

Общество с ограниченной ответственностью

МИП «Новая Ремедика»

**Общеобразовательная программа
«Консультант персонального здоровья женщин
различных возрастных групп»**

г. Москва, 2020

1. Общие положения

Нормативные документы для разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Настоящая программа разработана в полном соответствии с требованием следующих нормативных актов:

1) Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

3) Профессиональным стандартом, регистрационный номер № 158, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 № 630н.

2. Содержание программы

2.1. Цель программы.

Целью настоящей программы является формирование профессиональных компетенций специалистов в области персонального здоровья (фитнес тренеров, диетологов) для осуществления ими профессиональной деятельности в области организационно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой подготовки на базе физкультурно-спортивных организаций с учетом состояния женского здоровья клиентов, а также образовательных организаций дополнительного высшего профессионального образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Преподавание дисциплины в ходе курса лекций и семинарских занятий, в ходе подготовки студентами домашних заданий, самостоятельного изучения рекомендованной литературы;

2. Улучшение индивидуального усвоения материала в ходе сессий «вопрос-ответ»;

3. Контроль усвоения материала в ходе выполнения тестовых заданий.

2.2. Планируемые результаты освоения программы.

1. Общие компетенции:

– способность действовать в соответствии с Конституцией Российской Федерации, руководствуясь принципами законности и гуманности;

– способность креативно мыслить и творчески решать профессиональные задачи, проявлять инициативу, в том числе в ситуациях принимать оптимальные организационные решения в повседневной деятельности и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность.

2. Профессиональные компетенции:

По результатам освоения программы обучающийся сможет:

- Составлять индивидуальный рацион с учетом возрастных особенностей женщин, а также для особых групп населения (беременные и женщины в послеродовом периоде и т.д.).

- Разрабатывать планы индивидуальных тренировок для женщин-клиентов с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья, а также составлять комплексную программу укрепления здоровья женщин посредством выполнения специализированных упражнений.

- Оценивать пищевой статус, анализировать пищевую корзину, определять микронутриентную недостаточность и разрабатывать индивидуальный рацион для женщин-клиентов с учетом калорийности и баланса БЖУ.

- Создавать тренировочные программы для женщин репродуктивного возраста с учетом периодизации в течение месячного цикла

- Планировать, организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия по утвержденным программам с учетом особенностей женского здоровья клиентов различных возрастных групп.

- Проводить спортивно-оздоровительные работы, а также консультировать по вопросам улучшения физической подготовленности женщин различных возрастных групп с учетом физиологических особенностей данной категории населения.

Методическое обеспечение программы: Занятия проводятся в виде вебинаров, практических заданий, комплексных заданий для самостоятельной работы, тестов.

2.3. Трудоемкость и срок освоения программы.

Программа длится 86 часов и включает в себя все виды учебных занятий и учебных работ.

Форма реализации программы обучения – заочная, дистанционная.

Программа реализуется посредством освоения материалов, размещенных на сайте организации онлайн, а также участия слушателей в онлайн-вебинарах, проводимых преподавателями программы в установленное время.

2.4. Категория слушателей и требования к уровню их подготовки.

Минимальные требования к слушателям: среднее профессиональное образование.

2.5. Форма обучения

Заочная дистанционная.

3. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации программы

3.1. Учебный план программы

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Объем работы слушателя, ч.				Формы контроля
		Всего	Аудиторная работа		Самостоятельная работа	
			Онлайн	Офлайн		
1	Вводная лекция	3	1,5	1,5	0	–
2	Тема 1. Особенности консультирования женщин по вопросам здоровья с учетом возрастных и физиологических аспектов	7	2	3	2	Тест
3	Тема 2. Анатомия женской репродуктивной системы, гормональная регуляция физиологических процессов и их корреляция с тренировочным циклом	7	2	3	2	Тест
4	Тема 3. Основы тренировочного процесса	7	2	3	2	Тест
5	Тема 4. Основные аспекты модулирования рациона питания женщин с учетом психофизиологических особенностей и физиологических состояний	7	2	3	2	Тест
6	Тема 5. Основы составления рациона питания	7	2	3	2	Тест
7	Семинар Вопрос-ответ	4	2	1	1	–
8	Тема 6. Физиологические особенности женщин в период беременности. Основы спортивной медицины	7	2	3	2	Тест
9	Тема 7. Рациональное питание во время беременности и подготовки к родам	7	2	3	2	Тест
10	Тема 8. Нормы физических нагрузок при восстановлении после родов, диагностика функционального состояния организма женщины	7	2	3	2	Тест

11	Тема 9. Основы организации здорового образа жизни и составление программ питания для женщин в период лактации	7	2	3	2	Тест
12	Тема 10. Программы тренировок и питания для женщин в постменопаузе	7	2	3	2	Тест
13	Семинар Вопрос-ответ	4	2	1	1	–
14	Итоговое тестирование	2	0	0	2	Тест
15	Итоговая сертификационная работа	3	0	0	3	Кейс
Всего:		86				Зачет

3.2. Основное содержание

Тема 1. Особенности консультирования женщин по вопросам здоровья с учетом возрастных и физиологических аспектов:

- ✓ Психологические аспекты работы с женской категорией населения;
- ✓ Анализ физиологического состояния женщины-клиента;
- ✓ Учет возрастных особенностей женщин;
- ✓ Ключевые вопросы по состоянию здоровья женщин репродуктивного возраста;
- ✓ Целлюлит. Механизмы возникновения данного состояния и подбор оптимального способа коррекции;

Тема 2. Анатомия женской репродуктивной системы, гормональная регуляция физиологических процессов и их корреляция с тренировочным циклом;

- ✓ Анатомические особенности женской репродуктивной системы;
- ✓ Эндокринологические аспекты в области женского фитнеса;
- ✓ Гормональная регуляция физиологических процессов женщин репродуктивного возраста;
- ✓ Учет физиологических состояний женщин репродуктивного возраста при составлении программ тренировок и регуляции периодизации тренировочного процесса
- ✓ Мотивация женщин репродуктивного возраста к включению в тренировочный процесс с учетом гормональных колебаний и в период ПМС

Тема 3. Основы тренировочного процесса

- ✓ Знакомство с основами тренировочного процесса
- ✓ Процесс построения тренировочного процесса
- ✓ Базовые знания в фитнесе

Тема 4. Основные аспекты модулирования рациона питания женщин с учетом психофизиологических особенностей и физиологических состояний

- ✓ Разработка рациона питания женщин репродуктивного возраста
- ✓ Анализ и моделирование пищевой корзины
- ✓ Учет психофизиологического состояния клиента при составлении программы питания

- ✓ Особенности работы с клиентами с нарушением пищевого поведения
- ✓ Разбор кейсов (тяга к сладкому, предрасположенность к отекам)

Тема 5. Физиологические особенности женщин в период беременности. Основы спортивной медицины

- ✓ Физиологические особенности и перестройки в организме женщины во время беременности: анатомия, гормональные изменения, временные этапы
- ✓ Разработка программы тренировок для женщин во время беременности с учетом состояния здоровья клиентки
- ✓ Методические рекомендации по работе с женщинами во время беременности
- ✓ Обеспечение безопасности и контроль за состоянием во время тренировки беременных женщин
- ✓ Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой

Тема 6. Основы составления рациона питания

- ✓ Знакомство с основами составления рациона питания
- ✓ Процесс составления рациона питания
- ✓ Знакомство с инструментами по составлению рациона питания

Тема 7. Рациональное питание во время беременности и подготовки к родам

- ✓ Разработка программы питания для женщин во время беременности
- ✓ Макро и микронутриенты, витамины, минералы для красоты самой женщины и нормального развития плода.
- ✓ Расчёт потребностей в калориях, белках, жирах и углеводах, обеспечивающий нормальную прибавку.
- ✓ Особенности питания в предродовой период для облегчения родовой деятельности.
- ✓ Чек-лист беременной, помогающий легко и правильно питаться в первые дни после родов.
- ✓ Продукты, помогающие нормализовать стул, тем самым предотвращающие преждевременные роды, а также облегчающие типичные послеродовые боли и трудности с дефекацией.

Тема 8. Нормы физических нагрузок при восстановлении после родов, диагностика функционального состояния организма женщины

- ✓ Особенности состояния здоровья женщины при естественных родах и в случае проведения Кесарева сечения
- ✓ Этапы восстановления в послеродовом периоде
- ✓ Принципы составления реабилитационных программ
- ✓ Подбор программы тренировок для женщин в послеродовом периоде, принципы дозирования нагрузки
- ✓ Тренировочный процесс и лактация
- ✓ Диагностика состояния организма с целью обеспечения безопасности тренировочного процесса
- ✓ Восстановление дородовой формы в кратчайшие сроки
- ✓ Послеродовой диастаз прямой мышцы живота

Тема 9. Основы организации здорового образа жизни и составление программ питания для женщин в период лактации

- ✓ Физиология лактации. Как формируется молоко, какие факторы влияют на его количество, состав и легкость выделения.
- ✓ Мифоеды. Разбираем самые популярные мифы о питании на грудном вскармливании, которые вредят маме и малышу.
- ✓ Питание матери и аллергии у младенцев. Какую стратегию питания выбрать.
- ✓ Составление программы питания, которая поможет женщине вернуться в форму после родов.
- ✓ Необходимые элементы в питании кормящей женщины, обеспечивающие здоровые волосы, крепкие зубы и ногти.
- ✓ Кулинарный тайм-менеджмент. Как молодой маме найти время на то, чтобы приготовить полноценный здоровый обед.

Тема 10. Программы тренировок и питания для женщин в постменопаузе

- ✓ Особенности консультирования клиенток старшей возрастной группы
- ✓ Гормональные перестройки и физиология женщины в период постменопаузы
- ✓ Разработка программ питания женщин старшей возрастной группы
- ✓ Создание тренировочных программ с учетом возрастных изменений
- ✓ Остеопороз

Тема	Практические навыки	ЗНАНИЯ (студенты должны знать, уметь и понимать следующие концепции)
1. Особенности консультирования женщин по вопросам здоровья с учетом возрастных и физиологических аспектов	Теоретические знания Практические навыки отсутствуют	- Психологические аспекты работы с женской категорией населения - Анализ физиологического состояния женщины-клиента - Учет возрастных особенностей женщин - Ключевые вопросы по состоянию здоровья женщин репродуктивного возраста - Целлюлит – механизмы возникновения данного состояния и подбор оптимального способа коррекции
2. Анатомия женской репродуктивной системы, гормональная регуляция физиологических процессов и их корреляция с тренировочным циклом	Составление программ тренировок для женщин репродуктивного возраста	- Анатомические особенности женской репродуктивной системы - Эндокринологические аспекты в области женского фитнеса - Гормональная регуляция физиологических процессов женщин репродуктивного возраста - Учет физиологических состояний женщин репродуктивного возраста при составлении программ тренировок и регуляции периодизации тренировочного процесса - Мотивация женщин репродуктивного возраста к включению в тренировочный процесс с учетом гормональных колебаний и в период ПМС

3. Основы тренировочного процесса	Составление программ тренировок	<ul style="list-style-type: none"> - Основы тренировочного процесса - Разработка программ тренировок
4. Основные аспекты модулирования рациона питания женщин с учетом психофизиологических особенностей и физиологических состояний	Составление программ питания для женщин репродуктивного возраста	<ul style="list-style-type: none"> - Разработка рациона питания женщин репродуктивного возраста - Анализ и моделирование пищевой корзины - Учет психофизиологического состояния клиента при составлении программы питания - Особенности работы с клиентами с нарушением пищевого поведения - Разбор кейсов (тяга к сладкому, предрасположенность к отекам)
5. Физиологические особенности женщин в период беременности. Основы спортивной медицины	Составление программ тренировок для женщин в период беременности и подготовки к родам	<ul style="list-style-type: none"> - Физиологические особенности и перестройки в организме женщины во время беременности: анатомия, гормональные изменения, временные этапы - Разработка программы тренировок для женщин во время беременности с учетом состояния здоровья клиентки - Методические рекомендации по работе с женщинами во время беременности - Обеспечение безопасности и контроль за состоянием во время тренировки беременных женщин - Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой
6. Основы составления рациона питания	Составление рационов питания	<ul style="list-style-type: none"> - Основы рационального питания человека - Разработка программ питания - Пользование инструментами по составлению рационов питания
7. Рациональное питание во время беременности и подготовки к родам	Составление программ питания для женщин в период беременности и подготовки к родам	<p>Разработка программы питания для женщин во время беременности, позволяющая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Получить все макро и микронутриенты, витамины, минералы для красоты самой женщины и нормального развития плода. - Расчёт потребностей в калориях, белках, жирах и углеводов, обеспечивающий нормальную прибавку. - Особенности питания в предродовой период для облегчения родовой деятельности. - Чек-лист беременной, помогающий легко и правильно питаться в первые дни после родов. - Продукты, помогающие нормализовать стул, тем самым предотвращающие преждевременные роды, а также облегчающие типичные послеродовые боли и трудности с дефекацией.

<p>8. Нормы физических нагрузок при восстановлении после родов, диагностика функционального состояния организма женщины</p>	<p>Составление программ тренировок для женщин в послеродовой период</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Особенности состояния здоровья женщины при естественных родах и в случае проведения Кесарева сечения - Этапы восстановления в послеродовом периоде - Принципы составления реабилитационных программ - Подбор программы тренировок для женщин в послеродовом периоде, принципы дозирования нагрузки - Тренировочный процесс и лактация - Диагностика состояния организма с целью обеспечения безопасности тренировочного процесса - Восстановление дородовой формы в кратчайшие сроки - Послеродовой диастаз прямой мышцы живота
<p>9. Основы организации здорового образа жизни и составление программ питания для женщин в период лактации</p>	<p>Составление программ питания для женщин в послеродовой период, включая период лактации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Физиология лактации. Как формируется молоко, какие факторы влияют на его количество, состав и легкость выделения. - Мифоеды. Разбираем самые популярные мифы о питании на грудном вскармливании, которые вредят маме и малышу. - Питание матери и аллергии у младенцев. Какую стратегию питания выбрать. - Составление программы питания, которая поможет женщине вернуться в форму после родов. - Необходимые элементы в питании кормящей женщины, обеспечивающие здоровые волосы, крепкие зубы и ногти. - Кулинарный тайм-менеджмент. Как молодой маме найти время на то, чтобы приготовить полноценный здоровый обед.
<p>10. Программы тренировок и питания для женщин в постменопаузе</p>	<p>Составление программ тренировок и питания для женщин в период постменопаузы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Особенности консультирования клиенток старшей возрастной группы - Гормональные перестройки и физиология женщины в период постменопаузы - Разработка программ питания женщин старшей возрастной группы - Создание тренировочных программ с учетом возрастных изменений - Остеопороз

Программное обеспечение:

- Операционная система Microsoft Windows.
- Пакет офисных программ Microsoft Office.

Техническое оснащение занятий:

- Вебинарная комната или конференц-комната (веб-страница, на которой проводится вебинар, онлайн-конференция)
- Образовательный портал <http://academia.healthkurs.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:

- Структурированные тестовые вопросы
- Итоговое сертификационное задание

Список рекомендуемой литературы

3.3. Литература по темам для обучающихся:

Тема 1.

1. Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить Адлер Й.
2. Кристина Фогацци, Энрико Мотта Целлюлит. Циничный оберег от главного врага женщин, 2018

Тема 2.

1. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. – М.: SPORT., 2020. - 620 с.
2. Акушерство и гинекология. Стандарты медицинской помощи. Критерии оценки качества. Фармакологический справочник / Муртазин А.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 960 с.
3. Половая система в норме и патологии / Хеффнер Л. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2003. - 128 с.
4. Introduction Introduction Sex differences in the physiology of exercise: an integrative perspective / A. William Sheel. – Journal of Exp Physiol., 2016, V. 101 № 2, P. 211–212

Тема 3.

1. Физиология человека с основами патофизиологии. Учебник в 2-х томах. Том 2 / Под ред. Р.Ф. Шмидта, Ф. Ланга, М. Хекманна; Пер. с нем.; Под ред. М.А. Каменской и др. - М.: Лаборатория знаний, 2019. - 494 с.
2. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Калашникова Д.Г. - Ассоциация профессионального фитнеса, 2003. - 181 с.

Тема 4.

- 1 The Women's Book: A Guide to Nutrition, Fat Loss, and Muscle Gain Lyle mcdonald.
2. Патогенетические аспекты ожирения И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, Т.И. Романцова Кафедрa эндокринологии ММА им. И.М. Сеченова
3. Эпидемия ожирения: очевидные и вероятные Причины Романцова Т.И.

Тема 5.

1. Анатомия и физиология человека / Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. – М.: Академия., 2011. - 496 с.
2. Акушерство / Дуда В.И. – Минск.: РИПО., 2013. - 576 с.
3. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировки. Реабилитация / Под ред. Й.М. Йегер, К. Крюгер; Пер. с нем.; Под общ. ред. Д.Г. Калашникова. – М.: Практическая медицина, 2016. - 408 с.
4. Гинекология / Василевская Н.Л., Грищенко В.И., Щербина Н.А., Юровская В.П. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 576 с.
5. Becoming a parent: a systematic review and meta-analysis of changes in BMI, diet and physical activity / Corder K. et al., Obesity review, 2020.
DOI: 10.1111/obr.12959

6. Physiology, Pituitary Issues During Pregnancy
Charikleia Chourpiliadi; Rodis Paparodis. StatPearls [Internet], 2019, P. 1-5. PMID: 31869188

Тема 6

1. Анатомия и физиология человека /

Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворовский А.И. – М.: Академия., 2011. - 496 с.

2. Физиология человека с основами патофизиологии. Учебник в 2-х томах. Том 2 / Под ред. Р.Ф. Шмидта, Ф. Ланга, М. Хекманна; Пер. с нем.; Под ред. М.А. Каменской и др. - М.: Лаборатория знаний, 2019. - 494 с.

Тема 7

1. Питание при беременности и родах Барановский.

2. Коровина Н.А., Подзолкова Н.М., Захарова И.Н. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ И ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ЛАКТАЦИИ. Пособие для врачей.- М.: Издательство «МЕДПРАКТИКА-М», 2008, 64 с.

3. <http://agsd.ru/patsientam> - ассоциация гестационного сахарного диабета РФ

4. Диабет.РАМУАТКА_BEREMENNYM_O_GSD_NOVAYA_2019_dlya_rechai_S_KARTINKAMI

Тема 8.

1. Основы реабилитации / Под ред. В.А. Епифанова, А.В. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 640 с.

2. Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии / Епифанов В.А., Корчажкина Н.Б. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 504 с.

3. Neuroendocrine Effects of Lactation and Hormone-Gene-Environment Interactions / Gust K. et al., Molecular Neurobiology, 2019, P. 1-11. doi.org/10.1007/s12035-019-01855-8

4. Postpartum stress and infant outcome: A review of current literature / Oyetunji A., Chandra P., Psychiatry research, 2020, V. 284, № 1, P. 1-9.

5. Treatment Options for Abdominal Rectus Diastasis / Jessen M. et al., Frontiers in Surgery, 2019, V. 6, № 65, P. 1-6.

doi:10.3389/fsurg.2019.00065

6. Postpartum Exercise and Lactation / Bane S., Clin Obstet Gynecol., 2015, V. 58, №4, P. 885-92. doi:10.1097/GRF.000000000000143.

7. What is the best exercise for rehabilitation of abdominal diastasis rehabilitation / Carrera Pérez et al., Rehabilitacion (Madr). 2019, V. 53, №3, P. 198-210. doi: 10.1016/j.rh.2018.12.004.

Тема 9.

1. Плискина, Юлианна Владимировна. ПЗ8 Что можно, что нельзя кормящей маме. Первое подробное меню для тех, кто на ГВ / Юлианна Плискина. — Москва : Эксмо, 2018. — 416 с. — (МИФОЕДЫ).

2. Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни. Методические рекомендации. Минздрав 2019

3. Здоровое питание во время беременности и грудного вскармливания. Пособие для матерей. Методические рекомендации. 2001 ВОЗ

Тема 10.

1. Современные возможности диагностики, лечения и профилактики возрастзависимых заболеваний у женщин. Менопаузальная гормональная терапия / Подзолкова Н.М. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 200 с.
2. Менопаузальный остеопороз. Руководство / Подзолкова Н.М., Кузнецова И.В., Никитина Т.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 64 с.
3. Progesterone for the prevention and treatment of osteoporosis in women / Prior J., Climacteric, 2018, V. 21. №4, P. 366-374, DOI: 10.1080/13697137.2018.1
4. Menopause / Takahashi T., Johnson K. Med Clin North Am., 2015, V. 99, № 36 P. 521-534. doi: 10.1016/j.mcna.2015.01.006.
5. Menopause: diagnosis and management NICE Guideline / London: National Institute for Health and Care Excellence (UK); 2015, № 23, P. 31

3.4. Литература по темам для преподавателей:

Тема 1.

1. Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить Адлер Й.
2. Кристина Фогацци, Энрико Мотта Целлюлит. Циничный оберег от главного врага женщин, 2018

Тема 2.

1. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. – М.: SPORT., 2020. - 620 с.
2. Физиология человека с основами патофизиологии. Учебник в 2-х томах. Том 2 / Под ред. Р.Ф. Шмидта, Ф. Ланга, М. Хекманна; Пер. с нем.; Под ред. М.А. Каменской и др. - М.: Лаборатория знаний, 2019. - 494 с.
3. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Калашникова Д.Г. - Ассоциация профессионального фитнеса, 2003. - 181 с.
4. Акушерство и гинекология. Стандарты медицинской помощи. Критерии оценки качества. Фармакологический справочник / Муртазин А.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 960 с.
5. Половая система в норме и патологии / Хеффнер Л. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2003. - 128 с.

Тема 3.

1. Физиология человека с основами патофизиологии. Учебник в 2-х томах. Том 2 / Под ред. Р.Ф. Шмидта, Ф. Ланга, М. Хекманна; Пер. с нем.; Под ред. М.А. Каменской и др. - М.: Лаборатория знаний, 2019. - 494 с.
2. Теория и методика фитнес-тренировки / под ред. Калашникова Д.Г. - Ассоциация профессионального фитнеса, 2003. - 181 с.

Тема 4.

- 1 The Women's Book: A Guide to Nutrition, Fat Loss, and Muscle Gain Lyle mcdonald.
2. Патогенетические аспекты ожирения И.И. Дедов, Г.А. Мельниченко, Т.И. Романцова Кафедрa эндокринологии ММА им. И.М. Сеченова
3. Эпидемия ожирения: очевидные и вероятные Причины Романцова Т.И.

Тема 5.

1. Анатомия и физиология человека /

Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворовский А.И. – М.: Академия., 2011. - 496 с.

2. Акушерство / Дуда В.И. – Минск.: РИПО., 2013. - 576 с.

3. Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировки. Реабилитация / Под ред. Й.М. Йегер, К. Крюгер; Пер. с нем.; Под общ. ред. Д.Г. Калашникова. – М.: Практическая медицина, 2016. - 408 с.

4. Гинекология / Василевская Н.Л., Грищенко В.И., Щербина Н.А., Юровская В.П. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 576 с.

Тема 6.

1. Анатомия и физиология человека /

Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворовский А.И. – М.: Академия., 2011. - 496 с.

2. Физиология человека с основами патофизиологии. Учебник в 2-х томах. Том 2 / Под ред. Р.Ф. Шмидта, Ф. Ланга, М. Хекманна; Пер. с нем.; Под ред. М.А. Каменской и др. - М.: Лаборатория знаний, 2019. - 494 с.

Тема 7.

5. Питание при беременности и родах Барановский.

6. Коровина Н.А., Подзолкова Н.М., Захарова И.Н. ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БЕРЕМЕННЫХ И ЖЕНЩИН В ПЕРИОД ЛАКТАЦИИ. Пособие для врачей. - М.: Издательство «МЕДПРАКТИКА-М», 2008, 64 с.

7. <http://agsd.ru/patsientam> - ассоциация гестационного сахарного диабета РФ

8. Диабет. РАМУАТКА_BEREMENNYM_O_GSD_NOVAYA_2019_dlya_rechai_S_KARTINKAMI

Тема 8.

1. Основы реабилитации / Под ред. В.А. Епифанова, А.В. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 640 с.

2. Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии / Епифанов В.А., Корчажкина Н.Б. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 504 с.

3. Neuroendocrine Effects of Lactation and Hormone-Gene-Environment Interactions / Gust K. et al., Molecular Neurobiology, 2019, P. 1-11. doi.org/10.1007/s12035-019-01855-8

4. Postpartum stress and infant outcome: A review of current literature / Oyetunji A., Chandra P., Psychiatry research, 2020, V. 284, № 1, P. 1-9.

Тема 9.

4. Плискина, Юлианна Владимировна. ПЗ8 Что можно, что нельзя кормящей маме. Первое подробное меню для тех, кто на ГВ / Юлианна Плискина. — Москва : Эксмо, 2018. — 416 с. — (МИФОЕДЫ).

5. Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни. Методические рекомендации. Минздрав 2019

6. Здоровое питание во время беременности и грудного вскармливания. Пособие для матерей. Методические рекомендации. 2001 ВОЗ

Тема 10.

1. Современные возможности диагностики, лечения и профилактики возрастзависимых заболеваний у женщин. Менопаузальная гормональная терапия / Подзолкова Н.М. и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 200 с.
2. Менопаузальный остеопороз. Руководство / Подзолкова Н.М., Кузнецова И.В., Никитина Т.И. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. - 64 с.
3. Menopause: diagnosis and management
NICE Guideline /
London: National Institute for Health and Care Excellence (UK); 2015, № 23, P. 31