

Zintegrowany Rejestr Kwalifikacji

Formularz dla kwalifikacji - podgląd

Typ wniosku

Wniosek o włączenie kwalifikacji do ZSK

Nazwa kwalifikacji*

Prowadzenie procesu treningu personalnego

Skrót nazwy

Trener personalny

Rodzaj kwalifikacji*

kwalifikacja cząstkowa

Proponowany poziom Polskiej Ramy Kwalifikacji*

4

Krótką charakterystyką kwalifikacji oraz orientacyjny koszt uzyskania dokumentu potwierdzającego otrzymanie danej kwalifikacji*

Osoba posiadająca kwalifikację Prowadzenie procesu treningu personalnego planuje i realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, wymodelować sylwetkę, rozwinąć i utrzymać formę fizyczną. Przygotowuje plan, organizuje proces treningowy i prowadzi jednostki treningowe. Bierze odpowiedzialność za kondycję zdrowotną osób uczestniczących w treningu. Wdraża uczestników do prozdrowotnego stylu życia. Podejmowane czynności wykonuje w oparciu o rozległą wiedzę dotyczącą 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. Osoba posiadająca kwalifikację jest gotowa do organizowania pracy trenera personalnego zarówno w ramach podejmowanego zatrudnienia, jak i własnej działalności gospodarczej. Może pracować jako trener personalny w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach i ośrodkach wypoczynkowych, w świetlicach i młodzieżowych domach kultury. Osoba posiadająca kwalifikację może uzyskać inne kwalifikacje w obszarze sportu dla wszystkich (np. kwalifikacje do prowadzenia grupowych form fitnessu). Może starać się o uzyskanie kwalifikacji pełnej związanej z treningiem personalnym z 6 i 7 poziomem PRK (studia wyższe o profilu kierunkowym). Orientacyjny koszt uzyskania certyfikatu: 300 PLN.

Orientacyjny nakład pracy potrzebny do uzyskania kwalifikacji [godz.]*

300

Grupy osób, które mogą być zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji*

Kwalifikacją mogą być szczególnie zainteresowane: ● osoby wykonujące zadania trenera personalnego w klubach fitness, ośrodkach sportowych, centrach zdrowia itp. lub w ramach

prowadzonej działalności gospodarczej, które chciałyby uzyskać formalne potwierdzenie kwalifikacji; ● studenci i absolwenci kierunków w obszarze nauk medycznych, o zdrowiu i kulturze fizycznej; ● nauczyciele wychowania fizycznego; ● osoby, które chcą potwierdzić kompetencje zdobyte w ramach edukacji formalnej i pozaformalnej z zakresu prowadzenia treningów personalnych; osoby, które posiadają kwalifikacje dotyczące prowadzenia zajęć z innych form sportu dla wszystkich i chciałyby poszerzyć zakres podejmowanych działań zawodowych.

Wymagane kwalifikacje poprzedzające

Opis

Kwalifikacja pełna – świadectwo dojrzałości

Lista

W razie potrzeby warunki, jakie musi spełniać osoba przystępująca do walidacji*

Warunkiem przystąpienia do walidacji jest posiadanie świadectwa dojrzałości (które potwierdza nadanie kwalifikacji pełnej na poziomie 4 PRK).

Zapotrzebowanie na kwalifikację*

Działalność trenera personalnego (osobistego) obejmuje planowanie, realizację i monitorowanie aktywności fizycznej uczestników procesu treningowego. Zadania trenera skupiają się na gromadzeniu i analizie informacji o uczestnikach procesu treningowego, co zapewnia skuteczność i bezpieczeństwo programów ćwiczeń indywidualnych w procesie treningowym. Trener personalny zachęca uczestników procesu treningowego do systematycznej aktywności fizycznej. W opisie niniejszej kwalifikacji odnosimy się do sformułowania, że sportem są wszelkie formy aktywności fizycznej, które przez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane wpływają na wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach (Ustawa o sporcie z dnia 25 czerwca 2010 r.). Wśród form aktywności fizycznej wyróżniana jest kategoria „sportu dla wszystkich” (inaczej „rekreacja ruchowa”, „sport powszechny”, sport rekreacyjny”, „sport masowy”, „prozdrowotna aktywność fizyczna”, zob. Sektorowa Rama Kwalifikacji w Sporcie. Kwalifikacje przejrzyste dla trenerów, instruktorów i ich pracodawców, Warszawa 2015, s. 7). Wokół „sportu dla wszystkich” zogniskowany jest program Ministerstwa Sportu i Turystyki z dnia 4 listopada 2016 r., którego główną ideą jest „stworzenie warunków do osiągnięcia celu strategicznego – aktywnego i zdrowego społeczeństwa, poprzez upowszechnianie sportu i aktywności fizycznej oraz promocję zdrowego i aktywnego stylu życia” („Sport dla wszystkich”, Załącznik do decyzji Nr 47 Ministra Sportu i Turystyki z dnia 4 listopada 2016 r., s. 3). Do 2010 r. jedną z najbardziej popularnych kwalifikacji w rekreacji ruchowej był instruktor rekreacji ruchowej w określonej specjalności. Do jego zadań zawodowych należało planowanie, organizowanie i prowadzenie zajęć w wybranej dyscyplinie rekreacyjnej w sposób bezpieczny, efektywny i satysfakcjonujący dla uczestników zajęć. Według danych Departamentu Kształcenia i Doskonalenia Zawodowego Ministerstwa Sportu i Turystyki z dnia 23.03.2010 w Centralnym Rejestrze Upoważnień Zawodowych zarejestrowanych było 37 580 instruktorów rekreacji ruchowej w różnych specjalnościach. W mediach społecznościowych w pierwszym kwartale 2017 r. (stan na kwiecień 2017, źródło Facebook Trends Polska) największą i najaktywniejszą grupę wg kryteriów branż stanowią trenerzy personalni (24 227). Natomiast Google Trends, które monitoruje częstotliwość wyszukiwania poszczególnych fraz, odnotowało bardzo gwałtowny wzrost wyszukiwań zestawienia „trener personalny”. Od zderegulowania zawodu instruktora

rekreacji ruchowej Ustawą o sporcie (Dz. U. 2010 Nr 127 poz. 857) na rynku edukacyjnym pojawia się coraz więcej ofert szkoleń i certyfikacji kwalifikacji trenerskich. W większości przypadków nie odnoszą się one do efektów uczenia się, których posiadanie jest niezbędne do efektywnego i bezpiecznego prowadzenia procesu treningowego. Proponowane obecnie sposoby certyfikacji kompetencji trenerskich nie podlegają ocenie jakościowej. Kwalifikacje funkcjonujące w Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji oparte są na opisie efektów uczenia się. Proponowany tryb walidacji efektów uczenia się podlega ewaluacji i kontroli. Włączenie kwalifikacji „Prowadzenie procesu treningu personalnego” do ZSK przyczyni się zatem do zapewnienia jakości w obszarze kwalifikacji osób prowadzących trening personalny. Kwalifikacja będzie stanowić istotne wsparcie w realizacji krajowych, europejskich i globalnych programów prewencji chorób cywilizacyjnych. Bezpośrednio odnosić się będzie do poziomu 4 Europejskiej Ramy Kwalifikacji (EQF 4). Proponowana kwalifikacja odpowiada bowiem kwalifikacji trenerskiej funkcjonującej na poziomie 4 w The European Register of Exercise Professionals (<http://www.ereps.eu/>). Można zatem uznać, że włączenie kwalifikacji do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji zapewni także mobilność i rozpoznawalność kadry instruktorskiej w kraju i za granicą. Zapotrzebowanie na kwalifikację „Prowadzenie procesu treningu personalnego” znajduje odzwierciedlenie w raporcie „The European Health & Fitness Market”, przygotowanym przez firmę doradczą Deloitte we współpracy z organizacją EuropeActive. Raport dostarcza danych, które wskazują, że polski rynek fitness należy do najdynamiczniej rozwijających się, ale jednocześnie najbardziej rozdrobnionych w Europie. Do klubów fitness, których liczba na koniec 2016 r. wyniosła ponad 2,5 tys., uczęszcza już 2,84 mln Polaków. Według szacunków w ciągu trzech-pięciu lat liczba ta może się zwiększyć nawet do 4 mln osób, z czego duża część będą to osoby starsze. Konieczne jest zatem zapewnienie w klubach fitness profesjonalnie przygotowanej kadry trenerskiej.

Odniesienie do kwalifikacji o zbliżonym charakterze oraz wskazanie kwalifikacji ujętych w ZRK zawierających wspólne zestawy efektów uczenia się*

Brak

Typowe możliwości wykorzystania kwalifikacji*

Osoba posiadająca kwalifikację może pracować: - na stanowisku trenera personalnego w klubach fitness, ośrodkach sportowo-rekreacyjnych, hotelach i ośrodkach wypoczynkowych na europejskim rynku pracy; - w świetlicach i młodzieżowych domach kultury, realizując zajęcia o charakterze sportowym; - w klubach crossfit i studiach treningu personalnego. Osoba posiadająca kwalifikację może poszerzać i doskonalić kwalifikacje zawodowe w obszarze sportu dla wszystkich (zdobywając np. kwalifikacje do prowadzenia zajęć z grupowych form fitnessu, do pracy z osobami starszymi, z nadwagą, zawodnikami określonych dyscyplin sportowych). Może starać się o uzyskanie kwalifikacji pełnej związanej z treningiem personalnym z 6 i 7 poziomem PRK (studia wyższe o profilu kierunkowym). Osoba posiadająca kwalifikację może prowadzić własną działalność gospodarczą w zakresie treningu personalnego.

Wymagania dotyczące walidacji i podmiotów przeprowadzających walidację*

Etapy walidacji 1.1. Etapy i metody Na etapie weryfikacji wykorzystuje się wyłącznie następujące metody: ● test wiedzy; ● analiza dowodów; ● rozmowa Weryfikacja składa się z następujących etapów: Etap 1. Test wiedzy - rekomendowana forma - test online. Etap 1 obejmuje: - zestaw 01. Charakteryzowanie podstaw procesu treningu personalnego; - umiejętność z zestawu 02. (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, uzupełniona: 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 metamorfozy wraz z dokumentacją procesu treningowego, udokumentowane rezultaty pracy). Etap 2 obejmuje: - umiejętność z zestawu 02. (Planowanie procesu treningu personalnego): Przygotowuje plan treningowy; - zestaw 03. Realizowanie procesu treningu personalnego. - zestaw 04. 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 Weryfikację posiadania efektów uczenia się prowadzi komisja weryfikacyjna złożona z 3 członków, w tym przewodniczącego komisji. Każdy członek komisji musi posiadać: - dyplom ukończenia szkoły wyższej o profilu nauk o kulturze fizycznej; - udokumentowaną 3-letnią aktywność w branży fitness lub w zakresie treningu personalnego (w ciągu 6 lat poprzedzających zasiadanie w komisji); - minimum 3-letnie udokumentowane doświadczenie w pracy akademickiej, w szczególności z obszaru teorii treningu sportowego, fizjologii, anatomii, psychologii i socjologii sportu, projektowania systemów treningowych, marketingu, komunikacji i zarządzania w sporcie. Ponadto przewodniczący komisji musi posiadać stopień doktora nauk o kulturze fizycznej. Walidację projektuje zespół złożony z minimum 3 osób, z których każda posiada udokumentowane 3-letnie doświadczenie w pracy akademickiej, w szczególności z obszaru teorii treningu sportowego, fizjologii, anatomii, psychologii i socjologii sportu, projektowania systemów treningowych, marketingu, komunikacji i zarządzania w sporcie. Instytucja walidująca musi stosować rozwiązania zapewniające rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. W szczególności istotne jest zapewnienie bezstronności osób przeprowadzających walidację, m.in poprzez rozdział osobowy mający na celu zapobieganie konfliktowi interesów osób przeprowadzających walidację. Osoby te nie mogą weryfikować efektów uczenia się osób, które były przez nie przygotowywane do uzyskania kwalifikacji Prowadzenie procesu treningu personalnego. 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. Instytucja przeprowadzająca walidację zapewnia możliwość etapowego zaliczania poszczególnych etapów weryfikacji. Kandydat przystępuje do etapu 2.1. w okresie do 30 dni od zaliczenia etapu 1. Etap 2.1.1. lub 2.1.2. odbywa się w okresie do 30 dni od przedstawienia przez osobę przystępującą do walidacji nagrania jednostki treningowej oraz planu treningowego w formie elektronicznej: dokumentu tekstowego, arkusza kalkulacyjnego lub witryny www. W przypadku zaliczenia etapu 1., ale niezaliczenia etapu 2. weryfikacji uznaje się ważność wyników etapu 1. w okresie 1 roku. W okresie ważności wyników etapu 1., ponowne przystąpienie do etapu 2., wymaga wniesienia 50% opłaty za przystąpienie do weryfikacji. Instytucja prowadząca walidację musi zapewnić bezstronną i niezależną procedurę odwoławczą, w ramach której osoby uczestniczące w procesie walidacji mają możliwość odwołania się od decyzji dotyczących spełnienia wymogów formalnych, przeprowadzenia etapów weryfikacji, a także decyzji kończącej walidację. W przypadku negatywnego wyniku weryfikacji instytucja prowadząca walidację jest zobowiązana przedstawić uzasadnienie decyzji. 2. Etapy identyfikowania i dokumentowania Instytucja prowadząca walidację musi zapewnić wsparcie doradcy na etapie identyfikowania i na etapie dokumentowania posiadanych efektów uczenia się.

Propozycja odniesienia do poziomu sektorowych ram kwalifikacji (o ile dotyczy)

4 SRKS

Syntetyczna charakterystyka efektów uczenia się*

Osoba posiadająca kwalifikację Prowadzenie procesu treningu personalnego planuje i realizuje proces treningu personalnego osób, które chcą schudnąć, 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 oraz proponując właściwe programy suplementacyjne. Wykonywane działania zawodowe ogniskuje wokół przeprowadzenia 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 rozległej 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. Osoba posiadająca kwalifikację jest gotowa do organizowania pracy trenera personalnego zarówno w ramach podejmowanego zatrudnienia, jak i własnej działalności gospodarczej. Może pracować samodzielnie, bez nadzoru, a także jako członek zespołów szkoleniowych w różnych dyscyplinach sportu wyczynowego, może inicjować kierunki zmian i rozwoju obszaru działalności treningu personalnego.

Zestawy efektów uczenia się

Numer zestawu w kwalifikacji*

1

Nazwa zestawu*

Charakteryzowanie podstaw procesu treningu personalnego

Poziom*

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

100

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego

Kryteria weryfikacji*

- 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, w tym wady postawy i ograniczenia ortopedyczne do wykonywania popularnych ćwiczeń; - opisuje podstawowe pojęcia i procesy z zakresu fizjologii wysiłku fizycznego człowieka, w tym: wydolność fizyczna, zmęczenie,

wypoczynek, mechanizm i rodzaje skurczu mięśnia, systemy pozyskiwania energii do pracy mięśniowej w różnych rodzajach wysiłku fizycznego np. fosfagenowy, glikolityczny) 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.

Efekt uczenia się

Omawia kwestie formalno- organizacyjne działalności zawodowej trenera personalnego

Kryteria weryfikacji*

- 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 popularne działania marketingowe w obszarze sportu dla wszystkich.

Efekt uczenia się

Omawia podstawy teorii i metodyki sportu w planowaniu procesu treningowego

Kryteria weryfikacji*

– klasyfikuje i omawia środki stosowane w procesie treningowym, w tym: ćwiczenia, środki metodyczne, środki dydaktyczne, w tym nowości technologiczne wspierające uczestnictwo w sporcie; – rozróżnia mezocykle, makrocykle 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 w tym: metody nauczania ruchu, prowadzenia zajęć sportowych, kształtowania zdolności motorycznych; – wskazuje i omawia komponenty jednostek treningowych w odniesieniu do planu treningowego, w tym treść, intensywność, objętość, częstotliwość; – opisuje cele i zadania poszczególnych części jednostki treningowej; opisuje założenia i znaczenie treningu kompensacyjnego w procesie treningowym.

Efekt uczenia się

Omawia podstawy żywienia i odnowy biologicznej w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji*

- opisuje zasady zbilansowanej diety oraz jej znaczenie dla zdrowia; - definiuje podstawowe pojęcia fizjologii żywienia i trawienia oraz terminy dietetyczne, w tym: zapotrzebowanie energetyczne, metabolizm, składniki odżywcze i regulacyjne; - opisuje zasady żywienia w procesie treningowym; - opisuje zasady i sposoby zachowywania zrównoważonej 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 znaczenie odnowy biologicznej w procesie treningowym; - wymienia środki odnowy biologicznej stosowane w procesie treningowym.

Efekt uczenia się

Omawia zagadnienia psychospołeczne dotyczące procesu treningowego

Kryteria weryfikacji*

- 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, w tym: utrzymanie kontaktu, przypomnienia, pochwały; - opisuje style komunikacji z uczestnikiem, w tym: autokratyczny, demokratyczny; - charakteryzuje typy zarządzania treningiem, w tym: biurokratyczny, rozwojowy, kompromisyjny; - opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia; - uzasadnia zastosowanie coachingu w treningu personalnym; - opisuje techniki radzenia sobie ze stresem związanym z procesem treningowym, w tym w nawiązaniu do uczestnictwa w aktywności fizycznej.

Efekt uczenia się

Omawia zasady bezpieczeństwa i ochrony zdrowia w sporcie dla wszystkich

Kryteria weryfikacji*

- 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 sposoby profilaktyki ruchowej w sporcie; - opisuje problem stosowania używek oraz prowadzenia niehigienicznego trybu życia; - wymienia przeciwwskazania do uczestnictwa w sporcie dla wszystkich; - opisuje informacje dotyczące zalecanego stroju, obuwia i sprzętu.

Efekt uczenia się

Omawia zasady diagnozowania i oceny w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji*

- opisuje metody oceny postawy ciała człowieka, w tym system oceny sprawności motorycznej FMS – Functional Movement Screen; - opisuje testy sprawności motorycznej; - opisuje rolę testów sprawności motorycznej w okresowej kontroli postępów w procesie treningowym; - opisuje 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.

Efekt uczenia się

Omawia zawód trenera personalnego

Kryteria weryfikacji*

– 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, w tym z lekarzem, dietetykiem, fizjoterapeutą, fizjologiem sportu; wymienia dostępne zasoby wiedzy branżowej i wydarzenia cykliczne ważne z punktu widzenia rozwoju zawodowego, w tym: konferencje, seminaria, targi.

Numer zestawu w kwalifikacji*

2

Nazwa zestawu*

Planowanie procesu treningu personalnego

Poziom*

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

80

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Przygotowuje plan treningowy

Kryteria weryfikacji*

- 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 (np. kształtowania prawidłowej postawy ciała, pożądanych proporcji ciała, zdolności motorycznych i sprawności fizycznej), uwzględniając elementy takie jak: treści i obciążenia treningowe, wykorzystanie miejsca ćwiczeń; - zapisuje ćwiczenia według schematu: nazwa ćwiczenia, opis pozycji wyjściowej, przebieg ruchu, z zachowaniem konsekwencji w stosowanej terminologii; - planuje okresową kontrolę i ocenę postępów w treningu.

Efekt uczenia się

Rozpoznaje potrzeby i możliwości uczestnika treningu

Kryteria weryfikacji*

- analizuje informacje uzyskane na podstawie wywiadu przeprowadzonego z uczestnikiem; - analizuje stan zdrowia i sprawność motoryczną uczestnika na podstawie m.in. oceny postawy ciała, składu ciała, pomiaru tętna, wyników testów sprawnościowych i wydolnościowych; - 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.

Numer zestawu w kwalifikacji*

3

Nazwa zestawu*

Realizowanie procesu treningu personalnego

Poziom*

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

80

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Organizuje i nadzoruje proces treningowy

Kryteria weryfikacji*

- 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; - wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, w tym: miejsce do ćwiczeń, sprzęt; - opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne); - stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy.

Efekt uczenia się

Prowadzi jednostkę treningową, stosując zasady teorii i metodyki treningu

Kryteria weryfikacji*

- sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej, w tym pyta o samopoczucie, sprawdza strój i obuwie uczestnika; - przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej; - dobiera rodzaj jednostki treningowej (intensywność, objętość i formę ruchu) do możliwości uczestnika; - demonstruje i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej (rozgrzewki, części głównej i końcowej); - 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 intensywność wysiłku, w tym wykorzystuje test mowy, skalę Borga lub sport tester, i w zależności od potrzeb modyfikuje ją; - podsumowuje jednostkę treningową, wyjaśniając uczestnikowi cele jednostki i zrealizowane zadania.

Numer zestawu w kwalifikacji*

4

Nazwa zestawu*

Wdrażanie uczestnika do prozdrowotnego stylu życia

Poziom*

4

Orientacyjny nakład pracy [godz.]*

40

Rodzaj zestawu

obowiązkowy

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Poszczególne efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia

Efekt uczenia się

Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym

Kryteria weryfikacji*

– 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.

Efekt uczenia się

Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia

Kryteria weryfikacji*

– prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego; - dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego, np. monitorując jego samopoczucie, dobierając optymalne ćwiczenia, podkreślając osiągnięte efekty.

Informacje o instytucjach uprawnionych do nadawania kwalifikacji

Wnioskodawca*

Polski Związek Trenerów Personalnych

Minister właściwy*

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Okres ważności dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji 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 z zakładu pracy o zatrudnieniu w charakterze trenera personalnego + minimum 1 certyfikatu ukończenia kursu/szkolenia o profilu związanym z treningiem personalnym Ponadto należy uiścić opłatę za przedłużenie ważności certyfikatu w wysokości 50% opłaty walidacyjnej.

Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji*

Certyfikat

Uprawnienia związane z posiadaniem kwalifikacji*

Nie dotyczy

Kod dziedziny kształcenia*

141 - Wychowanie specjalistyczne

Kod PKD*

96.04 - Działalność usługowa związana z poprawą kondycji fizycznej

Status

Dokumenty

#	Tytuł dokumentu
1	Potwierdzenia opłaty wniesionej przez Polski Związek Trenerów Personalnych do Ministerstwa Edukacji Narodowej ZSK art.14.1 - Opis kwalifikacji
2	ZRK_FKU_Trener personalny
3	ZRK_FKU_Trener personalny
4	ZRK_FKU_Trener personalny



Oświadczam, że dane zawarte we wniosku o włączenie kwalifikacji rynkowej do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji są zgodne z prawdą. Jestem świadomy odpowiedzialności karnej za złożenie fałszywego oświadczenia.

Dane o podmiocie, który złożył wniosek

Polski Związek Trenerów Personalnych
Siedziba i adres: Strzegomska 139, 54-428 Wrocław
NIP: 8943057443
REGON: 022524170
Numer KRS: 0000525843

Reprezentacja: Bartosz Groffik, Gabriel Pawlak, Kamil Akielaszek

Adres elektroniczny osoby wnoszącej wniosek: bartosz.groffik@pztp.org