

Warszawa, dnia 5 lutego 2020 r.

Poz. 141

**OBWIESZCZENIE  
MINISTRA SPORTU<sup>1)</sup>**

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*

---

<sup>1)</sup> 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**

<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Omawia biologiczne podstawy planowania procesu treningowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje zmiany zachodzące w narządach i układach człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem aparatu ruchu, w odniesieniu do procesu treningowego;</li> <li>- 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;</li> </ul>

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

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

<b>Zestaw 3. Realizowanie procesu treningu personalnego</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Organizuje i nadzoruje proces treningowy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wskazuje środki treningowe niezbędne do realizacji ustalonych celów treningowych, m.in. miejsce do ćwiczeń, sprzęt;</li> <li>- stosuje narzędzia do analizowania postępów treningowych w oparciu o informacje uzyskiwane z bieżącej i okresowej oceny klienta, w tym dziennik treningowy;</li> <li>- opisuje dostępne narzędzia teleinformatyczne wspierające komunikację z uczestnikiem oraz jego motywację do regularnego uczestnictwa w procesie treningowym (np. aplikacje komputerowe, mobilne);</li> <li>- proponuje uczestnikowi możliwość poprawy wyników poprzez podjęcie współpracy z innymi specjalistami, np. dietetykiem, fizjoterapeutą;</li> <li>- współpracuje z innymi specjalistami w realizacji procesu treningowego, m.in. wykorzystując uzyskiwane od nich informacje o uczestniku w przygotowaniu lub modyfikowaniu planu treningowego.</li> </ul>
Prowadzi jednostkę treningową w kontekście przyjętych celów procesu treningowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sprawdza przygotowanie uczestnika do realizacji jednostki treningowej;</li> <li>- przygotowuje miejsce i sprzęt do przeprowadzenia jednostki treningowej;</li> <li>- dobiera intensywność, objętość i formę ruchu do możliwości uczestnika oraz przyjętych celów procesu treningowego;</li> <li>- demonstrowa i omawia ćwiczenia specyficzne dla poszczególnych części jednostki treningowej;</li> <li>- nadzoruje wykonywanie ćwiczeń przez uczestnika, w tym asekuje i koryguje;</li> <li>- mobilizuje do wysiłku fizycznego, w tym stosuje zachęty słowne, pochwały, zmiany intonacji głosu oraz podkreśla korzyści wynikające z ćwiczeń;</li> <li>- monitoruje i w razie potrzeby modyfikuje intensywność wysiłku;</li> <li>- podsumowuje jednostkę treningową w odniesieniu do przyjętych celów treningowych;</li> <li>- dba o komfort uczestnika w czasie jednostki treningowej oraz jego pozytywne nastawienie do wysiłku fizycznego.</li> </ul>

<b>Zestaw 4. Wdrażanie uczestnika do prozdrowotnego stylu życia</b>	
<b>Poszczególne efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji ich osiągnięcia</b>
Realizuje działania edukacyjno-informacyjne w procesie treningowym	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przekazuje uczestnikowi informacje dotyczące planu treningowego i zdrowego stylu życia, które mogą zwiększyć świadomość realizacji celów treningowych;</li> <li>- edukuje uczestnika w zakresie samodzielnego stosowania narzędzi wspomagających prowadzenie zdrowego i aktywnego stylu życia;</li> <li>- zachęca uczestnika do prozdrowotnego spędzania czasu wolnego również poza planem treningowym.</li> </ul>
Wspiera uczestnika we wdrażaniu aktywnego stylu życia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prezentuje poziom przygotowania motorycznego umożliwiający realizację procesu treningowego i mobilizujący uczestnika do wysiłku fizycznego;</li> <li>- opisuje podstawy teorii zmiany zachowania w kontekście wdrażania uczestnika do zdrowego stylu życia.</li> </ul>

## 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