



VIP Consulting  
Robert Gałuszka



## KOMPLEKSOWE SZKOLENIE Z ZAKRESU TRENINGU OSOBISTEGO

Numer usługi 2025/03/24/159180/2645745

📍 Jasło / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 50 h

📅 09.09.2025 do 30.09.2025

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

105,00 PLN brutto/h

105,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Instruktorzy sportu</li><li>• Fizjoterapeuci i osoby związane z leczeniem ruchem</li><li>• Trenerzy w klubach sportowych</li><li>• Wszystkie osoby chcące poszerzyć swoją wiedzę z zakresu przygotowania fizycznego pod kątem rekreacyjnym, amatorskim, jak i sportowym.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	10
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	08-09-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	50
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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**

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Posługuje się wiedzą dotyczącą ruchu, metodyki treningu oraz planów treningowych	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stosuje ogólne i specyficzne plany treningowe</li><li>- Stosuje metodykę treningu</li><li>- Stosuje definicję ruchu</li><li>- stosuje poprawne podstawy treningu na urządzeniach z uwzględnieniem wskazań i indywidualnie określonego celu</li><li>- określa przeciwwskazania do treningu</li></ul>	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