



Akademia Trenerów  
Sportu Paweł Wójcik



## INDYWIDUALNY KURS TRENERA PERSONALNEGO + INSTRUKTORA SIŁOWNI ATS-SPORT

Numer usługi 2025/02/10/44361/2550457

📍 Kielce / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 22 h

📅 10.05.2025 do 24.05.2025

2 490,00 PLN brutto

2 490,00 PLN netto

113,18 PLN brutto/h

113,18 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>	<ul style="list-style-type: none"><li>Osoby zainteresowane rozpoczęciem kariery w branży fitness, które pasjonują się aktywnością fizyczną i zdrowym stylem życia.</li><li>Osoby już aktywne zawodowo w branży fitness, chcące poszerzyć swoje kompetencje, zdobyć dodatkowe certyfikaty i zwiększyć możliwości rozwoju zawodowego.</li><li>Pasjonaci sportu i zdrowego stylu życia, którzy regularnie uprawiają aktywność fizyczną i chcą pogłębić swoją wiedzę, by przekuć swoją pasję w zawód.</li><li>Osoby planujące zmianę ścieżki zawodowej, które pragną związać swoją przyszłość z branżą fitness i pracą jako trener personalny lub instruktor siłowni.</li></ul> <p>Z kursu mogą skorzystać uczestnicy projektu „Kierunek – Rozwój”</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	3
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	09-05-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	22
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem edukacyjnym indywidualnego kursu na trenera personalnego oraz instruktora siłowni jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania i prowadzenia indywidualnych treningów dostosowanych do potrzeb klientów. Kurs rozwija umiejętności w zakresie technik treningowych, anatomii, dietetyki oraz motywacji, umożliwiając skuteczne wspieranie klientów w osiągnięciu celów zdrowotnych i sportowych oraz zapewniając bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik buduje plan treningowy.	Uczestnik przygotowuje przykładowy plan treningowy dla klienta, uwzględniając jego cele i stan zdrowia.	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu podstaw anatomii i fizjologii człowieka.	Znajomość podstawowej budowy i funkcji układu kostnego, mięśniowego, oraz stawowego. Umiejętność lokalizowania i rozpoznawania kluczowych grup mięśniowych oraz ich funkcji w ruchu. Fizjologia: Zrozumienie procesów zachodzących w organizmie podczas wysiłku fizycznego, takich jak metabolizm, praca układu krążenia i oddechowego. Wiedza o wpływie różnych form treningu na układ nerwowy, hormonalny i mięśniowy.	Test teoretyczny
Uczestnik prawidłowo wykonuje ćwiczenia siłowe.	Ocena praktyczna podczas ćwiczeń, weryfikująca technikę i poprawność wykonywanych ruchów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik posługuje się zasadami bezpieczeństwa podczas treningu.	Ocena praktyczna i teoretyczna z zakresu zasad bezpieczeństwa w trakcie treningu.	Debata swobodna
Uczestnik aktywnie motywuje oraz wspiera swojego podopiecznego w realizacji założonych celów.	Symulacja rozmowy z klientem, w której uczestnik demonstruje umiejętności motywacyjne i wspierające.	Debata swobodna
Uczestnik rozróżnia podstawowe pojęcia z zakresu dietetyki sportowej.	Podstawy dietetyki - przygotowanie podstawowego planu dietetycznego wraz z zaleceniami dot. symulowanych celów	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

## Program

### TEORIA

- podstawowe zasady i sens ćwiczeń fizycznych
- powtórka z anatomii, fizjologii oraz biochemii
- rodzaje treningów
- parametry ćwiczeń (intensywność i objętość)
- teoria planów treningowych
- periodyzacja treningu
- metody treningu kulturystycznego (pod sylwetkę), siłowego, sprawnościowego
- ćwiczenia na maszynach, z ciężarem wolnym oraz z oporem własnego ciała
- strefy treningu, trening cardio oraz trening outdoor
- teoria rozgrzewki
- mobilizacja/rozciąganie i regeneracja
- stabilizacja centralna oraz trening funkcjonalny
- typy budowy, wady postawy
- zdrowy kręgosłup i profilaktyka kontuzji układu ruchu
- akcesoria treningowe
- trening dla kobiet w ciąży oraz dla osób starszych
- testy sprawności fizycznej
- podstawy dietetyki / odżywianie a poprawa sylwetki
- nadwaga i otyłość
- podstawy suplementacji
- profilaktyka zdrowia i poprawa jakości życia
- podstawy organizacji procesu opieki nad podopiecznym
- komunikacja z podopiecznym
- częste problemy we współpracy z podopiecznym
- karta wywiadu / ankieta wstępna
- możliwości pracy jako trener personalny
- edukacja w zawodzie trenera
- sekcja dyskusyjna (pytania i odpowiedzi)

### PRAKTYKA

- podstawowe zasady, schematy i wzorce ruchowe
- praktyka rozgrzewki
- sprzęt stacjonarny (maszyny) na siłowni

- sprzęt wolny na siłowni (hantle, sztangi, kettlebell)
- sprzęt specjalistyczny – piłki, worki, gumy elastyczne
- ćwiczenia ogólnorozwojowe i uzupełniające
- podstawy treningu na taśmach trx
- nauka techniki ćwiczeń siłowych/kulturystycznych
- metody treningu siłowego/kulturystycznego/ogólnorozwojowego
- stabilizacja/core
- mobilizacja/rozciąganie
- trening obwodowy/stacyjny
- trening funkcjonalny
- trening interwałowy hiit, tabata, crossowy
- ćwiczenia w domowych warunkach (bez sprzętu)
- doskonalenie techniki ćwiczeń, ćwiczenia z partnerem oraz stretching w parach
- powtórka z praktyki i uzupełnienia, sesja FAQ
- test wiedzy praktycznej dla kursantów z zakresu ćwiczeń siłowych

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 5 Teoria - Moduł 1	-	10-05-2025	09:00	14:00	05:00
2 z 5 Teoria - Moduł 2	-	11-05-2025	09:00	14:00	05:00
3 z 5 Praktyka - Moduł 3	-	17-05-2025	09:00	14:00	05:00
4 z 5 Praktyka - Moduł 4	-	18-05-2025	09:00	14:00	05:00
5 z 5 Egzamin	-	24-05-2025	09:00	11:00	02:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 490,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 490,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	113,18 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy kursu otrzymają komplet materiałów edukacyjnych, w tym skrypty z zakresu anatomii, fizjologii, dietetyki oraz technik treningowych. Dodatkowo zapewnione będą dostęp do materiałów multimedialnych, takich jak filmy instruktażowe oraz prezentacje, które pomogą w przyswajaniu wiedzy. Wszystkie materiały są dostosowane do programu kursu i będą pomocne zarówno podczas zajęć teoretycznych, jak i praktycznych.

### Warunki uczestnictwa

Uczestnik kursu musi mieć skończone minimum 18 lat.

### Informacje dodatkowe

Więcej informacji na stronie [ats-sport.pl](https://ats-sport.pl) w zakładce dofinansowanie.

## Adres

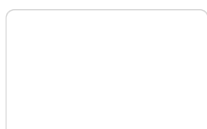
ul. Stefana Okrzei 66  
25-526 Kielce  
woj. świętokrzyskie

Kurs odbędzie się na zamkniętym obiekcie MEET FIT w Kielcach, który zapewnia profesjonalne warunki do nauki i treningu. Dzięki nowoczesnemu wyposażeniu i przestrzeni dostosowanej do potrzeb kursu, uczestnicy będą mieli możliwość zdobywania praktycznych umiejętności w komfortowych i bezpiecznych warunkach.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



Paweł Wójcik



**E-mail** [kontakt@ats-sport.pl](mailto:kontakt@ats-sport.pl)

**Telefon** (+48) 516 501 395