



ODNOVA Sp. z o.o.



## Kurs Medyczny trening stopy

Numer usługi 2024/10/03/55596/2342183

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 08.11.2025 do 09.11.2025

1 550,00 PLN brutto

1 550,00 PLN netto

77,50 PLN brutto/h

77,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Medycyna
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Kurs skierowany jest do:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>fizjoterapeutów,</li><li>trenerów,</li><li>instruktorów sportu,</li><li>terapeutów integracji sensorycznej,</li><li>nauczycieli wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej,</li><li>techników fizjoterapii,</li><li>masażystów,</li><li>podologów,</li><li>studentów ww. kierunków,</li></ul> <p>usługa adresowana jest również do uczestników projektów: "Kierunek-Rozwój", "Akademia HR", "Regionalny Fundusz Szkoleniowy II", "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1", "Nowy start w Małopolsce z EURESem".</p> <p>Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie, iż może poprosić Uczestnika o przedłożenie właściwej dokumentacji, poświadczającej posiadaną wiedzę anatomiczną.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	12
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	24
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	07-11-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna

# Cel

## Cel edukacyjny

Kurs przygotowuje do samodzielnej pracy w zakresie diagnostyki oraz terapii dysfunkcji stopy. Pogłębia umiejętności potrzebne do samodzielnej pracy przy rozwiązywaniu problemów związanych ze stopą.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik samodzielnie pracuje w zakresie diagnostyki oraz terapii dysfunkcji stopy	Uczestnik definiuje związek stopy z innymi częściami ciała	Test teoretyczny
	Uczestnik planuje skuteczną terapię	Test teoretyczny
	Uczestnik definiuje proces treningu	Test teoretyczny
	Uczestnik przeprowadza podstawową diagnostykę	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik dobiera odpowiednie ćwiczenia, zgodnie z badaniem funkcjonalnym	Obserwacja w warunkach symulowanych

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak.

Zaświadczenie zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak.

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak.

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

**Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu: Uczestnicy powinni znać anatomię i fizjologię człowieka.** Celem łatwiejszego osiągnięcia celu głównego uczestnicy powinni zapoznać się z materiałami dydaktycznymi otrzymanymi na kursie oraz zapoznać się z ogólnodostępną literaturą naukową.

**Forma szkolenia: Trening połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia, praca na sobie nawzajem lub na modelach. Uczestnicy pracują w parach, każda z par przy jednym stole fizjoterapeutycznym.**

**Czas: 20 godzin dydaktycznych**

### **PROGRAM KURSU :**

#### **Dzień 1**

1. Testy kliniczne i badania dodatkowe w rozpoznaniu podstawowych dysfunkcji stopy i stawu skokowego.
2. Mobilność, stabilność a praca stopy.
3. Rola ćwiczeń propriocepcji w treningu stopy.
4. Badanie postawy ciała w kontekście pracy stopy.
5. Etapy treningu stopy.
6. Wzorce ruchowe – wzorzec przysiadu, wzorzec wyroku, wzorzec trójwyprostu.
7. Medyczny trening stopy z podziałem na wiek – przedszkolak, klasy I-III, IV-VIII, nastolatek, osoba dorosła.

#### **Dzień 2**

1. Stopa sportowca – aktywizacja i relaksacja.
2. Znaczenie wczesnej profilaktyki.
3. Postępowanie w najczęściej spotykanych wadach stóp: stopa płaska, płaskokoślawka, koślawość tyłostopia, stopa przywiedzeniowa, hallux.
4. MTS w najczęstszych dolegliwościach bólowych w obrębie stóp.
5. Akcesoria sportowe w treningu stopy.
6. Stretching.
7. Mobilizacje.
8. Rolowanie.
9. Treningi plyometryczny.
10. Opracowanie zestawu ćwiczeń do samodzielnego wykonania przez klienta

---

Kurs trwa 20 godz. dydaktycznych, co stanowi 15 godz. zegarowych. W harmonogramie ujęto przerwy, łącznie 2 h. Przerwy nie wliczają się w czas trwania kursu. Krótkie przerwy dostosowane są do tempa pracy uczestników podczas szkolenia. 1h dydaktyczna (szkoleniowa) = 45 min

Metoda weryfikacji obecności - lista obecności podpisywana przez uczestników kursu.

Liczba godzin kursu obejmuje:

zajęcia teoretyczne – 6 godz. dydakt.

zajęcia praktyczne – 14 godz. dydakt.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 1-4 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Małgorzata Jura	08-11-2025	09:00	13:30	04:30
<b>2 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 1, punkty 5-7 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Małgorzata Jura	08-11-2025	13:30	18:00	04:30
<b>3 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 1-5 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Małgorzata Jura	09-11-2025	08:00	12:30	04:30
<b>4 z 5</b> Realizacja szkolenia zgodnie z programem – dzień 2, punkty 6-10 - w bloku szkol. uwzględniono 30 min. przerwy	Małgorzata Jura	09-11-2025	12:30	15:45	03:15
<b>5 z 5</b> Walidacja	-	09-11-2025	15:45	16:00	00:15

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 550,00 PLN

---

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	77,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	77,50 PLN

---

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Małgorzata Jura

Absolwentka Politechniki Opolskiej na kierunku fizjoterapia. Fizjoterapeuta, terapeuta manualny, trener przygotowania motorycznego oraz założycielka firmy M13 Studio Ruchu i Terapii. Swoją praktykę zawodową realizuje od 1997 roku. Specjalizuje się w fizjoterapii ortopedycznej i sportowej oraz terapii wad postawy. Od 2002 zajmuje się badaniem i wysoko wyspecjalizowaną terapią stopy, doбором indywidualnych wkładek ortopedycznych i sportowych dla dzieci i dorosłych. W latach 2012/2018 r. była koordynatorem wkładek ortopedycznych Igli w Polsce. Ukończone kursy i szkolenia: terapia manualna, metoda Mulligana, metoda McKenzie, diagnozowanie i terapia tkanek miękkich, manipulacje powięziowe L. Stecco, terapia czaszkowo-krzyżowa, PNF podstawowy, NDT Bobath dla dorosłych, łańcuchy mięśniowe GDS, kinesiologia Taping, Medical Taping, Taping sportowy, wielowymiarowa terapia manualna stóp, szkolenia z zakresu doboru wkładek ortopedycznych, szkolenie z zakresu wkładek sensomotorycznych, Kształtowanie motoryczne w ujęciu funkcjonalnym, Exos – mentorship I, FMS, igłoterapia, trening mięśniowo-powięziowy, trening medyczny, integracja kości z siecią powięziową, HVLA, Mobility and Stability for Performance z Greg Dea, Athletic Groin prof Goran Markovic, Next Generation Runner. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Na początku kursu kursanci otrzymują skrypt obejmujący materiał dydaktyczny przygotowany dla danego szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Przed dokonaniem zapisu na usługę, wymagany jest kontakt z Organizatorem celem potwierdzenia wolnych miejsc.

W tym celu należy wypełnić formularz zgłoszeniowy znajdujący się na stronie <https://odnova.org.pl/kursy/> pod opisem wybranego szkolenia.

W formularzu należy zaznaczyć, że kurs będzie dofinansowany ze środków BUR oraz podać pełne dane do faktury.

Po potwierdzeniu wysłaniu formularza zgłoszeniowego i potwierdzenia dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

---

Uczestniczki – kobiety, będące w ciąży, bądź podejrzewające, że mogą być w ciąży, winny poinformować o swoim stanie Organizatora, o ile fakt ten może mieć wpływ na stan zdrowia Uczestniczki lub sposób jej uczestniczenia w kursie.

---

Wymagane jest zapoznanie się i zaakceptowanie REGULAMINU świadczenia usług szkoleniowych ODNOWA.

Zawarto umowę z: WUP Toruń w ramach proj. Kierunek-Rozwój, WUP Kraków w ramach proj. ""Małopolski pociąg do kariery - sezon 1", "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

## Informacje dodatkowe

**Podstawa zwolnienia z VAT:**

**art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a Ustawa o podatku od towarów i usług**

**par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.**

---

Kurs nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności Organizator nie pokrywa oraz nie dokonuje zwrotu kosztów związanych z dojazdem uczestnika na usługę, jego zakwaterowaniem oraz wyżywieniem.

---

W sytuacji ogłoszenia stanu epidemii w kraju Organizator wdroży i ściśle będzie przestrzegał procedur bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami KIF oraz wytycznymi Ministerstwa Zdrowia we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym. Kursanci o wszelkich zasadach i wytycznych będą informowani co najmniej na 7 dni przed realizacją usługi. Organizator zapewni środki do dezynfekcji.

## Adres

ul. Technologiczna 40

35-328 Rzeszów

woj. podkarpackie

Centrum Badawczo-Rozwojowe Netrix

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Sala dydaktyczna będzie dostosowana do potrzeb kursu. Będą bezpieczne i higieniczne warunki pracy.

## Kontakt



**Joanna Dobska**

**E-mail** [szkolenia@odnova.org.pl](mailto:szkolenia@odnova.org.pl)

**Telefon** (+48) 694 225 457