



Rafał Resil R&R

Edukacja i

Doradztwo

★★★★★ 4,7 / 5

810 ocen

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

Numer usługi 2026/01/27/166178/3286240

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 116 h

📅 28.02.2026 do 14.06.2026

5 220,00 PLN brutto

5 220,00 PLN netto

45,00 PLN brutto/h

45,00 PLN netto/h

198,28 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	1
Maksymalna liczba uczestników	50
Data zakończenia rekrutacji	27-02-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	116
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 ma aktualną wiedzę teoretyczną zakresu treningu sportowego w strzelectwie sportowym.	Poznał 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 ma aktualną wiedzę praktyczną 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
	Potrafi 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 zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie obejmuje 116 godzin dydaktycznych, czyli 87 godzin zegarowych.

80 godzin zajęć teoretycznych dydaktycznych - co odpowiada 60 godzinom zegarowym

34 godziny zajęć praktycznych dydaktycznych - co odpowiada 25,5 godzin zajęć zegarowych.

2 godziny walidacja - zajęcia dydaktyczne 45 minut godzina.

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

- przrzędów 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 przedmiotów/zajęć: 21

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 21 Żywnienie sportowca	Szymon Polaszczyk	28-02-2026	08:00	11:30	03:30
2 z 21 Żywnienie sportowca	Szymon Polaszczyk	28-02-2026	12:00	15:00	03:00
3 z 21 Zagadnienia bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć i treningów strzeleckich	Michał Kulikowski	01-03-2026	08:00	11:30	03:30
4 z 21 Zagadnienia bezpieczeństwa w prowadzeniu zajęć i treningów strzeleckich	Michał Kulikowski	01-03-2026	12:00	15:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 21 Nauka o broni i amunicji. Budowa i wyposażenie strzelnic	Michał Kulikowski	14-03-2026	08:00	11:30	03:30
6 z 21 Nauka o broni i amunicji. Budowa i wyposażenie strzelnic	Michał Kulikowski	14-03-2026	08:00	11:30	03:30
7 z 21 Nauka o broni i amunicji. Budowa i wyposażenie strzelnic	Michał Kulikowski	14-03-2026	12:00	15:00	03:00
8 z 21 Nauka o broni i amunicji. Budowa i wyposażenie strzelnic	Michał Kulikowski	15-03-2026	12:00	15:00	03:00
9 z 21 Dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego. Organizacja zawodów strzeleckich.	Michał Kulikowski	28-03-2026	08:00	11:30	03:30
10 z 21 Dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego. Organizacja zawodów strzeleckich.	Michał Kulikowski	28-03-2026	12:00	15:00	03:00
11 z 21 Dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego. Organizacja zawodów strzeleckich.	Michał Kulikowski	29-03-2026	08:00	11:30	03:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 21 Dobór i selekcja kandydatów do sportu strzeleckiego. Organizacja zawodów strzeleckich.	Michał Kulikowski	29-03-2026	12:00	15:00	03:00
13 z 21 Przygotowanie techniczne zawodnika, Praktyczne nauczanie strzelania poszczególnych konkurencji strzeleckich	Michał Kulikowski	11-04-2026	08:00	11:30	03:30
14 z 21 Przygotowanie techniczne zawodnika, Praktyczne nauczanie strzelania poszczególnych konkurencji strzeleckich	Michał Kulikowski	11-04-2026	12:00	15:00	03:00
15 z 21 Praktyczne nauczanie strzelania poszczególnych konkurencji strzeleckich	Michał Kulikowski	12-04-2026	08:00	11:30	03:30
16 z 21 Praktyczne nauczanie strzelania poszczególnych konkurencji strzeleckich	Michał Kulikowski	12-04-2026	12:00	15:00	03:00
17 z 21 Strzelania kontrolne konkurencji	Michał Kulikowski	25-04-2026	08:00	11:30	03:30
18 z 21 Strzelania kontrolne konkurencji	Michał Kulikowski	25-04-2026	12:00	15:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 21 Strzelania kontrolne konkurencji	Michał Kulikowski	26-04-2026	08:00	11:30	03:30
20 z 21 Strzelania kontrolne konkurencji	Michał Kulikowski	26-04-2026	12:00	15:00	03:00
21 z 21 walidacja	-	14-06-2026	09:00	10:30	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 220,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 220,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	45,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	45,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 10

- 

1 z 10

Andrzej Zygmuntowicz

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

2 z 10

Monika Bator

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

3 z 10

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.



4 z 10

Kołodziejski Łukasz

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



5 z 10

Eugeniusz Gniecki

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



6 z 10

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.



7 z 10

Szymon Polaszczyk

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



8 z 10

Maciej Kazimierczak

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



9 z 10

Jacek Babula

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



10 z 10

Iwona Marchewka

Instruktor wykładowca na kursach instruktora strzelectwa sportowego. Trener strzelectwa i instruktor LOK.

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 Instruktora PZSS)

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

Adres

ul. Pomorska 2
30-039 Kraków
woj. małopolskie

Zajęcia teoretyczne odbywają się w Krakowie ul. Pomorska 2 (sala strzelnica pneumatyczna lub sala szkoleniowa wejście od ul. Królewskiej 1 - LOK.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Rafał Resil

E-mail biuro@cs-rr.pl

Telefon (+48) 668 609 020