

HSS LUKASZ
NOWAK

Kurs instruktorski Kettlebell Instructor SFG 2

Numer usługi 2024/04/15/119329/2124775

Zielona Góra / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

18 h

21.09.2024 do 22.09.2024

6 580,00 PLN brutto

6 580,00 PLN netto

365,56 PLN brutto/h

365,56 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Kurs dedykowany jest licencjonowanym Instruktorom StrongFirst SFG1 uprawnionym do prowadzenia zajęć kettlebell akredytowanych przez CKB Polska.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	17-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Kurs instruktorski Kettlebell Instructor SFG 2 przygotowuje do samodzielnego wykonywania treningu z Kettlem na poziomie 2 oraz prowadzenia instruktaży dla Klientów zaawansowanych. Osiągnięcie zakładanych efektów pozwoli na prowadzenie treningów siłowych na najwyższym poziomie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje techniki wykonywania ćwiczeń: Double Push Press, Double Jerk, Double Snatch, Windmill, Bent Press, Bottom-Up Series</p> <p>Wykonuje prawidłowo ćwiczenia: Double Push Press, Double Jerk, Double Snatch, Windmill, Bent Press, Bottom-Up Series</p>	<p>Uczestnik w czasie wywiadu swobodnego opisuje techniki wykonywania ćwiczeń: Double Push Press, Double Jerk, Double Snatch, Windmill, Bent Press, Bottom-Up Series</p> <p>Uczestnik musi wykonać prawidłowo ćwiczenia: Double Push Press, Double Jerk, Double Snatch, Windmill, Bent Press, Bottom-Up Series</p>	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Naucza oraz koryguje błędy podopiecznego podczas wykonywania przez niego ćwiczeń: Double Push Press, Double Jerk, Double Snatch, Windmill, Bent Press, Bottom-Up Series</p>	<p>Uczestnik podczas szkolenia wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, koryguje i naucza go. Wszystko dzieje się pod okiem trenera.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Wykazuje się cierpliwością i opanowaniem podczas nauczania innych</p>	<p>Uczestnik podczas szkolenia wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, wykazuje się cierpliwością. Wszystko dzieje się pod okiem trenera.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Wykorzystuje komunikację interpersonalną do nauczania innych</p>	<p>Uczestnik podczas szkolenia wciela się w rolę instruktora i weryfikuje prawidłowość wykonania ćwiczeń przez innego uczestnika, wykorzystuje się komunikacją interpersonalną. Wszystko dzieje się pod okiem trenera.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, efekty uczenia się są zawarte na odwrocie certyfikatu, który otrzymują uczestnicy.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

nie

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

nie

Program

Szkolenie dedykowane jest osobom chcącym nabyć wiedzę i umiejętności wykonywania zaawansowanych ćwiczeń z kettlebell oraz instruktorom, którzy posiadają już min. półroczne doświadczenie w prowadzeniu zajęć instruktorskich. Program zawiera 3 dni zajęć po 10 godzin zegarowych dziennie z najnowszym materiałem i metodyką opracowaną przez światowego lidera – Pavla Tsatsouline’a. Metodyka ta pozwala na osiągnięcie najlepszych efektów budowania siły w krótkim czasie, przy pomocy kilku ćwiczeń.

Podczas kursu są omawiane techniki wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat. Podczas kursu nie będą omawiane podstawy pracy instruktora, dlatego wymagane jest doświadczenie w pracy.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych.

Ramowy program szkolenia:

1. Praca z jednym i dwoma odważnikami (ćwiczenia: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat) - wykład + ćwiczenia praktyczne
2. Metody budowania siły poprzez pracę z kettlebell - wykład + ćwiczenia praktyczne
3. Nauczanie oraz korekcja błędów podczas wykonywania ćwiczeń: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat - wykład + ćwiczenia praktyczne

Wykłady są krótkie i skupiają się tylko i wyłącznie na prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń objętych programem: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat. Prowadzący nie będzie przedstawiał podstaw prowadzenia instruktaży. Po krótkim wykładzie będą realizowane intensywne ćwiczenia w parach/ trójkach, a także indywidualnie po instruktażu trenera. Trener podczas zajęć wraz ze swoim asystentem będą weryfikowali poprawność wykonywania ćwiczeń przez uczestników i korygowali błędy.

UWAGA: Jest to jedyny kurs instruktorski kettlebell w Polsce, afiliowany przez samego twórcę metody HardStyle kettlebell – Pavla Tsatsouline’a.

Kurs StrongFirst to odpowiednik “czarnego pasa” w świecie kettlebell a instruktorzy SF uważani są za najwyżej wykwalifikowanych w treningu kettlebell. Uprawnienia instruktorskie mają statut międzynarodowy i honorowane są w ponad 50 krajach świata. Nawet w skali danego kraju – w pierwszej kolejności klienci lub sponsorzy kierowani są do instruktorów StrongFirst w danym mieście, a w dalszej kolejności do Asystentów.

Masz szansę na uzyskanie wiedzy umożliwiającej pracę z wysokiej klasy sportowcami wielu dziedzin sportowych i umożliwienie im wchodzenie na jeszcze wyższy poziom sportowy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Przypomnienie i uporządkowanie wiedzy z kursu SFG 1: Praca z jednym i dwoma odważnikami , Metody budowania siły , Nauczanie oraz korekcja błędów podczas wykonywania ćwiczeń - teoria	Dariusz Waluś	21-09-2024	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 10 Przypomnienie technik wykonywania ćwiczeń z kursu SFG 1: Swing, Get-up, Clean, Press, Snatch, Squat - ćwiczenia praktyczne	Dariusz Waluś	21-09-2024	10:00	12:00	02:00
3 z 10 3 z 10 Techniki wykonywania ćwiczeń: Double Push Press, Double Jerk, Double Snatch, Windmill, Bent Press, Bottom-Up Series - teoria	Dariusz Waluś	21-09-2024	12:00	13:00	01:00
4 z 10 Przerwa obiadowa	Dariusz Waluś	21-09-2024	13:00	14:00	01:00
5 z 10 Techniki wykonywania ćwiczeń: Double Push Press, Double Jerk, Double Snatch, Windmill, Bent Press, Bottom-Up Series - teoria	Dariusz Waluś	21-09-2024	14:00	15:00	01:00
6 z 10 Double Push Press, Double Jerk, Double Snatch, Windmill, Bent Press, Bottom-Up Series - ćwiczenia praktyczne	Dariusz Waluś	21-09-2024	15:00	18:00	03:00
7 z 10 Double Push Press, Double Jerk, Double Snatch, Windmill, Bent Press, Bottom-Up Series - ćwiczenia praktyczne	Dariusz Waluś	22-09-2024	06:00	10:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 Double Push Press, Double Jerk, Double Snatch, Windmill, Bent Press, Bottom-Up Series - ćwiczenia praktyczne	Dariusz Waluś	22-09-2024	10:00	13:00	03:00
9 z 10 Przerwa obiadowa	Dariusz Waluś	22-09-2024	13:00	13:30	00:30
10 z 10 Egzamin	Dariusz Waluś	22-09-2024	13:30	14:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 580,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 580,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	365,56 PLN
Koszt osobogodziny netto	365,56 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dariusz Waluś

Właściciel i Szef Wyszkozenia Centrum Kettlebell Polska, Dyrektor i Team Leader StrongFirst Polska, autor metody i Szef Wyszkozenia Full Contact Fight Krav-Maga, właściciel i szef Wyszkozenia Lubuskiego Centrum Walki Krav-Maga, właściciel Ośrodka Sportowego Iron Church, Przedstawiciel treningu KAATSU na Polskę, Trener Instruktorów.

Prowadzi kursy StrongFirst od 2016 roku. Zrealizował 4 edycje kursu instruktorskiego SFG Kettlebell Instructor Level I (SFG I).

Posiada wykształcenie ponadgimnazjalne.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik otrzyma 150 stronicowy Manual Instruktorski – “kettlową Biblię” ze szczegółowo rozpisanyimi zagadnieniami kursu oraz planami treningowymi umożliwiającymi dalszy rozwój własny oraz prowadzonych grup.

Warunki uczestnictwa

Kurs przeznaczony jest wyłącznie dla Instruktorów posiadających aktualne uprawnienia StrongFirst SFG1.

Ze względu na zaawansowane ćwiczenia realizowane podczas kursu i duże obciążenie, do kursu mogą przystąpić osoby, które są aktywne fizycznie i znają podstawy prawidłowego wykonywania ćwiczeń z obciążeniem, w przeciwnym razie narażone są na kontuzje.

Informacje dodatkowe

Kurs zakończony jest wewnętrznym egzaminem. Zdanie egzaminu zapewni Ci dołączenie do grona instruktorów StrongFirst.

Ze względu na wysokie standardy – termin każdego kursu instruktorskiego SFG1 wyznaczany jest tylko raz w roku na dany kraj. Kolejny odbędzie się prawdopodobnie w maju przyszłego roku.

UWAGA! Wprowadzamy promocję dla osób, które zapiszą się na kurs najszybciej!

Cena kursu:

- Cena kursu:
- **wpłata do 22.05.2023 – 1145 USD**
- **wpłata do 22.06.2023 – 1345 USD**
- **wpłata do 08.09.2023 – 1545 USD**
- **wpłata po 08.09.2023 – 1645 USD**

Jesteś w trakcie pozyskiwania funduszy na szkolenie? Zadzwoń zarezerwujemy Ci miejsce z promocyjną ceną!

Cena podana w karcie jest ceną najwyższą 1645 USD x 4 zł.

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy dostają certyfikat ukończenia szkolenia od HSS ŁUKASZ NOWAK.

Adres

ul. Zacisze 16
65-001 Zielona Góra
woj. lubuskie

Sala sportowa Iron Church przy – ul. Zacisze 16 Zielona Góra (w zależności od ilości uczestników, miejsce sali treningowej może ulec zmianie. Prosimy zajrzeć tutaj przed przyjazdem).

Kontakt



Alicja Nowak

E-mail hss.alicja.nowak@gmail.com

Telefon (+48) 730 891 919