



ZDROWA FORMA  
Jakub Hoszowski



## Szkolenie zawodowe Trener Personalny prowadzące do nabycia kwalifikacji w zawodzie

Numer usługi 2024/11/04/159467/2394809

📍 Tarnobrzeg / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 42 h

📅 23.11.2024 do 07.12.2024

6 000,00 PLN brutto

6 000,00 PLN netto

142,86 PLN brutto/h

142,86 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|  |  |
|--|--|
| <b>Kategoria</b>                       | Styl życia / Sport   |
| <b>Sposób dofinansowania</b>           | wsparcie dla osób indywidualnych<br>wsparcie dla pracodawców i ich pracowników   |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <p>Szkolenie oferowane jest dla osób pełnoletnich chcących zdobyć wiedzę, uprawnienia do pracy oraz tytuł trenera personalnego. Szkolenie skierowane jest dla osób pragnących spieniężyć swoją pasję jak również dla osób, które interesuje specjalistyczna tematyka poruszana na kursie. Szkolenie kierujemy również do wszystkich osób dbających o sylwetkę, ceniących zdrowy i aktywny tryb życia.</p> <p>Szkolenie skierowane jest dla każdej osoby, która chce realizować swoją pasję, zdobywać wiedzę czy podjąć pracę w zawodzie trenera personalnego w oparciu o uzyskane na naszym szkoleniu uprawnienia.</p> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 10   |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 20   |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 22-11-2024   |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna  |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 42   |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna   |

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym usługi jest przygotowanie uczestników szkolenia do pracy w roli trenera personalnego. Ukończenie szkolenia wyposaży uczestników szkolenia w niezbędną wiedzę teoretyczną oraz praktyczną jak również w umiejętności potrzebne do pracy z klientem indywidualnym jako trener personalny.

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

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji |
|--|---|------------------|
| Praktykuje ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe   | Stosuje zakres ćwiczeń na wszystkie partie mięśniowe z ciężarem własnego ciała sprzętem fitness oraz na maszynach, posługuje się podstawowymi założeniami treningu personalnego                   | Test teoretyczny |
| Wykorzystuje prawidłowe techniki ćwiczeń   | Posługuje się wszystkimi poznanymi technikami ćwiczeń, nadzoruje prawidłowość wykonywanych ćwiczeń  | Test teoretyczny |
| Posiada wiedzę na temat diagnostyki oraz oceny funkcjonalnej klienta   | Posługuje się podstawowymi terminami, dokonuje analizy składu ciała, opracowuje test oceny funkcjonalnej i interpretuje jego wyniki, ocenia stan wyjściowy podopiecznego                          | Test teoretyczny |
| Praktykuje umiejętności do prowadzenia treningów na wszystkich poziomach zaawansowania cyklu treningowego            | Używa technik pozwalających na prowadzenie treningów personalnych   | Test teoretyczny |
| Posługuje się teoretyczną wiedzą ze wszystkich dziedzin takich jak: anatomia, fizjologia, dietetyka, obsługa klienta | Stosuje nazewnictwo związane ze wszystkim technikami, tworzy podstawowe zalecenia żywieniowe dla podopiecznego, wskazuje mechanizmy związane z przebiegiem czynności życiowych                    | Test teoretyczny |
| Prowadzi ćwiczenia z podopiecznym  | Monitoruje wykonywane przez podopiecznego ćwiczenia, posługuje się nowoczesnymi przyborami treningowymi oraz dobiera je odpowiednio do celów treningowych podopiecznych, ocenia osiągnięte efekty | Test teoretyczny |

## Kwalifikacje

### Inne kwalifikacje

## Uznane kwalifikacje

### Pytanie 1. Czy wydany dokument jest potwierdzeniem uzyskania kwalifikacji w zawodzie?

Uczestnicy szkolenia przystępują do zewnętrznego egzaminu VCC (teoretycznego jak i praktycznego) przeprowadzonego zgodnie z Procedurą Walidacji Fundacji VCC. Pozytywny wynik testów oznacza iż uczestnicy szkolenia uzyskują kwalifikacje w zawodzie trenera personalnego

### Pytanie 3. Czy dokument potwierdza uprawnienia do wykonywania zawodu na danym stanowisku (tzw. uprawnienia stanowiskowe) i jest wydawany po przeprowadzeniu walidacji?

Dokumenty wydane po ukończeniu szkolenia, uprawniają do wykonywania zawodu trenera personalnego. Szkolenie zakończone jest egzaminem praktycznym, którego pozytywny wynik umożliwia otrzymanie wyżej wymienionych dokumentów.

### 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)?

TAK

## Informacje

|   |  |
|---|--|
| <b>Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów</b>    | uprawnionych do wydawania dokumentów potwierdzających uzyskanie kwalifikacji, w tym w zawodzie |
| <b>Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację</b>        | ZDROWA FORMA Jakub Hoszowski   |
| <b>Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR</b> | Tak  |
| <b>Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego</b>               | Fundacja VCC   |
| <b>Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR</b>        | Tak  |

## Program

Program kursu obejmuje zajęcia praktyczne i zajęcia teoretyczne.

Program szkolenia

Część teoretyczna - (sala wykładowa)

1. Funkcjonalna anatomia człowieka

- układ kostno-stawowy jako bierny element aparatu ruchu
- najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej oraz kończyny górnej
- najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu
- najważniejsze mięśnie obręczy kończyny dolnej oraz kończyny dolnej

- najczęstsze wady postawy oraz związane z nimi dysfunkcje

## 2. Fizjologia wysiłku fizycznego

- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tętno, kwas mlekowy

- podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - wysiłek tlenowy, wysiłek beztlenowy, wytrzymałość

- podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku i zaraz po nim oraz ich wpływ na organizm

## 3. Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomaganie organizmu

- wpływ poszczególnych makroskładników żywieniowych na nasz organizm

- naturalne metody wspomaganie organizmu

- samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety

## 4. Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki klienta

- samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego

## 5. Planowanie oraz programowanie ćwiczeń

- podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW

- trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne (jednostronne), przykładowe budowanie jednostki treningowej

## 6. Powtórka i usystematyzowanie materiału

Część praktyczna wraz z egzaminami - (sala fitness, siłownia)

### 1. Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność stawów

- mobilność stawu ramiennego

- mobilność barków, obręczy barkowej

- mobilność stawu biodrowego

- mobilność kręgosłupa

- mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego

- przykładowe ćwiczenia (przysiad z kettlebell, martwy ciąg z gumą, pies z głową w górę, pies z głową w dół, rotacja tułowia w wyroku, pozycja kanapowa)

### 2. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego

- zalety treningu siłowego i beztlenowego

- przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy (HIIT, Tabata, airbike, bieg interwałowy, burpees, przysiad z wyskokiem)

- przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy (spacer na bieżni, jazda na rowerku, praca na wiosłarzu, orbitrek, skakanka)

### 3. Trening funkcjonalny

- zasady i metody treningu funkcjonalnego

- poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji

- wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej

- przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego (przysiad z piłką lekarską, wchodzenie po schodach z hantlami, swing z kettlebell, podciąganie na drążku, scyzoryki, pompki)

### 4. Trening obwodowy (sylwetkowy)

- zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego

- połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio

- przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego (wyciskanie sztangi leżąc, wyciskanie żołnierskie, martwy ciąg sumo, wykroki chodzone, pompki na poręczach, unoszenie nóg wisząc na drążku)

#### 5. Egzamin teoretyczny i praktyczny

W zależności od ilości osób szkolenie prowadzone jest w 10 osobowych grupach - każdą z grup prowadzi inny trener. Szkolenie odbywa się na siłowni zarówno na sali dydaktycznej (teoria) jak i na sali siłowej oddzielnie dla każdej z grup.

Szkolenie prowadzone jest przy wykorzystaniu następujących sprzętów: kettlebells, piłki, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe.

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 23

| Przedmiot / temat zajęć  | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 23</b><br>Funkcjonalna anatomia człowieka - układ kostno-stawowy, najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi, najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej, najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu | Marcin Podwyszyński | 23-11-2024            | 09:00               | 13:00               | 04:00         |
| <b>2 z 23</b> Przerwa kawowa   | Marcin Podwyszyński | 23-11-2024            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| <b>3 z 23</b> Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tetno   | Marcin Podwyszyński | 23-11-2024            | 13:15               | 15:15               | 02:00         |
| <b>4 z 23</b> Przerwa kawowa   | Marcin Podwyszyński | 23-11-2024            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć   | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>5 z 23</b> Fizjologia wysiłku fizycznego - wysiłek tlenowy i wysiłek beztlenowy  | Marcin Podwyszyński | 23-11-2024            | 15:30               | 17:30               | 02:00         |
| <b>6 z 23</b> Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu  | Marcin Podwyszyński | 23-11-2024            | 17:30               | 19:30               | 02:00         |
| <b>7 z 23</b> Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego                       | Marcin Podwyszyński | 24-11-2024            | 09:00               | 12:00               | 03:00         |
| <b>8 z 23</b> Przerwa kawowa  | Marcin Podwyszyński | 24-11-2024            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <b>9 z 23</b> Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW                            | Marcin Podwyszyński | 24-11-2024            | 12:15               | 16:15               | 04:00         |
| <b>10 z 23</b> Przerwa kawowa   | Marcin Podwyszyński | 24-11-2024            | 16:15               | 16:30               | 00:15         |
| <b>11 z 23</b> Usystematyzowanie i powtórka materiału   | Marcin Podwyszyński | 24-11-2024            | 16:30               | 19:30               | 03:00         |
| <b>12 z 23</b> Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu ramiennego, mobilność barków, obręczy barkowej | Marcin Podwyszyński | 30-11-2024            | 09:00               | 13:00               | 04:00         |

| Przedmiot / temat zajęć  | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 13 z 23 Przerwa kawowa   | Marcin Podwyszyński | 30-11-2024            | 13:00               | 13:15               | 00:15         |
| 14 z 23<br>Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność stawu biodrowego                                    | Marcin Podwyszyński | 30-11-2024            | 13:15               | 15:15               | 02:00         |
| 15 z 23 Przerwa kawowa   | Marcin Podwyszyński | 30-11-2024            | 15:15               | 15:30               | 00:15         |
| 16 z 23<br>Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność - mobilność kręgosłupa, mobilność stawów kolanowych i skokowych | Marcin Podwyszyński | 30-11-2024            | 15:30               | 19:30               | 04:00         |
| 17 z 23 Wybrane formy wysiłku tlenowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy i beztlenowy                   | Marcin Podwyszyński | 01-12-2024            | 09:00               | 12:00               | 03:00         |
| 18 z 23 Trening funkcjonalny - zasady i metody, poprawa wytrzymałości, siły i gibkości, przykładowe ćwiczenia                    | Marcin Podwyszyński | 01-12-2024            | 12:00               | 15:00               | 03:00         |
| 19 z 23 Przerwa kawowa   | Marcin Podwyszyński | 01-12-2024            | 15:00               | 15:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć   | Prowadzący          | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|---------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>20 z 23</b> Trening obwodowy - zasady, metody i rodzaje, połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio, przykładowe ćwiczenia | Marcin Podwyszyński | 01-12-2024            | 15:15               | 19:15               | 04:00         |
| <b>21 z 23</b> Egzamin teoretyczny  | -                   | 07-12-2024            | 12:00               | 13:00               | 01:00         |
| <b>22 z 23</b> Przerwa kawowa   | -                   | 07-12-2024            | 13:00               | 13:30               | 00:30         |
| <b>23 z 23</b> Egzamin praktyczny   | -                   | 07-12-2024            | 13:30               | 14:30               | 01:00         |

## Cennik

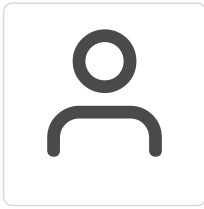
### Cennik

| Rodzaj ceny                       | Cena         |
|-----------------------------------|--------------|
| Koszt usługi brutto               | 6 000,00 PLN |
| Koszt usługi netto                | 6 000,00 PLN |
| Koszt godziny brutto              | 142,86 PLN   |
| Koszt godziny netto               | 142,86 PLN   |
| W tym koszt walidacji brutto      | 0,00 PLN     |
| W tym koszt walidacji netto       | 0,00 PLN     |
| W tym koszt certyfikowania brutto | 0,00 PLN     |
| W tym koszt certyfikowania netto  | 0,00 PLN     |



# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Marcin Podwyszyński

Trener personalny od najmłodszych lat pasjonuje się sportem co zaowocowało startami w zawodach sylwetkowych. W 2013 roku uzyskał uprawnienia i kompetencje trenerskie i rozpoczął pracę jako instruktor i trener na siłowni co trwa do dziś.

Dzięki wiedzy zdobytej w różnego typu szkoleniach z zakresu suplementacji, żywienia, treningu oraz 10 letniej pracy trenerskiej z powodzeniem prowadzi klientów różnych dyscyplin sportowych oraz osoby chcące zadbać o swoje zdrowie i tężyznę fizyczną.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują

Ubezpieczenie

Podręcznik

Egzamin teoretyczny oraz praktyczny

Certyfikat wraz z suplementem potwierdzający uzyskanie kwalifikacji w zawodzie trenera personalnego

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 18 rok życia.

### Informacje dodatkowe

Zajęcia odbywają się w systemie weekendowym tj. w soboty i niedziele przez 4 weekendy z rzędu.

Podstawa zwolnienia z VAT:

Dofinansowanie co najmniej w 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 ze zm.).

## Adres

ul. 1 Maja 8

39-400 Tarnobrzeg

woj. podkarpackie

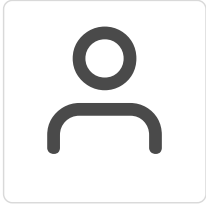
Miejscem realizacji usługi jest siłownia Paqernia Tarnobrzeg

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**JAKUB HOSZOWSKI**

**E-mail** [kubaforma@onet.eu](mailto:kubaforma@onet.eu)

**Telefon** (+48) 504 096 288