

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

**Общеобразовательная программа
«Специалист в области оздоровительного
фитнеса»**



г. Москва, 2025

1. Цели и задачи реализации программы.

Целью данной программы для субъектов образования является подготовка консультантов и специалистов в области лечебного фитнеса. Программа направлена на приобретение теоретических фундаментальных знаний в области анатомии и медицины, а также практических навыков для работы с клиентами, имеющими сопутствующие заболевания, с целью повышения продолжительности и качества жизни, и их реабилитации.

Задачи:

1. Изучение современных инновационных подходов в сфере управления персональным здоровьем.
2. Освоение методов составления индивидуальных программ для клиента.

2. Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения. Проектируемые результаты обучения.

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

- Разбираться в анатомии и физиологии человеческого тела в покое и во время физических нагрузок;
- Обладать знаниями в области спортивной медицины.
- Получить навыки оказания первой доврачебной помощи
- Оценивать состояние клиента с помощью специализированных тестов для грамотного нормирования физической нагрузки
- Правильно корректировать рацион клиента, придерживаясь здорового и сбалансированного питания
- Грамотно вести своих клиентов, выявляя их желания и потребности
- Проводить физиологические тестирования
- Обладать знаниями в области анатомии, биомеханики и физиологии процессов движения
- Использовать в процессе своей работы научно обоснованные и практически применимые знания
- Разрабатывать планы индивидуальных тренировок для Ваших клиентов с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и их запросов
- Разрабатывать планы индивидуальных тренировок для Ваших клиентов с учетом конкретной нозологии;
- Составить комплексную программу укрепления здоровья через упражнения.
- Принимать участие в реабилитации пациентов с заболеваниями, находящимися в фазе компенсации

3. Содержание программы.

3.1. Учебный план программы «Специалист в области оздоровительного фитнеса».

Минимальные требования к слушателям – среднее профессиональное образование.

Категория слушателей – программа предназначена для специалистов по управлению персональным здоровьем (health coach), фитнес-тренеров, нутрициологов, психологов, тренеров по специальным спортивным практикам, социальных работников, педагогов, коучей по здоровому образу жизни и т.п.

Трудоемкость обучения по настоящей программе (срок обучения) – 156 академических часов, включая все виды дистанционной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя.

Форма реализации программы - заочная, дистанционная. Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных онлайн. В процессе всего курса обучения учащиеся выполняют домашние задания и размещают их в своем личном кабинете в режиме онлайн для проверки их преподавателями.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего часов	Лекции	Самоподготовка	Аттестация
1.	Модуль 1. Теория и практика персонального тренинга.	56	38	10	8
2.	Модуль 2. Фитнес для клиентов с хроническими заболеваниями.	50	28	14	8
3.	Модуль 3. Базовые знания в работе фитнес инструктора.	50	20	24	6
	ИТОГО	156	86	48	22

3.2. Учебно – тематический план программы «Специалист в области оздоровительного фитнеса».

Модуль 1. Теория и практика персонального тренинга.			
№	Тема	Характер	Количество часов
1.1	Интегрированные модели ведения клиента ACE Fitness	Лекция	2
1.2	Применение моделей ACE IFT и FITT-VP	Лекция	2
1.3	Знакомство, интервью, выявление особенностей клиента, анкетирование	Лекция	2
1.4	Физиологические тесты	Лекция	2
1.5	Теория движения: длинна-натяжение мышцы, антагонисты, агонисты, нейронный контроль	Лекция	2
1.6	Базовые функциональные тесты: осанка, движения, мышцы кора, координация и гибкость	Лекция	2
1.7	Оценка движения: сгибания и подъемы, шаги, стабилизация плеча, мобильность грудного отдела позвоночника	Лекция	2
1.8	Фаза 1. Тренинг стабильности и мобильности	Лекция	2
1.9	Фаза 2. Тренинг движения	Лекция	2
1.10	Практика проведения мобилизационного тренинга	Лекция	2
1.11	Основы силового тренинга	Лекция	2
1.12	Принципы силовой тренировки. Модель ACE IFT. ФАЗЫ 1, 2, 3	Лекция	2
1.13	Модель ACE IFT. ФАЗА 4. Особенности занятий силовой тренировкой	Лекция	2
1.14	Практика силовой тренировки	Лекция	2
1.15	Физиологическая адаптация к кардиореспираторным нагрузкам (мышцы, сердце, легкие)	Лекция	2
1.16	Частота, интенсивность, продолжительность тренинга, прогресс	Лекция	2
1.17	Mind-Body тренинг	Лекция	2
1.18	Оборудование в фитнесе (разбор установок для занятий)	Лекция	2
1.19	Обзор современных направлений в фитнесе. Тенденции и инновации	Лекция	2
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		8
	Лекции		38
	Самоподготовка		10
	Всего		56

Модуль 2. Фитнес для клиентов с хроническими заболеваниями.			
№	Тема	Характер	Количество часов
2.1	Фитнес для клиентов с хроническими заболеваниями	Лекция	2
2.2	Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Артериальная гипертензия. Составление программ тренировок	Лекция	2
2.3	Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Ишемическая болезнь сердца. Часть 1	Лекция	2
2.4	Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Ишемическая болезнь сердца. Часть 2. Составление программ тренировок	Лекция	2
2.5	Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Бронхиальная астма. Хроническая обструктивная болезнь легких. Составление программ тренировок	Лекция	2
2.6	Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Ожирение. Метаболический синдром	Лекция	2
2.7	Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Сахарный диабет	Лекция	2
2.8	Составление программ тренировок и упражнений при нарушении обмена веществ	Лекция	2
2.9	Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Артрит. Составление программ тренировок	Лекция	2
2.10.	Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Остеопороз. Составление программ тренировок	Лекция	2
2.11	Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Боли в нижней части спины (БНЧС)	Лекция	2
2.12	Составление программ тренировок и упражнения при заболеваниях ОДА (опорно-двигательный аппарат)	Лекция	2
2.13	Программы тренировок для старших возрастных групп	Лекция	2
2.14	Программы тренировок для беременных. Физическая активность после родов	Лекция	2
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля. Итоговое тестирование по модулю. Итоговая сертификационная работа по модулю.		8
	Лекции		28
	Самоподготовка		14
	Всего		50
Модуль 3. Базовые знания в работе фитнес инструктора.			
3.1	Введение в профессию фитнес-тренера. Зачем вам медицина	Лекция	2
3.2	Основы спортивной медицины	Лекция	2
3.3	Нормы физических нагрузок для разных групп лиц	Лекция	2
3.4	Диагностика функционального состояния организма	Лекция	2
3.5	Основы организации здорового образа жизни	Лекция	2
3.6	Позы и движения. Основы кинезиологии	Лекция	2
3.7	Баланс и походка	Лекция	2

3.8	Жиросжигание	Лекция	2
3.9	Рост мышечной массы	Лекция	2
3.10	Разбор практических кейсов	Лекция	2
	Аттестация. Проверка общих итогов модуля. Проверка усвоения материала модуля.		6
	Лекции		20
	Самоподготовка		24
	Всего		50

4. Учебная программа «Специалист в области оздоровительного фитнеса».

Модуль 1. Теория и практика персонального тренинга.

1.1. Интегрированные модели ведения клиента ACE Fitness.

- История персонального тренинга
- Аэробный (кардиореспираторный) тренинг – общие рекомендации
- Силовой тренинг – общие рекомендации
- Традиционные параметры в тренировочном процессе
- (кардиореспираторная подготовленность, сила, гибкость, мышечная выносливость)
- FITT-VP модель (frequency (как часто), intensity (нагрузка), time (продолжительность), type (упражнение), volume (объем), progression (увеличение нагрузки))
- ACE Integrated Fitness Training Model (4 фазы интенсивности тренировочного процесса: функции, здоровье, фитнес, спорт)
- Введение в стратегии изменения поведения

1.2. Применение моделей ACE IFT и FITT-VP

- Компоненты и фазы интегрированной модели обучения
- Тренировка стабильности и мобильности
- Программа коррекции движений
- Функциональный и силовой тренинг: 4 фазы ACE IFT
- Кардиореспираторный тренинг: 4 фазы ACE IFT
- Работа с инвалидами

1.3. Знакомство, интервью, выявление особенностей клиента, анкетирование

- Этапы первичного взаимодействия с клиентом
- Помехи в межличностном общении тренера и клиента
- Типы профессиональных опросников, используемые в тренерской деятельности
- Проведение интервью с клиентом
- Особенности состояния здоровья и применение лекарств
- Постановка целей, оценка ограничивающих факторов и окружения, подбор инвентаря
- Методы диагностики самочувствия клиента, используемые во время тренировки
- Контроль ЧСС, А/Д, шкалы оценки нагрузки, боли, самочувствия

1.4. Физиологические тесты

- Антропометрия и состав тела: измерение жира/мышц (калипер), объемы, длины частей тела
- Тесты кардиореспираторной системы: степ тест, велоэргометр, полевые тесты и др.
- Тесты мышечной выносливости и силы
- Тесты взрывной силы, быстроты, ловкости, меткости и др.

1.5. Теория движения: длинна-натяжение мышцы, антагонисты, агонисты, нейронный контроль

- Теория движения: длинна-натяжение мышцы, антагонисты, агонисты, нейронный контроль
- Модель тренировок движений
- Обучение движению
- Модель совершения движения
- Стабильность и мобильность кинетической цепи

1.6. Базовые функциональные тесты: осанка, движения, мышцы кора, координация и гибкость

- Оценка осанки в статике: центр тяжести, положение головы таза, грудной отдел позвоночника и др. (листы оценки)

1.7. Оценка движения: сгибания и подъемы, шаги, стабилизация плеча, мобильность грудного отдела позвоночника

- Тесты на подвижность и растянутость мышц: длина четырехглавой мышцы, оценка подвижности плеча и др.
- Оценка координации (баланса) и мышц кора: проба Ромберга, поза аиста, выносливость мышц торса

1.8. Фаза 1. Тренинг стабильности и мобильности

- Компоненты программы тренировок стабильности и мобильности
- Техники растяжки
- Активно-изолированный стретчинг
- Фаза 1 Тренинг стабильности и мобильности: мышцы кора, грудной отдел позвоночника и таз
- Фаза 1 Тренинг стабильности и мобильности: лопатки и плечевой сустав
- Фаза 1: Тренинг стабильности и мобильности: мобильность конечностей, баланс в статике и динамике, баланс стоя на одной ноге
- Определение баланса: центр тяжести
- Тренировка статического баланса

1.9. Фаза 2. Тренинг движения

- Тренинг движения: кинетическая цепь нижней половины тела, движение на одной ноге, движение вперед, назад и вращения
- Движения нижних конечностей

- Ведение моделей движения всего тела
- 1.10. Практика проведения мобилизационного тренинга**
- Практика проведения мобилизационного тренинга
 - Развития проксимальной подвижности бедер и грудного отдела позвоночника, упражнения и растяжки для каждого отдела
 - Обеспечение проксимальной стабильности лопаток грудной клетки
 - и дистальной подвижности плечевого сустава, упражнения и растяжки для каждого отдела
 - Дистальная подвижность и ее влияние на кинетическую цепь
 - Равновесие: статический и динамический баланс, рекомендации по обучению, и влияние на центр тяжести и линию тяжести
 - Упражнения на одной ноге и демонстрация упражнений, способствующих стабильности и динамическим движениям
 - Пять базовых моделей движения и выполнение каждого из них в кинетической цепи и повседневной жизни
 - Модели сгибания и подъема и движения одной ноги, упражнения, способствующие правильному выполнению каждого из них
 - Модели толкания и тяги и упражнения, которые способствуют правильному выполнению каждого из них
 - Модели вращательного движения и упражнения, способствующие правильному выполнению
- 1.11. Основы силового тренинга**
- Определение различных преимуществ программ силовых тренировок
 - Быстрые и долгосрочные физиологические приспособления к силовым тренировкам
 - Факторы, влияющие на мышечную силу и гипертрофию
 - Связь между мышечной силой, мышечной мощностью и мышечной выносливостью
 - Разработка различных программ силовых тренировок
 - Преимущества силового тренинга: тренированность, состав тела, метаболизм, иммунитет
 - Факторы, влияющие на мышечную силу и гипертрофию, адаптация к тренировкам, выносливость
- 1.12. Принципы силовой тренировки. Модель ACE IFT. ФАЗЫ 1, 2, 3**
- Методы и принципы силовой тренировки, периодизация
 - Пять основных принципов силовых тренировок
 - Разработка моделей силовых тренировок
 - Основная роль силовых тренировок в фазе 1
 - Пять основных движений и их роль в силовых тренировках в фазе 2
 - Различные проекты программ для силовых тренировок на основе фазы 3
- 1.13. Модель ACE IFT. ФАЗА 4. Особенности занятий силовой тренировкой**
- Определение типа клиента, подходящего для фазы 4, в модели ACE Integrated Fitness Training® (ACE IFT®) и различные варианты разработки программы

- Преимущества и соображения для обучения в малых группах
- Преимущества силовой тренировки молодых и пожилых людей
- Различные виды силовых тренажеров
- Различные эргогенные добавки
- Практика силового тренинга фаза 4

1.14. Практика силовой тренировки

- Техника упражнений фазы 3 и 4 СИЛОВОЙ ТРЕНИНГ
- Рекомендации к технике выполнения
- Безопасность выполнения

1.15. Физиологическая адаптация к кардиореспираторным нагрузкам (мышцы, сердце, легкие)

- Физиологическая адаптация к высокоинтенсивным и/или продолжительным кардиореспираторным упражнениям и время, необходимое для их выполнения
- Физиологическая адаптация упражнений в линейном и интервальном режиме.
- Три основных компонента кардиореспираторной тренировки
- Интерпретация общих рекомендаций по частоте кардиореспираторных упражнений для здоровья, физической формы и потери веса
- Физиологическая адаптация к кардиореспираторным нагрузкам (мышцы, сердце, легкие)
- Правила проведения разминки и заминки
- Частота, интенсивность, продолжительность тренинга, прогресс: понятие МПК, лактат, пороги и др.

1.16. Частота, интенсивность, продолжительность тренинга, прогресс

- Определение различных режимов у кардиореспираторных упражнений
- Описание и рассмотрение четырех этапов модели ACE IFT для кардиореспираторной тренировки
- Особые условия кардиореспираторного тренинга для детей и пожилых людей
- Интерпретация общих рекомендаций по интенсивности
- кардиореспираторных упражнений для здоровья, физической формы и снижения веса

1.17. Mind-Body тренинг

- Определение «Mind-body» тренинга, истоки, характеристики упражнений, методы и программы
- Современные практики: йога, цигун, тай чи, пилатес
- Персональный тренинг, работа с больными клиентами
- Примеры программ и упражнений

1.18. Оборудование в фитнесе (разбор установок для занятий)

- Кардиотренажеры (беговые дорожки, велотренажеры, эллиптические, тренажёры подъёма, сайклы, саммит тренажеры)

- Силовые тренажеры;
- Свободные веса
- Специальные: для упражнений с собственным весом, для стрейчинга и др.

1.19. Обзор современных направлений в фитнесе. Тенденции и инновации

- Современные технологии и гаджеты для контроля тренировочного процесса, геймификация
- Обзор современных тенденций в фитнесе: интервальные тренировки, тренировки с использованием собственного веса, функциональный тренинг, онлайн фитнес.

Модуль 2. Фитнес для клиентов с хроническими заболеваниями.

2.1. Фитнес для клиентов с хроническими заболеваниями

- Основы медицинских знаний (терминология)
- Основы ЛФК

2.2. Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Артериальная гипертензия. Составление программ тренировок

- Эпидемиология (распространенность, классификация)
- Патогенез (этиология)
- Клиника
- Диагностика
- Лечение (общие принципы)
- Тренировка при ССС

2.3. Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Ишемическая болезнь сердца. Часть 1

- Эпидемиология (история)
- Классификация
- Клиника
- Диагностика
- Лечение
- Особенности питания и тренировки по заболеванию

2.4. Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Ишемическая болезнь сердца. Часть 2. Составление программ тренировок

- Составление программ тренировок и упражнений при заболеваниях ССС

2.5. Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Бронхиальная астма. Хроническая обструктивная болезнь легких. Составление программ тренировок

- Эпидемиология (история)
- Классификация
- Клиника
- Диагностика
- Лечение
- Особенности питания и тренировки при заболевании

- Составление программ тренировок и упражнения при заболеваниях системы дыхания

2.6. Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Ожирение.

Метаболический синдром

- Эпидемиология (история)
- Классификация
- Клиника
- Диагностика
- Лечение
- Особенности питания и тренировки при заболевании

2.7. Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Сахарный диабет

- Эпидемиология
- Патогенез
- Патофизиология
- Диагностика
- Лечение (общие принципы)
- Тренировка при СД1 и СД2 типа

2.8. Составление программ тренировок и упражнений при нарушении обмена веществ

- Составление программ тренировок и упражнения при нарушении обмена веществ

2.9. Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Артрит. Составление программ тренировок

- Сравнительная характеристика остеоартрита, ревматоидного артрита, ювенильного артрита
- Эпидемиология
- Патогенез
- Патофизиология
- Диагностика
- Лечение (общие принципы)
- Питание и тренировка

2.10. Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Остеопороз.

Составление программ тренировок

- Эпидемиология
- Патогенез
- Патофизиология
- Диагностика
- Лечение (общие принципы)
- Питание и тренировка

2.11. Работа с клиентами с особым медицинским статусом. Боли в нижней части

спины (БНЧС)

- Факторы риска
- Эпидемиология
- Патогенез
- Патофизиология
- Диагностика
- Лечение (общие принципы)
- Питание и тренировка

2.12. Составление программ тренировок и упражнения при заболеваниях ОДА (опорно-двигательный аппарат)

- Составление программ тренировок и упражнения при заболеваниях ОДА (опорно-двигательный аппарат)

2.13. Программы тренировок для старших возрастных групп

- Физиологические основы старения
- Системы Anti-Age
- Работа с клиентами с множественными НИЗ
- Принципы тренировки при дислипидемии, онкологии, фибромиалгии, синдроме хронической усталости

2.14. Программы тренировок для беременных. Физическая активность после родов

- Физиологические особенности женского организма
- Создание программ физической активности для беременных
- Профилактика болевых синдромов
- Техника упражнений для беременных
- Особенности питания
- Тренировочный процесс у кормящих матерей

Модуль 3. Базовые знания в работе фитнес инструктора.

3.1. Введение в профессию фитнес тренера. Зачем вам медицина

- Комплекс знаний фитнес тренера
- Состояние фитнес-индустрии в настоящее время
- Необходимые компетенции тренера, как пропагандиста ЗОЖ
- Взаимодействие с медицинскими службами, частным и государственным здравоохранением
- Основные понятия фитнес тренировки, тезаурус
- История развития, различия между фитнесом, велнесом, спортом

3.2. Основы спортивной медицины

- Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой
- Восстановление и повышение физической работоспособности занимающихся

физической культурой

- Хроническое перенапряжение, специфические заболевания и острые повреждения опорно-двигательного аппарата при занятиях спортом
- Неотложные состояния
- Врачебный контроль и функциональная диагностика
- Функциональная реабилитация и повышение работоспособности
- Терапия соматических заболеваний, понятия нозологии и догизологии
- Травмы и работа с ними
- Неотложная первая медицинская помощь
- Понятие гигиены и работа тренера

3.3. Нормы физических нагрузок для разных групп лиц

- Нормы двигательной активности для детей разных возрастов
- Нормы двигательной активности для юношей
- Нормы двигательной активности для лиц среднего возраста
- Нормы двигательной активности для пожилых людей
- Специфика двигательной активности у мужчин и женщин

3.4. Диагностика функционального состояния организма

- Антропометрия, расчет индекса массы тела, процента жира в организме (биоимпеданс, калипер, DEXA...), окружности частей тела
- Измерение артериального давления, пульса, вариабельности сердечного ритма, формулы пульсовых зон, ПАНО, АНП
- Понятие МПК, лактат и VO₂
- Вентиляторный ответ
- Анализ крови: основные показатели
- Анализ мочи: основные показатели
- Другие параметры функционального состояния организма

3.5. Основы организации здорового образа жизни

- Режим дня и качество сна (гигиена сна)
- Режим питания и потребления воды
- Режим рутинной двигательной активности
- Управление стрессом: медитация
- Отдых и восстановление
- Закаливание

3.6. Позы и движения. Основы кинезиологии

- Оценка позы
- Статическая и динамическая оценка позы
- Кинетическая цепь
- Оценка паттернов движений человека и их корректировка
- Введение в физическую активность для корректировки стереотипов движения, стереотипных поз

3.7. Баланс и походка

- Анатомия кора
- Взаимоотношение движения и баланса
- Физиологические основы в коррекции походки
- Оценка состояния мышц кора
- Тренировка баланса
- Миофасциальный комплекс упражнений

3.8. Жирожигание

- Фитнес в программах по снижению массы тела
- Коррекция состава тела
- Липолиз
- Жирожигание и интенсивность тренировки
- Особенности тренировок
- Правила питания и тренировочного процесса
- Спортивное питание и пищевые добавки

3.9. Рост мышечной массы

- Спортивное питание в программах по набору массы тела и коррекции фигуры в фитнесе
- Увеличение мышечной массы
- Рацион спортсмена
- БЖУ
- Биоритмы питания
- Разработка рекомендаций по питанию
- Стадии погружения спортсменов в принципы правильного питания
- Биоимпедансометрия

3.10. Разбор практических кейсов

- Порядок действий использования модели ACE IFT для клиентов
- Разбор практических кейсов

5. Итоговая аттестация.

При проведении итоговой аттестации в конце всего курса обучения слушателям предлагаются завершающее тестирование по итогу прохождения настоящей программы и структурированные практические кейсы.

Итоговый навык выпускающегося должен подтверждаться успешным прохождением экзаменационного теста по итогу настоящей программы, итогового структурированного практического задания по итогам настоящей программы (итоговый экзаменационный кейс) и способностью вести клиента, индивидуально подбирать для клиента рекомендации на основе полученных в ходе обучения знаний.

Успешное решение данных тестов и практического задания предполагает полное усвоение всего курса и развитие достаточного уровня компетенции, необходимого для применения полученных знаний, умений и навыков.

По итогам обучения слушателям выдается диплом о повышении квалификации.

6. Условия реализации программы.

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы «Специалист в области оздоровительного фитнеса».

Виды занятий:

- Лекционное занятие (86 часов)
- Самоподготовка (48 часов)

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

- ✓ Приём актуализации субъективного опыта спикера (ведущего вебинар).
- ✓ Методы диагностики и самодиагностики.
- ✓ Самостоятельная работа (кейсы, домашние задания и т.п.).
- ✓ Приёмы создания ситуации комплексного и индивидуального выбора.

Техническое оснащение занятий:

- Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция).
- Образовательный портал <https://healthkurs-academia.ru/> (служит личным кабинетом для участников курса, платформой для хранения записей вебинаров, дополнительных материалов, для проведения итоговой аттестации слушателей и т.п.).
- Информационный портал <http://ahip.ru> (информационная веб-страница).
- Записи вебинаров (видеоматериалы).

Формы подведения итогов:

- ✓ Завершающее тестирование по итогам прохождения настоящей программы.
- ✓ Завершающие структурированные практические задания (итоговые экзаменационные кейсы) по итогам прохождения настоящей программы.

Список используемой литературы:

1. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
2. Лечебная физкультура в реабилитации больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, Булнаева Г.И.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, Шлык Н.И.
4. Реабилитация пациентов после инфаркта миокарда. Рекомендации по диагностике и лечению. Под ред. Ф.И.Белялова. Иркутск, 2015. 24 с.
5. Рекомендации по лечению стабильной ИБС. ESC 2013
6. Бронхиальная астма. МОО Российское респираторное общество, Российская ассоциация аллергологов и клинических иммунологов, 2018
7. Внутренние болезни, Маколкин В.И.
8. Obesity and physical activity. Department of Human Biology, Maastricht University, The Netherlands
9. Метаболический синдром. Сложные и нерешенные проблемы. Российский кардиологический журнал.
10. Рекомендации по ведению больных с метаболическим синдромом.
11. Клинические рекомендации.
12. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом. Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой.
13. Физическая культура при сахарном диабете. Учебно-методическое пособие, Токарева А. В.
14. Физические нагрузки при диабете - терапия, требующая самоконтроля, Филиппова И.
15. Tomas Maers. Анатомические поезда
16. Анатомический анализ движений человеческого тела, Тарасенко В.М. 16. Клинический анализ движений. Анализ походки, Скворцов Д.В. 17. Методическая разработка. Мышцы кора, Зубачева Р.А.
17. Методы оценки и коррекция нарушений осанки у студентов:
18. методические указания для студентов и преподавателей / сост.: О.Н. Кривошёкова, Т.Ф. Зелова. — Омск, 2011. — 34 с.
19. Осанка, средства и методы коррекции. Учебно-методическое пособие для вузов, И.В.

Рубцова, Т.В. Кубышкина, Н.В. Лукшина

20. Оценка гибкости при занятиях аэробикой, Платонова Я.В. 21. Болезни суставов. В.И. Мазуров
21. Клиническая диагностика болезней суставов. Доэрти М. и Доэрти Дж. 23. Остеопороз / под ред. О.М. Лесняк, Л.И. Беневоленской. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 272 с.
22. Нарушения походки в пожилом и старческом возрасте: Методические рекомендации / Под ред. О. Н. Ткачевой. – М.: Прометей, 2019. – 48 с.
23. Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья, Бубнова М.Г., Аронов Д.М.
24. Лечебная физкультура при беременности: Учебно-методические рекомендации. Бишкек: КРСУ, 2013. 36 с