

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ

---

**МЕТОДИКА  
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ СРЫВА АДАПТАЦИИ  
ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ  
К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ**

Методическое пособие



Санкт-Петербург  
2015