

# 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 dowiecie się krok po kroku jak zapisać się na najbliższy kurs.

1

#### CERTYFIKOWANY KURS

Gwarancja jakości szkolenia!

2

#### DOŚWIADCZENI PROWADZĄCY

Zajęcia prowadzą Trenerzy 1 klasy

3

#### MOŻLIWOŚCI

Kurs otwiera możliwość samodzielnego prowadzenia zajęć nauki pływania.



Park Wodny

TARNOWSKIE GÓRY

#### Miejsce kursu:

Park Wodny  
Tarnowskie Góry  
ul. Obwodnica 8

#### Termin kursu:

6 zjazdów pomiędzy  
7.09. a 27.10.2019 r.

#### 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 ze **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)



## Program szkolenia

Ogólny zestaw zagadnień w ramach kursu kształtuje się następująco:

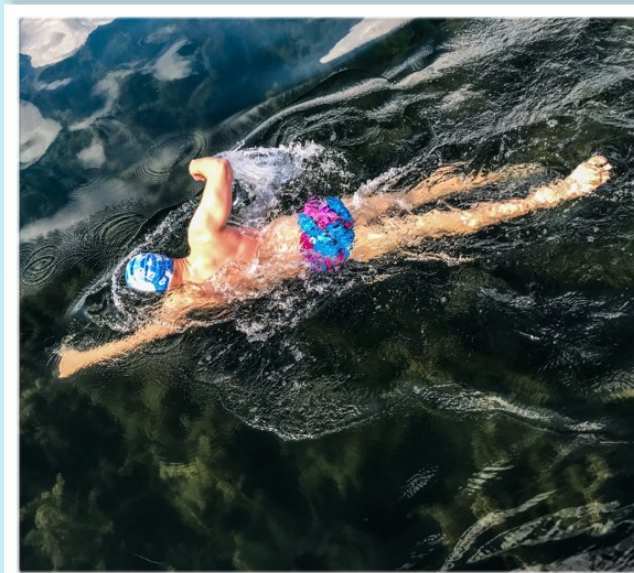
1. Pedagogiczno - specjalistyczne aspekty pracy Instruktora Pływania.
2. Przepisy prawne dotyczące bezpieczeństwa zajęć na pływalniach i wodach otwartych, regulamin pływalni.
3. Odpowiedzialność cywilna i karna Instruktora Pływania.
4. Teoretyczne podstawy pływania- działanie sił w wodzie
5. Metodyka 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 oswajające 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 FINA 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 – 7-8 września (2 dni)
- Drugi zjazd – 14-15 września (2 dni)
- Trzeci zjazd - 21-22 września (2 dni)
- Czwarty zjazd – 12-13 października (2 dni)
- Piąty zjazd – 19-20 października (2 dni)
- Szósty zjazd + Egzamin 26-27 października (2 dni)
- Praktyki szkoleniowe 23 września- 11 października

### 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,
- 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 trzech trenerów posiadających tytuł trenera klasy I:

1. Dr Marek Jabczyk - Prezes Śląskiego Okręgowego Związku Pływackiego, Trener Kadry Narodowej Niesłyszących, wychowawca wielu pokoleń pływaków.

2. Mgr Sławomir Pąchalski - Prezes Klubu Piątka Chorzów, trener i wychowawca ponad 100 medalistów Mistrzostw Polski oraz licznych rekordzistów Polski w Pływaniu Juniorów, Nauczyciel Dyplomowany z wieloletnim stażem.

3. Mgr Tomasz Pąchalski - Koordynator Kadry Narodowej w Pływaniu na Wodach Otwartych w latach 2013-2016, Manager Sportu, Trener oraz Wychowawca Medalistów i Rekordzistów Polski w pływaniu, pływaniu na wodach otwartych. Prowadził z sukcesami zawodników w pływaniu ultradystansowym oraz pływaniu lodowym.

## Pytania odpowiedzi:

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

Mgr Tomasz Pąchalski

mail: [t.pachalski@parkwodny.com.pl](mailto: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](mailto: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 wysokości 200 zł
4. Płatność za kurs:
  - w momencie zapisu należy dokonać wpłaty zaliczki wysokości **200 zł** (wpłata zaliczki jest gwarantem rezerwacji miejsca na kurs)
  - wpłata reszty kwoty musi odbyć się do dnia rozpoczęcia kursu
  - cena całego kursu wynosi **1800 zł**
  - płatności należy dokonać na konto organizatora kursu:  
**Agencja Inicjatyw Gospodarczych S.A.**  
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 uzbierania 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 końcu broszury, wystarczy je wydrukować, wypisać i przesłać zeskanowany dokument w mailu zgłoszeniowym.

....., dn. ....

Polski Związek Pływacki  
Ul. Marymoncka 34  
01-813 Warszawa

**WNIOSEK O ZAKWALIFIKOWANIE NA KURS INSTRUKTORA PZP \***

Zgodnie z UCHWAŁĄ ZARZĄDU PZP z dn.....niniejszym oświadczam, że spełniam wszystkie wymogi 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 I, 7 września 2019 -27 października 2019 r.**  
**Nr ...../2019**

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 Agencja Inicjatyw Gospodarczych S.A. 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)**