

## **1. Opis szkolenia poprzedzającego walidację – zakres tematyczny i programszkolenia/kursu:**

Zakres tematyczny i opis kursu zawodowego: **Trener Przygotowania Motorycznego**

1. Wprowadzenie w trening motoryczny

2. Motoryczność:

- mobilność – techniki mobilizacyjne
- stabilność – stabilizacja i wzorce ustawienia ciała

3. Motoryczność kierunkowa:

- szybkość, budowa i zależność - przyspieszenie, szybkość maksymalna, zmiana kierunku
- siła – nowoczesne podejście do treningu siłowego, siła ogólna, siła maksymalna, hipertrofia, wytrzymałość siłowa, moc

4. Test i ocena motoryki (mobilność, stabilność, siła, szybkość, wytrzymałość, moc)

5. Ćwiczenia usprawniające ewentualne, negatywne wyniki testów

6. Rozgrzewka

7. Motoryczność:

8. Trening Plyometryczny

9. Rozwijanie systemów energetycznych

10. Motoryczność kierunkowa:

- szybkość, budowa i zależność - przyspieszenie, szybkość maksymalna, zmiana kierunku
- siła – nowoczesne podejście do treningu siłowego, siła ogólna, siła maksymalna, hipertrofia, wytrzymałość siłowa, moc

11. Trening Plyometryczny

12. Rozwijanie systemów energetycznych

13. Technika poruszania się

14. Periodyzacja treningu motorycznego:

- roczny plan treningowy
- cykle treningowe (mikro cykl, makro cykl)
- periodyzacja poszczególnych zdolności motorycznych

15. Trening okluzyjny i flossing w sporcie

16. Regeneracja

17. Techniki poruszania się

18. Periodyzacja treningu motorycznego:

19. Trening okluzyjny i flossing w sporcie

20. Regeneracja

21. Egzamin

## **2. Wymiar godzinowy szkolenia/kursu:**

**20h (zalecane).**

## **3. Nazwę kwalifikacji:**

Trener Przygotowania Motorycznego.

## **4. Szczegółowy opis efektów uczenia się ujętych w kategoriach wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:**

Tworzy podstawowe zagadnienia teoretyczne związane z motorycznością kierunkową.

Charakteryzuje cechy treningu motorycznego.

Dobiera sprzęt i narzędzia potrzebne do przeprowadzenia treningu motorycznego.

Definiuje periodyzację poszczególnych zdolności motorycznych.

Ocenia periodyzację treningu motorycznego.

Rozróżnia elementy techniczno-taktyczne w treningu motorycznym.

Tworzy plan treningu motorycznego.

Rozróżnia techniki mobilizacyjne, techniki stabilizacyjne i wzorce ustawienia ciała.

Ocenia przyspieszenie, szybkość maksymalną i zmianę kierunku.

Omawia siłę ogólną, siłę maksymalną, hipertrofię, wytrzymałość siłową i moc.

Posiada nowoczesne podejście do treningu siłowego.

Sporządza plan treningu Plyometrycznego.

Przeprowadza treningi Plyometryczne.

Charakteryzuje cechy rozwijania systemów energetycznych.

Kontroluje koncepcje technik poruszania się.

Planuje cykle treningowe - mikro cykl i makro cykl.

Nadzoruje trening okluzyjny i flossing w sporcie.

Omawia zasady regeneracji.

Prowadzi rozgrzewkę przed każdym treningiem.

Rozróżnia treningi siły, mocy, szybkości i wytrzymałości.

Planuje trening mocy i szybkości.

Przeprowadza trening mocy i szybkości bez specjalistycznego sprzętu.

Sporządza krótkie i długie cykle treningowe.

Tworzy trening w okresie przygotowawczym i sportowym.

Monitoruje ćwiczenia usprawniające.

Przeprowadza zajęcia regeneracyjne.

Tworzy roczny plan treningowy.

Sporządza test i ocenę motoryki (mobilność, stabilność, siła, szybkość, wytrzymałość, moc)

#### **5. Wymagania dla kandydatów do uzyskania kwalifikacji:**

ukończenie kursu zgodnie z sugerowanym zakresem.

#### **6. Nazwa jednostki walidującej (tj. przeprowadzającej egzamin):**

Global Certification Centre Examination Qualifications

#### **7. Szczegółowy opis procesu walidacji:**

- metoda walidacji (egzamin teoretyczny, egzamin praktyczny, obserwacja itp.)
- czas trwania egzaminu,
- wymagania dla egzaminatora w zakresie kwalifikacji, stażu pracy, itp.,
- wyposażenie sali / stanowiska egzaminacyjnego.

Certyfikacja Global Certification Centre Examination Qualifications w zakresie certyfikatów **„Trener Przygotowania Motorycznego”** cieszy się rosnącą popularnością.. Jest ona oparta o wypracowany i sprawdzony system walidacji efektów uczenia się oraz certyfikacji pozwalającej na rzetelne ocenienie poziomu kwalifikacji .

#### **1.Opis systemu walidacji**

w ramach Global Certification Centre Examination Qualifications

Walidacja obsługiwana przez jednostkę certyfikującą dotyczy działań pozwalających na przygotowanie uczestnika do otrzymania od upoważnionej instytucji formalnego dokumentu, stwierdzającego, że uzyskał określoną kwalifikację bądź też nie spełnił wymagań niezbędnych do otrzymania potwierdzenia kwalifikacji. Etapy walidacji: 1. Identyfikowanie poziomu wiedzy Na tym etapie Global Certification Centre Examination Qualifications oferuje wsparcie w zakresie doradztwa związanego z doбором profilu rozwoju umiejętności i wiedzy związanego z planowanym wykorzystaniem nabywanych kwalifikacji. Etap ten charakteryzuje się współpracą z uczestnikiem bądź jednostką szkoleniową pozwalając na dobór odpowiednim metod edukacyjnych dopasowanych do potrzeb danego uczestnika. Na tym etapie odbywa się także planowanie dalszej nauki oraz rozeznanie w zakresie wiedzy koniecznej do uzupełnienia w celu uzyskania odpowiedniej kwalifikacji. Dotyczy to szczególnie uczestników chcących kontynuować naukę w zakresie kwalifikacji specjalistycznych oraz przygotowujących się do certyfikacji dedykowanej. Etap ten jest także istotny przy bazowym rozwoju w zakresie umiejętności szczególnie w zakresie korelacji posiadanej wiedzy z potrzebną do nabycia w zakresie danej kwalifikacji. Aspekt ten dotyczy szczególnie przypadków osób posiadających znajomość wybranych zagadnień w zakresie praktycznym a posiadających mniejsze oparcie w teorii lub w przypadku odwrotnym przy dobrej znajomości teorii oraz metod a mniejszym doświadczeniu w ich implementacji praktycznej. Takie przypadki asymetrycznego ułożenia wiedzy wymagają odpowiedniego podejścia oraz zaplanowania nauki w celu najwydajniejszego i najsprawniejszego przekazania wiedzy odpowiedniej do spełnienia warunków kwalifikacji.



## **2. Dokumentowanie w zakresie kwalifikacji**

Wymagania związane z dokumentowaniem w ramach Global Certification Centre Examination Qualifications są związane z najważniejszymi informacjami dotyczącymi posiadanych kwalifikacji. W szczególności dotyczą posiadania uprawnień pozwalających na podjęcie dalszego kształcenia. W przypadku grupy certyfikatów specjalistycznych z zakresu Global Certification Centre Examination Qualifications pozwalających na sprawdzanie kwalifikacji specjalistycznych sprawdzane są umiejętności w zakresie posiadania wiedzy teoretycznej, rozumienia zagadnień oraz wykorzystania nabytych umiejętności. Nabycie zakresu wskazanych kwalifikacji jest dokumentowane w sposób jednolity z przyjętymi normami i oznaczeniami pozwalając na sprawdzanie zgodności posiadanych kwalifikacji na poziomie startowym dla egzaminacyjnej kwalifikacyjnej zaawansowanej. W przypadku wybranych certyfikatów specjalistycznych jak np. Global Certification Centre Examination Qualifications IT z branży informatycznej wymagane jest uzyskanie certyfikatów w celu rozpoczęcia procesu potwierdzania kwalifikacji zaawansowanej. Przykładowa lista certyfikatów specjalistycznych objętych wymaganiami dokumentacji w zakresie certyfikacji bazowej minimum z wykorzystaniem jednego z certyfikatów bazowych wymienionych w zapytaniu. • informatyczna: Global Certification Centre Examination Qualifications IT Accountancy Specialist • finansowa: Global Certification Centre Examination Qualifications IT Financial Advisor • naukowa: Global Certification Centre Examination Qualifications Financial IT Technican W przypadku wymagań dotyczących udokumentowania posiadanej wiedzy na wskazanym poziomie honorowane są certyfikaty których proces nabywania jest zgodny z zaleceniami i opisem suplementacyjnym certyfikatów bazowych Global Certification Centre Examination Qualifications.

**3. Weryfikacja** Wiedza potrzebna do uzyskania kwalifikacji jest weryfikowana przez Global Certification Centre Examination Qualifications przez realizację egzaminów w formie testu jednokrotnego wyboru obejmującego zagadnienia z zakresu teorii i praktyki. **Czas trwania egzaminu pisemnego sprawdzającego kwalifikacje wynosi 60 minut. Część testowa składa się z 30 pytań.** Pytania w ujęciu materiałowym dotyczą równomiernie zagadnień teoretycznych oraz rozwiązywania problemów praktycznych. Po zakończeniu obu części egzaminu, następuje sprawdzenie zadań. Otrzymane wyniki prezentowane są formie punktów procentowych obrazujących poziom osiągnięcia umiejętności i poznania wiedzy w zakresie danej kwalifikacji. Wyniki otrzymane na etapie weryfikacji stanowią podstawę dla jednostki certyfikującej Global Certification Centre Examination do przeprowadzenia procesu certyfikacji.

**4. Proces certyfikacji** w ramach Global Certification Centre Examination Qualifications Po dokonaniu weryfikacji wiedzy stanowiącej element procesu walidacji, instytucja przystępuje do procesu certyfikacji. W przypadku Global Certification Centre Examination Qualifications walidacja jest dokonywana przez autoryzowane centra egzaminacyjne działające na licencji GCCE QL. Global Certification Centre Poland Sp z o.o. nadaje uprawnienia podmiotom spełniającym wymagania niezbędne do prowadzenia procesu walidacji. Podmioty przeprowadzające egzaminy muszą wykazać się odpowiednią kadrą z właściwym doświadczeniem oraz odpowiednim zapleczem lokalowym oraz sprzętowym. Minimalne wymagania to 3 letnie udokumentowane doświadczenie w branży szkoleniowej dotyczącej kwalifikacji, personel posiadający certyfikaty potwierdzające kwalifikacje w zakresie prowadzenia egzaminów, dostęp do lokalów spełniających standardy niezbędne do przeprowadzenia egzaminu jakie są opisane w umowie Centrum Egzaminacyjnego,



wymagania dotyczące systemu zarządzania danymi oraz systemu kontroli pozwalające na sprawne weryfikowanie i opiniowanie pracy Centrum Egzaminacyjnego przez jednostkę główną. W wyniku przeprowadzonej walidacji wyniki są dostarczane do instytucji certyfikującej Global Certification Centre Examination Qualifications. W przypadku stwierdzenia poprawności i zgodności wyników z danymi uczestnika oraz po potwierdzeniu jakości egzaminu na podstawie kontroli losowej próby prowadzonych procesów weryfikacji, uzyskanie kwalifikacji jest potwierdzane w postaci wydania certyfikatu. Certyfikacja wydawana przez polski oddział Global Certification Centre Poland Sp z o.o. funkcjonuje na rynku od 2016 roku. W tym czasie zostały zweryfikowane kwalifikacje uczestników z różnych branż i sektorów w różnych województwach a także w krajach takich jak Wielka Brytania, Stany Zjednoczone, Niemcy, Hiszpania czy Meksyk. Profesjonalizm, krótki czas oczekiwania na weryfikację oraz dobra organizacja logistyczna sprawiają, że certyfikaty Global Certification Centre Examination Qualifications będące początkowo rozpoznawalne głównie w środowisku biznesowym i naukowym zyskują popularność na przestrzeni ostatnich lat podczas realizacji projektów unijnych wspierających rozwój kwalifikacji uczestników wybranych grup społecznych. Popularność potwierdzają także realizowane projekty unijne przez Podstawową Agencję Rozwoju Przedsiębiorczości w zakresie tworzenia innowacyjnych systemów informatycznych dostosowujących ścieżkę rozwoju kwalifikacji w oparciu o Global Certification Centre Examination Qualifications z wykorzystaniem mechanizmów sztucznej inteligencji.

Czas trwania egzaminu: 1h

Wymagania dla egzaminatora w zakresie kwalifikacji, stażu pracy, itp.

Certyfikat Egzaminatora GCCE

Wyposażenie sali/ stanowiska egzaminacyjnego:

Sprzęt komputerowy pozwalający na przeprowadzenie egzaminu

Egzamin składa się z 30 pytań jednokrotnego wyboru, po uzyskaniu pozytywnego wyniku uczestnik otrzymuje certyfikat potwierdzający jego umiejętności.

**8. Nazwa jednostki certyfikującej (tj. wydającej dokument), w tym informacje o podstawie prawnej lub innych uregulowaniach, które stanowią podstawę do przeprowadzenia procesu certyfikowania:**

**Global Certification Centre Poland Sp z.o.o ul. Brzozowa3b/4 52-200 Warszawa**

**KRS: 0000617397 NIP:8961551260**

Procedury walidacji i certyfikowania odbywają się zgodnie z zasadami określonymi w Ustawie o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji z dn. 22 grudnia 2015 r. Zgodnie z rozporządzeniem dla kwalifikacji po ukończeniu szkolenia zostaje przeprowadzona walidacja zdobytych efektów uczenia się oraz wydany zostaje certyfikat uznający tą kwalifikację. Global Certification Centre Examination ze względu na realizację wymogów ustawy jest uprawniona do wydania certyfikatów. Ustawa przewiduje możliwość certyfikacji także dla kwalifikacji ” Trener Przygotowania Motorycznego”, który obecnie nie występuje w systemie ZSK a jest powszechnie rozpoznawany na rynku.



**9. Nazwa dokumentu potwierdzającego nadanie kwalifikacji i okres jego ważności:**

Certyfikat kwalifikacji zawodowych Global Certification Center Examination

Termin ważności: 5 lat

**10. Pozytywne rekomendacje dla dokumentu potwierdzającego uzyskanie kwalifikacji o najmniej 5 pracodawców danej/go branży/sektora lub związku branżowego zrzeszającego pracodawców danej/go branży/sektora – jeżeli niezbędne jest potwierdzenie spełnienia tego warunku.**

Rekomendacje zamieszczone w osobnych plikach.