackich).
- Gwarantujemy możliwość przeprowadzenia praktyk szkoleniowych na obiekcie Parku Wodnego w ramach Akademii Pływania oraz klubu MKS Park Wodny Tarnowskie Góry.



Program szkolenia

Ogólny zestaw zagadnień w ramach kursu kształtuje się następująco:

1. Pedagogiczno - specjalistyczne aspekty pracy Instruktora Pływania.
2. Przepisy prawne dotyczące bezpieczeństwa zajęć na pływalniach i wodach otwartych, regulamin pływalni.
3. Odpowiedzialność cywilna i karna Instruktora Pływania.
4. Teoretyczne podstawy pływania- działanie sił w wodzie
5. Metodyka i systematyka ćwiczeń stosowanych w nauczaniu pływania.
6. Technika pływania poszczególnymi stylami pływackimi.
7. Technika wykonywania skoków startowych i nawrotów do poszczególnych stylów.
8. Gry i zabawy stosowane w nauce pływania.
9. Ćwiczenia osławajające z wodą.
10. Formy, środki oraz metody treningowe stosowane w treningu pływackim dzieci.
11. Podstawy treningu pływackiego dzieci i młodzieży.
12. Zdolności motoryczne i ich znaczenie w nauczaniu pływania.
13. Przepisy pływania World Aquatics oraz PZP.
14. Zawody pływackie – organizacja, obowiązki organizatora, przeprowadzenie.
15. Programy nauczania pływania.
16. Trening pływacki – charakterystyka, cechy motoryczne oraz metody treningowe.
17. Kształtowanie wytrzymałości, szybkości, gibkości i siły u pływaków.
18. Struktura wyścigu pływackiego oraz metody obserwacji i analizy.
19. Samodzielne prowadzenie zajęć nauki pływania i treningu pływackiego.

HARMONOGRAM KURSU

- Pierwszy zjazd – 28 luty-1 marca 2026 (2 dni)
- Drugi zjazd – 7-8 marca 2026 (2 dni)
- Trzeci zjazd - 14-15 marca 2026 (2 dni)
- Czwarty zjazd – 21–22 marca 2026 (2 dni)
- Piąty zjazd – 11-12 kwietnia 2026 (2 dni)
- Szósty zjazd + Egzamin 18-19 kwietnia 2026 (2 dni)
- Praktyki szkoleniowe 23 marca- 10 kwietnia 2026

Harmonogram przykładowego dnia szkoleniowego:

- godz 09.00 - 12.00 wykłady z zakresu teorii
- godz 12.00 - 13.00 przerwa obiadowa
- godz 13.00 - 13.45 wykład z zakresu teorii
- godz.14.00 -16.00 zajęcia praktyczne/ na lądzie i w wodzie/



Sposoby kwalifikacji oraz weryfikacji efektów kształcenia:

Uzyskanie i weryfikacja efektów kształcenia dla licencjonowanego instruktora sportu PZP odbywa się poprzez spełnienie poniższych warunków:

- pozytywne zaliczenie wstępnego egzaminu praktycznego i wykazanie się umiejętnością pływania czterema sportowymi technikami pływackimi (25m),
- uczestnictwo w kursie i wypełnienie jego wymogów,
- pozytywna ocena z prowadzenia zajęć z zakresu nauczania i doskonalenia pływania,
- sprawdzian praktyczny - ocena techniki i czasu pływania na dystansie 100 m st. zmiennym, mężczyźni limit 1:45,00 , kobiety 2:00,00 .
- ocena z egzaminu pisemnego lub ustnego obejmującego program kursu z udziałem kwalifikatora - egzaminatora wytypowanego przez Polski Związek Pływacki.

Kadra szkoleniowa:

Kadra szkoleniowa na kursie składa się z następujących trenerów:



1. **Dr Marek Jabczyk** - Trener klasy II, Vice Prezes Polskiego Związku Pływackiego ds. Szkolenia, Prezes Śląskiego Okręgowego Związku Pływackiego, Trener Kadry Narodowej Niesłyszących, wychowawca wielu pokoleń pływaków.



2. **Mgr Sławomir Pąchalski** - Trener klasy I, Trener i wychowawca ponad 100 medalistów Mistrzostw Polski oraz licznych rekordzistów Polski w Pływaniu Juniorów oraz Seniorów, Nauczyciel Dyplomowany z wieloletnim stażem.



3. **Mgr Tomasz Pąchalski** - Trener klasy Mistrzowskiej, Członek Prezydium Zarządu Polskiego Związku Pływackiego, Vice Prezes Śląskiego Okręgowego Związku Pływackiego, Trener Koordynator MKS Park Wodny Tarnowskie Góry, Koordynator Akademii Pływania Parku Wodnego w Tarnowskich Górach, Manager Sportu. Trener oraz wychowawca Medalistów i Rekordzistów Polski w pływaniu oraz pływaniu na wodach otwartych.



4. **Mgr Mariusz Waliczek** - Trener i wychowawca wielu medalistów Mistrzostw Polski, licznych rekordzistów Polski w Pływaniu oraz finalistów Mistrzostw Europy. Trener Pływania II klasy, Nauczyciel Dyplomowany z wieloletnim stażem. Trener koordynator w Dąbrowskiej Szkole Pływania.



5. **Mgr Tomasz Derbis** - Trener pływania 1 klasy, nauczyciel, były zawodnik. Trener medalistów Mistrzostw Polski. Posiada wieloletnie doświadczenie w szkoleniu pływaków od nauki pływania aż do mistrzostwa sportowego. Trener MKS Park Wodny Tarnowskie Góry oraz Akademi Pływania Park Wodny Tarnowskie Góry.

Pytania odpowiedzi:

W przypadku jeśli powyższa broszura nie wyczerpała jeszcze wszystkich pytań związanych z kursem możecie skontaktować z koordynatorem kursu, który udzieli Wam stosownych odpowiedzi:

Mgr Tomasz Pąchalski

mail: t.pachalski@parkwodny.com.pl

tel: 505-980-268

„Warunki zapisania się na kurs - instrukcja krok po kroku„

1. Należy mieć ukończone 18 lat, wykształcenie minimum średnie.
2. Zgłoszenie na kurs należy przesłać drogą mailową na adres: t.pachalski@parkwodny.com.pl
3. **W zgłoszeniu należy załączyć:**
 - wypełniony wniosek o zakwalifikowanie na kurs Instruktora PZP (załącznik nr 1)
 - wypełnioną Kartę uczestnika kursu o przetwarzaniu danych osobowych (załącznik nr 2)
 - zaświadczenie o niekaralności
 - świadectwo lekarskie medycyny pracy o stanie zdrowia umożliwiającym uczestnictwo w kursie
 - przesłanie skanu zdjęcia legitymacyjnego 3,5 x 4,5 cm
 - dane osoby, na którą ma być wystawiona faktura za opłatę za kurs: imię i nazwisko oraz adres, jeżeli to nie będzie osoba fizyczna to nazwa firmy, adres i numer NIP
 - załączenie potwierdzenia wpłaty zaliczki na kurs w wysokości 499 zł
4. Płatność za kurs:
 - w momencie zapisu należy dokonać wpłaty zaliczki w wysokości **499 zł** (wpłata zaliczki jest gwarantem rezerwacji miejsca na kurs)
 - wpłata reszty kwoty musi odbyć się do dnia rozpoczęcia kursu
 - cena całego kursu wynosi **3 299 zł**
 - płatności należy dokonać na konto organizatora kursu:
Tarnogórski Ośrodek Sportu i Rekreacji Spółka z O.O.
ul. Obwodnica 8, 42-600 Tarnowskie Góry

Numer rachunku bankowego: **19 1440 1172 0000 0000 0193 3442**

Tytuł płatności: *Kurs Instruktora Pływania- Imię Nazwisko kursanta*

5. Ilość miejsc na kurs jest ograniczona (16 osób), o przyjęciu na kurs decyduje kolejność zapisu potwierdzona wpłatą zaliczki na konto organizatora. W przypadku rezygnacji z kursu w terminie późniejszym niż 2 tygodnie od dnia jego rozpoczęcia zaliczka nie będzie zwracana.
6. Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania kursu w przypadku nie zbierania minimalnej ilości osób (8 os.) lub innej sytuacji losowej o czym niezwłocznie poinformuje uczestników.

Dokumenty zgłoszeniowe:

Nie musicie szukać dokumentów, które są potrzebne do zgłoszenia na kurs, znajdują się one na str. 6 i 7 , wystarczy je wydrukować, wypisać i przesłać zeskanowany dokument w mailu zgłoszeniowym.

....., dn.

Polski Związek Pływacki
Ul. Częstkowska 18
01-678 Warszawa

WNIOSEK O ZAKWALIFIKOWANIE NA KURS INSTRUKTORA PZP *

Zgodnie z UCHWAŁĄ ZARZĄDU PZP z dn.....niniejszym oświadczam, że spełniam wszystkie wymagania określone powyższą UCHWAŁĄ i proszę o zakwalifikowanie mnie na kurs Instruktora PZP.

Dane osobowe:

Imiona:

Nazwisko:

Data urodzenia:

Miejsce urodzenia:

Numer PESEL:

Adres zamieszkania:

Adres do korespondencji:

Tel.:

e-mail:

W związku z ubieganiem się o zakwalifikowanie na kurs Instruktora PZP, wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zgodnie z art. 6 ust.1 lit.a i lit.b rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27.04.2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych.(Dz.U. UE.L.2016.119.1)

.....
(podpis wnioskodawcy)

**należy złożyć do bezpośredniego organizatora*

Załącznik nr 2
KARTA UCZESTNIKA KURSU NA INSTRUKTORA PŁYWANIA
Edycja 2026 , 28 LUTY 2026 -19 KWIETNIA 2026 r.
Nr/2026

Imię	Nazwisko	Data urodzenia
Telefon		
E-mail		

Zgodnie z art. 24 Ustawy o Ochronie Danych Osobowych oraz z art. 13 ust. 1 i 2 RODO* informujemy, że:

1. Administratorem danych osobowych jest Tarnogórski Ośrodek Sportu i Rekreacji Sp. z O.O. w Tarnowskich Górach przy ul. Obwodnica 8, kod pocztowy 42-600

2. Dane osobowe zawarte w karcie zgłoszeniowej będą przetwarzane w celu uczestnictwa w Kursie Instruktor Pływania na potrzeby organizacji szkolenia.

3. W trakcie trwania kursu mogą być wykonywane fotografie i krótkie relacje audiowizualne uwzględniające uczestników kursu. Uczestnicy wyrażają zgodę na publikację zdjęć i materiałów audio-wizualnych zawierających wizerunek uczestników na stronie www oraz na profilach społecznościowych (Facebook/Instagram/Youtube).

4. Zgłaszający wyraża / nie wyraża zgody * na przetwarzanie jego danych osobowych w celach marketingowych tj. m. in. w celu poinformowania o wydarzeniach sportowych, zajęciach i sekcjach prowadzonych w Parku Wodnym i Hali Sportowej w Tarnowskich Górach.

5. Uczestnik kursu ma prawo zgłosić się do administratora z żądaniem dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, przenoszenia danych. Możesz wycofać też zgodę na przetwarzanie danych w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie tej zgody przed jej cofnięciem.

6. Podanie danych osobowych jest warunkiem uczestnictwa w kursie. Ich podanie jest dobrowolne, lecz ich niepodanie będzie skutkowało brakiem możliwości uczestnictwa w lidze.

* właściwe zaznaczyć

.....
(Podpis uczestnika)