



SZKOLENIE: Diagnostyka funkcjonalna i terapia ruchem w treningu motorycznym – szkolenie praktyczne.

Numer usługi 2026/08/10/131400/3738716

5 960,00 PLN brutto

5 960,00 PLN netto

248,33 PLN brutto/h

248,33 PLN netto/h

214,81 PLN cena rynkowa ⓘ

SKILL SOLUTION
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

639 ocen

📍 Olsztyn

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 24:00 h

📅 23.10.2026 do 25.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Gastronomia
Grupa docelowa usługi	Osoby dorosłe, z wyłączeniem osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą, które chcą z własnej inicjatywy podnieść swoje kompetencje/kwalifikacje i spełniają jedno z poniższych kryteriów: a) mieszkają na terenie woj. warmińsko-mazurskiego (w rozumieniu Kodeksu Cywilnego), b) są zatrudnione na terenie woj. warmińsko-mazurskiego, c) pobierają naukę na terenie woj. warmińsko-mazurskiego.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	22-10-2026
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

Usługa przygotowuje do przeprowadzania funkcjonalnej oceny aparatu ruchu, rozpoznawania ograniczeń i kompensacji ruchowych oraz projektowania i realizowania programów terapii ruchem zintegrowanych z treningiem motorycznym. Uczestnik będzie przygotowany do doboru różnorodnych ćwiczeń, planowania ich progresji oraz modyfikowania procesu usprawniania. Usługa nie nadaje uprawnień medycznych ani fizjoterapeutycznych osobom, które nie posiadają ich na podstawie odrębnych przepisów.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Charakteryzuje zastosowanie terapii ruchem w przygotowaniu motorycznym	rozdzieli cele i założenia terapii ruchem oraz treningu motorycznego,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
2. Przeprowadza funkcjonalną ocenę jakości ruchu	wyjaśnia mechanizmy kontroli ruchowej istotne dla procesu usprawniania,	
	określa znaczenie pracy ruchem w profilaktyce przeciążeń oraz procesie powrotu do aktywności.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje postawę oraz podstawowe wzorce ruchowe,	
	wykorzystuje testy funkcjonalne do oceny mobilności i stabilności,	
	identyfikuje ograniczenia i kompensacje wpływające na wykonanie ruchu,	
	interpretuje uzyskane wyniki w odniesieniu do potrzeb treningowych.	
3. Projektuje indywidualny proces usprawniania ruchem	formułuje cele pracy na podstawie wyników oceny funkcjonalnej,	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera ćwiczenia mobilizacyjne, aktywacyjne i stabilizacyjne,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ustala kolejność działań korekcyjno-motorycznych,	
	planuje progresję i regresję ćwiczeń odpowiednio do możliwości osoby ćwiczącej.	

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
4. Integruje działania usprawniające z treningiem motorycznym	wykorzystuje ćwiczenia oddechowe i stabilizacyjne w kształtowaniu wzorców ruchowych, łączy pracę nad mobilnością i stabilnością z ćwiczeniami siłowymi, dostosowuje ćwiczenia do kolejnych etapów procesu usprawniania, konstruuje bloki korekcyjno-motoryczne możliwe do zastosowania w jednostce treningowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
5. Realizuje praktyczne strategie terapii ruchem	wykorzystuje akcesoria treningowe w realizacji ćwiczeń usprawniających, wykonuje i dobiera ćwiczenia odpowiednio do zidentyfikowanych ograniczeń funkcjonalnych, opracowuje program pracy na podstawie analizy przypadku, ocenia rezultaty zastosowanych działań i modyfikuje program.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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

Szkolenie łączy część teoretyczną z intensywnymi zajęciami praktycznymi. Program koncentruje się na funkcjonalnej ocenie aparatu ruchu, rozpoznawaniu ograniczeń, kompensacji ruchowych oraz doborze odpowiednich form terapii ruchem zintegrowanych z treningiem motorycznym. Uczestnicy uczą się prawidłowego przeprowadzania oceny funkcjonalnej, analizy wzorców ruchowych oraz projektowania ćwiczeń dostosowanych do indywidualnych potrzeb i możliwości osoby ćwiczącej.

Zajęcia praktyczne prowadzone są w podziale uczestników na pary i obejmują wykonywanie testów funkcjonalnych, analizę jakości ruchu, dobór ćwiczeń terapeutycznych i motorycznych, a także planowanie ich progresji i modyfikacji w zależności od obserwowanych ograniczeń oraz efektów procesu usprawniania. Szczególny nacisk położony jest na prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń, bezpieczeństwo, ergonomię pracy oraz umiejętne łączenie terapii ruchem z treningiem motorycznym.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych w tym: (szkolenie 19,5 godz+ 3 godz przerwy + 1,5 godz walidacja). W trakcie szkolenia zaplanowane są przerwy, które wliczają się w czas trwania usługi. Uczestnik podczas przerwy może odbyć indywidualne konsultacje z osobą prowadzącą szkolenie. Czas walidacji wlicza się w czas trwania usługi.

Program szkolenia

Moduł I. Podstawy funkcjonalnej pracy ruchem

Część teoretyczna 90 min:

- miejsce terapii ruchem w przygotowaniu motorycznym,
- cele treningowe a cele działań usprawniających,
- mechanizmy kontroli motorycznej,
- przenoszenie efektów ćwiczeń korekcyjnych na ruch sportowy.

Część praktyczna 240 min:

- obserwacja postawy i jakości ruchu,
- analiza podstawowych wzorców motorycznych,
- wykorzystanie testów funkcjonalnych,
- ocena mobilności oraz stabilności.

Moduł II. Identyfikacja ograniczeń i dobór działań korekcyjnych 90 min

- rozpoznawanie kompensacyjnych strategii ruchowych,
- analiza ograniczeń w obrębie stawów i tkanek miękkich,
- zależności pomiędzy mobilnością, stabilnością i kontrolą motoryczną,
- dobór działań mobilizacyjnych,
- techniki aktywacji i stabilizacji,
- interpretacja wyników oceny funkcjonalnej,
- wyznaczanie priorytetów procesu usprawniania.

Moduł III. Programowanie procesu usprawniania 90 min

- określanie celów pracy funkcjonalnej,
- zasady progresji i regresji ćwiczeń,
- przechodzenie od kontroli segmentalnej do ruchów globalnych,
- planowanie kolejnych etapów usprawniania,
- periodyzacja działań w procesie powrotu do aktywności,
- budowanie indywidualnego planu pracy na podstawie wyników testów.

Moduł IV. Kształtowanie prawidłowych strategii ruchowych 285 min

Zajęcia praktyczne :

- wykorzystanie oddechu w kontroli ruchowej,
- stabilizacja centralna,
- kontrola ustawienia miednicy,
- ćwiczenia wykonywane w pozycjach niskich i pośrednich,
- rozwijanie mobilności przy zachowaniu kontroli ruchu,
- praca z wykorzystaniem łańcuchów kinematycznych.

Moduł V. Łączenie terapii ruchem z przygotowaniem motorycznym 45min

- wykorzystanie gum oporowych, minibandów, piłek, kettlebell i TRX,
- łączenie ćwiczeń korekcyjnych z treningiem siłowym,
- przechodzenie od ćwiczeń kontrolowanych do zadań dynamicznych,
- tworzenie funkcjonalnych bloków korekcyjno-motorycznych,
- dostosowywanie obciążenia do aktualnego etapu usprawniania.

Moduł VI. Terapia ruchem w sporcie – zastosowanie praktyczne 180 min

- działania ukierunkowane na ograniczanie ryzyka urazów,
- postępowanie ruchowe w procesie powrotu do aktywności,
- przykłady pracy dotyczącej kończyny dolnej, obręczy barkowej i kompleksu stawu skokowego,
- specyfika przygotowania zawodników różnych dyscyplin,
- współpraca specjalistów uczestniczących w procesie powrotu sportowca do aktywności.

Moduł VII. Analiza przypadków i projektowanie programu 150 min

Warsztat praktyczny:

- analiza przypadku uczestnika lub sportowca,
- identyfikacja najważniejszych ograniczeń funkcjonalnych,
- określenie priorytetów pracy,
- dobór ćwiczeń,
- opracowanie indywidualnego planu terapii ruchem,
- zaplanowanie progresji,
- prezentacja i omówienie przygotowanych rozwiązań.

Walidacja 90 min

- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie,
- obserwacja w warunkach symulowanych: wykonanie zadania praktycznego ocenianego przez osobę walidującą.
- Walidacja prowadzona jest przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkolenia, zgodnie z zasadą rozdzielania procesu kształcenia od procesu oceny efektów uczenia się.

Walidacja zostanie przeprowadzona po zakończeniu procesu kształcenia. Część teoretyczna obejmie test z wynikiem generowanym automatycznie - czas przeznaczony na test 10 min. Część praktyczna zostanie przeprowadzona metodą obserwacji w warunkach symulowanych i będzie obejmowała wykonanie przez uczestnika zadania praktycznego z zakresu terapii ruchem w treningu motorycznym. Uczestnicy będą oceniani równolegle, uczestnicy pracują w parach w podziale na 2 tury. Część praktyczną walidacji rozpoczyna pierwsza tura uczestników podzielona na pary. Po wykonaniu zadania następuje zamiana par i zadania są wykonywane przez drugą turę uczestników. Ocena zostanie dokonana przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkolenia, na podstawie indywidualnego arkusza obserwacji. Czas przeznaczony na 1 turę uczestników w podziale na pary to 40 min. Każdy z uczestników z racji pracy w parach bierze udział w całym procesie walidacji w łącznym czasie 90 min. Liczba stanowisk do walidacji będzie odpowiadała połowie liczby uczestników zapisanych na usługę.

Dokumentacja walidacji obejmuje: test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, protokół walidacji, indywidualny arkusz walidacji.

Ocena osiągnięcia efektów uczenia się obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną. Wiedza uczestników weryfikowana jest za pomocą testu z wynikiem generowanym automatycznie, natomiast umiejętności oceniane są podczas wykonywania zadania praktycznego obserwowanego w warunkach symulowanych przez osobę odpowiedzialną za walidację. Proces oceny realizowany jest z zachowaniem rozdzielania funkcji szkoleniowej i walidacyjnej.

Informacja o metodach szkoleniowych

Podczas szkolenia wykorzystywane są różnorodne metody dydaktyczne umożliwiające zdobycie zarówno wiedzy teoretycznej, jak i praktycznych umiejętności. Zajęcia prowadzone są w formie wykładu, pokazu, ćwiczeń praktycznych, pracy w parach, dyskusji oraz analizy przypadków klinicznych. Uczestnicy wykonują ćwiczenia pod nadzorem prowadzącego z wykorzystaniem profesjonalnego wyposażenia. Podczas zajęć praktycznych uczestnicy pracują w parach.

Podczas zajęć praktycznych sala będzie wyposażona w niezbędny sprzęt, narzędzia i akcesoria niezbędnych do przeprowadzenia ćwiczeń przewidzianych w programie szkolenia. Liczba łóżek do masażu będzie odpowiadała połowie liczby uczestników zapisanych na usługę. Każdy z uczestników będzie miał możliwość wykonania ćwiczeń praktycznych. Uczestnicy pracują w parach i biorą udział w ćwiczeniach w sposób rotacyjny.

Szkolenie ma charakter teoretyczno-praktyczny i realizowane jest w formie:

- wykładów interaktywnych przekaz treści teoretycznych z elementami dyskusji,
 - pytań problemowych i analizy przypadków,
 - zajęć praktycznych i warsztatów ruchowych
 - ćwiczenia indywidualne i w parach z użyciem sprzętu, praca nad techniką i czuciem ruchu, analizy przypadków (case study)
 - opracowywanie planów terapii ruchowej na podstawie realnych przykładów, pracy w grupach
 - planowanie bloków korekcyjnych i wymiana doświadczeń zawodowych.
- Zajęcia prowadzone są w formie aktywnych warsztatów z dużym udziałem uczestników, z naciskiem na samodzielne wykonywanie testów, analizę wzorców ruchowych i praktyczne wdrażanie poznanych metod.
- Szkolenie odbywa się w sali przystosowanej do zajęć praktycznych i ruchowych.
- Wymagane wyposażenie: mata gimnastyczna dla każdego uczestnika, przykładowy sprzęt treningowy: rollery, piłki lacrosse, gumy oporowe, minibandy, TRX, kettlebelle, piłki lekarskie, stół lub leżanka do demonstracji i pracy w pozycjach niskich, tablica suchościeralna lub flipchart, rzutnik multimedialny / ekran do prezentacji.
- Uczestnik wykorzystuje nabyte umiejętności w zakresie wynikającym z posiadanych kwalifikacji, uprawnień i doświadczenia zawodowego. Udział w szkoleniu nie nadaje uprawnień medycznych ani fizjoterapeutycznych osobom, które nie posiadają ich na podstawie odrębnych przepisów.*

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Moduł I. Podstawy funkcjonalnej pracy ruchem Część teoretyczna	Zajęcia	Robert Szwarc	23-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 19 -	Przerwa	-	23-10-2026	10:30	11:00	00:30
3 z 19 Moduł I. Podstawy funkcjonalnej pracy ruchem Część praktyczna	Zajęcia	Robert Szwarc	23-10-2026	11:00	13:00	02:00
4 z 19 -	Przerwa	-	23-10-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 19 Moduł I. Podstawy funkcjonalnej pracy ruchem Część praktyczna	Zajęcia	Robert Szwarc	23-10-2026	13:30	15:30	02:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 19 Moduł II. Identyfikacja ograniczeń i dobór działań korekcyjnych	Zajęcia	Robert Szwarc	23-10-2026	15:30	17:00	01:30
7 z 19 Moduł III. Programowanie procesu usprawniania	Zajęcia	Robert Szwarc	24-10-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 19 -	Przerwa	-	24-10-2026	10:30	11:00	00:30
9 z 19 Moduł IV. Kształtowanie prawidłowych strategii ruchowych	Zajęcia	Robert Szwarc	24-10-2026	11:00	13:00	02:00
10 z 19 -	Przerwa	-	24-10-2026	13:00	13:30	00:30
11 z 19 Moduł IV. Kształtowanie prawidłowych strategii ruchowych	Zajęcia	Robert Szwarc	24-10-2026	13:30	16:15	02:45
12 z 19 Moduł V. Łączenie terapii ruchem z przygotowaniem motorycznym	Zajęcia	Robert Szwarc	24-10-2026	16:15	17:00	00:45
13 z 19 Moduł VI. Terapia ruchem w sporcie – zastosowanie praktyczne	Zajęcia	Robert Szwarc	25-10-2026	09:00	11:00	02:00
14 z 19 -	Przerwa	-	25-10-2026	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 19 Moduł VI. Terapia ruchem w sporcie – zastosowanie praktyczne	Zajęcia	Robert Szwarc	25-10-2026	11:30	12:30	01:00
16 z 19 Moduł VII. Analiza przypadków i projektowanie programu	Zajęcia	Robert Szwarc	25-10-2026	12:30	13:30	01:00
17 z 19 -	Przerwa	-	25-10-2026	13:30	14:00	00:30
18 z 19 Moduł VII. Analiza przypadków i projektowanie programu	Zajęcia	Robert Szwarc	25-10-2026	14:00	15:30	01:30
19 z 19 -	Walidacja	-	25-10-2026	15:30	17:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	24:00
w tym suma godzin zajęć	19:30
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	28:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 960,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 960,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	248,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	248,33 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	24:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Szwarc

Trener z wieloletnim doświadczeniem, który z pasją łączy różne aspekty fizjoterapii, rehabilitacji, treningu motorycznego oraz sportów walki. Medalista ogólnopolskich zawodów w brazylijskim jiu-jitsu. Pracuje w Klinice Zdrowia i Ruchu MedBox 3.0, gdzie wspiera pacjentów z problemami bólowymi oraz usprawnia ich po urazach ortopedycznych, dostosowując indywidualne programy rehabilitacyjne oraz prowadzi treningi motoryczne. Trener sportów walki w Rio Jits&Gym, gdzie przygotowuje zawodników do startów profesjonalnych pod kątem technicznym i treningu motorycznego. Przygotowuje również motorycznie sportowców z różnych dyscyplin sportowych, takich jak triathlon, piłka nożna, piłka siatkowa, a także lekkoatletyka. Licencjonowany pedagog, który stale poszerza swoją wiedzę o liczne kursy i szkolenia z zakresu fizjoterapii, treningów, np. Movement Strategy, Strategia ruchu segmentów ciała; mobilność i stabilność; Rehabilitacja po zabiegach ortopedycznych; Terapia tkanek miękkich z mięśniowo-powięziowym masażem głębokim, terapią punktów spustowych, kinesiotapingiem, masażem sportowym i shantala; Specjalizacja: Trener personalny; Igłoterapia sucha punktów spustowych; Fizjoterapia uroginekologiczna; Psychosomatyka w Terapii Manualnej Rakowskiego; Kompleksowa diagnostyka narządu ruchu w fizjoterapii. Posiada doświadczenie zawodowe nie krótsze niż 5 lat przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik podczas szkolenia otrzymuje materiały dydaktyczne w formie skryptu (wydruk prezentacji). Podczas zajęć praktycznych Uczestnik korzysta z wyposażenia sali. Organizator zapewnia potrzebne wyposażenie: mata gimnastyczna dla każdego uczestnika, przykładowy sprzęt treningowy: rollery, piłki lacrosse, gumy oporowe, minibandy, TRX, kettlebelle, piłki lekarskie, stół lub leżanka do demonstracji i pracy w pozycjach niskich, tablica suchościeralna lub flipchart, rzutnik multimedialny / ekran do prezentacji.

Warunki uczestnictwa

W przypadku szkoleń dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w szkoleniach jest założenie przez Uczestnika konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz spełnienie warunków, które są przedstawione przez danego Operatora, do którego składane są dokumenty o dofinansowanie do usługi rozwojowej.

Warunkiem ukończenia szkolenia (a zarazem otrzymania zaświadczenia o ukończeniu) jest frekwencja na poziomie minimum 80%.

Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust.1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług w związku z art. 43 ust.1 pkt 29 i art. 82 ust. 3 ustawy o VAT.

Dostawca usługi codziennie prowadzi listę obecności.

Uczestnik wykorzystuje nabyte umiejętności w zakresie wynikającym z posiadanych kwalifikacji, uprawnień i doświadczenia zawodowego. Udział w szkoleniu nie nadaje uprawnień medycznych ani fizjoterapeutycznych osobom, które nie posiadają ich na podstawie odrębnych przepisów.

Informacje dodatkowe

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, uczestnikom szkolenia, kosztów dojazdu oraz zakwaterowania.

Adres

ul. Seweryna Pieniężnego 16
10-006 Olsztyn
woj. warmińsko-mazurskie

Szkolenie będzie realizowane pod adresem: ul. Seweryna Pieniężnego 16, 10-006 Olsztyn, piętro 1. Wejście do budynku od strony zaplecza (parking za Galerią AURA) lub od ulicy Pieniężnego

Miejsce szkolenia będzie oznaczone plakatem. Miejsce realizacji zapewnia warunki do prowadzenia części teoretycznej, ćwiczeń praktycznych oraz walidacji. Sala wskazana w karcie zapewnia wystarczającą przestrzeń do pracy praktycznej przy maksymalnej liczbie uczestników.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt

Marta Szeffler

E-mail szkolenia@skillsolution.pl

Telefon (+48) 536 676 033

