**Розділ 1. Наукові основи персонального тренінгу**

**Тема 1.** Роль та функції персонального тренінгу 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