

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Донецкий государственный университет»

Институт физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры



УТВЕРЖДАЮ  
проректор

П.А. Машаров

«29» марта 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕХНОЛОГИИ**  
**ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНА**

Укрупненная группа направлений подготовки	49.00.00 Физическая культура и спорт
Программа высшего образования	Программа магистратуры
Направление подготовки	49.04.03 Спорт
Профиль подготовки	Система подготовки спортсменов
Квалификация	Магистр
Форма обучения	Очная, заочная

Рабочая программа адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа дисциплины **«Технология восстановления работоспособности спортсмена»** для обучающихся по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (Магистерской программы: Система подготовки спортсменов), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года, № 947 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06 апреля 2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

доктор педагогических наук, доцент  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры



Л.А. Деминская

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры.

Протокол от 26.03.2024 г. № 8А

Заведующий кафедрой



М.Р. Батищева

СОГЛАСОВАНО:

Директор института физической культуры и  
спорта  
28.03.2024 г.



И.П. Зенченков

Учебно-методическая комиссия института физической культуры и спорта

Протокол от 27.03.2024 г. № 7

Председатель



И.В. Капланец

Руководитель основной профессиональной  
образовательной программы,

к.пед.н., доцент

26.03.2024 г.



М.Р. Батищева

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

дисциплины программы бакалавриата: «Теория спортивной тренировки», «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Физическая реабилитация спортсменов».

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

дисциплины программы магистратуры: «Теория спорта», «Теории адаптации в спорте»;

практики: производственная практика: тренерская; производственная практика: профессионально-ориентированная.

## 2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Общая характеристика

Наименование показателя	Значение показателя
Название образовательной программы	49.04.03. Спорт (Магистерская программа: Система подготовки спортсменов)
Шифр и название в соответствии с учебным планом	Б1.В.ОД.7 Технологии восстановления работоспособности спортсмена
Часть образовательной программы	Вариативная часть (формируемая участниками образовательных отношений)
Количество зачетных единиц / всего часов	3 / 108

### 2.2. Распределение часов по формам и периодам обучения

Форма обучения	курс	семестр	Общее количество часов					Форма контроля
			лекционных	лабораторных	практических	самостоятельной работы + контроль	всего	
Очная	2	3	15	—	15	78	108	экзамен
Очная, всего								
Заочная	3	5	2	—	6	100	108	экзамен

## 3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Формирование у магистров теоретико-методических знаний о средствах восстановления организма спортсменов в тренировочный и соревновательный периоды спортивной деятельности, а именно:

1. Раскрыть структуру и содержание восстановительного процесса в практике спортивной подготовки различных дисциплин, стратегически ориентированного на: поддержание и повышение уровня адаптационных возможностей, соматического здоровья спортсменов; профилактику адаптационных срывов (переутомления); коррекцию лимитирующих факторов.

2. Сформировать у обучающихся практические навыки по дифференцированной диагностике функционального состояния различных по уровню квалификации и

специализации, спортивных контингентов для: обоснования направленности технологии восстановления их физической работоспособности; разработки модели восстановительной программы; наполнения ее внутренинговочными средствами (методами), при обязательном учете особенностей спортсмена (гендерных, возрастных, медицинских) и периода (этапа) цикла годичной подготовки.

3. Углубить профессиональные теоретико-методические знания магистров в сферах спортивной подготовки, физической культуры и педагогики, а также практические навыки самостоятельной деятельности по организации, безопасного для здоровья спортсменов, учебно-тренировочного и соревновательного процессов, полученные на базе систематизированной профессионально-прикладной подготовки.

4. Исследовать пласт научных знаний по оптимизации многолетнего учебно-тренировочного процесса путем рациональной интеграции восстановительных средств, инновационные педагогические подходы и оздоровительные технологии для их адаптации и переноса в практику спорта и физического воспитания в Донецкой Народной Республике.

5. Сформировать у обучающихся основные практические умения в рамках целевого алгоритма использования восстановительных средств в системе многолетней спортивной подготовки для повышения ее эффективности, продления профессионального долголетия и улучшения качества жизни спортсменов Донецкой Народной Республики.

#### 4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

##### 4.1. Компетенции:

ПК – 5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма спортсмена для решения профессиональных задач.

##### 4.2. Индикаторы компетенций:

ПК – 5.1. Демонстрирует способность применения технологии диагностики и коррекции развития физических качеств и различных сторон подготовленности спортсмена для решения профессиональных задач.

##### 4.3. Результаты обучения:

ПК – 5.1.1. Знает методологию научного исследования, комплекс мероприятий по диагностике физического здоровья, функционального состояния и физической подготовленности спортсменов.

ПК – 5.1.2. Умеет проводить комплексную оценку показателей функционального состояния спортсмена с точки зрения его готовности к соревновательной деятельности.

ПК – 5.1.3. Имеет опыт правильного подбора диагностических методов оценки готовности спортсмена к соревнованиям на основе анализа показателей его функционального и психологического состояния организма.

Компетенции	Индикаторы	Результаты обучения
ПК – 5. Способен проводить комплексную оценку объективных показателей, характеризующих функциональное состояние организма	ПК – 5.1. Демонстрирует способность применения технологии диагностики и коррекции развития физических качеств и различных сторон подготовленности спортсмена для решения профессиональных задач.	ПК – 5.1.1. Знает методологию научного исследования, комплекс мероприятий по диагностике физического здоровья, функционального состояния и физической подготовленности спортсменов. ПК – 5.1.2. Умеет проводить комплексную оценку показателей функционального состояния спортсмена с точки зрения его готовности к

спортсмена для решения профессиональных задач.		соревновательной деятельности. ПК – 5.1.3. Имеет опыт правильного подбора диагностических методов оценки готовности спортсмена к соревнованиям на основе анализа показателей его функционального и психологического состояния организма.
--	--	---

## 5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Название темы		Краткое содержание темы (вопросы темы)
1	Функциональное состояние организма спортсмена. Предпосылки возникновения утомления и снижения работоспособности.	1.1. Функциональное состояние спортсмена. 1.2. Работоспособность и тренированность спортсмена. 1.3. Адаптация к физическим нагрузкам. 1.4. Причины возникновения утомления. 1.5. Особенности функциональных перестроек в организме спортсмена в цикле годичной подготовки.
2	Физиологические механизмы восстановления организма спортсмена.	2.1. Основные понятия процесса восстановления. 2.2. Общая характеристика процессов восстановления. 2.3. Физиологические механизмы восстановления организма спортсмена. 2.4. Классификация средств восстановления.
3	Педагогические средства восстановления работоспособности спортсмена.	3.1. Содержание педагогических средств восстановления работоспособности спортсмена. 3.2. Принципы построения спортивной тренировки при восстановлении работоспособности спортсмена. 3.3. План тренировочного занятия.
4	Психологические средства восстановления работоспособности спортсмена.	4.1. Психорегуляция в процессе восстановления работоспособности спортсмена. 4.2. Вербальные методы психологического восстановления работоспособности спортсмена. 4.3. Невербальные методы психологического восстановления работоспособности спортсмена. 4.4. Аутогенная тренировка.
5	Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсмена.	5.1. Гигиенические средства восстановления. 5.2. Личная гигиена. 5.3. Самоконтроль спортсмена.
6	Медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсмена.	6.1. Содержание медико-биологических средств восстановления работоспособности спортсмена. 6.2. Основные принципы питания спортсменов. 6.3. Сон спортсмена.
7	Фармакологические средства восстановления работоспособности спортсмена.	7.1. Витаминные препараты. 7.2. Препараты пластического действия. 7.3. Препараты энергетического действия. 7.4. Группа адаптогенов.

8	Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности спортсмена.	8.1. Ионизация воздуха. 8.2. Аэроионизация. 8.3. Электростимулирование. 8.4. Ультрафиолетовое излучение. 8.5. Гидротерапия. 8.6. Массаж.
9	Основные направления использования технологий восстановления работоспособности спортсменов.	9.1. Комплексы восстановительных мероприятий. 9.2. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки. 9.3. Основные принципы оптимизации постнагрузочного восстановления работоспособности

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Форма обучения – очная, курс – 2, семестр – 3.

Наименование тем	Количество часов				
	Лекции	Лабор.	Практ.	СРС + К	Всего
Функциональное состояние организма спортсмена. Предпосылки возникновения утомления и снижения работоспособности	2		2	10	14
Физиологические механизмы восстановления организма спортсмена	1		1	8	10
Педагогические средства восстановления работоспособности спортсмена	1		1	10	12
Психологические средства восстановления работоспособности спортсмена	2		2	10	14
Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсмена	2		2	8	12
Медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсмена	2		2	10	14
Фармакологические средства восстановления работоспособности спортсмена	2		2	8	12
Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности спортсмена	2		2	6	10
Основные направления использования технологий восстановления работоспособности спортсменов	1		1	8	10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	<b>78</b>	<b>108</b>

6.2. Форма обучения – заочная, курс – 3, семестр – 5.

Наименование тем	Количество часов				
	Лекции	Лабор.	Практ.	СРС + К	Всего
Функциональное состояние организма спортсмена. Предпосылки возникновения утомления и снижения работоспособности			2	10	12
Физиологические механизмы восстановления организма спортсмена	2			12	14
Педагогические средства восстановления работоспособности спортсмена			2	10	12
Психологические средства восстановления работоспособности спортсмена				12	12
Гигиенические средства восстановления работоспособности спортсмена				12	12
Медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсмена			2	10	12
Фармакологические средства восстановления работоспособности спортсмена				12	12
Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности спортсмена				12	12
Основные направления использования технологий восстановления работоспособности спортсменов				10	10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>100</b>	<b>108</b>

## 7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Контрольные вопросы:

1. Функциональное состояние спортсменов.
2. Компоненты функционального состояния спортсменов.
3. Работоспособность спортсменов.
4. Физическая работоспособность.
5. Методы оценки физической работоспособности.
6. Стадии физической работоспособности.
7. Тренированность спортсмена.
8. Показатели тренированности спортсмена.
9. Адаптация организма к мышечной работе.
10. Немедленная реакция организма на физическую активность.
11. Долговременная адаптация организма на физическую активность.
12. Утомление, причины утомления.
13. Виды утомления.
14. Проявления утомления.
15. Основные понятия процессов восстановления.
16. Виды восстановления.

17. Общая характеристика процессов восстановления.
18. Периоды процессов восстановления.
19. Физиологические механизмы восстановления.
20. Основные физиологические закономерности восстановительных процессов.
21. Фазы динамики восстановления работоспособности.
22. Классификация средств восстановления.
23. Педагогические средства восстановления.
24. Принципы построения спортивной тренировки при восстановлении работоспособности спортсмена.
25. План тренировочного занятия при восстановлении работоспособности спортсмена.
26. Понятие психорегуляции.
27. Классификация методов психорегуляции.
28. Вербальные методы психологического восстановления работоспособности спортсмена.
29. Невербальные методы психологического восстановления работоспособности спортсмена.
30. Аутогенная тренировка спортсменов.
31. Безаппаратурные невербальные методы саморегуляции.
32. Гигиенические средства восстановления.
33. Гигиена тела спортсмена.
34. Требования к спортивной форме.
35. Терморегуляция спортсмена.
36. Самоконтроль физиологического состояния спортсмена.
37. Самоконтроль состояния сердечно-сосудистой системы.
38. Самоконтроль состояния дыхательной системы.
39. Дневник наблюдения при самоконтроле физиологического состояния спортсмена.
40. Самооценка физической нагрузки.
41. Самооценка субъективного самочувствия.
42. Самооценка аппетита.
43. Самооценка массы тела.
44. Ортостатическая и клиностатическая пробы.
45. Содержание медико-биологических средств восстановления работоспособности спортсмена.
46. Группы медико-биологических средств восстановления работоспособности спортсменов.
47. Основные принципы питания спортсменов.
48. Сон, виды сна.
49. Фармакологические средства восстановления работоспособности спортсмена.
50. Витаминные препараты для восстановления работоспособности спортсмена.
51. Препараты пластического действия.
52. Препараты энергетического действия.
53. Группа адаптогенов.
54. Ноотропы.
55. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности спортсмена.
56. Ионизация воздуха.
57. Аэроионизация.
58. Электростимулирование.
59. Ультрафиолетовое облучение.
60. Гидротерапия.
61. Массаж, как средство восстановления работоспособности спортсменов.
62. Комплексы восстановительных мероприятий.
63. Варианты восстановительных комплексов различной направленности.



64. Планирование восстановительных процедур с учетом направленности нагрузок предшествующего и последующего занятий.
65. Основные принципы оптимизации постнагрузочного восстановления работоспособности.

7.2. Темы докладов (рефератов):

1. Функциональное состояние спортсмена.
2. Физическая работоспособность спортсмена.
3. Адаптация организма спортсмена к физической нагрузке.
4. Утомление и восстановление организма спортсмена.
5. Педагогические средства восстановления организма спортсмена.
6. Психорегуляция в спорте.
7. Вербальные методы психологического восстановления.
8. Аутогенная тренировка в спорте.
9. Гигиенические средства восстановления спортсмена.
10. Терморегуляция организма спортсмена.
11. Самоконтроль, как средство восстановления работоспособности.
12. Субъективная самооценка спортсмена.
13. Ортостатические и клиностатические методы восстановления.
14. Медико-биологические средства восстановления работоспособности спортсмена.
15. Основные принципы питания спортсменов.
16. Сон, как средство восстановления работоспособности спортсмена.
17. Фармакологические средства восстановления работоспособности спортсмена.
18. Витаминные препараты для восстановления работоспособности спортсмена.
19. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности спортсмена.
20. Основные принципы оптимизации постнагрузочного восстановления работоспособности

7.3. Образец содержания экзаменационного билета:

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Направление подготовки:* 49.04.03 Спорт  
*Профиль* Система подготовки спортсменов  
*Программа подготовки:* Магистр  
*Семестр:* очная форма – 3 Курс: очная форма – 2  
заочная форма – 5 заочная форма – 3

*Дисциплина:* Технология восстановления работоспособности спортсмена

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1**

1. Функциональное состояние спортсменов.
2. Фазы динамики восстановления работоспособности.
3. Ионизация воздуха. Аэроионизация.

Утверждено на заседании кафедры ТМФК протокол № от « » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Зав. кафедрой ТМФК** \_\_\_\_\_

**Ф.И.О.**

## 8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

Номера тем	Виды работ	Максимальное количество баллов
1-9	Организационно-учебная работа в аудитории	30
	Самостоятельная работа	25
	Контрольная работа по теоретическому материалу	15
ИТОГО		70
Экзамен		30
Общий итог за семестр		100

## Соответствие баллов оценке

Количество баллов из 100	ECTS	Оценка по пятибалльной шкале	
		Экзамен, дифференцированный зачет	Зачет
90-100	A	отлично	зачтено
80-89	B	хорошо	зачтено
75-79	C		зачтено
70-74	D	удовлетворительно	зачтено
60-69	E		зачтено
35-59	FX	неудовлетворительно	не зачтено
0-34	F		не зачтено

## 9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;

- экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

1) для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;

2) для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Лекционные и практические занятия по дисциплине «Основы научно-исследовательской работы в физической культуре и спорте» проводятся в учебных аудиториях для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации учебного корпуса института физической культуры и спорта, расположенного по адресу: г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, оснащенных комплектом учебной мебели, комплектом рабочего места преподавателя, доской, мультимедийным комплектом (ноутбук, проектор) с выходом в сеть Интернет.

Самостоятельная работа студентов проходит в следующих помещениях:

- читальный зал № 2 гуманитарных наук, укомплектован учебной мебелью на 90 посадочных мест, компьютером в комплекте (2 шт.), расположен по адресу: г. Донецк, ул. Университетская, 22, каб. 46;
- читальный зал № 4 периодической литературы, укомплектован учебной мебелью на 31 посадочное место, оснащён 1 компьютером, расположен по адресу: г. Донецк, ул. Университетская, 24, каб. 19;
- читальный зал филиала № 3 научной библиотеки ДонГУ (каб. 213), укомплектован учебной мебелью на 40 посадочных мест и пункт обслуживания филиала № 3 научной библиотеки ДонГУ (каб. 114), укомплектован учебной мебелью на 8 посадочных мест и оснащён компьютером в комплекте (1 шт.), расположенные по адресу: г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80.
- методический кабинет института физической культуры и спорта, укомплектован учебной мебелью на 24 посадочных места, оснащён компьютером в комплекте (3 шт.)

с выходом в сеть Интернет, расположен по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 020.

- индивидуальные и групповые консультации студентам для проведения самостоятельной работы предоставляются в кабинете кафедры теории и методики физической культуры (или другой кафедры, к которой прикреплена ваша аудитория, указать название кафедры), укомплектованном комплектом мебели на 12 посадочных мест, оснащенный компьютером в комплекте (2 шт.), принтером, сканером, расположенном по адресу г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80, ауд. 216.

В процессе обучения студенты имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине «Основы научно-исследовательской работы в физической культуре и спорте», размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». С использованием ресурсов платформы дистанционного образования также осуществляется текущий контроль знаний студентов на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

## 11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 11.1. Основная литература

1. Борисова, А. Средства восстановления спортсменов [Электронный ресурс] / А. Борисова. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. – URL: <https://sportkomanda.com/2020/05/08/sredstva-vosstanovleniya-sportsmenov/>
2. Башкиров, В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
3. Моденов, К. С. Практические рекомендации по восстановлению спортсменов [Электронный ресурс] / Сост.: К.С. Моденов. – М.: МБС РФС, 2018. – 27 с.
4. Люгайло, С. С. Физическая реабилитация при дисфункциях соматических систем у спортсменов в процессе многолетней подготовки / С. С. Люгайло. – Луцк: Вежа – Друк., 2016. – 244 с.
5. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие [электронный ресурс]: Сост.: А.Н. Кутасин, Н.В. Морозова, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.
6. Чудимов, В. Ф. Средства восстановления и повышения работоспособности в спорте: лекция [Электронный ресурс] / В.Ф. Чудимов. – Барнаул. 2019. – 31 с.

### 11.2. Дополнительная литература

1. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Береснева. – М.: Медицина, 2007. – 235 с.
2. Башкиров, В. Ф. Комплексная реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
3. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж: [учеб.- метод. пособие для мед. работников] / Н. А. Белая. – М.: Советский спорт, 2004. – 272 с.
4. Волков, В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте / В. Н. Волков. – Челябинск: Факел, 2001. – 252 с.
5. Гладков, В. Н. Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2007. – 386 с.
6. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина: курс лекций и практические занятия / Н.Д. Граевская, Т.И. Довлатова. – М.: Советский спорт, 2005. – 299 с.

7. Еремушкин, М. А. Спортивный массаж. Справочник тренера-массажиста спортивной команды / М.А. Еремушкин, Б.А. Поляев. – СПб: Наука и Техника, 2012. – 288 с.
8. Макарова, Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 160 с.
9. Марков, Г. В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие / Г. В. Марков, В. В. Романов, В. Н. Гладков. – М.: Советский спорт, 2006. – 51с.
10. Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 211 с.

## 12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.
2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. –Текст: электронный.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.
8. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

## 13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).