

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Смышнов Константин Михайлович

Должность: Декан факультета физической культуры и спорта

Дата подписания: 05.03.2024 10:01:23

Уникальный программный ключ:

929927c8a4e35eb4d3e0be00ff6bb638ca5a40

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Наименование дисциплины	ЭРГОГЕННЫЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Краткое содержание	Характеристика эргогенных средств, используемых с целью повышения спортивной работоспособности. Классификация эргогенных средств, используемых для повышения физической работоспособности. Пищевые эргогенные средства. Физиологические эргогенные средства. Психологические эргогенные средства. Фармакологические эргогенные средства. Тонизирующие растения как основа фитоэргономики. Механические и биомеханические эргогенные средства. Эргогенные эффекты спортивного питания.
Результаты освоения дисциплины (модуля)	Раскрывает способы самоорганизации с применением эргогенных средств как фактора здоровьесбережения, оценивая свои ресурсы и собственную деятельность. Оценивает собственные возможности вовлечения в систему оздоровительной физической культуры деятельность при расстановке приоритетов жизни по здоровьесбережению организма. Анализирует последовательность действия при контроле качества учебных занятий по физической культуре с применением эргогенных средств при профессиональной поддержке специалистов более высокой квалификации. Проявляет умение осуществлять педагогический контроль учебных занятий по физической культуре с применением эргогенных средств при профессиональной поддержке специалистов более высокой квалификации.
Трудоемкость, з.е.	3
Форма отчетности	зачет
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
Основная литература	1. Волков, Н.И.; Эргогенные эффекты спортивного питания Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / В.И. Олейников / Н.И. Волков. - Москва: Издательство «Спорт», 2016. - 100 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-9907240-9-9, экземпляров неограниченно.
Дополнительная литература	1. Правильное питание. Полный справочник Электронный ресурс / Б. Ю. Ламихов [и др.]. - Правильное питание. Полный справочник, 2020-08-31. - Саратов: Научная книга, 2019. - 467 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-9758-1827-0, экземпляров неограниченно. 2. Попова, Н. Н. Пищевые и биологически активные добавки Электронный ресурс: Учебное пособие / Н. Н. Попова, Е. С. Попов, И. П. Щетилина; ред. Н. С. Родионова. - Пищевые и биологически активные добавки, 2020-04-27. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2016. - 67 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-00032-220-8, экземпляров неограниченно.