

Розділ 1. Наукові основи персонального тренінгу

Тема 1. Роль та функції персонального тренера у системі оздоровчого тренування

1. Мета та завдання персонального тренінгу
2. Роль персонального тренера у побудові процесу персонального тренування
3. Фактори психологічної сумісності тренера та його підлеглих
4. Підготовка та підвищення кваліфікації персональних тренерів

Тема 2. Опитування, первинна співбесіда та оцінка рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я тих, хто займаються.

1. Організація проведення первинної співбесіди і оцінка стану здоров'я.
2. Оцінка рівня фізичної підготовленості клієнта.
3. Особливості способу життя та фактори ризику розвитку коронарної хвороби серця та інших захворювань.
4. Медичний допуск.
5. Інтерпретація результатів.

Тема 3. Вибір засобів для оцінки фізичної підготовленості та проведення контрольного тестування.

1. Цілі оцінки рівня фізичної підготовленості. Фактори, що впливають на надійність і валідність оцінки
2. Термінологія, що використовується при оцінці фізичної підготовленості.
Протоколи і нормативи оцінки фізичної підготовленості.
3. Організація та проведення оцінки фізичної підготовленості. Поточна та підсумкова оцінки.
4. Основні функціональні показники: склад тіла, кардіо-респіраторна витривалість, м'язова сила, м'язова витривалість, гнучкість.
5. Інтерпретація результатів оцінки