



MAGICZNA  
AKADEMIA  
MAGDALENA  
RUTKOWSKA-  
PICHIT

Brak ocen dla tego dostawcy

## Szkolenie: Instruktor Kick Boxingu

Numer usługi 2026/06/02/215374/3603097

- 📍 Częstochowa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 20:00 h
- 📅 30.06.2026 do 02.07.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Instruktor Kick Boxingu” skierowane jest do osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą podnieść lub uzupełnić kompetencje w zakresie prowadzenia treningów kickboxingu i wykorzystać je w obecnej lub przyszłej działalności zawodowej.

W usłudze mogą uczestniczyć osoby indywidualne oraz przedsiębiorcy i ich pracownicy, w tym mikroprzedsiębiorstwa, osoby samozatrudnione, małe i średnie przedsiębiorstwa (MMŚP), a także pracodawcy niebędący przedsiębiorstwami oraz ich pracownicy. Szkolenie jest przeznaczone dla osób zainteresowanych zdobyciem kompetencji niezbędnych do planowania i prowadzenia zajęć kickboxingu zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i metodyką treningową.

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

30

### Data zakończenia rekrutacji

29-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Instruktor Kick Boxingu” przygotowuje do samodzielnego prowadzenia treningów kickboxingu z wykorzystaniem podstawowych technik walki w stójce, zasad bezpieczeństwa oraz metodyki nauczania. Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie potrafił planować i realizować jednostki treningowe, tworzyć kombinacje technik oraz prowadzić zajęcia dla różnych grup uczestników zgodnie z zasadami odpowiedzialności instruktora.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawy teoretyczne i zasady bezpieczeństwa w kickboxingu.	omawia różnice pomiędzy boksem a kickboxingiem	Test teoretyczny
	charakteryzuje zasady bezpieczeństwa oraz odpowiedzialność instruktora podczas prowadzenia zajęć	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady metodyki prowadzenia treningów kickboxingu	omawia strukturę jednostki treningowej kickboxingu	Test teoretyczny
	charakteryzuje zasady doboru ćwiczeń do różnych grup uczestników	Test teoretyczny
Wykonuje podstawowe techniki walki w stójce	wykonuje podstawowe uderzenia i techniki pracy nóg	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje kopnięcia oraz techniki uderzeń kolanem	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje zasady kontroli dystansu i elementy pracy defensywnej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	opracowuje strukturę treningu dostosowaną do celu zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje i prowadzi jednostkę treningową kickboxingu	dobiera kombinacje technik oraz ćwiczenia interwałowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przeprowadza fragment zajęć zgodnie z założeniami treningowymi	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady odpowiedzialności i bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć.	organizuje trening z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ocenia ryzyko wystąpienia sytuacji niebezpiecznych podczas ćwiczeń	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje zasady komunikacji i współpracy podczas prowadzenia treningów.	stosuje zasady komunikacji interpersonalnej w relacji z uczestnikami zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ocenia poziom własnych kompetencji instruktorskich i planuje dalszy rozwój	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

#### Dla osiągnięcia celu edukacyjnego zakres tematyczny obejmuje:

Moduł 1. Podstawy teoretyczne kick boxingu

Część teoretyczna obejmuje

- rozwój i historię kick boxingu
- podstawy anatomii i przygotowania motorycznego
- metodykę nauczania w różnych grupach wiekowych -
- zasady bezpieczeństwa podczas treningów
- odpowiedzialność cywilno-prawną instruktora kick boxingu
- wprowadzenie organizacyjne, BHP
- różnice: boks vs kick boxing
- postawa, balans, biomechanika pracy nóg

Moduł 2. Techniki walki w stójce

Część praktyczna obejmuje

- naukę podstawowych technik uderzeń i kopnięć, poruszanie się i pracę nóg
- łączenie technik oraz elementy taktyki walki w stójce
- techniki kopnięć: front kick, low kick, middle kick i roundhouse
- techniki uderzeń kolanem.
- Ćwiczenia w parach.

#### Moduł 3. Łączenie technik ręcznych z kopnięciami

Część praktyczna obejmuje

- kombinacje ręce + kopnięcia
- sekwencje z wykorzystaniem kolan
- praca na tarczach
- budowanie kombinacji technik.
- trening interwałowy w kickboxingu.

#### Moduł 4. Łączenie technik i metodyka pracy instruktora

Część praktyczna obejmuje

- podstawowe techniki
- tworzenie autorskich kombinacji technik
- symulacja zajęć grupowych
- prowadzenie treningów próbnych
- modelowe jednostki treningowe
- ćwiczenia metodyczne

#### Moduł 5. Walidacja: test teoretyczny, obserwacja w warunkach symulowanych

##### **WARUNKI ORGANIZACYJNE:**

- Szkolenie obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną i realizowane jest w formie zajęć warsztatowych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu sportowego.
- Szkolenie realizowane jest w formie grupowej.
- Liczebność grupy dostosowana jest do możliwości przeprowadzenia części praktycznej.
- Uczestnicy realizują ćwiczenia indywidualnie oraz w parach.
- Stanowiska szkoleniowe wyposażone są w niezbędny sprzęt treningowy do realizacji zajęć praktycznych, w tym tarcze treningowe oraz przestrzeń umożliwiającą wykonywanie technik kickboxingu.
- Warunki uczestnictwa - dobry stan zdrowia
- Metody walidacji: test teoretyczny oraz obserwacja w warunkach symulowanych.

##### Sposób organizacji walidacji i nadzór nad procesem walidacji:

Weryfikacja efektów uczenia się odbywa się poprzez test teoretyczny oraz obserwację w warunkach symulowanych. Test teoretyczny przeprowadzany jest pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za organizację procesu walidacji i ma na celu ocenę wiedzy uczestnika dotyczącej podstaw teoretycznych kickboxingu, zasad bezpieczeństwa, metodyki prowadzenia treningów oraz odpowiedzialności instruktora. Obserwacja w warunkach symulowanych prowadzona jest przez osobę walidującą podczas wykonywania przez uczestnika zadań praktycznych obejmujących wykonywanie technik walki w stójce, łączenie uderzeń i kopnięć, pracę na tarczach, realizację ćwiczeń w parach oraz prowadzenie fragmentów jednostek treningowych, w warunkach odzwierciedlających rzeczywiste sytuacje zawodowe instruktora kickboxingu.

##### Weryfikacja postępów w trakcie usługi:

W trakcie realizacji usługi prowadzący dokonuje bieżącej oceny postępów uczestników poprzez obserwację sposobu wykonywania powierzonych zadań, ocenę poprawności techniki uderzeń i kopnięć, kontroli dystansu, płynności łączenia technik oraz organizacji i prowadzenia ćwiczeń. Po zakończeniu poszczególnych ćwiczeń uczestnicy otrzymują informację zwrotną dotyczącą popełnionych błędów oraz rekomendacje wspierające doskonalenie kompetencji praktycznych i podnoszenie jakości prowadzonych treningów kickboxingu

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Teoria: Historia kickboxingu, anatomia, BHP, bezpieczeństwo i odpowiedzialność instruktora.	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	30-06-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 18 -	Przerwa	-	30-06-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 18 Teoria: Różnice między boksem a kickboxingiem, postawa, balans, praca nóg oraz metodyka nauczania.	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	30-06-2026	10:15	12:30	02:15
4 z 18 -	Przerwa	-	30-06-2026	12:30	13:00	00:30
5 z 18 Praktyka: Nauka podstawowych uderzeń, poruszania się oraz pracy nóg w kickboxingu.	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	30-06-2026	13:00	14:30	01:30
6 z 18 -	Przerwa	-	30-06-2026	14:30	14:45	00:15
7 z 18 Praktyka: Doskonalenie technik front kick, low kick, middle kick, roundhouse oraz uderzeń kolanem	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	30-06-2026	14:45	16:00	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 18 Praktyka: Budowanie kombinacji, elementy taktyki walki w stójce oraz ćwiczenia w parach.	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	01-07-2026	08:00	10:00	02:00
9 z 18 -	Przerwa	-	01-07-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 18 Praktyka: Łączenie technik ręcznych z kopnięciami oraz budowanie kombinacji uderzeń.	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	01-07-2026	10:15	12:30	02:15
11 z 18 -	Przerwa	-	01-07-2026	12:30	13:00	00:30
12 z 18 Praktyka: Doskonalenie sekwencji z użyciem kolan oraz ćwiczenia na tarczach	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	01-07-2026	13:00	14:30	01:30
13 z 18 -	Przerwa	-	01-07-2026	14:30	14:45	00:15
14 z 18 Praktyka: Zastosowanie treningu interwałowego o w celu poprawy wytrzymałości i dynamiki podczas wykonywania kombinacji technik.	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	01-07-2026	14:45	16:00	01:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 18 Praktyka: Doskonalenie podstawowych technik oraz tworzenie autorskich kombinacji stosowanych w kickboxingu.	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	02-07-2026	08:00	09:30	01:30
16 z 18 -	Przerwa	-	02-07-2026	09:30	09:45	00:15
17 z 18 Praktyka: Symulacja zajęć grupowych, prowadzenie treningów próbnych, realizacja modelowych jednostek treningowych oraz ćwiczenia metodyczne	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	02-07-2026	09:45	11:30	01:45
18 z 18 -	Walidacja	-	02-07-2026	11:30	12:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	17:15
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	250,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	250,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Paweł Wiewiórowski

Trener K1/Kickboxing Instruktor Muay Thai

Posiada doświadczenie trenerskie z zawodów amatorskich, jak i gal zawodowych.

W sportach walki obecny od 2007 roku.

Dwukrotny uczestnik obozów Muay Thai w Bangkoku z wyróżnieniem.

Zaangażowany trener, który bardzo dużą uwagę przykuwa do poprawnego i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń przez podopiecznych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały dydaktyczne wyłącznie w formie elektronicznej, obejmujące: skrypt szkoleniowy zawierający zagadnienia z zakresu metodyki treningu kick boxingu, bezpieczeństwa oraz zasad prowadzenia zajęć, materiały dotyczące podstaw anatomii i przygotowania motorycznego w sportach walki, Materiały przekazywane są uczestnikom w trakcie realizacji szkolenia i stanowią wsparcie w przyswajaniu wiedzy oraz przygotowaniu do walidacji.

### Informacje dodatkowe

- Po zakończeniu szkolenia uczestnicy otrzymują certyfikat potwierdzający nabyte kompetencje.
- W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień, przed zapisem na usługę, prosimy o kontakt.
- Warunkiem uznania usługi za ukończoną oraz dopuszczenia uczestnika do walidacji jest zachowanie frekwencji na poziomie 85% łącznej liczby godzin usługi

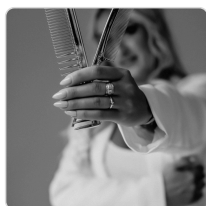
# Adres

ul. Tomasza Wilsona 24/28  
42-202 Częstochowa  
woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**MAGDALENA RUTKOWSKA-PICHIT**

**E-mail** [magicznaakademia@wp.pl](mailto:magicznaakademia@wp.pl)

**Telefon** (+48) 790 760 635