

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра олимпийского и профессионального спорта



УТВЕРЖДАЮ

Директор Института физического
воспитания и спорта

 Губарев А.А.
«20» ИЮНЯ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И ФОРМЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

По направлению подготовки 49.04.03 «Спорт»
**Магистерская программа – Спорт высших достижений и система
подготовки спортсменов**
Квалификация выпускника: Магистр
Форма обучения – очная/заочная
Курс ОФО – 1 курс (2 семестр), ЗФО – 2 курс (5 триместр)

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Современные методы и формы восстановления в спорте высших достижений» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, программа магистратуры «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» очной и заочной форм обучения. Дисциплина реализуется кафедрой олимпийского и профессионального спорта Института физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ».

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта – магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 № 947 (с изменениями и дополнениями) и Профессиональным стандартом, утвержденным Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

СОСТАВИТЕЛИ:

доцент кафедры олимпийского и профессионального спорта ФГБОУ ВО «ЛГПУ», кандидат педагогических наук **Павлова Наталья Анатольевна**

Утверждена на заседании кафедры олимпийского и профессионального спорта

«14» 01 2025 г., протокол № 8

И.о. заведующего кафедрой олимпийского и профессионального спорта, канд. пед. наук


(подпись)


Павлова Н.А.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

«14» 01 2025 г., протокол № 5

Председатель учебно-методической комиссии

Института физического воспитания и спорта


(подпись)

Загной Т.В.

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования


(подпись)

Савенков В.В.

« » 20 г.

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью изучения дисциплины является формирование целостной системы теоретических и практических знаний по организации, содержанию, планированию и проведению восстановительных мероприятий, применения восстановительных средств в системе спортивной тренировки; формирование компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую и другие виды работ; развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств магистров.

Задачи дисциплины:

- сформировать систему теоретических и практических знаний о технологиях восстановления работоспособности;
- сформировать компетенций в области восстановительно-профилактической деятельности;
- освоить практические навыки применения в системе спортивной тренировки педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления;
- освоить знания и умения проведения занятий восстановительно-профилактической направленности в системе подготовки спортсменов;
- анализировать ценности и эффективность физкультурно-оздоровительных видов рекреационной и реабилитационной деятельности;
- реализовать творческие возможности студентов в процессе моделирования будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная дисциплина «Современные методы и формы восстановления в спорте высших достижений» относится к вариативной части учебного плана, индекс дисциплины Б1.О.11.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются знания, умения и компетенции, полученные при изучении следующих дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология физического воспитания и спорта», «Гигиена ФК и спорта», «ЛФК» «Биологическая химия», «ТМФК», «Медико-биологический контроль спортивной тренировки».

Дисциплина позволяет формировать представление о биохимических механизмах, происходящих во время физической нагрузки в организме, процессах утомления, восстановления и адаптации во время физической нагрузки, способствует овладению базовым набором знаний, умений и практических навыков, необходимых для проведения восстановительных мероприятий, применения восстановительных средств в системе спортивной тренировки, контроля физической нагрузки.

Содержание дисциплины является основой для дальнейшей профессиональной деятельности магистров.

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Современные методы

и формы восстановления в спорте высших достижений», должны

знать: современные технологии восстановления в ФКС; основные средства восстановления в ФКС; основные задачи, специфические принципы, виды и формы физической рекреации; основной понятийный аппарат в области физической культуры, физической рекреации и спорта; методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния здоровья спортсменов.

уметь: использовать методы педагогической, медико-биологической, психологической диагностики для разработки тактики и стратегии применения восстановительных средств; определять общие и конкретные цели и задачи физической рекреации, проводить организационную, практическую и методическую работу по физической рекреации; вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс; оказывать первую помощь при переутомлении и травматических повреждениях.

владеть: современными технологиями восстановления и физической рекреации; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок; методами прогнозирования высоких спортивных результатов; методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Код по ФГОС ВО | Индикатор достижения | Результаты обучения по дисциплине |
|------------------|--|---|
| Профессиональные | | |
| ПК-1 | Способностью и готовностью самостоятельно анализировать состояние и динамику объектов деятельности, выявлять актуальные проблемы и ставить конкретные задачи их решения. | Знает: методы анализа и диагностики состояния и динамики объектов деятельности, критерии и показатели для выявления актуальных проблем, алгоритм постановки целей и задач и возможные пути их решения. Умеет: самостоятельно анализировать состояние и динамику объектов деятельности, выявлять актуальные проблемы и ставить конкретные задачи их решения. Владеет: навыками анализа состояния и динамики объектов деятельности, выявления актуальных проблем и постановки задач, их решения. |

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины.

| Вид учебной работы | Объем часов (зач. ед.) | |
|------------------------|------------------------|----------------------|
| | Очная форма | Заочная форма |
| Общая учебная нагрузка | 144 (4,0 зач. ед) | 144 (4,0 зач. ед) |

| | | |
|---|-----------|------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов), в том числе: | 48 | 24 |
| Лекции | 14 | 6 |
| Семинарские занятия | - | - |
| Практические занятия | 34 | 18 |
| Лабораторные работы | - | - |
| Контрольные работы | - | - |
| КСР | - | - |
| Курсовая работа /курсовой проект | - | - |
| Другие формы и методы организации процесса | - | - |
| Самостоятельная работа студента (всего часов) | 96 | 120 |
| Форма аттестации | экзамен | экзамен |

4.2. Содержание разделов дисциплины.

Тема 1. Роль, место и значение применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств. Цель, задачи и значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта. Характерные черты и проблематика современного спорта. Интенсификация современной тренировочной деятельности. Уменьшение возраста спортсменов высокой квалификации.

Тема 2. Механизмы утомления, восстановления и адаптации. Биохимических механизмы утомления и переутомления, восстановления и адаптации, происходящие под влиянием физической нагрузки. Особенности биохимических изменений в различных системах организма под влиянием физической нагрузки. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки. Физиология и биохимия восстановления.

Тема 3. Общая характеристика способов и методов восстановления. Классификация основных способов восстановления. Педагогические средства восстановления. Рациональное планирование нагрузки. Рациональное построение микроцикла и макроцикла. Адекватный отдых. Учет индивидуальных особенностей спортсмена. Медико-биологические средства восстановления (краткое описание). Психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Мышечная релаксация. Позитивные эмоции. Отношения с тренером и партнерами.

Тема 4. Современные медико-биологические технологии восстановления в спорте. Физиотерапевтические средства восстановления. Массаж. Виды массажа. Мануальная терапия. Гидротерапия. Физиотерапевтические процедуры. Рациональное питание спортсменов. Регидрация и ее значение. Фармакологические средства восстановления в современном спорте и их значение. Допинг и разрешенные препараты.

4.3. Лекции

| № п/п | Название темы | Объем часов | |
|--|--|----------------|------------------|
| | | Очная форма | Заочная форма |
| Тема 1. «Роль, место и значение применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации» | | | |
| 1. | История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств. Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта. | 2 | - |
| Тема 2. «Механизмы утомления, восстановления и адаптации» | | | |
| 2. | Современные представления о биохимических механизмах утомления и переутомления организма человека. Признаки перетренированности и переутомления в процессе спортивной деятельности.. | 2 | 2 |
| 3. | Современные представления о биохимических механизмах адаптации и восстановления организма человека в процессе спортивной деятельности. | 2 | - |
| Тема 3. «Общая характеристика способов и методов восстановления» | | | |
| 4. | Классификация основных способов и средств восстановления. | 2 | 2 |
| 5. | Педагогические и психологические технологии восстановления. | 2 | - |
| Тема 4. «Современные медико-биологические технологии восстановления в спорте» | | | |
| 6. | Общая характеристика современных медико-биологические технологии восстановления в спорте. Физиотерапевтические средства восстановления. | 2 | 2 |
| 7. | Рациональное питание спортсменов. Регидрация и ее значение. Фармакологические средства восстановление. | 2 | - |
| Итого: | | 14 | 6 |

4.4. Практические занятия

| № п/п | Название темы | Объем часов | |
|----------|--|----------------|------------------|
| | | Очная форма | Заочная форма |
| 1. | История и основные этапы развития знаний о применении восстановительных средств | 2 | - |
| 2. | Значение применения средств восстановления и профилактики в системе спорта. | 4 | 2 |
| 3. | Современные представления о биохимических механизмах утомления и переутомления организма человека. | 4 | 2 |
| 4 | Признаки перетренированности и переутомления в процессе спортивной деятельности | 2 | 2 |
| 5. | Современные представления о биохимических механизмах адаптации и восстановления организма человека в процессе спортивной деятельности. | 4 | 2 |
| 6. | Классификация основных способов и средств восстановления. | 2 | 2 |
| 7. | Педагогические и психологические технологии восстановления. | 2 | 2 |
| 8. | Общая характеристика современных медико-биологические | 4 | 2 |

| | | | |
|---------------|--|-----------|-----------|
| | технологии восстановления в спорте | | |
| 9. | Физиотерапевтические средства восстановления. | 2 | 2 |
| 10. | Рациональное питание спортсменов. Регидрация и ее значение | 2 | - |
| 11. | Фармакологические средства восстановления | 2 | - |
| 12 | Технологии восстановления в различных видах спорта | 4 | 2 |
| Итого: | | 34 | 18 |

4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены)

4.6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Название темы | Вид СРС | Объем часов | |
|----------|--|--|----------------|------------------|
| | | | Очная форма | Заочная форма |
| 1 | Основные признаки утомления, переутомления, перетренированности. | Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями. | 12 | 15 |
| 2 | Утомление и восстановление после различных по интенсивности видов упражнений. | Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями. | 12 | 15 |
| 3 | Теория адаптации. | Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников, написание и оформление рефератов в соответствии с заданиями. Подготовка к текущему и промежуточному контролю знаний и умений. | 12 | 15 |
| 4 | Управление работоспособностью с помощью восстановительных средств. | Подготовка к практическим занятиям и к промежуточному контролю знаний и умений. Самостоятельный поиск источников научно-технической информации, изучение. | 12 | 15 |
| 5 | Современный скрининг состояния организма спортсменов. | Подготовка реферата, в соответствии с требованиями. Работа с лекционным материалом, подготовка к практическому занятию и промежуточной аттестации | 12 | 15 |
| 6 | Физические и физиотерапевтические средства восстановления и профилактики. | Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации. | 12 | 15 |
| 7 | Аспекты, проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке. | Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации | 12 | 15 |

| | | | | |
|---------------|--|--|-----------|------------|
| 8 | Планирование средств восстановления и профилактики в процессе занятий спортом. | Подготовка к практическим занятиям, самостоятельный поиск источников научно-технической информации | 12 | 15 |
| Итого: | | | 96 | 120 |

4.7. Темы курсовых работ и проектов (не предусмотрены)

5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий.

Дискуссионное обучение: обмен взглядов по проблемам обучения и воспитания с целью стимулирования познавательного интереса, выработке у студентов собственной педагогической позиции.

Диалоговое обучение: проведение групповых и фронтальных бесед, в том числе и эвристических с целью активного усвоения новых знаний, формулирования выводов по различным педагогическим проблемам.

Проблемное обучение: создание в процессе чтения лекций проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности студентов с целью решения различных педагогических ситуаций;

Исследовательское обучение: используется при подготовке к семинарским (практическим) заданиям и самостоятельного выполнения индивидуального задания;

Репродуктивное обучение: используется при подготовке к семинарским (практическим) занятиям, конспектировании учебного и научного материала;

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект к каждой лекции).

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины.

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Технологии восстановления работоспособности в ФКиС» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах: опрос, промежуточные срезы, подготовка докладов и рефератов, экзамен. Критерии оценки учитывают результаты посещаемости лекций, выполнения практических заданий, итоги выполнения заданий самостоятельной работы. Это позволяет создать объективную картину освоения студентами дисциплины и учитывается на экзамене.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета, экзамена, включает в себя ответ на теоретические вопросы, подкрепляемые примерами из практики.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице:

Система оценивания учебных достижений студентов очной формы обучения.

| Вид текущей учебной работы | Количество баллов |
|---|--------------------------|
| Экзамен | 30 |
| Устный опрос, работа на семинарских занятиях | 20 |
| Подготовка к докладам, сообщениям | 20 |
| Написание рефератов, конспектов первоисточников и их анализ | 20 |
| Самостоятельная работа | 10 |
| Итого: | 100 |

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Талалай, А. А. Роль физической культуры в профилактике профессионального выгорания педагогов : учебное пособие / А. А. Талалай, Н. В. Дядюра, Т. Н. Балина. – Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2024. – 140 с. – ISBN 978-5-9201-0176-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/146886.html> (дата обращения: 23.12.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов : учебное пособие / Татарова С.Ю., Татаров В.Б.. – Москва : Научный консультант, 2024. – 211 с. – ISBN 978-5-9909615-6-2. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/140429.html> (дата обращения: 01.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие / А. В. Сафощин, Ч. Т. Иванков, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. – 3-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 392 с. – ISBN 978-5-4263-0744-5. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/145485.html> (дата обращения: 18.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Тулякова О.В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие / Тулякова О.В.. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 106 с. – ISBN 978-5-4497-3216-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/141130.html> (дата обращения: 27.02.2025). – Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Уханова, Т. В. Управление качеством : учебное пособие / Т. В. Уханова. – Москва : Научный консультант, 2023. – 170 с. – ISBN 978-5-907477-99-5. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/146704.html> (дата обращения: 19.12.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Федотова, Е. В. Теоретические основы и практические аспекты высокоинтенсивной интервальной тренировки : монография / Е. В. Федотова, П. А. Сиделев. – Москва : Издательство «Перо», 2024. – 184 с. – ISBN 978-5-00244-246-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/142144.html> (дата обращения: 05.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Физическая культура, спорт и основы военной подготовки студентов : учебное пособие / М. П. Коновалова, С. В. Кузнецова, Н. Н. Черевикшик [и др.]. – Саратов : Саратовский государственный технический университет имени Ю.А. Гагарина, ЭБС АСВ, 2024. – 108 с. – ISBN 978-5-7433-3615-9. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/141142.html> (дата обращения: 19.11.2024). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В.А. Никишкин [и др.]. – Москва : МИСИ-МГСУ, Ай Пи Ар Медиа, ЭБС АСВ, 2024. – 330 с. – ISBN 978-5-7264-3490-2. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/140531.html> (дата обращения: 01.03.2025). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная литература:

1. Губа В.П., Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин - М. : Советский спорт, 2015. - 284 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807346.html>.

2. Кулиненко О.С., Медицина спорта высших достижений / Кулиненко О.С. - М.: Спорт, 2016. - 320 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723962.html>

3. Михайлов С.С., Биохимия двигательной деятельности : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. - 6-е изд., доп. - М. : Спорт, 2016. -296 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839411.html>

4. Михно Л.В., Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: Учебное пособие / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази, Д.Г. Елистратов. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839435.html>

5. Серова Л.К., Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе: учебное пособие / Серова Л.К. - М. : Спорт, 2016. - 96 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839275.html>.

6. Улумбекова Г.Э., Спортивная медицина у детей и подростков: руководство для врачей / под ред. Т. Г. Авдеевой, Л. В. Виноградовой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 384 с.

URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970452202.html>

в) интернет - ресурсы:

1. <http://bmsi.ru> – Библиотека международной спортивной информации
2. <http://cyberleninka.ru> – Научная электронная библиотека
3. <http://disser.h10.ru> – Библиотека диссертаций
4. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
5. <http://lib.ltsu.org> – Научная библиотека Луганского государственного педагогического университета
6. <http://lib/sportedu.ru/press> – сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
7. <http://lib-lg.com> – Луганская Республиканская универсальная научная библиотека им. М. Горького
8. <http://teoriya.ru> – Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
9. База данных «Цифровая библиотека IPRsmart (IPRsmart ONE)»

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Аудиторное оснащение: лекционная аудитория, рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером, рабочие места студентов, канцелярское оснащение учебного процесса.

Лекционные занятия: мультимедийная аудитория: компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

Практические занятия: мультимедийная аудитория, презентационная техника, банк профессионально-педагогических задач.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение.

Программное обеспечение:

| Функциональное назначение | Бесплатное программное обеспечение | Ссылки |
|----------------------------------|---|--|
| Офисный пакет | Libre Office 6.3.1 | https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice |
| Операционная система | UBUNTU 19.04 | https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu |
| Браузер | FirefoxMozilla | http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx |
| Браузер | Opera | http://www.opera.com |
| Почтовый клиент | MozillaThunderbird | http://www.mozilla.org/ru/thunderbird |

| | | |
|----------------------|---------------------------------------|---|
| Файл-менеджер | FarManager | http://www.farmanager.com/download.php |
| Архиватор | 7Zip | http://www.7-zip.org/ |
| Графический редактор | GIMP (GNU Image Manipulation Program) | http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP |
| Редактор PDF | PDFCreator | http://www.pdfforge.org/pdfcreator |
| Видеоплеер | MediaPlayerClassic | http://mpc.darkhost.ru/ |

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]