



AKADEMIA
MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO
REKREACJI I
TURYSTYKI IM.
SŁAWOMIRA
SZYMCZAKA
WYDZIAŁ EDUKACJI
SPORTOWEJ
Sławomir Szymczak

★★★★★ 4,6 / 5
20 ocen

Kurs na trenera personalnego EQF4 i instruktora siłowni- kurs trenera przygotowania motorycznego- Egzamin Walidacyjny UPRAWNIENIA NADANE PRZEZ MINISTERSTWO SPORTU I TURYSTYKI - Zintegrowany System Kwalifikacji AMS Instytucja Szkoleniowa Certyfikująca Polskich i Europejskich Ram Kwalifikacji.

Numer usługi 2026/07/15/119253/3690588

📍 Kraków
🏠 Usługa szkoleniowa
📁 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 63:00 h
📅 01.08.2026 do 23.08.2026

4 900,00 PLN brutto
4 900,00 PLN netto
77,78 PLN brutto/h
77,78 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Kurs kierujemy do wszystkich osób pełnoletnich, posiadających wykształcenie minimum średnie, pragnących pozyskać wiedzę, uprawnienia i tytuł trenera personalnego, instruktora siłowni oraz tytuł trenera przygotowania motorycznego. 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	31-07-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

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
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 symulowanych

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
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.	Wywiad swobodny
Organizuje proces treningowy	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.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		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 nie SĄ WLICZONE W CZAS USŁUGI ROZWOJOWEJ

Zasady prowadzenia zajęć sportowych - **teoria 4h**

Klasyfikacja technik wykorzystywanych w treningu motorycznym - **teoria 3h i praktyka 3h**

Metodyka nauczania technik treningu motorycznego - **teoria 4h i praktyka 4h**

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 4h**

Metodyka treningu funkcjonalnego - **teoria 2h i praktyka 2h**

Cross Trening poziom 1 - **praktyka 3h**

Cross Trening poziom 2 - **praktyka 3h**

Dietetyka sportowa - **teoria 3h**

Dietetyka ogólna - **teoria 3h**

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

Walidacja efektów uczenia się – egzamin teoretyczny i praktyczny (test wiedzy, obserwacja praktyczna, rozmowa z komisją)- 1H

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.

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

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Zasady prowadzenia zajęć sportowych – teoria (4 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	01-08-2026	09:00	13:00	04:00
2 z 30 -	Przerwa	-	01-08-2026	13:00	14:00	01:00
3 z 30 Klasyfikacja technik wykorzystywanych w treningu motorycznym – teoria (3 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	01-08-2026	14:00	17:00	03:00
4 z 30 Klasyfikacja technik wykorzystywanych w treningu motorycznym – praktyka (3 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	02-08-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 30 -	Przerwa	-	02-08-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 30 Metodyka nauczania technik treningu motorycznego – teoria (4 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	02-08-2026	13:00	17:00	04:00
7 z 30 Metodyka nauczania technik treningu motorycznego – praktyka (4 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	08-08-2026	09:00	13:00	04:00
8 z 30 -	Przerwa	-	08-08-2026	13:00	14:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 30 Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta – teoria (3 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	08-08-2026	14:00	17:00	03:00
10 z 30 Metodyka pracy trenera personalnego w ujęciu potrzeb klienta – praktyka (3 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	09-08-2026	09:00	12:00	03:00
11 z 30 -	Przerwa	-	09-08-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 30 Metodyka planowania i programowania treningowego – teoria (3 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	09-08-2026	13:00	16:00	03:00
13 z 30 Metodyka planowania i programowania treningowego – praktyka (1 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	09-08-2026	16:00	17:00	01:00
14 z 30 Metodyka planowania i programowania treningowego – praktyka (2 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	15-08-2026	09:00	11:00	02:00
15 z 30 -	Przerwa	-	15-08-2026	11:00	12:00	01:00
16 z 30 Metodyka treningu siłowego – teoria (3 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	15-08-2026	12:00	15:00	03:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 30 Metodyka treningu siłowego – praktyka (2 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	15-08-2026	15:00	17:00	02:00
18 z 30 Metodyka treningu siłowego – praktyka (2 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	16-08-2026	09:00	11:00	02:00
19 z 30 -	Przerwa	-	16-08-2026	11:00	12:00	01:00
20 z 30 Metodyka treningu funkcjonalnego – teoria (2 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	16-08-2026	12:00	14:00	02:00
21 z 30 Metodyka treningu funkcjonalnego – praktyka (2 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	16-08-2026	14:00	16:00	02:00
22 z 30 Cross Training – poziom 1 – praktyka (1 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	16-08-2026	16:00	17:00	01:00
23 z 30 Cross Training – poziom 1 – praktyka (2 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	22-08-2026	09:00	11:00	02:00
24 z 30 -	Przerwa	-	22-08-2026	11:00	12:00	01:00
25 z 30 Cross Training – poziom 2 – praktyka (3 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	22-08-2026	12:00	15:00	03:00
26 z 30 Dietetyka sportowa – teoria (2 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	22-08-2026	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 30 Dietetyka sportowa – teoria (1 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	23-08-2026	09:00	10:00	01:00
28 z 30 Dietetyka ogólna – teoria (3 h)	Zajęcia	Sebastian Dereń	23-08-2026	10:00	13:00	03:00
29 z 30 -	Przerwa	-	23-08-2026	13:00	14:00	01:00
30 z 30 -	Walidacja	-	23-08-2026	14:00	16:00	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	63:00
w tym suma godzin zajęć	53:00
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	08:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	73:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	77,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	77,78 PLN

W tym koszt walidacji brutto	300,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	300,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	300,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	63:00

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 i treningu motorycznego 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 oraz trenerzy przygotowania motorycznego 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

Cena usługi wynika z jej kompleksowego i wielomodułowego charakteru oraz formalnego procesu walidacji kwalifikacji. Program obejmuje przygotowanie w zakresie trenera personalnego EQF4, instruktora siłowni oraz trenera przygotowania motorycznego, co znacząco rozszerza zakres kompetencji i liczbę godzin dydaktycznych (część teoretyczna i praktyczna).

W koszt wliczone są: wynajem profesjonalnych obiektów sportowych i sal szkoleniowych, zaangażowanie wykwalifikowanej kadry dydaktycznej – praktyków z doświadczeniem zawodowym, realizacja zajęć praktycznych w małych grupach, materiały szkoleniowe, organizacja i przeprowadzenie egzaminu walidacyjnego w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji oraz koszty administracyjne i certyfikacyjne.

Wyższa cena w porównaniu do części usług w BUR wynika z szerokiego zakresu programowego, specjalistycznego charakteru kształcenia oraz formalnego potwierdzenia efektów uczenia się.

Adres

Kraków 27/4
31-201 Kraków
woj. małopolskie

Well Fitness

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking.

Kontakt



Sławomir Szymczak

E-mail shimii@poczta.fm

Telefon (+48) 663 879 233