



MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 5 lutego 2020 r.

Poz. 141

**OBWIESZCZENIE
MINISTRA SPORTU¹⁾**

z dnia 17 stycznia 2020 r.

**w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie procesu treningu personalnego”
do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji**

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2018 r. poz. 2153 i 2245 oraz z 2019 r. poz. 534 i 1287) ogłasza się w załączniku do niniejszego obwieszczenia informacje o włączeniu kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie procesu treningu personalnego” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji.

Minister Sportu: *D. Dmowska-Andrzejuk*

¹⁾ Minister Sportu kieruje działem administracji rządowej – kultura fizyczna, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 10 grudnia 2019 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu (Dz. U. poz. 2380).

Załącznik do obwieszczenia Ministra Sportu
z dnia 17 stycznia 2020 r. (poz. 141)

**INFORMACJE O WŁĄCZENIU KWALIFIKACJI RYNKOWEJ „PROWADZENIE PROCESU TRENINGU PERSONALNEGO”
DO ZINTEGROWANEGO SYSTEMU KWALIFIKACJI**

1. Nazwa kwalifikacji rynkowej

Prowadzenie procesu treningu personalnego

2. Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej

Certyfikat

3. Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji rynkowej i warunki przedłużenia jego ważności

Certyfikat jest ważny 3 lata. Po tym czasie, aby przedłużyć ważność certyfikatu, należy przedłożyć dokumenty potwierdzające aktywność zawodową i edukacyjną w postaci:
1. potwierdzenia prowadzenia działalności gospodarczej + minimum 1 certyfikatu ukończenia kursu/szkolenia o profilu związanym z treningiem personalnym lub 2. potwierdzenia od pracodawcy o zatrudnieniu w charakterze trenera personalnego + minimum 1 certyfikatu ukończenia kursu/szkolenia o profilu związanym z treningiem personalnym.

4. Poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji przypisany do kwalifikacji rynkowej oraz odniesienie do poziomu Sektorowej Ramy Kwalifikacji

4 poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji, 4 poziom Sektorowej Ramy Kwalifikacji w Sporcie

5. Efekty uczenia się wymagane dla kwalifikacji rynkowej

Osoba posiadająca kwalifikację „Prowadzenie procesu treningu personalnego” planuje i realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą zadbać o prawidłową masę ciała, wymodelować sylwetkę, rozwinąć lub utrzymać formę fizyczną. Na podstawie zdiagnozowanych potrzeb i możliwości uczestnika przygotowuje plan treningowy. Organizuje proces treningowy, planuje i prowadzi jednostki treningowe. Wspomaga uczestników w osiągnięciu założonych celów treningowych, stosując techniki motywacyjne. Wykonywane działania zawodowe koncentruje na przeprowadzeniu efektywnego i bezpiecznego procesu treningowego, w tym jednostek treningowych, biorąc odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w procesie. Wdraża uczestników do prozdrowotnego trybu życia. Podejmowane czynności wykonuje z wykorzystaniem wiedzy dotyczącej zasad teorii i metodyki sportu oraz biologicznych i psychospołecznych podstaw funkcjonowania człowieka. Doskonali i rozwija swoje kompetencje w oparciu o trendy, osiągnięcia metodyczne i naukowe w sporcie powszechnym.

Zestaw 1. Podstawy procesu treningu personalnego

Poszczególne efekty uczenia się

Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego

- 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;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Omawia kwestie formalno-organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje zakres odpowiedzialności prawnej trenera personalnego; - opisuje prawne, finansowe i organizacyjne kwestie prowadzenia działalności gospodarczej związanej z usługami w sporcie dla wszystkich; - opisuje przepisy prawa pracy, przepisy prawa dotyczące ochrony danych osobowych oraz przepisy prawa podatkowego i prawa autorskiego w zakresie realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich; - opisuje narzędzia marketingowe niezbędne w pracy trenera personalnego.
<p>Omawia obszar zawodowy trenera personalnego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje specyfikę treningu personalnego i kierunki jego rozwoju w Polsce i na świecie; - opisuje zadania zawodowe trenera personalnego; - opisuje zasady etycznego postępowania w realizacji procesu treningowego w sporcie dla wszystkich; - wymienia sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, m.in. z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu; - wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, m.in. konferencje, semina-ria, targi.
<p>Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, m.in. ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie; - charakteryzuje makrocykle, mezocykle i mikrocykle w procesie treningu sportowego; - opisuje zasady formułowania celów treningowych; - opisuje plan procesu treningowego w relacji do celów treningu; - opisuje metody stosowane w procesie treningowym, np. metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych; - wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, np. treść, intensywność, objętość, częstotliwość; - opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej; - opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym.
<p>Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym</p>	<ul style="list-style-type: none"> - definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne; - opisuje zasady żywienia w procesie treningowym, w tym zbilansowanej diety i jej znaczenie dla zdrowia; - opisuje zasady i sposoby zachowywania równowagi gospodarki wodno-elektrolitowej człowieka; - rozróżnia rodzaje suplementów według składu chemicznego i sugerowanego momentu zastosowania, w tym: przedtreningowe, potreningowe i regeneracyjne; - opisuje pozytywne i negatywne skutki stosowania suplementów; - opisuje środki odnowy biologicznej i ich znaczenie w procesie treningowym.

<p>Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje uwarunkowania, motywy i bariery uczestnictwa w treningu personalnym; - opisuje zasady budowania pozytywnych relacji z klientem oraz ich znaczenie dla sukcesu w treningu personalnym; - definiuje pojęcie celu SMART w odniesieniu do treningu personalnego; - opisuje zasady wywiadu motywacyjnego oraz techniki motywacji w treningu personalnym, np. utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały; - opisuje style komunikacji z uczestnikami i typy zarządzania treningiem; - uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym; - opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, m.in. w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej.
<p>Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje najczęściej występujące urazy i zagrożenia, specyficzne dla uczestnictwa w różnych formach sportu dla wszystkich; - opisuje środki ochrony zdrowia w popularnych formach sportu dla wszystkich; - opisuje znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowia; - omawia problematykę stosowania używek i środków dopingujących w sporcie oraz prowadzenia zdrowego stylu życia; - wymienia przeciwwskazania do ukierunkowanej aktywności fizycznej; - opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu.
<p>Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opisuje metody oceny postawy ciała człowieka i sprawności motorycznej oraz ich znaczenie w procesie treningowym; - opisuje niezbędne elementy wywiadu z uczestnikiem, z uwzględnieniem potrzeb i celów, stylu życia, nawyków żywieniowych oraz stosowanych suplementów diety; - wymienia rodzaje informacji, które należy uzyskiwać od uczestnika w trakcie realizacji procesu treningowego, w tym: samopoczucie w trakcie realizacji procesu treningowego, opinia o procesie treningowym; - opisuje znaczenie rejestrowania postępów uczestnika i wskazuje okoliczności, w których należy dokonać modyfikacji procesu treningowego, w tym w odniesieniu do zmiany środków lub zmiany celu.
<p>Zestaw 2. Planowanie procesu treningu personalnego</p>	
<p>Poszczególne efekty uczenia się</p>	<p>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</p>
<p>Przygotowuje plan treningowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ustala z uczestnikiem cele treningowe; - periodyzuje proces treningowy; - 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.
<p>Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem; - analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika w oparciu o przeprowadzone testy; - identyfikuje sytuacje wymagające konsultacji ze specjalistami z innych dziedzin, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu; - identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia uczestnika procesu treningowego, w tym wynikające z: doboru metod, intensywności i trudności ćwiczeń, techniki ćwiczeń.

Zestaw 3. Realizowanie procesu treningu personalnego	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Organizuje i nadzoruje proces treningowy	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	<ul style="list-style-type: none"> - sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej; - przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej; - dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego; - demonstrowa i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej; - nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje; - mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń; - monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku; - podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych; - dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego.

Zestaw 4. Wdrażanie uczestnika do prozdrowotnego stylu życia	
Poszczególne efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

6. Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację

1. Etapy walidacji

1.1. Etapy i metody

Na etapie weryfikacji wykorzystuje się wyłącznie następujące metody:

- test wiedzy;
- analiza dowodów i deklaracji;
- wywiad/rozmowa.

Weryfikacja składa się z następujących etapów:

Etap 1. Test wiedzy

Etap 1 obejmuje:

- zestaw 1. Podstawy procesu treningu personalnego;
- umiejętność z zestawu 2 (Planowanie procesu treningu personalnego): Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu.

Etap 2

2.1. Przedstawienie nagrania jednostki treningowej oraz przedstawienie planu treningowego w formie elektronicznej: dokumentu tekstowego, arkusza kalkulacyjnego lub witryny www, uzupełnione: 2.1.1. rozmową z osobą przystępującą do walidacji lub 2.1.2. przedstawieniem portfolio (analiza dowodów potwierdzających uzyskanie efektów uczenia się, takich jak: dyplomy ukończenia szkoleń lub kursów dotyczących prowadzenia procesu treningu personalnego, potwierdzone zmiany w proporcjach tkankowych uczestnika procesu treningu personalnego wraz z dokumentacją procesu treningowego w odniesieniu do założonych celów, udokumentowane rezultaty pracy).

Etap 2 obejmuje:

- umiejętność z zestawu 2 (Planowanie procesu treningu personalnego): Przygotowuje plan treningowy;
- zestaw 3. Realizowanie procesu treningu personalnego;
- zestaw 4. Wdrażanie uczestnika do prozdrowotnego stylu życia.

Weryfikacja odbywa się według przedstawionej powyżej kolejności.

Warunkiem przystąpienia do etapu 2 jest uzyskanie pozytywnego wyniku etapu 1, a warunkiem przystąpienia do etapu 2.1.1 lub 2.1.2 jest uzyskanie pozytywnego wyniku etapu 2.1.

1.2. Zasoby kadrowe

Komisja walidująca składa się z trzech osób, które:

- a. ukończyły studia wyższe z obszaru sportu (np. o kierunku rekreacja ruchowa, sport, wychowanie fizyczne lub pokrewnym);
- b. posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w pracy zawodowej jako instruktor grupowych form fitnessu uzyskane w ciągu ostatnich 10 lat;
- c. posiadają co najmniej 3-letnie doświadczenie w szkoleniu, w tym egzaminowaniu instruktorów grupowych form fitnessu uzyskane w ciągu ostatnich 10 lat.

1.3. Sposób organizacji walidacji oraz warunki organizacyjne i materialne

Etap 1 weryfikacji w formie testu online może być przeprowadzany zdalnie. Jeżeli etap 1 weryfikacji przeprowadzany jest w formie innej niż test online, instytucja prowadząca walidację ma obowiązek zapewnić salę umożliwiającą przeprowadzenie testu. W przypadku zaliczenia etapu 1, ale niezaliczenia etapu 2 weryfikacji uznaje się ważność wyników etapu 1 w okresie 1 roku.

2. Etapy identyfikowania i dokumentowania

Instytucja prowadząca walidację musi zapewnić wsparcie doradcy na etapie identyfikowania i na etapie dokumentowania posiadanych efektów uczenia się.

7. Warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji

- ukończone 18 lat;
- wykształcenie średnie lub średnie branżowe;
- oświadczenie o niekaralności za przestępstwa popełnione umyślnie, o których mowa w art. 46–49 ustawy z dnia 25 czerwca 2010 r. o sporcie (Dz. U. z 2019 r. poz. 1468, 1495 i 2251), lub określone w rozdziale XIX i XXIII, z wyjątkiem art. 192 i art. 193, rozdziale XXV i XXVI ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz. U. z 2019 r. poz. 1950 i 2128);
- dokument potwierdzający ukończenie (w ciągu ostatnich trzech lat) szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy;
- oświadczenie o braku przeciwwskazań do wzmożonej aktywności fizycznej.

8. Termin dokonywania przeglądu kwalifikacji

Nie rzadziej niż raz na 10 lat



MONITOR POLSKI

DZIENNIK URZĘDOWY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 15 czerwca 2020 r.

Poz. 510

**OBWIESZCZENIE
MINISTRA SPORTU¹⁾**

z dnia 5 czerwca 2020 r.

zmieniające obwieszczenie w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie procesu treningu personalnego” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Na podstawie art. 25 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz. U. z 2020 r. poz. 226) ogłasza się, co następuje:

W załączniku do obwieszczenia Ministra Sportu z dnia 17 stycznia 2020 r. w sprawie włączenia kwalifikacji rynkowej „Prowadzenie procesu treningu personalnego” do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (M.P. poz. 141) w pkt 6.1.2 lit. b i c otrzymują brzmienie:

- „b. posiadają co najmniej 5-letnie doświadczenie w pracy zawodowej jako trener personalny uzyskane w ciągu ostatnich 10 lat;
- c. posiadają co najmniej 3-letnie doświadczenie w szkoleniu, w tym egzaminowaniu trenerów personalnych uzyskane w ciągu ostatnich 10 lat.”.

Minister Sportu: *D. Dmowska-Andrzejuk*

¹⁾ Minister Sportu kieruje działem administracji rządowej – kultura fizyczna, na podstawie § 1 ust. 2 rozporządzenia Prezesa Rady Ministrów z dnia 10 grudnia 2019 r. w sprawie szczegółowego zakresu działania Ministra Sportu (Dz. U. poz. 2380).