



МИНИСТЕРСТВО ЮСТИЦИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ЗАРЕГИСТРИРОВАНО**

Регистрационный № 78059

от "02" мая 2024.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНСПОРТ РОССИИ)**

**ПРИКАЗ**

« 13 » февраля 2024 г.

г. Москва

№

144

**Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»**

В соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и пунктом 1 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемую примерную дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП».

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕНА  
приказом Минспорта России  
от « 13 » февраля 2024 г. № 144

**Примерная дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»**

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
наименование должности руководителя  
организации, реализующей дополнительную  
образовательную программу спортивной подготовки

\_\_\_\_\_  
(подпись) (инициалы, фамилия)  
20\_\_ г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта « \_\_\_\_\_ »**  
(указывается наименование вида спорта)

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта « \_\_\_\_\_ » (далее – Программа) (указывается наименование вида спорта) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке \_\_\_\_\_ с учетом совокупности (указывается наименование спортивной дисциплины) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1053<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки \_\_\_\_\_ (указываются иные цели Программы).

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной  
подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки \_\_\_\_\_ (указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

<sup>1</sup> Зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022, регистрационный № 71694.

4. Объем Программы \_\_\_\_\_.

(указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия \_\_\_\_\_;

(указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные)

учебно-тренировочные мероприятия \_\_\_\_\_;

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

спортивные соревнования \_\_\_\_\_;

(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

(указываются иные виды (формы) обучения)

6. Годовой учебно-тренировочный план \_\_\_\_\_.

(указывается с учетом пункта 16 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» (далее – Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики \_\_\_\_\_.

(указываются по этапам спортивной подготовки)

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств \_\_\_\_\_.

(указываются по этапам и годам спортивной подготовки)

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;  
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки \_\_\_\_\_

(указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты)

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки \_\_\_\_\_.

(указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки \_\_\_\_\_.

(указывается описание тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

15. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_

(указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта « \_\_\_\_\_ » относятся \_\_\_\_\_.

(указывается наименование вида спорта, спортивной дисциплины)

(указываются с учетом главы V ФССП)

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

---

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 15 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками \_\_\_\_\_;

(указывается с учетом подпункта 14.2 ФССП)

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации \_\_\_\_\_;

(указывается с учетом подпункта 14.1 ФССП)

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

---

(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

Приложение № 1  
к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта  
«футбол лиц с заболеванием ЦП»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от « 13 » февраля 2024 г. № 144

Рекомендуемый образец

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
1.	Общая физическая подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях						





Приложение № 2  
к примерной дополнительной  
образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«футбол лиц с заболеванием ЦП»,  
утвержденной приказом  
Минспорта России  
от «13» *февраля* 2024 г. № *144*

Рекомендуемый образец

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; ...	
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение зрителей; расширение общего кругозора юных спортсменов; ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...
5.1.	...	...	...

Приложение № 3  
к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»,  
утвержденной приказом

Минспорта России  
от «13» *февраля* 2024 г. № 144

Рекомендуемый образец

### План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	...	...	...
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	...	...	...

## Приложение № 4

к примерной дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП»,  
утвержденной приказом

Минспорта России

от «13» ноября 2024 г. № 144

Рекомендуемый образец

## Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Этап начальной подготовки	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	техники и тактики вида спорта			Понятливость. Классификация соревнований. Жесты спортивных судей. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по виду спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП».
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Режим дня и питание обучающихся	август		Спортивный инвентарь, особенности, характеристики футбольного мяча (свойства и размеры), ворота 5/2, фишки. Спортивная экипировка – футбольная игровая форма (шитки, бутсы, специальное компрессионное белье, цвет).
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	...	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Высокий эмоциональный фон соревнований, способствует развитию склонности к соперничанию, взаимопомощи при выполнении дружеских коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь		Зарождение Паралимпийского движения. Возрождение паралимпийской идеи. Международной Паралимпийский комитет.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь		Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация футбола в виде спорта «футбол лиц с заболеванием ЦП». Типичные ошибки при выполнении технических элементов и методика их устранения.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель		

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Выбор спортивной обуви (боты, шиповки), подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Спортивная экипировка футболиста.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Правила проведения соревнований. Порядок допуска команд к соревнованиям. Порядок работы квалификационной комиссии. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Параллелизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы соревнований по спорту.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

				восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...	...