

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

Завдання:

1. Напишіть есе (1 200–1 500 слів), у якому порівняєте три моделі роботи тренера в оздоровленні: медико-спортивну, фітнес-орієнтовану та інтегровану.
2. Підготуйте короткі тези (10–12 пунктів) для майбутнього виступу «Еволюція ролі персонального тренера в оздоровчому тренуванні». Кожна теза має містити ключову дату/етап і головний змістовий акцент.
3. Розробіть письмовий план комунікації тренера з клієнтом протягом тримісячної програми оздоровлення.