



## Szkolenie "Instruktor Kick Boxingu"

Numer usługi 2026/05/20/120895/3573883

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

260,00 PLN brutto/h

260,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

IQ CONSULTING  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

7 650 ocen

- 📍 Częstochowa
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 20:00 h
- 📅 30.06.2026 do 02.07.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do: trenerów personalnych, instruktorów fitness i zajęć funkcjonalnych, trenerów sportów walki, osób, które chcą rozszerzyć kwalifikacje o kick boxing, osób planujących rozwój działalności w branży fitness, osób chcących podnieść konkurencyjność swojej oferty treningowej.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

29-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego prowadzenia: treningów personalnych kick boxingu, zajęć grupowych z elementami kopnięć i pracy kolan, jednostek treningowych łączących boks, kick boxing i trening funkcjonalny. Szkolenie umożliwia wprowadzenie technik nożnych do oferty trenerskiej.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Stosuje techniki kickboxingu obejmujące ciosy ręczne oraz kopnięcia. Wykonuje poprawnie technicznie podstawowe ciosy (jab, cross, hook, uppercut) podczas pracy na tarczach lub worku.</p> <p>Wykonuje poprawnie podstawowe kopnięcia (low, middle, front) w ruchu i w miejscu.</p> <p>Zachowuje prawidłową pozycję, gardę i równowagę podczas wykonywania technik. Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Wykonuje low kick, middle kick, front kick oraz uderzenia kolanem</p>	<p>Stosuje techniki kickboxingu obejmujące ciosy ręczne oraz kopnięcia. Wykonuje poprawnie technicznie podstawowe ciosy (jab, cross, hook, uppercut) podczas pracy na tarczach lub worku.</p> <p>Wykonuje poprawnie podstawowe kopnięcia (low, middle, front) w ruchu i w miejscu.</p> <p>Zachowuje prawidłową pozycję, gardę i równowagę podczas wykonywania technik. Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Wykonuje low kick, middle kick, front kick oraz uderzenia kolanem z uwzględnieniem zasad biomechaniki. Demonstruje prawidłową rotację bioder i pracę stopy podporowej przy kopnięciach.</p> <p>Utrzymuje stabilną postawę i kontrolę ciała w fazie uderzenia i powrotu. Trafia w wyznaczoną strefę celu z odpowiednią powierzchnią uderzeniową. Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>uwzględnieniem zasad biomechaniki.</p> <p>Łączy techniki bokserskie z kopnięciami w kombinacje treningowe.</p>	<p>Wykonuje low kick, middle kick, front kick oraz uderzenia kolanem z uwzględnieniem zasad biomechaniki. Demonstruje prawidłową rotację bioder i pracę stopy podporowej przy kopnięciach.</p> <p>Utrzymuje stabilną postawę i kontrolę ciała w fazie uderzenia i powrotu. Trafia w wyznaczoną strefę celu z odpowiednią powierzchnią uderzeniową. Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Łączy techniki bokserskie z kopnięciami w kombinacje treningowe. Wykonuje co najmniej 3 różne kombinacje (min. 3–5 elementów) na tarczach lub worku. Zachowuje płynność przejść między ciosami a kopnięciami.</p> <p>Utrzymuje tempo i rytm kombinacji bez utraty techniki. Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Prowadzi trening na tarczach kickboxingowych oraz worku treningowym.</p> <p>Planuje i realizuje 60-minutową jednostkę treningową.</p>	<p>Dobiera ćwiczenia adekwatne do celu treningu (technika, kondycja, kombinacje). Wydaje jasne i zrozumiałe komendy podczas pracy na tarczach. Koryguje błędy techniczne uczestnika w trakcie ćwiczeń.</p> <p>Planuje i realizuje 60-minutową jednostkę treningową. Opracowuje konspekt treningu zawierający: rozgrzewkę, część główną i zakończenie. Zachowuje strukturę czasową (ok. 10–15 min rozgrzewki, 35–40 min części głównej, 5–10 min schłodzenia). Realizuje trening zgodnie z planem, dostosowując tempo do grupy</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Dostosowuje poziom trudności i intensywność treningu do poziomu zaawansowania uczestnika (początkujący, średniozaawansowany). Modyfikuje ćwiczenia (tempo, liczba powtórzeń, złożoność kombinacji) w zależności od poziomu uczestnika. Stosuje alternatywne warianty ćwiczeń dla osób początkujących i średniozaawansowanych. Monitoruje zmęczenie uczestnika i reaguje zmianą intensywności treningu. Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>	<p>Modyfikuje ćwiczenia (tempo, liczba powtórzeń, złożoność kombinacji) w zależności od poziomu uczestnika. Stosuje alternatywne warianty ćwiczeń dla osób</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

### **DZIEŃ 1 – Technika podstawowa kickboxingu**

Bloki tematyczne:

- Podstawy techniki bokserskiej i praca nóg
- Postawa walki i poruszanie się
- Techniki uderzeń bokserskich
- Techniki kopnięć i uderzeń kolanem
- Obrona i kontrola dystansu
- Budowanie podstawowych kombinacji
- Wprowadzenie do treningu interwałowego
- Struktura jednostki treningowej

### **DZIEŃ 2 – Metodyka prowadzenia treningu**

Bloki tematyczne:

- Metodyka prowadzenia zajęć kickboxingu
- Komunikacja z grupą treningową
- Bezpieczeństwo i korekta błędów
- Struktura i organizacja treningu
- Planowanie jednostek treningowych
- Praktyczne prowadzenie fragmentów zajęć
- Analiza i korekta pracy trenera
- Wprowadzenie do programowania treningowego

### **DZIEŃ 3 – Programowanie treningowe i podsumowanie**

Bloki tematyczne:

- Programowanie treningowe w sportach walki
- Planowanie cykli treningowych
- Dobór intensywności i obciążeń
- Indywidualizacja procesu treningowego
- Tworzenie przykładowych planów treningowych
- Podsumowanie i ewaluacja szkolenia

### **Efekty uczenia się**

Uczestnik po szkoleniu:

- zna i stosuje podstawowe techniki kickboxingu,
- potrafi prowadzić i strukturyzować jednostkę treningową,
- zna zasady metodyki prowadzenia zajęć sportowych,
- potrafi planować i programować proces treningowy,
- rozumie zasady bezpieczeństwa i pracy z grupą.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 14</b> Podstawy techniki bokserskiej ,praca nóg i poruszanie się, postawa walki i balans ,podstawowe uderzenia	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	30-06-2026	08:00	12:00	04:00
<b>2 z 14</b> -	Przerwa	-	30-06-2026	12:00	12:30	00:30
<b>3 z 14</b> Techniki kopnięć ,uderzenia kolanem ,obrona i elementy defensywy ,kontrola dystansu	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	30-06-2026	12:30	14:30	02:00
<b>4 z 14</b> -	Przerwa	-	30-06-2026	14:30	15:00	00:30
<b>5 z 14</b> Budowanie kombinacji, wprowadzenie do treningu interwałowego o ,podsumowanie dnia	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	30-06-2026	15:00	16:00	01:00
<b>6 z 14</b> Metodyka prowadzenia zajęć kickboxingu, komunikacja z grupą, bezpieczeństwo treningu, korekta błędów technicznych	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	01-07-2026	08:00	12:00	04:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 14 -	Przerwa	-	01-07-2026	12:00	12:30	00:30
8 z 14 Struktura jednostki treningowej Planowanie treningu,praktyczne prowadzenie fragmentów zajęć ,organizacja pracy trenera	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	01-07-2026	12:30	14:30	02:00
9 z 14 -	Przerwa	-	01-07-2026	14:30	15:00	00:30
10 z 14 Analiza pracy trenerskiej ,wprowadzenie do programowania treningowego, omówienie błędów i korekta	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	01-07-2026	15:00	16:00	01:00
11 z 14 Programowanie treningowe w kickboxingu ,planowanie cykli treningowych (mikro- i mezocykle) ,dobór intensywności i obciążeń treningowych ,indywidualizacja procesu treningowego	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	02-07-2026	08:00	09:45	01:45
12 z 14 -	Przerwa	-	02-07-2026	09:45	10:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>13 z 14</b> Tworzenie przykładowych planów treningowych, praktyczne układanie jednostek treningowych, analiza struktury treningu	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	02-07-2026	10:00	11:15	01:15
<b>14 z 14</b> -	Walidacja	-	02-07-2026	11:15	12:00	00:45

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	20:00
w tym suma godzin zajęć	17:00
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:15
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 200,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	260,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	260,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	20:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Paweł Wiewiórowski

Trener K1/Kickboxing Instruktor Muay Thai

Posiada doświadczenie trenerskie z zawodów amatorskich, jak i gal zawodowych.

W sportach walki obecny od 2007 roku.

Dwukrotny uczestnik obozów Muay Thai w Bangkoku z wyróżnieniem.

Zaangażowany trener, który bardzo dużą uwagę przykuwa do poprawnego i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń przez podopiecznych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymują materiały dydaktyczne wyłącznie w formie elektronicznej, obejmujące:

skrypt szkoleniowy zawierający zagadnienia z zakresu metodyki treningu kick boxingu, bezpieczeństwa oraz zasad prowadzenia zajęć, materiały dotyczące podstaw anatomii i przygotowania motorycznego w sportach walki,

Materiały przekazywane są uczestnikom w trakcie realizacji szkolenia i stanowią wsparcie w przyswajaniu wiedzy oraz przygotowaniu do walidacji.

### Warunki uczestnictwa

Warunki uczestnictwa

-dobry stan zdrowia;

Do udziału nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie ani wykształcenie kierunkowe w zakresie sportu, fizjologii czy anatomii.

## Adres

ul. Tomasza Wilsona 24/28

42-202 Częstochowa

woj. śląskie

Siłownia: Top Team Częstochowa

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

## Kontakt



**MILENA NOWAKOWSKA**

**E-mail** [milena95nowakowska@gmail.com](mailto:milena95nowakowska@gmail.com)

**Telefon** (+48) 693 019 736