



Profiteo Group  
Jarosław Nieradka



## Szkolenie Landmine University level 1

Numer usługi 2024/07/01/25116/2204010

📍 Domasław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 29.11.2024 do 29.11.2024

2 530,00 PLN brutto

2 530,00 PLN netto

230,00 PLN brutto/h

230,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Grupę docelową stanowią fizjoterapeuci, nauczyciele wychowania fizycznego, trenerzy personalni, motoryczni, medyczni, trenerzy oraz instruktorzy różnych dyscyplin sportowych, którzy chcą poznać system treningu siłowego zaprojektowany w celu rozwijania funkcjonalnej i eksplozywnej siły poprzez ćwiczenia jednostronne i rotacyjne stanowiące alternatywę dla dwuboju olimpijskiego.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	18
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	27-11-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	11
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników szkolenia: fizjoterapeutów, trenerów, instruktorów, nauczycieli wychowania fizycznego oraz wszystkich miłośników sportu do samodzielnego prowadzenia zajęć treningu medycznego i

ogólnorozwojowego. Po zakończonym szkoleniu uczestnicy będą dysponować wiedzą teoretyczną i umiejętnościami praktycznymi w zakresie treningu medycznego oraz treningu ogólnorozwojowego potwierdzonymi uzyskaniem kwalifikacji zawodowej.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik dysponuje wiedzą teoretyczną i praktyczną dotyczącą treningu medycznego oraz treningu ogólnorozwojowego	Definiuje 23 techniki wykonania ćwiczenia ze sztangą w koncepcji Landmine university, Wykonuje ćwiczenia wg założeń koncepcji Landmine i jej głównych zasad	Wywiad swobodny
	Dopasowuje trudność ćwiczenia do swoich predyspozycji Wykonuje trening funkcjonalny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Zdobywa praktyczne umiejętności z zakresu dydaktyki i metodyki nauczania w procesie treningu w koncepcji landmine Stosuje filozofię treningową	Wywiad swobodny

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

<b>Kwalifikacje</b>	Prowadzenie procesu treningu personalnego
<b>Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji</b>	13481
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację</b>	AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ SŁAWOMIR SZYMCZAK
<b>Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak
<b>Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego</b>	AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ SŁAWOMIR SZYMCZAK
<b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>	Tak

# Program

Grupę docelową stanowią fizjoterapeuci, nauczyciele wychowania fizycznego, trenerzy personalni, motoryczni, medyczni, trenerzy oraz instruktorzy różnych dyscyplin sportowych, którzy chcą poznać system treningu siłowego zaprojektowany w celu rozwijania funkcjonalnej i eksplozywnej siły poprzez ćwiczenia jednostronne i rotacyjne stanowiące alternatywę dla dwuboju olimpijskiego.

Jedna godzina zajęć = 45 minut. Zajęcia odbywają się w modułach trwających 45 minut. Przerwy nie wliczają się do czasu trwania szkolenia.

Walidacja przeprowadzona zostanie przez zewnętrzną Komisję AKADEMII MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM. SŁAWOMIRA SZYMCZAKA zgodnie z opisem zawartym w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji.

Program szkolenia:

1. Wprowadzenie
2. Nauka systemu, analiza poszczególnych ćwiczeń: Screwdriver, Jerk, Clean, Sn
3. Rozgrzewka z ciężarem własnego ciała + seria z hantlami
4. 1-godzinna lekcja
5. Prezentacje zwrotne z 1-godzinnej lekcji
6. Ciężkie podnoszenia
7. Programowanie
8. Dyskusja i analiza ćwiczeń
9. Walidacja

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> Wprowadzenie	Przemysław Kubiak	29-11-2024	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 9</b> Nauka systemu, analiza poszczególnych ćwiczeń: Screwdriver, Jerk, Clean, Snatch	Przemysław Kubiak	29-11-2024	10:45	12:15	01:30
<b>3 z 9</b> Rozgrzewka z ciężarem własnego ciała + seria z hantlami	Przemysław Kubiak	29-11-2024	12:30	13:00	00:30
<b>4 z 9</b> 1-godzinna lekcja	Przemysław Kubiak	29-11-2024	14:00	14:45	00:45
<b>5 z 9</b> Prezentacje zwrotne z 1-godzinnej lekcji	Przemysław Kubiak	29-11-2024	15:00	15:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 9</b> Ciężkie podnoszenia	Przemysław Kubiak	29-11-2024	16:00	16:45	00:45
<b>7 z 9</b> Programowanie	Przemysław Kubiak	29-11-2024	17:00	17:30	00:30
<b>8 z 9</b> Analiza ćwiczeń i dyskusja	Przemysław Kubiak	29-11-2024	17:45	19:00	01:15
<b>9 z 9</b> Walidacja	-	29-11-2024	19:00	20:00	01:00

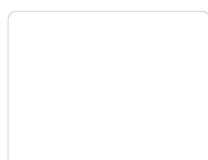
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	2 530,00 PLN
Koszt usługi netto	2 530,00 PLN
Koszt godziny brutto	230,00 PLN
Koszt godziny netto	230,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	300,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

**Przemysław Kubiak**



Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego, kierunek wychowanie fizyczne.

Absolwent Wyższej Szkoły Fizjoterapii we Wrocławiu.

Student Akademii Osteopatii.

Uczestnik szkoleń fizjoterapeutycznych: Metoda GDS, FM I, II, III, OMT Kaltenborn-Evjenth.

Instruktor sportów siłowych oraz karate sportowego.

Instruktor 2 stopnia GIRYA Strong First – najbardziej znana i prestiżowa federacja, która prowadzi ogólnościatowe szkolenia z zakresu treningu z użyciem odważników kulowych kettlebell, sztang oraz ćwiczeń kalenistycznych.

Instruktor EXOS – jedno z najbardziej znanych szkoleń na świecie z zakresu przygotowania motorycznego, ergonomii treningu dla podniesienia wydajności w pracy. Exos szkoli sportowców NBA, NFL, NHL oraz wszystkich pragnących nauczyć się prozdrowotnego treningu.

Wielokrotny Mistrz Polski w Karate WKF w formule kumite i kata.

Były członek Kadry Narodowej Polski oraz Akademickiej Kadry Polski w Karate WKF.

15 lat doświadczenia w pracy jako fizjoterapeuta.

26 lat stażu treningowego.

19 lat doświadczenia w pracy jako trener i instruktor.

Dyrektor zarządzający projektem szkoleniowym Kettlebells for Health.

Dyrektor wyszkolenia ds. Treningu Medycznego i Fizjoterapii w Centrum FSM.

Instruktor Kettlebell Giriewoj Sport.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają pakiet startowy: koszulka, dostęp do platformy edukacyjnej Landmine University.

### Informacje dodatkowe

Uczestnicy otrzymują pakiet startowy: koszulka, dostęp do platformy edukacyjnej Landmine University.

#### Podatek VAT

Usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie ze środków publicznych wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczane jest 23% VAT

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 roz. Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w spr.zwolnień od podatku od towarów i usług (...)

(Dz.U. z 2018 r., poz. 701)

Koszt szkolenia nie obejmuje kosztów dojazdu i zakwaterowania podczas szkolenia.

## Adres

ul. Inwestycyjna 8

55-040 Domasław

woj. dolnośląskie

Centrum Sportu Domasław:

- obiekt sportowy o powierzchni 1600 m kw.
- szatnie, pomieszczenia sanitarne, jadalnia, kuchnia, salka konferencyjna
- duży bezpłatny parking na terenie obiektu
- zaplecze hotelowe w odległości 1 km
- wi-fi

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Zaplecze sanitarne i socjalne dla uczestników szkolenia Bezpłatny parking

## Kontakt



**Jarosław Nieradka**

**E-mail** [j.nieradka@profiteogroup.pl](mailto:j.nieradka@profiteogroup.pl)

**Telefon** (+48) 697 712 771