



Kurs trenera sportu kl. II

Numer usługi 2026/10/20/205542/3891690

899,00 PLN brutto

899,00 PLN netto

3,60 PLN brutto/h

3,60 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

NIEPUBLICZNA
PLACÓWKA
KSZTAŁCENIA
USTAWICZNEGO
AKADEMIO

Brak ocen dla tego dostawcy

🏠 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna

🕒 250:00 h

📅 03.11.2026 do 07.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do osób zainteresowanych prowadzeniem treningów sportowych oraz rozwijaniem kompetencji w zakresie planowania, organizowania i realizacji procesu szkolenia sportowego, w szczególności do instruktorów sportu, trenerów, nauczycieli wychowania fizycznego, absolwentów i studentów kierunków związanych ze sportem i kulturą fizyczną, a także osób posiadających doświadczenie w pracy z zawodnikami. Szkolenie przeznaczone jest zarówno dla osób pragnących rozwijać swoją działalność w obszarze treningu sportowego, jak i dla osób dążących do poszerzenia dotychczasowej wiedzy oraz umiejętności zawodowych.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1000
Forma prowadzenia usługi	zdalna
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

Przygotowanie uczestnika do samodzielnego planowania, organizowania i prowadzenia procesu treningowego, z uwzględnieniem zasad metodyki treningu sportowego, rozwoju sprawności fizycznej, doskonalenia umiejętności zawodników oraz bezpiecznego i skutecznego stosowania metod szkoleniowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje budowę i funkcjonowanie organizmu człowieka w kontekście aktywności fizycznej.	Rozpoznaje podstawowe układy anatomiczne człowieka. Wyjaśnia rolę mięśni, kości i stawów podczas wysiłku fizycznego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wyjaśnia podstawowe procesy biochemiczne zachodzące w organizmie podczas wysiłku fizycznego.	Charakteryzuje przemiany energetyczne organizmu. Rozróżnia procesy metaboliczne związane z wysiłkiem i regeneracją.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady planowania i organizowania treningu sportowego.	Rozróżnia metody i formy treningowe. Określa zasady doboru ćwiczeń do celów treningowych i możliwości zawodników.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia zasady prawidłowego żywienia i suplementacji w sporcie.	Wskazuje podstawowe zasady żywienia osób aktywnych fizycznie. Rozpoznaje rolę składników odżywczych i suplementacji w procesie treningowym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje sytuacje wymagające udzielenia pierwszej pomocy.	Wskazuje zasady postępowania w nagłych przypadkach. Określa kolejność działań ratunkowych i zasady bezpieczeństwa.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje psychologiczne aspekty pracy trenera sportowego.	Rozpoznaje czynniki wpływające na motywację zawodników. Wyjaśnia znaczenie komunikacji, wsparcia psychicznego i budowania relacji w sporcie.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Omawia zasady budowania marki osobistej i promocji usług trenerskich.	Rozróżnia podstawowe narzędzia marketingowe. Wskazuje sposoby budowania wizerunku trenera oraz pozyskiwania klientów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje i kompetencje

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 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

Kurs trenera sportu kl.II

Lp.	Tematyka	Wymiar godzinowy
1.	Anatomia	35
2.	Biochemia	25
3.	Metodyka pracy trenera	30
4.	Dietetyka i suplementacja	25
5.	Pierwsza pomoc	50
6.	Psychologia sportu w pracy trenera	30
7.	Porady dla przyszłych trenerów – budowa marki, marketing i reklama	55
		RAZEM: 250h

Forma realizacji: szkolenie online w formie samokształcenia z wykorzystaniem materiałów edukacyjnych udostępnionych na platformie szkoleniowej.

Walidacja: test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie, sprawdzający wiedzę zdobytą podczas szkolenia.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	899,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	899,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	3,60 PLN
Koszt osobogodziny netto	3,60 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	250:00

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe (skrypt/kompedium), karty pracy oraz zestaw przykładowych ćwiczeń i scenariuszy do wykorzystania w praktyce

Warunki uczestnictwa

ukończone 18 lat

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane jest w nowoczesnej formule e-learningowej, w całości online, za pośrednictwem platformy akademio.online.

Kontakt



GRAŻYNA KORPIKIEWICZ

E-mail kursy@akademio.online

Telefon (+48) 720 403 406