



AKADEMIA
MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO
REKREACJI I
TURYSTYKI IM.
SŁAWOMIRA
SZYMCZAKA
WYDZIAŁ EDUKACJI
SPORTOWEJ
Sławomir Szymczak
★★★★★ 4,5 / 5
17 ocen

**Kurs na trenera personalnego EQF4 i
instruktora siłowni- Egzamin Walidacyjny
UPRAWNIENIA NADANE PRZEZ
MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI -
Zintegrowany System Kwalifikacji AMS
Instytucja Szkoleniowa Certyfikująca
Polskich i Europejskich Ram Kwalifikacji.**

Numer usługi 2025/12/16/119253/3214849

📍 Katowice
🏠 Usługa szkoleniowa
📄 stacjonarna
🕒 49:00 h
📅 11.04.2026 do 12.06.2026

3 000,00 PLN brutto
3 000,00 PLN netto
61,22 PLN brutto/h
61,22 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Kurs kierujemy do wszystkich osób pełnoletnich, posiadających wykształcenie minimum średnie, pragnących pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego, instruktora siłowni. Dla osób, które pragną spieniężyć swoją pasję, rozwijać się zawodowo i poszukują kompleksowego szkolenia, które w jasny i praktyczny sposób przedstawi kluczowe w tym zawodzie zagadnienia. Kurs kierujemy również do osób, które w przyszłości pragną zostać wykładowcami zatrudnionymi w placówkach szkoleniowych.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	10-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	49
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

Przygotowuje do samodzielnego prowadzenia procesu treningu personalnego oraz prowadzenia zajęć z grupowych form treningu osób fizycznych oraz stosowanie najnowszych technik związanych z utrzymaniem zdrowego trybu życia. Pozyskanie wiedzy z podstaw anatomii, fizjologii, biomechaniki i zasad treningu, metodyki treningu siłowego, dietetyki, treningu funkcjonalnego, podstaw mobility, metodologii wykonywania ćwiczeń. Kursant pozyskuje również wiedzę w zakresie biznesu trenera personalnego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Planuje i realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą zadbać o prawidłową masę ciała, wymodelować sylwetkę, rozwinąć lub utrzymać formę fizyczną	Opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego; nazywa ruchy w stawach, identyfikuje zaangażowane mięśnie oraz siły działające w trakcie ćwiczeń wykonywanych z oporem własnego ciała lub ze sprzętem stosowanym w treningu personalnym; opisuje dysfunkcje aparatu ruchu, np. wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń; opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii i biochemii wysiłku fizycznego człowieka w odniesieniu do procesu treningowego; wyjaśnia zasady planowania i korygowania planu treningowego na podstawie parametrów charakteryzujących poszczególne układy człowieka oraz zmian w nich zachodzących w procesie treningowym; opisuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w ontogenezie.	Test teoretyczny
		Prezentacja Wywiad swobodny
Przygotowuje plan treningowy	Ustala z uczestnikiem cele treningowe; periodyzuje proces treningowy.	Prezentacja
Planuje i prowadzi jednostki treningowe	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.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża uczestników do prozdrowotnego trybu życia	Przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych; edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia; zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym.	Wywiad swobodny
Wspomaga uczestników w osiągnięciu założonych celów treningowych, stosując techniki motywacyjne Organizuje proces treningowy	Prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego; opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia. Wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt; stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy; opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne); proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą; współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego.	Wywiad swobodny Obserwacja w warunkach symulowanych Prezentacja

Kwalifikacje

Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie procesu treningu personalnego
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13481

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM.
SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ Sławomir
Szymczak

Nazwa Podmiotu certyfikującego

AKADEMIA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO REKREACJI I TURYSTYKI IM.
SŁAWOMIRA SZYMCZAKA WYDZIAŁ EDUKACJI SPORTOWEJ Sławomir
Szymczak

Program

USŁUGA REALIZOWANA JEST W GODZINACH ZEGAROWYCH

PRZERWY W USŁUDZE SĄ WLICZONE W CZAS USŁUGI ROZWOJOWEJ

Zasady prowadzenia zajęć sportowych - **teoria 6h**

Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka planowania i programowania treningowego - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka treningu siłowego - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka treningu funkcjonalnego z elementami cross treningu - **teoria 3h i praktyka 3h**

Podstawy dietetyki- **teoria 6h**

Podstawy mobility - **praktyka 2 h i teoria 2h**

Walidacja efektów uczenia się – egzamin teoretyczny i praktyczny (test wiedzy, obserwacja praktyczna, rozmowa z komisją).- **2H**

Walidacja efektów uczenia się przeprowadzana jest zgodnie z zasadami Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji oraz wymaganiami kwalifikacji rynkowej związanej z zawodem trenera personalnego. Proces walidacji ma na celu potwierdzenie osiągnięcia przez uczestników zakładanych efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych.

Walidacja realizowana jest przez uprawnioną instytucję certyfikującą i przeprowadzana przez komisję walidacyjną posiadającą odpowiednie kwalifikacje i doświadczenie w obszarze treningu personalnego. Proces obejmuje weryfikację wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych uczestnika związanych z planowaniem, prowadzeniem i analizą procesu treningowego.

Egzamin walidacyjny składa się z części teoretycznej oraz praktycznej. Część teoretyczna obejmuje sprawdzenie wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii wysiłku, metodyki treningu, bezpieczeństwa pracy z podopiecznym oraz planowania treningu personalnego. Część praktyczna polega na przygotowaniu i przeprowadzeniu jednostki treningowej oraz zaprezentowaniu prawidłowej metodyki pracy z klientem.

Metody walidacji uwzględnione w harmonogramie

W procesie walidacji efektów uczenia się zastosowane zostaną następujące metody weryfikacji:

- test wiedzy sprawdzający znajomość zagadnień teoretycznych,
- obserwacja w warunkach symulowanych lub rzeczywistych polegająca na przeprowadzeniu jednostki treningowej,
- analiza przygotowanego przez uczestnika planu treningowego,
- rozmowa z komisją walidacyjną dotycząca zastosowanych metod treningowych, bezpieczeństwa prowadzenia zajęć oraz uzasadnienia doboru ćwiczeń.

Walidacja przeprowadzana jest w końcowym etapie realizacji usługi rozwojowej zgodnie z harmonogramem szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 22

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Zasady prowadzenia zajęć sportowych	Dawid Buchczyk	11-04-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 22 Przerwa	Dawid Buchczyk	11-04-2026	12:00	13:00	01:00
3 z 22 Zasady prowadzenia zajęć sportowych	Dawid Buchczyk	11-04-2026	13:00	16:00	03:00
4 z 22 Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta	Dawid Buchczyk	12-04-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 22 Przerwa	Dawid Buchczyk	12-04-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 22 Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta	Dawid Buchczyk	12-04-2026	13:00	16:00	03:00
7 z 22 Metodyka planowania i programowania treningowego	Dawid Buchczyk	18-04-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 22 Przerwa	Dawid Buchczyk	18-04-2026	12:00	13:00	01:00
9 z 22 Metodyka planowania i programowania treningowego	Dawid Buchczyk	18-04-2026	13:00	16:00	03:00
10 z 22 Metodyka treningu siłowego	Dawid Buchczyk	19-04-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 22 Przerwa	Dawid Buchczyk	19-04-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 22 Metodyka treningu siłowego	Dawid Buchczyk	19-04-2026	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 22 Metodyka treningu funkcjonalnego z elementami cross treningu	Dawid Buchczyk	25-04-2026	09:00	12:00	03:00
14 z 22 Przerwa	Dawid Buchczyk	25-04-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 22 Metodyka treningu funkcjonalnego z elementami cross treningu	Dawid Buchczyk	25-04-2026	13:00	16:00	03:00
16 z 22 Podstawy dietetyki	Dawid Buchczyk	26-04-2026	09:00	12:00	03:00
17 z 22 Przerwa	Dawid Buchczyk	26-04-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 22 Podstawy dietetyki	Dawid Buchczyk	26-04-2026	13:00	16:00	03:00
19 z 22 Podstawy mobility	Dawid Buchczyk	12-06-2026	09:00	11:00	02:00
20 z 22 Przerwa	Dawid Buchczyk	12-06-2026	11:00	12:00	01:00
21 z 22 Podstawy mobility- praktyka	Dawid Buchczyk	12-06-2026	12:00	14:00	02:00
22 z 22 Egzamin walidacyjny	-	12-06-2026	14:00	16:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	61,22 PLN

Koszt osobogodziny netto	61,22 PLN
W tym koszt walidacji brutto	300,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	300,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dawid Buchczyk

Trenerem osobistym jestem od ponad siedmiu lat, a od ponad roku prowadzę własne studio treningu personalnego. Wieloletnie doświadczenie w pracy trenera nauczyło mnie, jak w prosty, ale skuteczny sposób wdrożyć do zapracowanego życia ćwiczenia oraz zdrową dietę. Dobrze czuję się we współpracy z ludźmi, którzy nie mieli nigdy styczności ze sportem. Nie jestem fanem sztywnych zasad, bo wiem, że czasami bardzo ciężko się podporządkować. Zamiast tego wolę wyjaśnić, na czym to wszystko polega, a później sam zrozumiesz, że to, co mówię, ma sens.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Nasza oferta kursu na trenera personalnego obejmuje szeroki zakres, od anatomii i fizjologii, poprzez trening siłowy, funkcjonalny, medyczny, po dietetykę, psychologię sportu i aspekty biznesowe. Dzięki temu, nasi absolwenci są dobrze przygotowani do pracy jako trenerzy personalni i mogą zapewnić swoim przyszłym klientom szeroki wachlarz umiejętności i wiedzy, który w znacznym stopniu pomoże im zrealizować założony przez siebie i trenera cel.

Wsparcie po kursie: Nasza relacja z uczestnikami kursu nie kończy się po jego zakończeniu. Otrzymasz wsparcie, które będzie dostępne w formie materiałów szkoleniowych, do których otrzymujesz dostęp dożywotnio.

Warunki uczestnictwa

Ukończony 18 rok życia.

Informacje dodatkowe

Akademia Mistrzostwa Sportowego już po raz kolejny wzniosła się na sam szczyt! Jako szanowana instytucja szkoleniowa w Polsce, otrzymaliśmy status i uprawnienia Instytucji Certyfikującej z zakresu prowadzenia procesu treningu personalnego na poziomie czwartym europejskich ram kwalifikacji (EQF4)! Innymi słowy, podchodząc do certyfikacji (egzaminu) po kursie na trenera personalnego tylko w szanowanej instytucji szkoleniowej w Polsce posiadającej uprawnienia certyfikujące - Akademii Mistrzostwa Sportowego - masz gwarancję honorowania przez pracodawców posiadanych przez Ciebie uprawnień na terenie Polski, Europy, a także w niektórych krajach poza nią!

Adres

Katowice 27
40-201 Katowice
woj. śląskie
Smart Gym

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking.

Kontakt



Sławomir Szymczak

E-mail shimii@poczta.fm

Telefon (+48) 663 879 233