

КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА «ФИТНЕС + ЗОЖ = ГАРМОНИЯ»

27 ноября – 30 декабря

Южный читальный зал (основное здание, 3 этаж)

Список литературы к выставке

1. Александров, И. А. Руководство фитнес-тренера по привлечению и удержанию клиентов / И. А. Александров. — Москва : Эдитус, 2020. — 53 с.— (X-fit premium рекомендует).
Инв. номер: 2432687-КХ
2. Андреев, Ю. А. Твое волшебное дыхание : энциклопедия методов лечебного дыхания / Ю. А. Андреев. — Москва [и др.] : Питер, 2007. — 152, [1] с. — (Храм здоровья).
Инв. номер: С 2288533-КХ
3. Аткинсон, У. У. Наука о дыхании индийских йогов : дыхание по восточным методам, как средство физического, умственного, душевного и духовного развития / У. У. Аткинсон. — [Москва : Бук чембэр интернэшнл], 1990. — 94 с.
Инв. номер: С 2127221-КХ
4. Балаге, Г. Пеп Гвардиола. На пике / Г. Балаге. — Москва : Э, 2016. — 443 с. — (Иконы спорта).
Инв. номер: 2385401-КХ
5. Бережной, А. Е. Эффективные занятия в фитнес-клубе и дома / А. Е. Бережной. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. — 233, [1] с.— (Феникс-Фитнес).
Инв. номер: 2328895-КХ
6. Браун, К. Библия йоги : полное руководство для улучшения самочувствия, поддержания физической формы, гармонии души и тела / К. Браун. — Москва : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2021. — 399, [1] с.
Шифр: 75; Авторский знак: Б875; Инв. номер: 2426613-КХ(А)
7. Бреслав, И. С. Дыхание - ключ к здоровью : мифы и реальность / И. С. Бреслав. — Москва : URSS : ЛИБРОКОМ, 2011. — 224 с.
Инв. номер: 2329926-КХ
8. Бриттенхэм, Д. Укрепляем мышцы живота и спины : 165 самых эффективных упражнений, развивающих мышцы, от которых зависит ваша сила / Д. Бриттенхэм. — Москва : АСТ [и др.], 2010. — 238, [1] с.

- Инв. номер: Б 2409734-КХ*
9. Бурбо, Л. Калланетика за 10 минут в день / Л. Бурбо. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. — 221, [2] с. — (Фитнес-тренер).
Инв. номер: 2389594-КХ
10. Быканова, Н. Она зажигала звезды : [документальная повесть о Ларисе Дмитриевне Преображенской] / Н. Быканова. — Москва : [б. и.], 2011. — 286, [1] с., [32] л. ил., цв. ил., портр.
Инв. номер: 2337882-КХ
11. Бэйлор, Д. Дело не в калориях : как не зависеть от диет, не изнурять себя фитнесом, быть в отличной форме и жить лучше / Д. Бэйлор. — Москва : Альпина Паблишер, 2015. — 322 с.
Инв. номер: Б 2377728-КХ
12. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. — Москва : Физкультура и спорт, 1971. — 312 с.
Инв. номер: 1491642-КХ
13. Варламов, А. Н. Андрей Платонов / А. Н. Варламов. — Москва : Молодая гвардия, 2011. — 544, [2] с., [16] л. ил., портр., факс.— (Жизнь замечательных людей. Серия биографий. Вып. 1494 (1294)).
Инв. номер: 2324665-КХ
14. Викторов, В. Я. Быстрое течение : 12 рассказов о заслуженном тренере СССР Викторе Ильиче Алексееве, его верных помощниках и благодарных учениках / В. Я. Викторов. — [Москва] : Молодая гвардия, 1962. — 144 с.
Инв. номер: С 1090081-КХ
15. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру. — Москва : Физкультура и спорт, 1988. — 142 с. — (Наука-здоровью).
Инв. номер: С 2073685-КХ
16. Витебский, Я. Д. Питайтесь рационально / Я. Д. Витебский. — Курган, 1991. — 111 с.
Инв. номер: 2244008-КХ
17. Жамесс, Э. 7 минут в день : Стретчинг : растяжка, гибкость, пластичность : пошаговая программа обретения хорошей физической формы за 30 дней / Э. Жамесс. — Москва : КоЛибри : Азбука-Аттикус, 2021. — 79 с.
Шифр: 75; Авторский знак: Ж26; Инв. номер: 2426614-КХ(А)
Инв. номер: 2426615-КХ

18. Зайцев, С. М. Здоровое питание : энциклопедия. — Минск : Книжный Дом, 2003. — 767 с. ; 27 см. — (Мир энциклопедий).
Шифр: 51; Авторский знак: 3-177; Инв. номер: Б 2249462-ЕФ
19. Зотова, Е. Александра Трусова : девочка, победившая гравитацию / Е. Зотова. — Москва : Бомбора : Эксмо, 2021 [т. е. 2020]. — 238, [2] с., [8] л. цв. ил., портр. — (Фигурное катание. Главные лица).
Инв. номер: 2428357-КХ
20. Ионова, Л. Здоровые привычки. Диета доктора Ионовой / Л. Ионова. — Москва : Альпина Бизнес Букс, 2013. — 340, [9] с.
Инв. номер: 2349908-КХ
21. Казьмин, В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. — 223 с.— (Панацея).
Шифр: 53.541; Авторский знак: К149; Инв. номер: С 2218057-ЕФ
22. Кайоли, Л. Криштиану Роналду. Одержимый совершенством / Л. Кайоли. — Москва : Эксмо, 2021 [т. е. 2020]. — 286 с. + 1 отд. л. (постер) — (Иконы спорта).
Инв. номер: 2428187-КХ
23. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Э. Карпей. — Москва : Гранд : ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 360, [1] с.— (Фитнес-клуб).
Шифр: 75; Авторский знак: К261; Инв. номер: 2249024-ЕФ
Инв. номер: 2284266-КХ
24. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений / Е. О. Ковшура. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. — 167 с. — (Высшее образование).
Инв. номер: 2351552-КХ
25. Корпан, М. И. Бодифлекс : дыши и худей / М. И. Корпан. — Москва : Эксмо, 2012. — 158, [1] с.— (Стройное тело с Мариной Корпан).
Инв. номер: 2344937-КХ
26. Костова, Т. М. Все начинается сегодня : [как наладить питание, начать правильно тренироваться и полюбить себя] / Т. М. Костова. — Москва : АСТ, 2019. — 239 с. — (Фитнес Рунета).
Инв. номер: 2409742-КХ
27. Коултер, Д. Анатомия хатха-йоги : руководство для студентов, преподавателей и практикующих врачей : обновленное изд. международного бестселлера / Д. Коултер ; пер. с англ.: Анваер Александр. - Москва : АСТ, 2020. - 638, [1] с. : цв. ил.

- (Атлас человека : профессионально-популярное издание).

Инв. номер: Б 2431849-КХ

28. Кудеров, М. Книга зожника : физкультура, питание и здравый смысл : [на основе науч. публикаций] / М. Кудеров. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 218 с.

Инв. номер: 2429716-КХ

29. Кузнецов, А. Ю. Анатомия фитнеса / А. Ю. Кузнецов. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. — 223 с.— (Феникс-Фитнес).

Инв. номер: 2311794-КХ

30. Культура питания : энциклопедический справочник / [ред. коллегия: Малашевич Е. В. и др.]. — Минск : Белорус. сов. энциклопедия им. Петруся Бровки, 1991. — 540, [1] с.

Инв. номер: Б 2156735-КХ

31. Лавров, Н. Н. Элит-фитнес: искусство фитбола для всей семьи / Н. Н. Лавров. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. — 172, [1] с. — (Живая линия).

Инв. номер: 2311922-КХ

32. Латынина, Л. С. Равновесие / Л. С. Латынина. — [Москва] : Молодая гвардия, 1970. — 223 с., [8] л. ил.— (Спорт и личность).

Инв. номер: М 1465293-КХ

33. Ли, Б. Тренировки со скакалкой : [полный фитнес-комплект] / Б. Ли. — Минск : Попурри, 2013 (макет 2014) . — 271 с.

Инв. номер: Б 2408125-КХ

34. Липень, А. А. Йога для начинающих : иллюстрированная карманная книга / А. А. Липень. — Москва. — Санкт-Петербург : Питер, 2014. — 189, [1] с. — (Мир йоги).

Инв. номер: М 2364482-КХ

35. Лисс, М. Минимум жира. Максимум мышц! / М. Лисс. — Москва. — Санкт-Петербург : Питер, 2012. — 222 с.

Инв. номер: 2364449-КХ

36. Лисицкая, Т. С. Велоаэробика : [учеб.-метод. пособие] / Т. С. Лисицкая. — Москва : Советский спорт, 2010. — 142, [1] с.

Инв. номер: 2352144-КХ

37. Лоу, Дж. Майкл Джордан : уроки чемпиона : пер. с англ. / Дж. Лоу. — Москва : Альпина Паблишер : Интеллектуальная Литература, 2021. — 225, [1] с.

Инв. номер: 2432167-КХ

38. Макарычев, М. А. Александр Мальцев : [биография хоккеиста] / М. А. Макарычев. — Москва : Молодая гвардия, 2020. — 428, [3] с., [16] л. ил., портр.
Инв. номер: 2445761-КХ
39. Макарычев, М. А. Валерий Харламов / М. А. Макарычев. — Москва : Молодая гвардия, 2015. — 426, [3] с., [16] л. ил., портр. — (Жизнь замечательных людей. Серия биографий. Вып. 1717 (1517)).
Инв. номер: 2374477-КХ
Инв. номер: 2445760-КХ
40. Масленцева, Н. Ю. Культура и здоровье : учеб. пособие : для слушателей ин-ов и фак. повышения квалификации, преподавателей, аспирантов и других проф.-пед. Работников / Н. Ю. Масленцева. — Екатеринбург : РГППУ, 2013. — 95 с.
Инв. номер: 2381923-КХ
Инв. номер: 2381924-КХ
41. Мураками, К. Пилатес : 9 программ для всех уровней подготовки: [занятия 20 минут, 40 минут, 60 минут] / К. Мураками. — Москва : Эксмо, 2010. — 232 с. — (Идеальная фигура).
Инв. номер: 2326596-КХ
42. Мурлаева, А. SMART ЗОЖ : без жестких диет и изнурительных тренировок / А. Мурлаева. — Москва : Эксмо, 2020. — 299, [2] с.
Шифр: 5; Авторский знак: М913; Инв. номер: Б 2429076-КХ(А)
43. Нестерова, Д. В. Правильное питание без диет : [книга для тех, кто хочет сохранить здоровье и обрести активное долголетие] / Д. В. Нестерова. — Москва : Вече [и др.], 2008. — 251, [4] с.
Инв. номер: Б 2290519-КХ
44. Омаров, Р. С. Основы рационального питания : учеб. пособие для СПО / Р. С. Омаров, О. В. Сычева, С. Н. Шлыков. — Санкт-Петербург ; Москва ; Краснодар : Лань, 2022 [т. е. 2021]. — 74 с. : ил., табл. — (Среднее профессиональное образование).
Инв. номер С 2433462-КХ
Инв. номер С 2433463-КХ
45. Опп, Л. Осознанное дыхание / Л. Опп. — Москва : София, 2005. — 206 с.
Инв. номер: М 2394151-КХ
46. Постригай, Ю. В. Секреты мотивации от олимпийского чемпиона. Впереди всех! / Ю. В. Постригай. — Москва : АСТ, 2021. — 254, [1] с. — (Фитнес Рунета).
Инв. номер: 2431643-КХ

47. Пушкин, В. А. Фитнес в офисе / В. А. Пушкин. — Москва : Эксмо, 2010. — 142 с.— (Идеальная фигура).
Инв. номер: 2326669-КХ
48. Пшендин, А. И. Физическая культура и питание : (в помощь лектору) / А. И. Пшендин. — Москва : [Знание], 1985. — 20 с.
Инв. номер: 1972568-КХ
49. Рабинер, И. Тайны олимпийского золота : Исинбаева, Дементьева и другие / И. Рабинер. — Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2008. — 380 с., [16] л. ил.
Инв. номер: С 2344271-КХ
50. Ратушный, А. С. Всё о еде от А до Я : сведения о продуктах, рецептуры и технология приготовления блюд, приготовление пищи для детей, диетического и лечебно-профилактического питания, безопасность пищи, правильное питание и активное долголетие : энциклопедия / А. С. Ратушный. — Москва : Дашков и К°, 2017. — 437 с.
Шифр: 36; Авторский знак: P255; Инв. номер: 2389863-ЕФ
51. Роднина, И. К. Слеза чемпионки / И. К. Роднина. — Москва : Время, 2013. — 381, [1] с., [24] л. портр. — (Диалог).
Инв. номер: 2356649-КХ
Инв. номер: 2367782-КХ
52. Савин, А. В. Игроки, тренеры, судьи : [справочно-биографический словарь] / А. В. Савин. — Москва : Terra-Спорт : [Олимпия-пресс], 2002. — 661, [1] с., [24] л. ил., портр., цв. ил., портр. — (История футбола).
Инв. номер: 2250605-КХ
53. Самин, Д. К. Самые знаменитые спортсмены России / Д. К. Самин. — Москва : Вече, 2001. — 511 с. — (Самые знаменитые).
Шифр: 75.3(2); Авторский знак: С171; Инв. номер: 2222996-ЕФ
54. Сапожникова, О. В. Фитнес : учеб. пособие для студ., обучающихся по программе бакалавриата по всем напр. подготовки и специальностям / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2015. — 140, [1] с.
Инв. номер: С 2381086-КХ
55. Светлова, Л. Ф. Выдыхаем лишний вес. Бодифлекс : похудение на каждый день / Л. Ф. Светлова. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2011. — 155, [1] с. + 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) — (Красивое тело).
Инв. номер: 2308608-КХ

56. Сибурн, Т. Великолепный пресс : быстрый путь к формированию плоского живота / Т. Сибурн. — Москва. — Владимир : АСТ : Астрель : ВКТ, 2010. — 142, [1] с.
Инв. номер: С 2408325-КХ
57. Силовые тренировки : визуальный самоучитель / [пер. с англ. А. Н. Гордиенко]. — Минск : Попурри, 2005. — 302, [1] с.
Инв. номер: Б 2407723-КХ
58. Скритчфилд, Р. Ближе к телу : как перестать мучить себя и начать жить без диет и вредных привычек / Р. Скитчфилд. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 294 с.
Инв. номер: 2428513-КХ
59. Суини, Г. Дыхательная йога : самые эффективные дыхательные упражнения / Г. Суини. — Ростов-на-Дону. — Краснодар: Феникс: Неоглори, 2009. — 250, [4] с. — (Уроки велнеса).
Инв. номер: М 2311768-КХ
60. Скурихин, И. М. Как правильно питаться / И. М. Скурихин. — Москва : Агропромиздат, 1986. — 256 с.
Инв. номер: 2004458-КХ
61. Тайсон, М. Беспощадная истина : [автобиография] / М. Тайсон. — Москва : Эксмо, 2014. — 605 с., [16] л. ил., цв. ил., портр. — (Автобиография великого человека).
Инв. номер: Б 2377144-КХ
62. Тарасов, А. В. Настоящие мужчины хоккея / А. В. Тарасов. — Москва : Физкультура и спорт, 1987. — 127 с.
Инв. номер: С 2043083-КХ
63. Тихомирова, И. В. Йога на фитболе: способ жить без усталости / И. В. Тихомирова. — Санкт-Петербург : Невский проспект, 2005. — 123, [1] с. — (Эффект за 15 минут).
Инв. номер: 2373285-КХ
64. Тренеры рассказывают : [сборник / лит. запись Ю. Метаева и В. Ульянова]. — Москва : Физкультура и спорт, 1975. — 114 с.
Инв. номер: С 1608857-КХ
65. Тумаян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учебн. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Г. С. Тумаян. — Москва : Академия, 2008. — 332, [3] с. — (Высшее профессиональное образование).
Инв. номер: 2288904-КХ

66. Фадеева, А. Новые программы дыхательной гимнастики по Стрельниковой / А. Фадеева. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2010. — 158, [1] с. — (Семейный доктор).
Инв. номер: 2308601-KX
67. Федорищева, Т. ТГУМ : яркий путь к совершенству : [все, что нужно для создания здорового и красивого тела своей мечты] / Т. Федорищева. — Москва : АСТ, 2016. — 271 с. — (Звезда YouTube).
Инв. номер: Б 2409736-KX
Инв. номер: 2249463-KX
68. Фергюсон, А. Автобиография / А. Фергюсон. — Москва : АСТ, 2021. — 462, [2] с., [16] л. цв. ил., портр., цв. портр.— (Биографии выдающихся людей).
Инв. номер: Б 2434354-KX
69. Чернявская, Е. В. BodyСкульптор : фитнес, питание, уход для тех, кому лень или нет времени / Е. В. Чернявская. — Москва : АСТ, 2020. — 287 с.— (Мастер здоровья).
Инв. номер: 2429297-KX
70. Шелюженко, А. А. Использование тренажеров в оздоровительных целях / А. А. Шелюженко. — Киев : Здоров'я, 1984. — 136 с.
Инв. номер: 1922073-KX
71. Уайдер, Д. Бодибилдинг : фундаментальный курс Джо Уайдера / Д. Уайдер. — Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2011. — 628 с. — (Спорт).
Инв. номер: Б 2321197-KX
72. Хэнкин, Д. Тренировки с отягощениями : сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / Д. Хэнкин. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2016. — 271 с.— (Тренировочная зона).
Инв. номер: Б 2382879-KX
73. Цацулин, П. Гиревой тренинг : уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина / П. Цацулин. — Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2015. — 167 с. — (Тренировочная зона).
Инв. номер: Б 2376794-KX
74. Ципурский, И. Л. Тренер, которому нет равных : к 90-летию со дня рождения Евгения Михайловича Чумакова / И. Л. Ципурский. — Москва : Советский спорт, 2011. — 192 с., [2] л. цв. ил.
Инв. номер: Б 2352115-KX

75. Шестаков, В. Б. Самбо - наука побеждать : теоретические и методические основы подготовки самбистов : учеб. пособие для учреждений выс. проф. образования / В. Б. Шестаков. — Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2012. — 222, [1] с.
Инв. номер: Б 2344219-КХ
76. Шарапова, М. Ю. Неудержимая : моя жизнь / М. Ю. Шарапова. — Москва : Эксмо, 2017. — 316, [2] с., [8] л. портр., цв. ил., портр., факс.— (Автобиография). — (Автобиография великого человека).
Инв. номер: 2429924-КХ
77. Шоу, Б. Энергичная йога : целевая фитнес-программа, источник молодости и красоты : [целевая фитнес-программа на достижение физического и эмоционального баланса, развитие гибкости, силы и выносливости] / Б. Шоу. — Москва : Эксмо, 2006. — 206, [1] с.— (Йогаfit. Фитнес-йога).
Инв. номер: 2271930-КХ
Инв. номер: С 2084149-КХ
78. Эдваб, К. А. Секреты здоровья и фитнеса: откровения мастеров боевых искусств / К. А. Эдваб. — Москва : Гранд : ФАИР-пресс, 2003. — 268,[2] с.— (Фитнес-клуб).
Инв. номер: С 2283142-КХ
Инв. номер: С 2284287-КХ
79. Эйг, Д. Али: жизнь / Д. Эйг. — Москва : АСТ : Кладезь, 2021. — 637 [3] с., [8] л. ил., портр. — (Бестселлер The new York times). — (Биографии выдающихся людей).
Инв. номер: Б 2431176-КХ