



POLSKA AKADEMIA
KULTURY I SPORTU

★★★★☆ 4,1 / 5

18 ocen

Kurs Instruktora Kulturystryki

Numer usługi 2026/02/11/13162/3323657

📍 zdalna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 80 h

📅 23.03.2026 do 20.04.2026

999,00 PLN brutto

999,00 PLN netto

12,49 PLN brutto/h

12,49 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	-Kurs jest skierowany do wszystkich osób pragnących zwiększyć wiedzę, umiejętności oraz kwalifikacje.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Forma prowadzenia usługi	zdalna
Liczba godzin usługi	80
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

Usługa "Kurs Instruktora Kulturystryki" potwierdza przygotowanie do uzyskania wiedzy i umiejętności oraz kwalifikacji i kompetencji społecznych z zakresu kursu Instruktora Kulturystryki.

Kurs jest prowadzony metodą e-learningową.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje podstawowe pojęcia w obrębie dyscypliny.	Monitoruje podstawowe pojęcia w obrębie dyscypliny.	Test teoretyczny
Planuje proces korekty wad postawy i nieprawidłowego wykonania ćwiczeń.	Ocenia proces korekty wad postawy i nieprawidłowego wykonania ćwiczeń.	Test teoretyczny
Przygotowuje projekt diet dla osób uprawiających kulturystykę rekreacyjną.	Kontroluje projekt diet dla osób uprawiających kulturystykę rekreacyjną.	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?

TAK

Program

Tematyka szkolenia kursu Instruktora Kulturystyki:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka.
- Fizjologia wysiłku fizycznego.
- Żywnienie i dietetyka w sporcie.
- Geneza kulturystyki.
- Dieta dla osób uprawiających kulturystykę rekreacyjną.
- Pomoce treningowe.
- Przebieg treningu.
- Podstawowe ćwiczenia na poszczególne partie ciała.

Czas trwania kursu to 80 godzin szkoleniowych (kurs nie zawiera praktyk, 0 godzin praktyk).

Forma kształcenia: szkolenie indywidualne na platformie e-learningowej, realizowane w czasie nierzeczywistym. Szkolenie ma charakter nauki indywidualnej. Kursant realizuje materiał dydaktyczny w dowolnym miejscu i czasie poprzez innowacyjną platformę dydaktyczną.

W związku z tym Instytucja nie uwzględnia przerw w trakcie realizacji poszczególnych tematów na platformie.

Każda godzina nauki wskazana w programie jest godziną zegarową.

Koszt szkolenia pokrywa wszelkie egzaminy oraz walidację.

Nauka jak i testy sprawdzające wiedzę (częstkowe i testy generalne) oraz praca zaliczeniowa, odbywają się online. Instytucja zapewnia inną/inne osoby do przeprowadzenia walidacji, niż do procesu szkolenia.

Zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 2b ustawy o podatku VAT od towarów i usług zwolnione są z podatku VAT, co również jest wskazane na fakturze.

Po ukończeniu Kursu Instruktora Kulturystryki absolwent otrzymuje dokumentację zgodną z wymogami MEiN oraz dodatkowo: legitymację Instruktora Kulturystryki w twardej skórzanej oprawie, certyfikat instruktora sportu o specjalizacji: kulturystryka oraz legitymację ubezpieczeniową instruktora w wersji plastikowej wraz z numerem ubezpieczenia.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	999,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	999,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	12,49 PLN
Koszt osobogodziny netto	12,49 PLN

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik szkolenia realizuje kurs indywidualnie, materiały dostępne w formie elektronicznej na indywidualnym koncie kursanta w tym:

- materiały dydaktyczne pod postacią plików pdf,
- możliwe wykłady głosowe,
- materiały wideo.

Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa:

- Wykształcenie średnie lub zawodowe,
- Ukończone 18 lat.

Informacje dodatkowe

Polska Akademia Kultury i Sportu to jednostka edukacyjna, która wprowadziła kursy w postaci szkoleń e-learningowych. Ta innowacyjna forma kształcenia pozwala kursantom odbywać szkolenia w wybranym i dogodnym dla siebie miejscu i czasie. **Nauka jak i egzaminy odbywają się on-line. Koszt egzaminu wewnętrznego jest wliczony w ogólny koszt szkolenia.**

Każdy z absolwentów Polskiej Akademii Kultury i Sportu otrzymuje dokumentację potwierdzającą nabyte umiejętności i będącą legalnym dokumentem wydawanym na podstawie tych samych przepisów prawnych, co w przypadku kursów stacjonarnych.

Polska Akademia Kultury i Sportu jako pierwsza instytucja oświatowa prowadząca kursy z dziedziny sportu uzyskała **Certyfikat Jakości ISO9001:2015**.

Jeżeli są Państwo zainteresowani szkoleniem z tej karty lub innym z dofinansowaniem z PARP prosimy o kontakt mailowy na adres: dotacje@pakis.pl lub telefoniczny pod numerem: 58 600 53 60.

Dodatkowo zapraszamy do zapoznania się z ofertą na stronie: <https://pakis.pl/> .

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

- Należy posiadać komputer PC lub inne urządzenie, które odtwarza poprawnie dźwięk w formacie MP3 oraz posiada rozdzielczość ekranu w poziomie nie mniejszą niż 1100 pixeli.

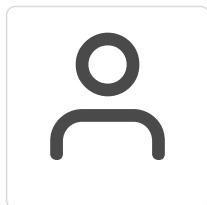
-Do prawidłowej funkcjonalności platformy wymagana jest jedna z najnowszych wersji przeglądarek: Internet Explorer, Mozilla Firefox lub Google Chrome. Ponadto przeglądarka powinna obsługiwać JavaScript oraz akceptować dane zapisywane w plikach Cookie.

-Uczestnik powinien posiadać łącze sieciowe minimalnej o prędkości - 10 Mb/s.

-Uczestnik realizując usługę szkoleniową na innowacyjnej platformie dydaktycznej realizowanej na stronie: <https://pakis.pl/>

-Uczestnik dostaje indywidualny dostęp do materiałów dydaktycznych poprzez zalogowanie się na indywidualnym koncie kursanta <https://pakis.pl/konto>

Kontakt



Weronika Rotman

E-mail dotacje@pakis.pl

Telefon (+48) 586 005 360