



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



**Kurs na trenera personalnego EQF4 i  
instruktora siłowni- Egzamin Walidacyjny-  
UPRAWNIENIA NADANE PRZEZ  
MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI-  
Zintegrowany System Kwalifikacji- Cała  
Polska- JAKO JEDYNA W POLSCE AMS  
Instytucja Szkoleniowa Certyfikująca  
Polskich i Europejskich Ram Kwalifikacji  
JAKOŚĆ! Weekend**

Numer usługi 2024/01/17/119253/2052247

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Egzamin

🕒 63 h

📅 19.10.2024 do 10.11.2024

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

39,68 PLN brutto/h

39,68 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Edukacja
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Kurs kierujemy do wszystkich osób pełnoletnich, posiadających wykształcenie minimum średnie, pragnących pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego oraz instruktora siłowni. Dla osób, które pragną spieniężyć swoją pasję, rozwijać się zawodowo i poszukują kompleksowego szkolenia, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	18-10-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	63

**Podstawa uzyskania wpisu do BUR**

Ustawa z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226 z późn. zm.) art. 2 pkt 6 dla instytucji certyfikujących lub art. 47 ust. 2 dla podmiotów upoważnionych do przeprowadzania walidacji przez instytucję certyfikującą

**Zakres uprawnień**

Prowadzenie procesu treningu personalnego

## Cel

### Cel edukacyjny

Przygotowuje do samodzielnego prowadzenia procesu treningu personalnego osób fizycznych oraz stosowanie najnowszych technik związanych z utrzymaniem zdrowego trybu życia.

Pozyskanie wiedzy z podstaw anatomii, fizjologii, biomechaniki i zasad treningu, metodyki treningu siłowego, dietetyki, treningu funkcjonalnego, podstaw mobility, metodologii wykonywania ćwiczeń. Kursant pozyskuje również wiedzę w zakresie biznesu trenera personalnego.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie procesu treningu personalnego" planuje i realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą zadbać o prawidłową masę ciała, wymodelować sylwetkę, rozwinąć lub utrzymać formę fizyczną.	Weryfikację efektów uczenia się przeprowadza się na podstawie wytycznych zawartych w opisie kwalifikacji. Obejmują one kryteria weryfikacji oraz przyporządkowane im sposoby sprawdzenia (np. „odpowiedź ustna”, „demonstracja w praktyce”).	Test teoretyczny  Prezentacja
		Wywiad swobodny

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji	13481
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	Akademia Mistrzostwa Sportowego Rekreacji i Turystyki im. Sławomira Szymczaka Wydział Edukacji Sportowej
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

### Inne kwalifikacje

## Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

Dokument jest rozpoznawalny i uznawany przez:

Ogólnopolski Związek Zawodowy Trenerów Personalnych  
Polski Związek Trenerów Personalnych i Fitness  
Body Kaizen  
Functional Body  
Manufaktura Ciała

Pytanie 5. Czy dokument jest certyfikatem, dla którego wypracowano system walidacji i certyfikowania efektów uczenia się na poziomie międzynarodowym?

Osoba posiadająca kwalifikację "Prowadzenie procesu treningu personalnego" planuje i realizuje proces treningu personalnego na poziomie EQF4 Europejskich Ram Kwalifikacji.

## Informacje

<b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>	uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego</b>	Akademia Mistrzostwa Sportowego Rekreacji i Turystyki im. Sławomira Szymczaka Wydział Edukacji Sportowej
<b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak

## Program

METODYKA PRACY TRENERA PERSONALNEGO W UJĘCIU POTRZEB KLIENTA

METODYKA PLANOWANIA I PROGRAMOWANIA TRENINGOWEGO

METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO

PODSTAWY MOBILITY I TRENINGU MEDYCZNEGO

METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO Z ELEMENTAMI CROSS TRENINGU

PODSTAWY DIETETYKI

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 8</b> METODYKA PRACY TRENERA PERSONALNEGO W UJĘCIU POTRZEB KLIENTA	19-10-2024	09:00	17:00	08:00
<b>2 z 8</b> METODYKA PLANOWANIA I PROGRAMOWANIA TRENINGOWEGO	20-10-2024	09:00	17:00	08:00
<b>3 z 8</b> METODYKA PLANOWANIA I PROGRAMOWANIA TRENINGOWEGO	26-10-2024	09:00	17:00	08:00
<b>4 z 8</b> METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	27-10-2024	08:00	17:00	09:00
<b>5 z 8</b> METODYKA TRENINGU SIŁOWEGO	02-11-2024	08:00	17:00	09:00
<b>6 z 8</b> PODSTAWY MOBILITY I TRENINGU MEDYCZNEGO	03-11-2024	08:00	18:00	10:00
<b>7 z 8</b> METODYKA TRENINGU FUNKCJONALNEGO Z ELEMENTAMI CROSS TRENINGU	09-11-2024	08:00	14:00	06:00
<b>8 z 8</b> PODSTAWY DIETETYKI	10-11-2024	09:00	14:00	05:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN

<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	39,68 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	39,68 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	300,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	300,00 PLN

## 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

Akademia Mistrzostwa Sportowego już po raz kolejny wzniosła się na sam szczyt! Jako jedyna instytucja szkoleniowa w Polsce, otrzymaliśmy status i uprawnienia Instytucji Certyfikującej z zakresu prowadzenia procesu treningu personalnego na poziomie czwartym europejskich ram kwalifikacji (EQF4)! Innymi słowy, podchodząc do certyfikacji (egzaminu) po kursie na trenera personalnego, tylko w jedynej instytucji szkoleniowej w Polsce posiadającej uprawnienia certyfikujące - Akademii Mistrzostwa Sportowego - masz gwarancję honorowania przez pracodawców posiadanych przez Ciebie uprawnień na terenie Polski, Europy, a także w niektórych krajach poza nią!

## Adres

ul. Tęczowa 83x  
53-601 Wrocław  
woj. dolnośląskie

Jest to budynek klubu położony w ciągu budynków przy ul. Tęczowej 83x i jest bardzo łatwy do zlokalizowania. Budynek jest dwu-piętrowy, nowoczesny z nowiutkim sprzętem i świetnie wyszkoloną obsługą. Zawsze czysty ze świetną atmosferą.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Udogodnienia dla osób ze szczególnymi potrzebami

# Kontakt



**Sławomir Szymczak**

**E-mail** [shimii@poczta.fm](mailto:shimii@poczta.fm)

**Telefon** (+48) 733 101 090