

## АКТ ВНЕДРЕНИЯ

Мы, нижеподписавшиеся, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМиТ) Министерство спорта РФ, в лице проректора по НИР Леонтьевой М.С., с одной стороны и ООО «Велнес клуб Прайд» 143082, Московская область, г. Одинцово, д. Жуковка, Территория «Жуковка-21», д. 52 +7(495) 785 3333; [info@clpride.com](mailto:info@clpride.com); [www.club-pride.com](http://www.club-pride.com); в лице Директора по развитию Шинкаренко Анны Ивановны, с другой стороны и Мирошников А.Б. составили настоящий акт в том, что Мирошников А.Б., работающий по теме диссертации: «Медико-биологическое обоснование применения физической нагрузки аэробного характера для спортсменов силовых видов спорта» внедрил:

Ф.И.О. автора внедрения	Наименование предложения и его краткая характеристика	Эффект от внедрения (указать отличия от предыдущих разработок, дать количественную характеристику от эффекта внедрения)
Мирошников Александр Борисович	Запатентованная система (патент на изобретение 2727864 С1, 24.07.2020.) физической реабилитации спортсменов силовых видов спорта тяжелых весовых категорий с артериальной гипертензией. Которая включает в себя: силовую работу и аэробную работу на велоэргометре, 7 высокоинтенсивных интервалов (на мощности педалирования 100% от МПК) по 2 минуты и низкоинтенсивные интервалы с ЧСС на уровне 85% от АП продолжительностью 2 минуты. Время физической реабилитации составляет 103 минуты.	Данная методика повышает лечебные эффекты кардиореабилитации, понижает уровни артериального давления аналогично стандартным методикам, но при этом затрачивается на 38% меньше времени. Данная методика не имеет эффекта интерференции, способствует мышечной гипертрофии и увеличивает силовые показатели на 13,5% эффективнее чем стандартные методики

Автор разработки

Мирошников А.Б.

Научный консультант

Смоленский А.В.

Проректор по НИР РГУФКСМиТ

Леонтьева М.С.

1.09.2021г.

Директор по развитию

Шинкаренко А.И.