



Centrum
Kształcenia Kadr
Sportowych
Bartłomiej Cienciała



Trener Personalny. Specjalność: trening osób po 50 roku życia.

Numer usługi 2025/05/12/28768/2740874

📍 Biała Podlaska / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 17.05.2025 do 25.05.2025

2 300,00 PLN brutto

2 300,00 PLN netto

88,46 PLN brutto/h

88,46 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs przeznaczony dla przyszłych Trenerów Personalnych, którzy chcą zdobyć podstawową wiedzę niezbędną do prowadzenia treningów personalnych indywidualnych oraz grupowych. Kurs skierowany również do obecnych trenerów personalnych, trenerów innych dyscyplin i instruktorów chcących poszerzyć swoją wiedzę i kompetencje w danym zakresie.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	16-05-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	26
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Absolwent stosuje podstawowe zasady dotyczące ruchu człowieka, rozumie budowę ciała ludzkiego i podstawowe układy jego prawidłowego funkcjonowania w warunkach wzmożonej aktywności fizycznej. Absolwent szkolenia planuje i organizuje zajęcia indywidualne i grupowe. Nabyta wiedza pozwala na rozpoczęcie nowej pracy jako trener personalny osób po 50 r.ż. lub wprowadzenia nowej usługi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu anatomii, biomechaniki i fizjologii wysiłku.	Wymienia kości i połączenia stawowe	Test teoretyczny
	Opisuje działanie mięśni	Test teoretyczny
	Wyjaśnia pojęcia siła, wytrzymałość, sprawność fizyczna i odpowiednie je kształtuje	Test teoretyczny
Prowadzi zajęcia efektywnie ale bezpiecznie	Wymienia przeciwwskazania do ćwiczeń w zależności od grupy wiekowej	Test teoretyczny
	Stosuje podstawowe zasady dietytyki i suplementacji	Test teoretyczny
	Monitoruje efekty treningowe używając odpowiednich narzędzi	Test teoretyczny
	Dostosowuje metodykę ćwiczeń do grupy wiekowej kursanta	Test teoretyczny
Stosuje różne formy prowadzenia zajęć	Prezentuje ćwiczenia na różnych grupach mięśniowych	Test teoretyczny
		Test teoretyczny
	Opracowuje programy fitness dla podopiecznych	Test teoretyczny
	Planuje indywidualne sesje treningowe	Test teoretyczny
	Monitoruje intensywność ćwiczeń	Test teoretyczny
	Opracowuje plany treningów (mikro i makrocykl)	Test teoretyczny
	Przeprowadza bezpiecznie trening funkcjonalny	Test teoretyczny
	Przeprowadza i planuje trening oporowy i trening na wolnych ciężarach	Test teoretyczny
	Przeprowadza ćwiczenia kardio	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje podstawowe zasady psychologii i fizjoterapii w pracy z osobami powyżej 50 r.ż.	Wykorzystuje strategie motywacyjne	Test teoretyczny
	Tworzy i układa plany żywieniowe	Test teoretyczny
	Przeprowadza testy mobilności	Test teoretyczny
	Komunikuje się w sposób kulturalny i zrozumiały dla klienta	Test teoretyczny
Wykorzystuje umiejętności w zakresie dzielenia się wiedzą i doświadczeniem oraz samokształcenia	Organizuje i optymalizuje czas treningów	Test teoretyczny
	Zadaje dodatkowe zadania do wykonania poza treningami	Test teoretyczny
	Wykorzystuje różne rodzaje ćwiczeń, w tym także: ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia wyciszające	Test teoretyczny
Opracowuje treningi zgodnie z przyjętymi zasadami	Opisuje systemy energetyczne w pracy mięśniowej	Test teoretyczny
	Wymienia i opisuje systemy treningów kulturystycznych	Test teoretyczny
	Używa metod treningu kształtującego wydolność krążeniowo-oddechową	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. Po zakończeniu kursu Uczestnik otrzymuje zaświadczenie ukończenia usługi rozwojowej zawierające 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, że zapewniono zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

- Ramowy program części specjalistycznej kursu Trenera Personalnego o specjalności "trening osób powyżej 50 r.ż.:
- Biomechanika i fizjologia wysiłku, zmiany w poszczególnych etapach wieku rozwojowego.
- Techniki ćwiczeń-metodyka wykonywania ćwiczeń osób 50+
- Opracowywanie indywidualnych prozdrowotnych programów fitness dla podopiecznych
- Realizacja indywidualnych sesji treningowych dla osób 50+
- Zajęcia indywidualne a grupowe
- Kości i stawy (osteoporoza i inne czerwone flagi treningowe)
- Mięśnie i działanie mięśni (zmiany funkcjonalne i posturalne a zmiany strukturalne)
- Systemy energetyczne w pracy mięśniowej
- Kluczowe elementy utrzymania sprawności fizycznej w wieku powyżej 50 r.ż..
- Siła i wytrzymałość mięśniowa
- Monitorowanie intensywności ćwiczeń oraz limity obciążeń organizmu w wieku 50+
- Odżywianie i nawadnianie jako podstawa funkcjonowania organizmu
- Bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń
- Postępowanie w razie wypadków i sytuacji nadzwyczajnych
- Budowanie relacji z podopiecznym
- Strategie motywacyjne
- Metody treningu siłowego
- Metody treningu kształtującego wydolność krążeniowo-oddechową
- Planowanie treningów (mikro i makrocykl)
- Trening funkcjonalny
- Trening oporowy
- Wolne ciężary
- Trening siłowy
- Testy mobilności
- Ćwiczenia kardio
- Ćwiczenia rozciągające
- Ćwiczenia wyciszające

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 32

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 32 Biomechanika i fizjologia wysiłku, zmiany w poszczególnych etapach wieku rozwojowego.	Karol Kryjak	17-05-2025	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 32 Techniki ćwiczeń-metodyka wykonywania ćwiczeń osób 50+	Karol Kryjak	17-05-2025	09:45	10:30	00:45
3 z 32 Opracowywanie indywidualnych prozdrowotnych programów fitness dla podopiecznych	Karol Kryjak	17-05-2025	10:30	11:15	00:45
4 z 32 przerwa kawowa	Karol Kryjak	17-05-2025	11:15	11:30	00:15
5 z 32 Realizacja indywidualnych sesji treningowych dla osób 50+, zajęcia indywidualne a grupowe	Karol Kryjak	17-05-2025	11:30	12:15	00:45
6 z 32 Kości i stawy (osteoporoza i inne czerwone flagi treningowe)	Karol Kryjak	17-05-2025	12:15	13:00	00:45
7 z 32 przerwa obiadowa	Karol Kryjak	17-05-2025	13:00	13:30	00:30
8 z 32 Mięśnie i działanie mięśni (zmiany funkcjonalne i posturalne a zmiany strukturalne),	Karol Kryjak	17-05-2025	13:30	14:15	00:45
9 z 32 systemy energetyczne w pracy mięśniowej	Karol Kryjak	17-05-2025	14:15	15:00	00:45
10 z 32 Kluczowe elementy utrzymania sprawności fizycznej w wieku powyżej 50 r.ż.	Karol Kryjak	18-05-2025	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 32 Testy mobilności	Karol Kryjak	18-05-2025	09:45	10:30	00:45
12 z 32 Siła i wytrzymałość mięśniowa	Karol Kryjak	18-05-2025	10:30	11:15	00:45
13 z 32 przerwa kawowa	Karol Kryjak	18-05-2025	11:15	11:30	00:15
14 z 32 Odżywianie i nawadnianie jako podstawa funkcjonowania organizmu	Karol Kryjak	18-05-2025	11:30	13:00	01:30
15 z 32 przerwa obiadowa	Karol Kryjak	18-05-2025	13:00	13:30	00:30
16 z 32 Budowanie relacji z podopiecznym	Karol Kryjak	18-05-2025	13:30	14:15	00:45
17 z 32 Strategie motywacyjne	Karol Kryjak	18-05-2025	14:15	15:00	00:45
18 z 32 Ćwiczenia kardio	Karol Kryjak	24-05-2025	09:00	09:45	00:45
19 z 32 Metody treningu siłowego	Karol Kryjak	24-05-2025	09:45	10:30	00:45
20 z 32 Metody treningu kształtującego wydolność krążeniowo-oddechową	Karol Kryjak	24-05-2025	10:30	11:15	00:45
21 z 32 przerwa kawowa	Karol Kryjak	24-05-2025	11:15	11:30	00:15
22 z 32 Planowanie treningów (mikro i makrocykl)	Karol Kryjak	24-05-2025	11:30	13:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 32 przerwa obiadowa	Karol Kryjak	24-05-2025	13:00	13:30	00:30
24 z 32 Trening funkcjonalny	Karol Kryjak	24-05-2025	13:30	14:15	00:45
25 z 32 Trening oporowy, trening siłowy, wolne ciężary	Karol Kryjak	24-05-2025	14:15	15:00	00:45
26 z 32 Ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia wyciszające	Karol Kryjak	25-05-2025	09:45	10:30	00:45
27 z 32 Monitorowanie intensywności ćwiczeń oraz limity obciążeń organizmu w wieku 50+	Karol Kryjak	25-05-2025	10:30	11:15	00:45
28 z 32 przerwa kawowa	Karol Kryjak	25-05-2025	11:15	11:30	00:15
29 z 32 Bezpieczeństwo wykonywania ćwiczeń, postępowanie w razie wypadków i sytuacji nadzwyczajnych	Karol Kryjak	25-05-2025	11:30	12:15	00:45
30 z 32 przerwa obiadowa	Karol Kryjak	25-05-2025	12:15	12:45	00:30
31 z 32 Powtórzenie materiału i usystematyzowanie wiedzy	Karol Kryjak	25-05-2025	12:45	13:30	00:45
32 z 32 Walidacja	-	25-05-2025	13:30	14:15	00:45

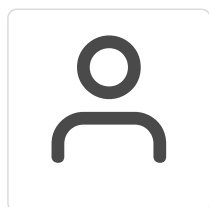
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	88,46 PLN
Koszt osobogodziny netto	88,46 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Karol Kryjak

mgr Turystyki i rekreacji AWF w Białej Podlaskiej.

Trener personalny pracujący czynnie od 2018r.

Menadżer siłowni PRO GYM w Białej Podlaskiej.

Nieustannie doskonali swój warsztat pracy uczestnicząc w szkoleniach, warsztatach i webinarach dotyczących treningu personalnego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Notatniki, materiały udostępnione przez trenera, prezentacja.

Warunki uczestnictwa

Kurs trenera personalnego, specjalność: trening osób po 50 r.ż. skierowany jest do wszystkich osób lubiących sport i zdrowie, trenerów personalnych i każdego kto chce podjąć się pracy treningowej z osobami starszymi.

Informacje dodatkowe

Kurs trwa 26 godzin dydaktycznych - 1 godzina dydaktyczna = 45 minut

Uczestnikami kursów mogą być osoby:

- mają ukończone 18 lat;

uczestnik otrzymuje: Zaświadczenie zgodne z wymogami operatora,

Adres

ul. Janowska 59
21-500 Biała Podlaska
woj. lubelskie

Siłownia ProGym

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Karolina Florczak

E-mail sekretariat@ckks.pl

Telefon (+48) 733 330 303