



MAGICZNA
AKADEMIA
MAGDALENA
RUTKOWSKA-
PICHIT

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie "Instruktor Kick Boxingu"

Numer usługi 2026/06/02/215374/3603097

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

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 ⓘ

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 umożliwi wprowadzenie technik nożnych do oferty trenerskiej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje podstawowe techniki kickboxingu	Wykonuje poprawnie ciosy i kopnięcia, zachowuje gardę i równowagę	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje low kick, middle kick, front kick i uderzenia kolanem	Zachowuje prawidłową biomechanikę, rotację bioder i kontrolę ruchu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Łączy techniki w kombinacje treningowe	Wykonuje płynne kombinacje ciosów i kopnięć	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Prowadzi trening na tarczach i worku	Dobiera ćwiczenia i koryguje błędy uczestników	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Planuje i realizuje jednostkę treningową	Opracowuje i realizuje konspekt treningu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dostosowuje poziom treningu do uczestnika	Modyfikuje intensywność i ćwiczenia do poziomu zaawansowania	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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 wyraźnie 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

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 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
2 z 14 -	Przerwa	-	30-06-2026	12:00	12:30	00:30
3 z 14 Techniki kopnięć ,uderzenia kolanem ,obrona i elementy defensywy ,kontrola dystansu	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	30-06-2026	12:30	14:30	02:00
4 z 14 -	Przerwa	-	30-06-2026	14:30	15:00	00:30
5 z 14 Budowanie kombinacji, wprowadzenie do treningu interwałowego o ,podsumowanie dnia	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	30-06-2026	15:00	16:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 14 Metodyka prowadzenia zajęć kickboxingu, komunikacja z grupą, bezpieczeństwo treningu, korekta błędów technicznych	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	01-07-2026	08:00	12:00	04:00
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

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
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
13 z 14 Tworzenie przykładowych planów treningowych, praktyczne układanie jednostek treningowych, analiza struktury treningu	Zajęcia	Paweł Wiewiórowski	02-07-2026	10:00	11:15	01:15
14 z 14 -	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
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	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

Adres

ul. Tomasza Wilsona 24/28

42-202 Częstochowa

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



MAGDALENA RUTKOWSKA-PICHIT

E-mail magicznaakademia@wp.pl

Telefon (+48) 790 760 635