



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 2026/04/30/119253/3526952

📍 Kraków  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 stacjonarna  
🕒 49:00 h  
📅 23.05.2026 do 14.06.2026

1 350,00 PLN brutto  
1 097,56 PLN netto  
27,55 PLN brutto/h  
22,40 PLN netto/h  
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Styl życia / Sport

### 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

22-05-2026

### 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
Obserwacja w warunkach rzeczywistych		
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 rzeczywistych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		Prezentacja

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
		Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wspomaga uczestników w osiągnięciu założonych celów treningowych, stosując techniki motywacyjne	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 rzeczywistych
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Organizuje proces treningowy		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 2h 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.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

**Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT**

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 350,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 097,56 PLN
Koszt osobogodziny brutto	27,55 PLN
Koszt osobogodziny netto	22,40 PLN
W tym koszt walidacji brutto	300,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	243,90 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	243,90 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Sebastian Dereń

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

Proces walidacji efektów uczenia się prowadzony jest przez komisję walidacyjną składającą się z trzech osób, spełniających łącznie oraz indywidualnie poniższe wymagania:

Każdy z członków komisji walidacyjnej:

- posiada wykształcenie wyższe z obszaru nauk o kulturze fizycznej, sportu, wychowania fizycznego lub kierunków pokrewnych (np. rekreacja ruchowa, fizjoterapia),
- posiada co najmniej 5-letnie doświadczenie w pracy zawodowej jako trener personalny, zdobyte w okresie ostatnich 10 lat,
- posiada co najmniej 3-letnie doświadczenie w prowadzeniu szkoleń, w tym w przygotowywaniu i/lub egzaminowaniu trenerów personalnych, zdobyte w okresie ostatnich 10 lat.

Dodatkowo:

- co najmniej jeden członek komisji posiada doświadczenie w zakresie walidacji efektów uczenia się lub ukończone szkolenie z zakresu walidacji/oceny kompetencji,
- członkowie komisji posiadają aktualną wiedzę branżową oraz praktyczne doświadczenie w obszarze objętym kwalifikacją,
- komisja działa zgodnie z zasadami bezstronności

## Adres

Kraków 4

31-208 Kraków  
woj. małopolskie

Well Gym

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking.

## Kontakt



**Sławomir Szymczak**

**E-mail** [shimii@poczta.fm](mailto:shimii@poczta.fm)

**Telefon** (+48) 663 879 233