



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

★★★★★ 4,6 / 5
20 ocen

**Kurs na INSTRUKTORA FITNESS EQF3 -
Egzamin Walidacyjny - Uprawnienia
nadane przez MINISTERSTWO SPORTU I
TURYSTYKI - Zintegrowany System
Kwalifikacji- Cała Polska- JAKO JEDYNA W
POLSCE AMS Instytucja Szkoleniowa
Certyfikująca Polskich i Europejskich Ram
Kwalifikacji JAKOŚĆ! Weekend**

Numer usługi 2026/07/17/119253/3696260

📍 Kraków

📅 Egzamin

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 40:00 h

📅 22.08.2026 do 13.09.2026

2 000,00 PLN brutto

2 000,00 PLN netto

50,00 PLN brutto/h

50,00 PLN netto/h

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 instruktora fitness. 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.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	21-08-2026
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

Przygotowuje do samodzielnego prowadzenia grupowych form fitnessu osób fizycznych oraz stosowanie najnowszych technik związanych z utrzymaniem zdrowego trybu życia.

Pozyskanie wiedzy z treningu i prowadzenia zajęć fitness, anatomii funkcjonalnej człowieka, fizjologii wysiłku, metodologii wykonywania ćwiczeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady planowania i prowadzenia zajęć fitness oraz przepisy bezpieczeństwa obowiązujące podczas prowadzenia zajęć.	Uczestnik omawia etapy jednostki treningowej, zasady bezpieczeństwa oraz organizację zajęć fitness.	Test teoretyczny
Charakteryzuje anatomię funkcjonalną, układ mięśniowy oraz fizjologię wysiłku w zakresie niezbędnym do prowadzenia zajęć fitness.	Uczestnik identyfikuje główne grupy mięśniowe, opisuje ich funkcje oraz wyjaśnia reakcje organizmu na wysiłek fizyczny.	Test teoretyczny
Planuje i przygotowuje scenariusz zajęć fitness dostosowany do poziomu uczestników.	Uczestnik opracowuje plan zajęć uwzględniający cel treningowy, strukturę lekcji oraz dobór ćwiczeń.	Prezentacja
Prowadzi zajęcia fitness zgodnie z metodyką nauczania i zasadami bezpieczeństwa.	Uczestnik samodzielnie prowadzi fragment zajęć, prawidłowo demonstruje ćwiczenia, stosuje odpowiednią komunikację oraz koryguje błędy uczestników	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Dobiera ćwiczenia oraz modyfikuje ich poziom trudności do możliwości uczestników.	Uczestnik prawidłowo dobiera ćwiczenia, proponuje ich progresję i regresję oraz uzasadnia swój wybór.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Komunikuje się z uczestnikami zgodnie z zasadami etyki zawodowej i buduje bezpieczną atmosferę podczas zajęć.	Uczestnik stosuje właściwe formy komunikacji, motywuje grupę oraz przestrzega zasad etyki i bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Prowadzenie zajęć z grupowych form fitnessu
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13480
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Akademia Mistrzostwa Sportowego

Program

Program:

Aspekty treningu i prowadzenia zajęć fitness- 5h teoria i 5h praktyka

Metodyka nauczania choreografii w lekcji fitness- 5h teoria i 5h praktyka

Anatomia funkcjonalna człowieka- 3h teoria i 2h praktyka

Układ mięśniowy człowieka- 3h teoria i 3h praktyka

Fizjologia wysiłku- 2h teoria i 1h praktyka

Walidacja efektów uczenia się- 2 h

USŁUGA REALIZOWANA JEST W GODZINACH ZEGAROWYCH

PRZERWY W USŁUDZE nie SĄ WLICZONE W CZAS USŁUGI ROZWOJOWEJ

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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 28

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Aspekty treningu i prowadzenia zajęć fitness – teoria	Zajęcia	22-08-2026	09:00	12:00	03:00
2 z 28 -	Przerwa	22-08-2026	12:00	12:30	00:30
3 z 28 Aspekty treningu i prowadzenia zajęć fitness – teoria	Zajęcia	22-08-2026	12:30	13:30	01:00
4 z 28 Aspekty treningu i prowadzenia zajęć fitness – praktyka	Zajęcia	23-08-2026	09:00	12:00	03:00
5 z 28 -	Przerwa	23-08-2026	12:00	12:30	00:30
6 z 28 Aspekty treningu i prowadzenia zajęć fitness – praktyka	Zajęcia	23-08-2026	12:30	13:30	01:00
7 z 28 Metodyka nauczania choreografii w lekcji fitness – teoria	Zajęcia	29-08-2026	09:00	12:00	03:00
8 z 28 -	Przerwa	29-08-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 28 Metodyka nauczania choreografii w lekcji fitness – teoria	Zajęcia	29-08-2026	13:00	14:00	01:00
10 z 28 Metodyka nauczania choreografii w lekcji fitness – praktyka	Zajęcia	30-08-2026	08:00	12:00	04:00
11 z 28 -	Przerwa	30-08-2026	12:00	13:00	01:00
12 z 28 Metodyka nauczania choreografii w lekcji fitness – praktyka	Zajęcia	30-08-2026	13:00	14:30	01:30
13 z 28 Anatomia funkcjonalna człowieka – teoria	Zajęcia	05-09-2026	09:30	11:00	01:30
14 z 28 Anatomia funkcjonalna człowieka – praktyka	Zajęcia	05-09-2026	11:00	12:00	01:00
15 z 28 -	Przerwa	05-09-2026	12:00	12:30	00:30
16 z 28 Anatomia funkcjonalna człowieka – praktyka	Zajęcia	05-09-2026	12:30	14:00	01:30
17 z 28 Układ mięśniowy człowieka – teoria	Zajęcia	06-09-2026	09:00	10:00	01:00
18 z 28 Układ mięśniowy człowieka – praktyka	Zajęcia	06-09-2026	10:00	12:00	02:00
19 z 28 -	Przerwa	06-09-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 28 Układ mięśniowy człowieka – praktyka	Zajęcia	06-09-2026	13:00	14:30	01:30
21 z 28 Fizjologia wysiłku – teoria	Zajęcia	12-09-2026	08:00	10:00	02:00
22 z 28 Fizjologia wysiłku – praktyka	Zajęcia	12-09-2026	10:00	11:00	01:00
23 z 28 Ćwiczenia praktyczne z zakresu anatomii funkcjonalnej i układu mięśniowego – praktyka	Zajęcia	12-09-2026	11:00	12:00	01:00
24 z 28 -	Przerwa	12-09-2026	12:00	13:00	01:00
25 z 28 Ćwiczenia praktyczne z zakresu anatomii funkcjonalnej, układu mięśniowego i fizjologii wysiłku – praktyka	Zajęcia	12-09-2026	13:00	14:00	01:00
26 z 28 Doskonalenie umiejętności praktycznych w prowadzeniu zajęć fitness – praktyka	Zajęcia	13-09-2026	09:30	11:00	01:30
27 z 28 -	Przerwa	13-09-2026	11:00	11:30	00:30
28 z 28 -	Walidacja	13-09-2026	11:30	13:30	02:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	40:00
w tym suma godzin zajęć	32:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	02:00
w tym suma przerw	05:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	46:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	50,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	50,00 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	40:00

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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

Akademia Mistrzostwa Sportowego już po raz kolejny wzniosła się na sam szczyt! Jako jedyna instytucja szkoleniowa w Polsce, otrzymaliśmy status i uprawnienia Instytucji Certyfikującej z zakresu prowadzenia zajęć z grupowych form fitnessu na poziomie trzecim europejskich ram kwalifikacji (EQF3)! Innymi słowy, podchodząc do certyfikacji (egzaminu) po kursie na instruktora fitness, tylko w jedynej instytucji szkoleniowej w Polsce posiadającej uprawnienia certyfikujące - Akademii Mistrzostwa Sportowego - masz gwarancję honorowania przez pracodawców posiadanych przez Ciebie uprawnień na terenie Polski, Europy, a także w niektórych krajach poza nią!

Adres

Kraków 4

Kraków

woj. małopolskie

Well fitness

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Sławomir Szymczak

E-mail shimii@poczta.fm

Telefon (+48) 733 101 090