



Kurs: Przygotowanie motoryczne jako system – podstawy kształtowania oraz integrowania kluczowych zdolności motorycznych

Numer usługi 2025/05/20/36350/2759373

1 802,00 PLN brutto
1 802,00 PLN netto
106,00 PLN brutto/h
106,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego "MED
COACH"

★★★★★ 4,7 / 5

3 278 ocen

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 11.10.2025 do 12.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Medycyna

Identyfikatory projektów

Małopolski Pociąg do kariery

Grupa docelowa usługi

Kurs skierowany jest do:

- fizjoterapeutów
- trenerów sportu
- trenerów przygotowania motorycznego

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Usługa adresowana również dla Uczestników Projektu Kierunek – Rozwój (WUP w Toruniu)

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

06-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

17

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do kompleksowego planowania i prowadzenia przygotowania motorycznego w sporcie – od diagnostyki, przez trening siły, mocy i wytrzymałości, po prewencję urazów i powrót do aktywności. Uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności budowania systemu pracy dostosowanego do wymagań środowiska sportowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje założenia systemowego podejścia do przygotowania motorycznego	wyjaśnia zależności między elementami siły, mocy, wytrzymałości, prewencji i rehabilitacji w kontekście spójnego systemu pracy	Test teoretyczny
Uczestnik koryguje technikę ćwiczeń siłowych i mocy	demonstruje poprawną technikę ćwiczeń oraz potrafi wskazać i skorygować najczęstsze błędy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje wzorce poruszania wielokierunkowego	prezentuje poprawne wzorce ruchowe w praktyce	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik stosuje zasady profilaktyki urazów i planowania powrotu do aktywności sportowej	wskazuje kluczowe elementy prewencji	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje i monitoruje obciążenia treningowe oraz wdraża strategie regeneracji	tworzy schemat monitorowania obciążeń oraz wskazuje metody regeneracji odpowiednie do konkretnego przypadku	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?

Program

Łączna liczba dni, w których zostanie przekazana wiedza oraz umiejętności praktyczne opisane w programie: 2 dni

Liczba godzin kursu: 17 h dydaktycznych, co stanowi 12:45 min zegarowych bez przerw (14:45 min zegarowych z przerwami - jak w harmonogramie poniżej).

Przerwy nie są wliczone do godzin dydaktycznych szkolenia, ale ujęte są w harmonogramie poniżej - **łącznie 2h h zegarowych w ciągu 2 dni.**

1 h dydaktyczna = 45 min zegarowych

Zakres tematyczny:

DZIEŃ I

- Wprowadzenie – przygotowanie motoryczne jako system
- Metodyka kształtowania siły oraz programowanie – teoria
- Nauczanie i korygowanie wzorców siłowych – praktyka
- Metodyka kształtowania mocy oraz plajometrii – teoria
- Metodyka nauczania wzorców mocy oraz plajometrii – praktyka

DZIEŃ II

- Wzorce poruszania wielokierunkowego – teoria
- Wzorce poruszania wielokierunkowego – praktyka
- Profilaktyka występowania urazów w sporcie – teoria
- Monitoring obciążeń oraz strategie regeneracji – teoria
- Podstawowe zasady wprowadzania obciążeń u zawodników po przebytych urazach – teoria
- Protokoły powrotu do sportu – praktyka
- Tworzenie systemu i planowanie obciążeń – studium przypadku i praca w grupach

Warunki organizacyjne:

Forma szkolenia: trening /praca w parach połączony z wykładem, dyskusja, ćwiczenia.

- zajęcia teoretyczne prowadzone są w formie wykładu

- zajęcia praktyczne odbywają się w grupach dwuosobowych;

- podczas części praktycznej uczestnicy pracują w parach, na sobie nawzajem lub na modelach.

- każda para/grupa 2 osobowa ma do dyspozycji stanowisko pracy, na które składa się: leżanka, zestaw materiałów higieniczno-kosmetycznych, niezbędny sprzęt szkoleniowy

Sposób walidacji: test pisemny (pytania otwarte i pytania testowe wielokrotnego wyboru) oraz zaprezentowanie techniki (nagranie video do oceny przez walidatora).

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie – przygotowanie motoryczne jako system	mgr Stanisław Gadziński	11-10-2025	09:00	09:45	00:45
2 z 19 Przerwa	mgr Stanisław Gadziński	11-10-2025	09:45	09:55	00:10
3 z 19 Metodyka kształtowania siły oraz programowanie – teoria	mgr Stanisław Gadziński	11-10-2025	09:55	11:00	01:05
4 z 19 Nauczanie i korygowanie wzorców siłowych – praktyka	mgr Stanisław Gadziński	11-10-2025	11:00	12:35	01:35
5 z 19 PRZERWA OBIADOWA	mgr Stanisław Gadziński	11-10-2025	12:35	13:15	00:40
6 z 19 Metodyka kształtowania mocy oraz plajometrii	mgr Stanisław Gadziński	11-10-2025	13:15	14:20	01:05
7 z 19 Przerwa	mgr Stanisław Gadziński	11-10-2025	14:20	14:30	00:10
8 z 19 Metodyka nauczania wzorców mocy oraz plajometrii – praktyka	mgr Stanisław Gadziński	11-10-2025	14:30	16:00	01:30
9 z 19 Wzorce poruszania wielokierunkowe go – teoria	mgr Stanisław Gadziński	12-10-2025	09:00	09:45	00:45
10 z 19 wzorce poruszania wielokierunkowe go – praktyka	mgr Stanisław Gadziński	12-10-2025	09:45	11:15	01:30
11 z 19 PRZERWA	mgr Stanisław Gadziński	12-10-2025	11:15	11:25	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 19 Profilaktyka występowania urazów w sporcie – teoria	mgr Stanisław Gadziński	12-10-2025	11:25	12:20	00:55
13 z 19 Monitoring obciążeń oraz strategię regeneracji – teoria	mgr Stanisław Gadziński	12-10-2025	12:20	12:50	00:30
14 z 19 Podstawowe zasady wprowadzania obciążeń u zawodników po przebytych urazach – teoria	mgr Stanisław Gadziński	12-10-2025	12:50	13:20	00:30
15 z 19 PRZERWA OBIADOWA	mgr Stanisław Gadziński	12-10-2025	13:20	14:00	00:40
16 z 19 Protokoły powrotu do sportu – praktyka	mgr Stanisław Gadziński	12-10-2025	14:00	15:05	01:05
17 z 19 PRZERWA	mgr Stanisław Gadziński	12-10-2025	15:05	15:15	00:10
18 z 19 Tworzenie systemu i planowanie obciążeń – studium przypadku i praca w grupach	mgr Stanisław Gadziński	12-10-2025	15:15	16:20	01:05
19 z 19 Walidacja	-	12-10-2025	16:20	16:45	00:25

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 802,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 802,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	106,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	106,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

mgr Stanisław Gadziński

Absolwent studiów magisterskich Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na kierunku „Fizjoterapia”. Fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego pierwszej drużyny RKS Raków Częstochowa.

Pracował również w klubach Lech Poznań, Jagiellonia Białystok oraz w strukturach Reprezentacji Polski. Posiada doświadczenie w piłce nożnej, siatkówce, tenisie oraz koszykówce. Praktyk z dużym doświadczeniem w różnych środowiskach sportowych – od młodzieży po zawodowy sport.

Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia materiały szkoleniowe, takie jak: skrypt, notatnik, długopisy oraz dostęp do filmów instruktażowych.

Do dyspozycji uczestników są także materiały kosmetyczno- higieniczne oraz specjalistyczny sprzęt fizjoterapeutyczny (jedna leżanka na dwie osoby wyposażona w półwałek, poduszkę, koc i pisaki do ciała)

Na Sali znajdować się będą modele anatomiczne: kręgosłup, szkielet całego człowieka, czaszka osteopatyczna.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest :

1. Posiadanie ważnego numeru ID wsparcia
2. Zapisanie się na wybraną usługę przez stronę Med Coach (z zaznaczeniem opcji: Dofinansowanie BUR): <https://med-coach.pl/szkolenia-kursy/przygotowanie-motoryczne-jako-system-podstawy-ksztaltowania-oraz-integrowania-kluczowych-zdolnosci-motorycznych/10448>
3. Przesłanie na adres: **dofinansowania@med-coach.pl** podpisanego oświadczenia dotyczącego udziału i pokrycia kosztów szkolenia, który zostanie automatycznie przesłany po zapisie.
4. W szkoleniu mogą wziąć udział osoby wskazane w sekcji "Grupa docelowa usługi"

Informacje dodatkowe

- Cena kursu nie zawiera kosztów wyżywienia, zakwaterowania i podróży.

- Szkolenie jest zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 26 podpunkt a ustawa o VAT lub w przypadku kursów dofinansowanych ze środków publicznych w min. 70% zwolnione z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 punkt 29 c.

- W zależności od kwot dofinansowań, mogą pojawić się dodatkowe dopłaty do kursu.

- **Godziny przerw są podane orientacyjnie- w zależności od dynamiki i tempa grupy- mogą ulec zmianie.**

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój

Adres

ul. Beskidzka 30C

30-611 Kraków

woj. małopolskie

LaLoba Care&Activity

ul. Beskidzka 30C

30-611 Kraków

Dokładny dojazd komunikacją miejską oraz samochodem zostanie podany w wiadomości od organizatora.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anita Boczar-Lipińska

E-mail dofinansowania@med-coach.pl

Telefon (+48) 694 806 689