



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 | <ul style="list-style-type: none"> - 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 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 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; - demonstrować 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