



AKADEMIA
MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO
REKREACJI I
TURYSTYKI IM.
SŁAWOMIRA
SZYMCZAKA
WYDZIAŁ EDUKACJI
SPORTOWEJ
Sławomir Szymczak

★★★★★ 4,5 / 5

17 ocen

Kurs na trenera personalnego EQF4 i instruktora siłowni- Egzamin Walidacyjny UPRAWNIENIA NADANE PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI - Zintegrowany System Kwalifikacji AMS Instytucja Szkoleniowa Certyfikująca Polskich i Europejskich Ram Kwalifikacji.

Numer usługi 2026/04/30/119253/3526948

📍 Katowice

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 49:00 h

📅 23.05.2026 do 14.06.2026

1 350,00 PLN brutto

1 097,56 PLN netto

27,55 PLN brutto/h

22,40 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	<p>Kurs skierowany jest do osób pełnoletnich, posiadających minimum wykształcenie średnie, zainteresowanych uzyskaniem kwalifikacji „Prowadzenie procesu treningu personalnego” wpisanej do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji</p> <p>Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego planowania i realizacji procesu treningowego oraz pracy z klientem indywidualnym. Program obejmuje zagadnienia z zakresu anatomii, fizjologii, biomechaniki, metodyki treningu siłowego i funkcjonalnego, podstaw dietyki oraz aspektów biznesowych pracy trenera.</p> <p>Kurs kończy się walidacją efektów uczenia się zgodnie z wymaganiami określonymi dla kwalifikacji.</p>
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	22-05-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	49

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest przygotowanie uczestnika do uzyskania kwalifikacji „Prowadzenie procesu treningu personalnego” poprzez osiągnięcie efektów uczenia się w zakresie planowania, organizowania i realizacji procesu treningowego oraz pracy z klientem indywidualnym.

Uczestnik zdobywa wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne wymagane dla kwalifikacji oraz przygotowuje się do ich weryfikacji w procesie walidacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje i realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą zadbać o prawidłową masę ciała, wymodelować sylwetkę, rozwinąć lub utrzymać formę fizyczną	Opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego; nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym; opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń;	Test teoretyczny
	opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego; wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym; opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie.	Prezentacja
		Wywiad swobodny Prezentacja
Przygotowuje plan treningowy	Ustala z uczestnikiem cele treningowe; periodyzuje proces treningowy.	Prezentacja
Planuje i prowadzi jednostki treningowe	Dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika; dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć; planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża uczestników do prozdrowotnego trybu życia	Przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych; edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia; zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym.	Wywiad swobodny
Wspomaga uczestników w osiągnięciu założonych celów treningowych, stosując techniki motywacyjne Organizuje proces treningowy	Prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego; opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia. Wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt; stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy; opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne); proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą; współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego.	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach symulowanych Prezentacja

Kwalifikacje

Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13481

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM.
SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ Sławomir
Szymczak

Nazwa Podmiotu certyfikującego

AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM.
SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ Sławomir
Szymczak

Program

USŁUGA REALIZOWANA JEST W GODZINACH ZEGAROWYCH

PRZERWY W USŁUDZE SĄ WLICZONE W CZAS USŁUGI ROZWOJOWEJ

Zasady prowadzenia zajęć sportowych - **teoria 6h**

Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka planowania i programowania treningowego - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka treningu siłowego - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka treningu funkcjonalnego z elementami cross treningu - **teoria 3h i praktyka 3h**

Podstawy dietetyki- **teoria 4h**

Podstawy mobility - **praktyka 6h**

Walidacja efektów uczenia się – egzamin teoretyczny i praktyczny (test wiedzy, obserwacja praktyczna, rozmowa z komisją, pokaz)- **2h**

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest zgodnie z zasadami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji oraz wymaganiami kwalifikacji rynkowej związanej z zawodem trenera personalnego. Proces walidacji ma na celu potwierdzenie osiągnięcia przez uczestników zakładanych efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych.

Walidacja realizowana jest przez uprawnioną instytucję certyfikującą i przeprowadzana przez komisję walidacyjną posiadającą odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w obszarze treningu personalnego. Proces obejmuje weryfikację wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych uczestnika związanych z planowaniem, prowadzeniem i analizą procesu treningowego.

Egzamin walidacyjny składa się z części teoretycznej oraz praktycznej. Część teoretyczna obejmuje sprawdzenie wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii wysiłku, metodyki treningu, bezpieczeństwa pracy z podopiecznym oraz planowania treningu personalnego. Część praktyczna polega na przygotowaniu i przeprowadzeniu jednostki treningowej oraz zaprezentowaniu prawidłowej metodyki pracy z klientem.

Metody walidacji uwzględnione w harmonogramie

W procesie walidacji efektów uczenia się zastosowane zostaną następujące metody weryfikacji:

- test wiedzy sprawdzający znajomość zagadnień teoretycznych,
- obserwacja w warunkach symulowanych lub rzeczywistych polegająca na przeprowadzeniu jednostki treningowej,
- analiza przygotowanego przez uczestnika planu treningowego,
- rozmowa z komisją walidacyjną dotycząca zastosowanych metod treningowych, bezpieczeństwa prowadzenia zajęć oraz uzasadnienia doboru ćwiczeń.

Walidacja przeprowadzana jest w końcowym etapie realizacji usługi rozwojowej zgodnie z harmonogramem szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 350,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 097,56 PLN
Koszt osobogodziny brutto	27,55 PLN
Koszt osobogodziny netto	22,40 PLN
W tym koszt walidacji brutto	369,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	369,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	300,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dawid Buchczyk

Trenerem osobistym jestem od ponad siedmiu lat, a od ponad roku prowadzę własne studio treningu personalnego. Wieloletnie doświadczenie w pracy trenera nauczyło mnie, jak w prosty, ale skuteczny sposób wdrożyć do zapracowanego życia ćwiczenia oraz zdrową dietę. Dobrze czuję się

we współpracy z ludźmi, którzy nie mieli nigdy styczności ze sportem. Nie jestem fanem sztywnych zasad, bo wiem, że czasami bardzo ciężko się podporządkować. Zamiast tego wolę wyjaśnić, na czym to wszystko polega, a później sam zrozumiesz, że to, co mówię, ma sens.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Nasza oferta kursu na trenera personalnego obejmuje szeroki zakres, od anatomii i fizjologii, poprzez trening siłowy, funkcjonalny, medyczny, po dietetykę, psychologię sportu i aspekty biznesowe. Dzięki temu, nasi absolwenci są dobrze przygotowani do pracy jako trenerzy personalni i mogą zapewnić swoim przyszłym klientom szeroki wachlarz umiejętności i wiedzy, który w znacznym stopniu pomoże im zrealizować założony przez siebie i trenera cel.

Wsparcie po kursie: Nasza relacja z uczestnikami kursu nie kończy się po jego zakończeniu. Otrzymasz wsparcie, które będzie dostępne w formie materiałów szkoleniowych, do których otrzymujesz dostęp dożywotnio.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Uczestnik po zakończeniu kursu oraz pozytywnej walidacji otrzymuje certyfikat potwierdzający uzyskanie kwalifikacji „Prowadzenie procesu treningu personalnego” wpisanej do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Walidacja przeprowadzana jest zgodnie z wymaganiami dla kwalifikacji i obejmuje weryfikację efektów uczenia się.

Zaświadczenie zawiera opis efektów uczenia się oraz potwierdzenie ich weryfikacji.

Adres

Katowice 27
40-201 Katowice
woj. śląskie

Sala treningowa (siłownia) przystosowana do prowadzenia zajęć praktycznych, sala wykładowa przystosowana do prowadzenia zajęć teoretycznych
Smart Gym

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking.

Kontakt

Sławomir Szymczak

E-mail shimii@poczta.fm



Telefon (+48) 663 879 233