



Certyfikowany kurs Trenera przygotowania motorycznego

Numer usługi 2026/02/25/10510/3361565

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

ZAKŁAD
DOSKONALENIA
ZAWODOWEGO W
KATOWICACH

📍 Jastrzębie-Zdrój / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,6 / 5

🕒 20 h

1 806 ocen

📅 16.06.2026 do 29.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Certyfikowany kurs Trenera przygotowania motorycznego skierowany jest do osób chcących rozpocząć karierę jako trener przygotowania motorycznego, trenerów personalnych i instruktorów fitness pragnących poszerzyć swoje kompetencje, sportowców, którzy chcą zrozumieć zasady efektywnego treningu motorycznego, nauczycieli wychowania fizycznego oraz specjalistów z zakresu rehabilitacji ruchowej.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	4
Data zakończenia rekrutacji	12-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	20
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

Zdobycie podstawowej wiedzy teoretycznej oraz umiejętności praktycznych z zakresu przygotowania motorycznego, umożliwiających samodzielne planowanie, monitorowanie i prowadzenie prostych treningów motorycznych dla

sportowców amatorskich i półprofesjonalnych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe założenia treningu motorycznego	Prowadzi podstawowe treningi siłowe, wytrzymałościowe i funkcjonalne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Charakteryzuje główne cechy motoryczne w kontekście sportu	Stosuje ćwiczenia korekcyjne i elementy prewencji urazów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Opisuje zasady planowania jednostek treningowych	Posługuje się prostymi narzędziami diagnostycznymi (np. testy mobilności, beep test)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Obsługuje sprzęt wykorzystywany w treningu motorycznym (np. hantle, gumy oporowe, piłki medyczne)	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/ sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Związek Zakładów Doskonalenia Zawodowego oddział w Warszawie- Krajowe Centrum Akredytacji(KCA)
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Związek Zakładów Doskonalenia Zawodowego oddział w Warszawie- Krajowe Centrum Akredytacji(KCA)

Program

Moduł	Temat	Teoria	Praktyka
-------	-------	--------	----------

1	Wprowadzenie do przygotowania motorycznego	2h	-
2	Podstawy fizjologii i biomechaniki	2h	-
3	Cechy motoryczne: siła, szybkość, wytrzymałość	1h	2h
4	Ćwiczenia funkcjonalne i wzorce ruchowe	-	2h
5	Planowanie prostych jednostek treningowych	1h	3h
6	Testy sprawności i monitorowanie postępów	1h	2h
7	Prewencja urazów i regeneracja	1h	2h
8	Walidacja	1h	-
SUMA		9h	11h

Walidacja 1 godzina jest wliczone w czas usługi rozwojowej.

1 godzina zajęć = 45 min (godzina dydaktyczna).

Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Zajęcia prowadzone metodą warsztatową w grupie liczącej od 2 do 4 osób na sali/hali sportowej/salce/ siłowni

Walidację oraz certyfikację przeprowadza Związek Zakładów Doskonalenia Zawodowego oddział w Warszawie - Krajowe Centrum Akredytacji(KCA) W BUR Egzamin teoretyczny przeprowadzany jest w formie testu jednokrotnego wyboru.

Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia, który do 5 dni roboczych wystawia odpowiednie Certyfikaty poświadczające walidację, będące częścią składową dokumentacji rozliczeniowej szkolenie.

Udział w usłudze pozwoli na zdobycie kwalifikacji w zakresie Trenera Przygotowania Motorycznego

Certyfikowany kurs skierowany jest do osób chcących rozpocząć karierę jako trener przygotowania motorycznego, trenerów personalnych i instruktorów fitness pragnących poszerzyć swoje kompetencje, sportowców, którzy chcą zrozumieć zasady efektywnego treningu motorycznego, nauczycieli wychowania fizycznego oraz specjalistów z zakresu rehabilitacji ruchowej.

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	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	600,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	600,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	400,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	400,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały opracowane przez wykładowców - skrypt, notes, długopis

Taśmy, rolery, maty, hantle

Informacje dodatkowe

Walidacja 1 godzina jest wliczone w czas usługi rozwojowej.

1 godzina zajęć = 45 min (godzina dydaktyczna).

Przerwy są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Kurs realizowany jest indywidualnie, zajęcia oraz walidacja prowadzone na sali/hali sportowej/salce / siłowni Akademii Jastrzębskiego Węgla

Informujemy, że w Zakład Doskonalenia Zawodowego w Katowicach jest zwolniony z podatku VAT, w związku z tym koszt szkolenia netto brutto jest identyczny (zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43, ust. 1, pkt. 26 A Ustawy o VAT)

Adres

ul. Mikołaja Reja 10
44-268 Jastrzębie-Zdrój
woj. śląskie

Zajęcia oraz Walidacja organizowane przez CKZ Gliwice w obiektach sportowych na terenie Akademii Talentów Jastrzębskiego Węgla hala sportowa/salka/siłownia

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- W pełni wyposażona hala sportowa/salka/siłownia

Kontakt



Anna Grzegoszczyk

E-mail a.grzegoszczyk@zdz.katowice.pl

Telefon (+48) 502 793 398