

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

Завдання:

1. Напишіть записку (800 –1 000 слів) з оглядом п'яти міжнародних методик первинної оцінки стану здоров'я та фізпідготовленості (PAR -Q, YMCA, Eurofit, Functional Movement Screen, інші). Порівняйте їхню методологію, переваги й обмеження.
2. Підготуйте 8 –10 тез до доповіді «Ключові навички тренера під час первинної оцінки клієнта». Кожна теза має містити конкретний навик (наприклад, аналіз історії хвороби, проведення фізичного тесту, психологічна підтримка) і коротку ілюстрацію.
3. Складіть зразковий протокол первинного обстеження клієнта, що поєднує анкетні дані, результати тестів та суб'єктивну оцінку тренера. Протокол має містити таблицю з полями: параметр, значення, коментар, рекомендація