



VIP Consulting
Robert Gałuszka



KOMPLEKSOWE SZKOLENIE Z ZAKRESU TRENINGU OSOBISTEGO

Numer usługi 2025/03/24/159180/2645691

- 📍 Jasło / stacjonarna
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 🕒 50 h
- 📅 09.07.2025 do 30.07.2025

5 250,00 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
105,00 PLN brutto/h
105,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

| | |
|--|--|
| Kategoria | Styl życia / Sport |
| Sposób dofinansowania | wsparcie dla osób indywidualnych |
| Grupa docelowa usługi | <ul style="list-style-type: none">• Instruktorzy sportu• Fizjoterapeuci i osoby związane z leczeniem ruchem• Trenerzy w klubach sportowych• Wszystkie osoby chcące poszerzyć swoją wiedzę z zakresu przygotowania fizycznego pod kątem rekreacyjnym, amatorskim, jak i sportowym. |
| Minimalna liczba uczestników | 10 |
| Maksymalna liczba uczestników | 12 |
| Data zakończenia rekrutacji | 08-07-2025 |
| Forma prowadzenia usługi | stacjonarna |
| Liczba godzin usługi | 50 |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna |

Cel

Cel edukacyjny

Kompleksowe szkolenie z zakresu treningu osobistego - przygotowuje uczestnika do samodzielnego prowadzenia procesu treningowego w zakresie analizy potrzeb, diagnostyki przeciążeń oraz ich korekcji, analizy nawyków

żywieniowych i wprowadzeniu zmian, nauczania podstawowych wzorców ruchowych oraz stworzenia zindywidualizowanego planu treningowego, a także jego kompleksowego przeprowadzenia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się | Kryteria weryfikacji | Metoda walidacji |
|--|---|-------------------------------------|
| Posługuje się wiedzą dotyczącą ruchu, metodyki treningu oraz planów treningowych | <ul style="list-style-type: none">- Stosuje ogólne i specyficzne plany treningowe- Stosuje metodykę treningu- Stosuje definicję ruchu- stosuje poprawne podstawy treningu na urządzeniach z uwzględnieniem wskazań i indywidualnie określonego celu- określa przeciwwskazania do treningu | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Analizuje postawę ciała i zaleca metody jej korekcji | Wskazuje główne wady postawy ciała. | 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. Dokument 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

Wstęp i omówienie ogólnych założeń szkolenia.

2. Wszelkie zagadnienia z zakresu treningu personalnego oraz zakresu prozdrowotnego:

- pierwsze spotkanie, analiza potrzeb i "potrzeb ukrytych",

- podstawy psychologii sportu,

- podstawy żywienia, dietytyki i suplementacji
- diagnostyka - testy funkcjonalne, dające nam realny obraz i rzeczywiste potrzeby danej osoby,
- Programowanie treningu w oparciu o cele (z uwzględnieniem wieku, stażu treningowego, stanu zdrowia, ilości treningów w tygodniu, itd.)
- konstruowanie planów treningowych w oparciu o wyniki uzyskane w testach - naprawa najsłabszych ogniw oraz realizacja celów, z którymi dana osoba się zjawiała
- standardowe ścieżki rehabilitacyjne oraz wdrożenie nawyków prehabu, czyli prewencji urazów i przeciążeń,
- zasady prowadzenia rozgrzewki - schematy, dobór, prewencja kontuzji,
- prewencja urazów kręgosłupa + wzmacnianie core (każdy z bloków podzielony na część teoretyczną i praktyczną wraz z progresją ćwiczeń od niepełnych ruchów izolowanych do ruchów wielostawowych)
- Metody budowania masy mięśniowej (omówienie metod, rozpisanie przykładowych planów - Warsztaty, przykładowe ćwiczenia, praktyka ruchów - analiza poprawności techniki ćwiczeń)
- Trening redukcyjny (omówienie niezbędnych aspektów, kolejności etapów, prawidłowy przebieg redukcji, itd.)
- Metody generowania dodatkowego wydatku energetycznego, trwającego jeszcze wiele godzin po skończeniu treningu (finishery / dopalacze)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| Brak wyników. | | | | | |

Cennik

Cennik

| Rodzaj ceny | Cena |
|---|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 5 250,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto | 5 250,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto | 105,00 PLN |
| Koszt osobogodziny netto | 105,00 PLN |

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy w ramach szkolenia otrzymują:

Materiały dydaktyczne - podręcznik / skrypt

Egzamin teoretyczny oraz praktyczny w cenie kursu

Certyfikat potwierdzający uzyskane kompetencje

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 18 rok życia. Dodatkowo w przypadku szkoleń dofinansowanych z UE warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora, do którego składane będą dokumenty o dofinansowanie usługi rozwojowej.

Informacje dodatkowe

Szkolenie prowadzone będzie przy wykorzystaniu następujących sprzętów:

kettelbels, piłki gimnastyczne, bosu, gumy, trx, wolne ciężary, maszyny siłowe, urządzenia cardio, ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała.

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

Harmonogram zawiera godziny zegarowe - przerwy wliczone są w godziny szkolenia.

Adres

ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 17

38-200 Jasło

woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Robert Gałuszka

E-mail vipjaslo@gmail.com

Telefon (+48) 508 149 483