



FIT ACADEMY
MICHAŁ
MOCZULSKI
SPÓŁKA JAWNA



Kompleksowy trener Personalny

Numer usługi 2025/04/11/161937/2685631

📍 Gorzów Wielkopolski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 66 h

📅 02.08.2025 do 07.09.2025

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

68,18 PLN brutto/h

68,18 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Zainteresowani ćwiczeniami fizycznymi i zdrowym trybem życia oraz Trener personalny, trener przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, trener fitness, instruktor siłowni, trener boksu, sportów walki, instruktor jogi, pilates, trener lekkoatletyczny, kulturystyki, crossfit, masażysta, dietetyk sportowy, trener rehabilitacji ruchowej, kinezyterapeuta, chiropraktyk, trener rehabilitacji ruchowej, sportowcy
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	01-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	66
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem jest rozwinięcie umiejętności kursantów w postępowaniu treningowym, o metody prewencji występowania kontuzji oraz wzbogacenie umiejętności o najskuteczniejsze techniki rehabilitacji ruchowej, które można wykorzystać na Sali treningowej czy siłowni.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: charakteryzuje najczęściej występujące urazy oraz środki ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich a także przeciwwskazania do aktywności fizycznej	definiuje czynniki które wskazują na przeciwwskazania do wykonywania określonych ćwiczeń	Test teoretyczny
UMIEJETNOŚCI: organizuje i nadzoruje jednostkę treningową	przygotowuje miejsce i sprzęt i dostosowuje intensywność ćwiczeń do możliwości i predyspozycji klienta.	Test teoretyczny
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Komunikuje wskazania i przeciwwskazania do wykonywania konkretnych czynności ruchowych	Przeprowadza wywiad przed zabiegiem w celu wyeliminowania działań niepożądanych, korzystając z zasad prowadzenia efektywnej komunikacji	Test teoretyczny
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego	Test teoretyczny
Omawia Kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego	opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego	Test teoretyczny
Omawia Obszar zawodowy trenera personalnego	opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie	Test teoretyczny
Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowanym procesie treningowego	klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie	Test teoretyczny
Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym	definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne	Test teoretyczny
Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego	opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym	Test teoretyczny
Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich	opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym	opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym	Test teoretyczny
Przygotowuje plan treningowy	ustala z uczestnikiem cele treningowe periodyzuje proces treningowy dobiera formy, metody i środki treningowe do ustalonych celów w oparciu o możliwości psychofizyczne uczestnika dobiera i planuje jednostki treningowe do ustalonych celów, przygotowując do nich konspekt zajęć planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu	Test teoretyczny
Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu	analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem	Test teoretyczny
Organizuje i nadzoruje proces treningowy	wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt	Test teoretyczny
Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej	Test teoretyczny
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych	Test teoretyczny
Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje zarejestrowane w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji

Kwalifikacje

Prowadzenie procesu treningu personalnego

Kod kwalifikacji w Zintegrowanym Rejestrze Kwalifikacji	13481
Nazwa/Kategoria Podmiotu prowadzącego walidację	FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Nie
Nazwa/Kategoria Podmiotu certyfikującego	FIT ACADEMY MICHAŁ MOCZULSKI SPÓŁKA JAWNA
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

W związku z zapotrzebowaniem współczesnego rynku pracy oraz w celu sprostania wymogom Europejskich Ram Kwalifikacji i kompleksowego przygotowania do zawodu - stworzyliśmy kompleksowy kurs przygotowujący do wykonywania zawodu Trenera Personalnego. Kurs przygotowuje do zdania egzaminu w ramach Instytucji Certyfikującej Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji na Kwalifikację rynkową Trener Personalny.

Nasz program kursu opiera się na :

- ☑ najlepszych praktykach organizacji o ugruntowanych w dowodach naukowych programach. (Evidence Based)
- ☑ efektach kształcenia związanych z prawodawstwem UE (ZSK)
- ☑ doświadczeniu naszej organizacji (ponad 17 000 wyszkolonych trenerów) i naszych trenerów z różnych specjalizacji (w tym:naukowców) dostosowujący kurs do realiów i potrzeb naszych kursantów.

- ☑ Nasz kurs został ustrukturyzowany w najlepszą

USYSTEMATYZOWANĄ WIEDZĘ oraz skuteczny system pracy

STRUKTURA KURSU WG CHRONOLOGII ZADAŃ TRENERA:

- > Konsultacja wstępna
- > Ocena sprawności fizycznej i behawioralnej
- > Planowanie i programowanie treningu
- > Prowadzenie treningu
- > Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej

behawioralnej zmiany

Jednocześnie chronologiczny układ pracy z klientem pogłębiłmy o komponenty treningowe, którymi sterując, trener personalny będzie wpływać na rozwiązywanie celów klienta.

STRUKTURA KURSU PRZEBIEGAJĄCA WG CHRONOLOGII

KOMPONENTÓW TRENINGOWYCH:

☒ Komponent biomechaniczny: równowaga napięć mięśniowych, mobilność/ stabilność, wzorce ruchowe, balans(najbardziej typowe dla treningu medycznego i korekcyjnego)\

☒ Komponent mięśniowy: wytrzymałość tlenowa i mięśniowa,, hipertrofia, siła (najbardziej typowe dla treningu personalnego)

☒ Komponent wydajnościowy: szybkość, wytrzymałość, moc, markery biochemiczne w treningu (Najbardziej typowe dla treningu motorycznego))

Usługa podlega Walidacji efektów uczenia się.

Program Usługi:

DZIEŃ 1

Model pracy trenera personalnego Fit-Academy ĆW 1 - "Wywiad z klientem" (nagranie video 5 min)

Najbardziej spójne z zestaw 1 efektów uczenia

ĆW 2.1 ĆW 2.2 - Wspieranie uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia (praca pisemna)

Najbardziej spójne z zestaw 4 efektów uczenia

DZIEŃ 2

Model pracy trenera personalnego Fit-Academy Długofalowe prowadzenie klienta oraz pomoc w osiągnięciu trwałej behawioralnej zmiany.

ĆW 3 - udzielanie wskazówek żywieniowych (nagranie video 5 min) Najbardziej spójne z zestaw 1 efektów uczenia

Oceny zdrowia i sprawności fizycznej oraz planowanie i programowanie treningu

ĆW 4 - Rozpoznanie potrzeb i możliwości uczestnika treningu (nagranie video 5 min) Najbardziej spójne z zestaw 2 efektów uczenia

DZIEŃ 3

Oceny zdrowia i sprawności fizycznej oraz planowanie i programowanie treningu

ĆW 5 - Plan treningowy (w formie elektronicznej: dokumentu tekstowego, arkusza kalkulacyjnego lub witryny www)

Najbardziej spójne z zestaw 2 efektów uczenia

DZIEŃ 4

Prowadzenie treningu, techniki nauczania i komunikacji

ĆW 6 - Organizowanie i nadzorowanie procesu treningowego (dowolne metody: tekst, nagranie, plan treningowy)

Najbardziej spójne z zestaw 3 efektów uczenia

ĆW 7 - Działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym (nagranie video 5 min) Najbardziej spójne z zestaw 4

ĆW 8 - Poprowadź jednostkę treningową w kontekście wszystkich przyjętych celów. (nagranie video max 10 min) Najbardziej spójne z zestaw 3

DZIEŃ 5

Model pracy trenera personalnego Fit-Academy w praktyce

Wewnętrzne sprawdzenie efektów uczenia

Ewentualna wspólna Pomoc w uzupełnieniu portfolio

DZIEŃ 6

marketing i sprzedaż treningów personalnych + powtórka

Ewentualna wspólna Pomoc w uzupełnieniu portfolio

W celu aktywizacji uczestników oraz usystematyzowania i efektywnego przyswojenia wiedzy – na kursach stosowane jest studium przypadków. Rozwiązywanie realnych problemów występujących w codziennej pracy.

Moduł 1 - Przeprowadzenie oceny statycznej sylwetki: praktykowanie ocen kilkudziesięciu punktów na ciele

Moduł 2 - Charakterystyka wad postawy:

- Zespół skrzyżowania górnego
- Zespół skrzyżowania dolnego
- Plecy okrągłe/ płaskie/ wklęsło -wypukłe/ sway back

Moduł 3 – Testy mięśniowe: wybór kilkudziesięciu testów mięśniowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach

Moduł 4 – Testy wzorców ruchowych: wybór kilkudziesięciu testów wzorców ruchowych: ćwiczenia prawidłowego wykonania testów, ćwiczenia prawidłowej interpretacji testów, ćwiczenia stosowania testów w prawidłowych kontekstach.

Moduł 5 – Dobór sekwencji oceny

Moduł 6 - Techniki mobilizujące: wybór po kilka ćwiczeń na kierunkową mobilizację w każdym segmencie wg joint by joint, ćwiczenia w ustalaniu prawidłowego kontekstu dla zastosowania każdego z tych narzędzi.

- - PNF Stretching
- - PIR
- -AIS
- -stretching statyczny a dynamiczny

Moduł 7 - Techniki stabilizujące odcinki: wybór po kilka ćwiczeń stabilizacyjnych w każdym segmencie wymagającym stabilizacji wg joint by joint.

Moduł 8 - Studia przypadków przykładowych klientów: Od oceny poprzez planowanie i programowanie, aż do przeprowadzania treningów i progresji

Moduł 9 – Chroniczne bóle pleców: Omówienie wskazań i przeciwwskazań- case study, oceny programowanie.

Moduł 10 - Postępowanie w nagłych uszkodzeniach tkanek oraz implikacje do ćwiczeń w stanach przeciążeniowych: Omówienie wskazań i przeciwwskazań/ case study, oceny programowanie.

- naciągnięcia mięśni
- skręcenia (więzadeł)
- stany przeciążeniowe
- chondromelacje (np rzepek)
- stan zapalny/ uszkodzenie stożka rotatorów
- łokieć golfisty
- łokieć tenisisty

- zespół cieśni nadgarstka
- zapalenie kaletki krętarza większego
- zespół pasma biodrowo - piszczelowego
- zespół bólu rzepkowo udowego
- shin splints
- ostroga piętową
- zapalenie rozciągna podeszwowego

Kinezio Taping:

1. Część teoretyczna

omówienie materiałów stosowanych w tapingu,

wskazania /przeciwwskazania do tapingu.

2. Część praktyczna

W tej części szkolenia prowadzący omawia poszczególne przypadki, demonstruje sposób wykonania aplikacji oraz uzasadnia jej zastosowanie. Następnie kursanci wykonują aplikację pod kontrolą prowadzącego. W czasie kursu uczestnicy otrzymują teoretyczną i praktyczną wiedzę przydatną bezpośrednio do pracy z klientem/pacjentem.

W części praktycznej kursanci poznają aplikacje na:

- biodro + udo (pasmo biodrowo-piszczelowe podudzie,
- syndrom napięcia przyśrodkowej strony piszczeli,
- syndrom napięcia przyśrodkowo-tylnej strony piszczeli,
- mięsień czworogłowy, mięśnie kulszowo-goleniowe,
- pachwinę, zginacze biodra, mięsień pośladkowy),

Staw kolanowy (ból po stronie bocznej – gęsia stopka,

- ból po stronie przyśrodkowej, pełne wsparcie stawu kolanowego,
- choroba Osgooda-Schlattera, tylną stronę stawu kolanowego),
- Stopa,

-staw skokowy (stan zapalny ścięgna Achillesa, stabilizacja stawu skokowego, rozciągno podeszwowe, ścięgna strzałkowe, podeszwową stronę stopy, grzbietową stronę stopy, piętę, haluks),

-Tułów, plecy (staw krzyżowo-biodrowy, kręgosłup odcinka lędźwiowego, kręgosłup odcinka piersiowego, żebra, kręgosłup – punkt bolesności, brzuch),

-Szyja,

-barki (stożek rotatorów, staw obojczykowo-barkowy, stabilizacja barku),

-Ramiona

-ręce (nadgarstek, „łokieć tenisisty”, „łokieć golfisty”, mięsień dwugłowy ramienia, mięsień trójgłowy ramienia).

Walidacja

Przerwy są realizowane na prośbę uczestników. maksymalnie 15 min,

Walidacja jest wliczona w liczbę godzin szkolenia

Przerwy nie są wliczone w liczbę godzin usługi, usługa jest wydłużona o czas zrealizowanych na prośbę uczestników, przerw

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	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	68,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	68,18 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

Monika Leszka

AWFiS na wydziale Wychowania Fizycznego oraz Turystyki i Rekreacji
Już ponad dekadę pomaga klientom zwalczać ból i zadbać o ich zdrowie fizyczne. Odpowiada za diagnozowanie problemów, definiowanie celów, planowanie oraz nadzorowanie treningu. Aktywność fizyczna to nie tylko jej pasja, ale także sposób na życie.

Tytuły oraz ukończone szkolenia:

- ☑ Magister AWFIS na wydziale Wychowania Fizycznego oraz Turystyki i Rekreacji
- ☑ Szkoleniowiec
- ☑ Trener Personlany (AWFiS)
- ☑ Instruktor Gimnastyki Sportowej (AWFiS)
- ☑ Trener Pływania II klasy (AWFiS)
- ☑ Instruktor Olympic Weighlifting
- ☑ Instruktor Kettlebell
- ☑ Instruktor Indoor Cycling

Aktualne 5 lat aktywnie działa w branży.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy kursant otrzymuje:

- certyfikat ukończenia MEN
- certyfikat ZSK
- ok 30h dodatkowych materiałów wideo do nauki z ćwiczeniami i wykładami
- podręcznik online
- zeszyt ćwiczeń online
- prezentacje online

Warunki uczestnictwa

-Uczestnicy muszą mieć ukończone 18 lat,

- potwierdzenie wykształcenia średniego lub średniego branżowego

– oświadczenie o niekaralności za przestępstwa popełnione umyślnie, o których mowa w art. 46–49 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2019 r. poz. 1468, 1495 i 2251), lub określone w rozdziale XIX i XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2019 r. poz. 1950 i 2128);

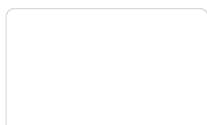
– dokument potwierdzający ukończenie (w ciągu ostatnich trzech lat) szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy;

– oświadczenie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

Adres

ul. Franciszka Walczaka 23H
66-400 Gorzów Wielkopolski
woj. lubuskie

Kontakt



Michał Moczulski



E-mail michal.moczulski00@gmail.com

Telefon (+48) 607 422 771