



# MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

---

Warszawa, dnia 6 czerwca 2024 r.

Poz. 445

**OBWIESZCZENIE  
MINISTRA SPORTU I TURYSTYKI<sup>1)</sup>**

z dnia 14 maja 2024 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji wolnorynkowej „Planowanie i prowadzenie procesu szkoleniowego w zapasach”  
do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226 oraz z 2023 r. poz. 2005) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji wolnorynkowej „Planowanie i prowadzenie procesu szkoleniowego w zapasach” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu i Turystyki: *wz. P. Borys*

---

<sup>1)</sup> Minister Sportu i Turystyki kieruje działem administracji rządowej – kultura fizyczna, na podstawie § 1 ust. 2 pkt 1 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 18 grudnia 2023 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu i Turystyki (Dz. U. poz. 2722).

Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu i Turystyki  
z dnia 14 maja 2024 r. (M.P. poz. 445)

**INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI WOLNORYNKOWEJ „PLANOWANIE I PROWADZENIE PROCESU SZKOLENIOWEGO W ZAPASACH”  
DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI**

**1. Nazwa kwalifikacji wolnorynkowej**

Planowanie i prowadzenie procesu szkoleniowego w zapasach

**2. Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji przypisany do kwalifikacji wolnorynkowej oraz odniesienie do poziomu Sektorowej Ramy Kwalifikacji**

5 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji (dalej jako „PRK”), 5 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w sektorze sport

**3. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji wolnorynkowej**

**Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się**

Osoba posiadająca kwalifikację jest przygotowana do samodzielnego planowania, organizowania i realizowania procesu szkoleniowego w zapasach. Diagnozuje poziom umiejętności techniczno-taktycznych zawodników oraz korzysta z informacji o zawodnikach. Przygotowuje program realizacji celów szkoleniowych w oparciu o cele główne i pośrednie, umiejętności zawodnika oraz wyniki testów i badań. Analizuje podejmowane przez siebie działania zawodowe pod kątem optymalizacji planu i realizacji przebiegu procesu szkoleniowego. W pracy posługuje się specjalistyczną wiedzą z zakresu teorii i metodyki sportu oraz zagadnień techniczno-taktycznych w zapasach. Ponosi odpowiedzialność za jakość realizowanych jednostek treningowych oraz bezpieczeństwo zawodników.

**Zestaw 1. Teoretyczne podstawy zapasów**

**Poszczególne efekty uczenia się**

**Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia**

Opisuje strukturę organizacyjną dyscypliny

- omawia historię sportu zapasniczego w Polsce i na świecie,
- charakteryzuje system współzawodnictwa i aktualne przepisy walki sportowej w zapasach,
- omawia strukturę sportu zapasniczego w Polsce,
- omawia bieżące regulacje prawne obowiązujące w sporcie.

Charakteryzuje dyscyplinę

- omawia funkcje i czynniki zawodowe szkoleniowca zapasów,
- omawia koncepcje techniczno-taktyczne walki zapasniczej,
- przedstawia uwarunkowania fizjologiczne do podejmowania wysiłku fizycznego oraz wymogi motoryczne i psychologiczne dla osób uprawiających zapasy,
- wymienia czynniki niezbędne do osiągnięcia sukcesu sportowego w zapasach,
- omawia źródła informacji i dane niezbędne do opracowania taktyki walki,
- wskazuje najnowsze kierunki szkoleniowe w zapasach,
- wymienia dostępne zasoby wiedzy naukowej z zakresu teorii i praktyki treningu sportowego,
- posługuje się terminologią zapasniczą.

<p>Charakteryzuje pojęcia z zakresu teorii treningu w zapasach</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia aspekty treningu sportowego np.: praca, zmęczenie, odpoczynek, zjawisko superkompensacji,</li> <li>- charakteryzuje cel treningu sportowego,</li> <li>- omawia pojęcia dotyczące etapów szkolenia sportowego, treningu ogólnorozwojowego, ukierunkowanego, specjalistycznego oraz treningu dzieci i młodzieży,</li> <li>- omawia błędy i zagrożenia wynikające z wczesnej specjalizacji,</li> <li>- omawia zasady treningu sportowego,</li> <li>- omawia strukturę czasową treningu sportowego i czynniki ją warunkujące,</li> <li>- omawia strukturę rzeczową treningu sportowego oraz jej składowe,</li> <li>- omawia metody, formy i środki treningowe stosowane w procesie nauczania zapasów w różnych grupach wiekowych,</li> <li>- omawia specyfikę treningu sportowego w zapasach – w stylu klasycznym, w stylu wolnym oraz w zapasach kobiet,</li> <li>- charakteryzuje obciążenia treningowe i startowe,</li> <li>- charakteryzuje strukturę obciążeń treningowych w jednostce treningowej, mikrocycłu, mezocycłu, bezpośrednim przygotowaniu startowym.</li> </ul>
<p>Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia zawodnika w zapasach</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia zakres odpowiedzialności prawnej trenera zapasów,</li> <li>- opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla zapasów,</li> <li>- wymienia techniki niedozwolone w zapasach,</li> <li>- omawia sposoby asekuracji i samoasekuracji,</li> <li>- omawia negatywne konsekwencje stosowania używek i dopingu w sporcie,</li> <li>- omawia zasady prawidłowej regulacji masy ciała,</li> <li>- omawia zasady racjonalnego żywienia w zapasach,</li> <li>- wymienia przeciwwskazania do uprawiania zapasów,</li> <li>- omawia wymagania dotyczące specjalistycznego stroju i obuwia,</li> <li>- tworzy regulamin korzystania z sali, w której są prowadzone zajęcia z zapasów.</li> </ul>
<p><b>Zestaw 2. Opracowanie koncepcji szkoleniowej</b></p>	
<p>Poszczególne efekty uczenia się</p>	<p><b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b></p>
<p>Formuluje cele szkoleniowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wyznacza cele krótko- i długoterminowe programu szkoleniowego dla zawodników,</li> <li>- określa cele i zadania na poszczególnych etapach szkolenia,</li> <li>- uwzględnia wyniki badań diagnostyczno-kontrolnych, testów sprawności oraz zawodów sportowych do formułowania celów szkoleniowych,</li> <li>- indywidualizuje cele szkoleniowe.</li> </ul>
<p>Przygotowuje program szkolenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opracowuje roczny program szkolenia,</li> <li>- dobiera i uzasadnia metody, formy i środki treningowe w zależności od wieku, etapu szkolenia, płci i zaawansowania sportowego,</li> <li>- określa optymalne proporcje wielkości obciążeń treningowych i startowych,</li> <li>- planuje metody kontroli procesu treningu sportowego,</li> <li>- przygotowuje konspekt jednostki treningowej w zapasach,</li> <li>- opracowuje graficzny plan szkolenia.</li> </ul>

<p>Prowadzi ewaluację własnych koncepcji szkoleniowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- identyfikuje konieczność dokonania modyfikacji koncepcji szkoleniowej np.: ze względu na kontuzje, wyniki sportowe, warunki finansowe,</li> <li>- modyfikuje cele, program lub plan szkolenia,</li> <li>- uzasadnia zmiany wprowadzone do programu lub planu szkolenia.</li> </ul>
<p><b>Zestaw 3. Organizowanie i realizacja procesu szkoleniowego w zapasach</b></p>	
<p><b>Poszczególne efekty uczenia się</b></p>	<p><b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b></p>
<p>Omawia sposób oceny dyspozycji zawodników do uczestniczenia w procesie szkoleniowym i zawodach sportowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia formalne kryteria dopuszczenia zawodnika do procesu szkoleniowego lub zawodów sportowych,</li> <li>- omawia metody oceny stanu wytrenowania zawodnika na podstawie kontroli trenerskiej, laboratoryjnej i lekarskiej.</li> </ul>
<p>Przygotowuje zawodników do grup szkoleniowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ustala kryteria doboru zawodników do poszczególnych grup szkoleniowych,</li> <li>- kwalifikuje zawodników do grup szkoleniowych i uzasadnia swój wybór.</li> </ul>
<p>Prowadzi zajęcia treningowe i monitoruje pracę grupy</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prowadzi zajęcia zgodnie z zasadami metodyki treningu sportowego,</li> <li>- przedstawia cele zajęć treningowych,</li> <li>- kontroluje bezpieczeństwo ćwiczących na zajęciach treningowych,</li> <li>- wykonuje techniki w stylu klasycznym i wolnym,</li> <li>- naucza i doskonali elementy techniczno-taktyczne zgodnie z zasadami metodyki treningu sportowego,</li> <li>- przygotowuje grupowe oraz indywidualne zadania treningowe,</li> <li>- kształtuje zdolności motoryczne zawodników, uwzględniając płęć i poziom zaawansowania sportowego,</li> <li>- motywuje uczestników zajęć do aktywnego udziału w zajęciach,</li> <li>- omawia stopień realizacji celów zajęć treningowych.</li> </ul>
<p>Ocenia realizację przebiegu procesu szkoleniowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje potrzebę analizy wyników sportowych,</li> <li>- interpretuje wyniki testów i sprawdzianów,</li> <li>- formułuje wnioski do dalszej pracy szkoleniowej,</li> <li>- uzasadnia konieczność wprowadzania korekty planów szkoleniowych,</li> <li>- wskazuje potrzebę analizy wyników sportowych,</li> <li>- formułuje wnioski do dalszej pracy szkoleniowej,</li> <li>- uzasadnia konieczność wprowadzania korekty planów szkoleniowych.</li> </ul>
<p>Współdziała ze środowiskiem społecznym grupy szkoleniowej</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- określa czynniki społeczne mające wpływ na proces szkoleniowy,</li> <li>- omawia formy współpracy ze środowiskiem społecznym grupy szkoleniowej,</li> <li>- prowadzi treningi pokazowe.</li> </ul>
<p>Charakteryzuje zasady organizacji imprez sportowych w zapasach</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia elementy składowe organizacji imprezy sportowej, np. program imprezy, komunikat, zadania organizatora z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa, przepisów sportowych i regulaminów,</li> <li>- omawia zasady współpracy ze środowiskiem społecznym przy organizacji imprez sportowych.</li> </ul>

#### 4. Ramowe wymagania dotyczące metod przeprowadzania walidacji, osób przeprowadzających walidację oraz warunków organizacyjnych i materialnych niezbędnych do prawidłowego i bezpiecznego przeprowadzania walidacji

##### 1. Etap weryfikacji

##### 1.1. Metody

W trakcie walidacji wykorzystuje się następujące metody:

- test teoretyczny,
- obserwacja w warunkach symulowanych,
- rozmowa z komisją walidacyjną, zwaną dalej „komisją” (wywiad swobodny),
- analiza dowodów i deklaracji.

Część lub całość walidacji może być sprawdzona metodą analizy dowodów i deklaracji.

Dowodami potwierdzającymi wszystkie wskazane dla kwalifikacji efekty uczenia się jest spełnienie jednego z poniższych warunków:

- posiadanie dyplomu trenera klasy II w zapasach wydanego przed wejściem w życie ustawy z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (Dz. U. poz. 829), tzw. ustawy deregulacyjnej,
- posiadanie stopnia instruktora zapasów wydanego przed wejściem w życie ustawy z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (tzw. ustawy deregulacyjnej),
- posiadanie tytułu instruktora sportu w zakresie zapasów i certyfikat szkoleniowca wydanego na podstawie „Regulaminu licencji dla szkoleniowców sportu zapasniczego” zatwierzonego uchwałą zarządu Polskiego Związku Zapasniczego z dnia 13.01.2017 r. przez podmioty uprawnione.

Przed przystąpieniem do weryfikacji jest wymagane przedstawienie następujących dowodów odnoszących się do zapasów:

1. Roczny program szkolenia, który zawiera:
  - 1) charakterystykę grupy szkoleniowej lub indywidualnie dla zawodnika;
  - 2) wyznaczenie celu głównego i celów pośrednich oraz terminów i miejsc ich realizacji;
  - 3) wyznaczenie ram czasowych okresu startowego w oparciu o kalendarz zawodów – termin rozpoczęcia i zakończenia;
  - 4) wyznaczenie ram czasowych okresu przygotowawczego;
  - 5) wyznaczenie ram czasowych okresu przejściowego;
  - 6) określenie wskaźników stanu wytrenowania i terminów ich uzyskania;
  - 7) terminy, liczba i rodzaj działań kontrolnych;
  - 8) globalne wielkości obciążeń treningowych np. dni, treningi, godziny, kilometry, powtórzenia;
  - 9) zabezpieczenie organizacyjne i materialne szkolenia;
  - 10) graficzny plan organizacji szkolenia (tzw. łączka).
2. Odbycie 30-godzinnej praktyki specjalistycznej w zakresie szkolenia w zapasach, udokumentowanej w dzienniku, której program zawiera:
  - 1) zapoznanie kursanta ze strukturą organizacyjną i działalnością placówki, w której odbywa praktykę (1 godzina);
  - 2) zapoznanie się z pracą trenera, dyrektora, prezesa placówki (2 godziny);
  - 3) hospitowanie różnych form pracy w danej placówce (6 godzin);
  - 4) asystowanie w czynnościach zawodowych trenera (4 godziny);
  - 5) podejmowanie próbnych czynności zawodowych (10 godzin);
  - 6) obserwacja zawodów o charakterze sportowym (4 godziny);
  - 7) udział w czynnościach promocyjnych dla środowiska lokalnego (rodziców) (1 godzina);
  - 8) sporządzenie dokumentacji z przebiegu praktyki (2 godziny).



Przykładowe instytucje, w których kandydat może realizować praktykę: szkoły podstawowe, szkoły średnie, w których są klasy sportowe, Szkoły Mistrzostwa Sportowego, Ośrodki Szkolenia Sportu Młodzieżowego, Akademickie Ośrodki Szkolenia Sportowego, Wojskowe Ośrodki Szkolenia Sportowego, Kluby Sportowe, Uczniowskie Kluby Sportowe oraz podczas zgrupowań kadr wojewódzkich lub w czasie zgrupowań szkoleniowych Polskiego Związku Zapasniczego.

3. Dowody potwierdzające prowadzenie treningów pokazowych.

### **1.2. Zasoby kadrowe**

Komisja składa się z co najmniej trzech członków, w tym przewodniczącego komisji. Każdy z członków komisji posiada kwalifikację pełną minimum na poziomie 6 PRK w obszarze kultury fizycznej.

Pierwszy z członków komisji jest trenerem klasy mistrzowskiej lub pierwszej w zapasach uzyskanej przed wejściem w życie ustawy z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (tzw. ustawy deregulacyjnej) lub posiada kwalifikację na poziomie 6 lub 7 PRK w zapasach.

Drugi z członków komisji jest trenerem klasy mistrzowskiej lub pierwszej w zapasach uzyskanej przed wejściem w życie ustawy z dnia 13 czerwca 2013 r. o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów (tzw. ustawy deregulacyjnej) lub posiada kwalifikację na poziomie 6 lub 7 PRK z zakresu sportów walki.

Trzeci z członków komisji posiada praktykę jako nauczyciel akademicki dziedziny nauki o kulturze fizycznej oraz dorobek naukowy w zakresie sportów walki. Każdy z pozostałych członków komisji musi spełnić wymagania jednego z opisanych członków.

Przewodniczący jest wybierany spośród członków komisji.

Co najmniej 1 członek komisji posiada doświadczenie w zakresie działań związanych z wdrażaniem Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (ZSK).

### **1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne**

Za pomocą metody analizy dowodów i deklaracji połączonej z rozmową z komisją potwierdzone jest posiadanie efektów uczenia się z zestawu 2. „Opracowanie koncepcji szkoleniowej” oraz kryterium weryfikacji „Prowadzi treningi pokazowe” z efektu uczenia się „Współdziała ze środowiskiem społecznym grupy szkoleniowej” z zestawu 3. „Organizowanie i realizacja procesu szkoleniowego w zapasach”.

Za pomocą testu teoretycznego jest potwierdzone posiadanie efektów uczenia się zawartych w zestawie: 1. „Teoretyczne podstawy zapasów” oraz efektów uczenia się: „Omawia sposób oceny dyspozycji zawodników do uczestniczenia w procesie szkoleniowym i zawodach sportowych”, „Ocena realizację przebiegu procesu szkoleniowego”, „Charakteryzuje zasady organizacji imprez sportowych w zapasach”, zawartych w zestawie 3. „Organizowanie i realizacja procesu szkoleniowego w zapasach”.

Zaliczenie testu teoretycznego oraz analizy dowodów i deklaracji dopuszcza do obserwacji w warunkach symulowanych.

Za pomocą metody obserwacji w warunkach symulowanych połączonej z rozmową z komisją jest potwierdzone posiadanie efektu uczenia się „Prowadzi zajęcia treningowe i monitoruje pracę grupy” z zestawu 3. „Organizowanie i realizacja procesu szkoleniowego w zapasach”.

Instytucja certyfikująca musi zapewnić:

- salę sportową wyposażoną w sprzęt (np. manekiny, piłki lekarskie, materace) i matę zapasniczą, niezbędną do przeprowadzenia części praktycznej,
- warunki umożliwiające przeprowadzenie części teoretycznej walidacji, w tym rozmowę z komisją,
- grupę ćwiczebną (min. 8 osób) do przeprowadzenia walidacji. Pozostali uczestnicy walidacji mogą wejść w skład tej grupy.

## **2. Etapy identyfikowania i dokumentowania**

Instytucja certyfikująca musi zapewnić wsparcie osobie przystępującej do walidacji.

### **2.1. Metody**

Wsparcie w zakresie identyfikowania i dokumentowania może być prowadzone następującymi metodami:

- analiza dowodów i deklaracji,
- rozmowa z doradcą walidacyjnym.

## 2.2. Zasoby kadrowe

Wsparcie w zakresie identyfikowania i dokumentowania może być zapewnione przez doradcę walidacyjnego. Doradca taki musi:

- rozumieć cele walidacji,
- stosować metody i narzędzia pomocne przy identyfikowaniu i dokumentowaniu,
- znać efekty uczenia się określone dla kwalifikacji będących w zakresie jego działania i odnieść je do typowych sytuacji zawodowych,
- posiadać udokumentowane co najmniej 10-letnie doświadczenie zawodowe związane z prowadzeniem procesu szkoleniowego w zapasach,
- znać założenia i zasady funkcjonowania ZSK np. rozdzielność procesu szkolenia od walidacji, etc.

## 2.3. Warunki przeprowadzania identyfikowania i dokumentowania

Doradca walidacyjny wspiera osobę poprzez ocenę przygotowania do procesu walidacji, w tym pomoc w odbyciu praktyk trenerskich. W sytuacji braku możliwości samodzielnego zorganizowania praktyk doradca walidacyjny w porozumieniu z instytucją certyfikującą umożliwia ich organizację w instytucji wskazanej przez instytucję certyfikującą. Instytucja certyfikująca zapewnia również możliwość korzystania z własnych materiałów szkoleniowych. Podczas przeprowadzenia wsparcia osób przystępujących do walidacji powinny być zapewnione warunki gwarantujące dyskrecję. Osoba przystępująca do walidacji posiada możliwość złożenia wyjaśnień lub odwołania się od decyzji asesorów w toku weryfikacji lub posiada możliwość ponownego przystąpienia do części weryfikacji, bez konieczności powtarzania całej walidacji po pozytywnym rozpatrzeniu wyjaśnień lub odwołania przez instytucję certyfikującą.

## 5. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest:

- posiadanie wykształcenia średniego lub średniego branżowego,
- ukończenie 18 lat,
- ukończenie minimum 8 godzinnego kursu pierwszej pomocy,
- oświadczenie o niekaralności związanej z wykonywaniem działalności zawodowej w obszarze objętym kwalifikacją,
- oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego udziału w zajęciach sportowych.

## 6. Inne, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunki uzyskania kwalifikacji wolnorynkowej

Brak innych, poza pozytywnym wynikiem walidacji, warunków uzyskania kwalifikacji wolnorynkowej

## 7. Okres ważności certyfikatu kwalifikacji wolnorynkowej

Bezterminowy

**8. Dodatkowe warunki, które muszą spełniać podmioty ubiegające się o uprawnienie do certyfikowania na podstawie art. 41 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226 oraz z 2023 r. poz. 2005)**

O uprawnienie do certyfikowania niniejszej kwalifikacji może ubiegać się podmiot, który spełnia co najmniej jeden z poniższych warunków:

- jest wnioskodawcą włączenia niniejszej kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji,
- posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń ukierunkowanych na osiągnięcie efektów uczenia się zdefiniowanych dla niniejszej kwalifikacji,
- posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie w prowadzeniu walidacji efektów uczenia się zdefiniowanych dla niniejszej kwalifikacji.

**9. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji, z uwzględnieniem terminu, o którym mowa w art. 27 ust. 1 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji**

Nie rzadziej niż raz na 10 lat