

*Приложение 1*

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
РОССИЙСКИЙ ХИМИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени Д.И. Менделеева  
Кафедра физического воспитания

Дата регистрации \_\_\_\_\_  
Регистрационный № \_\_\_\_\_

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»  
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ОТЧЕТ №3

«Основы рационального питания в процессе занятий физической культурой и спортом. Режим и нормы питания при различных видах физической нагрузки в зависимости от целей физической тренировки»

Выполнила: студентка  
2 курса, группа Кс-24  
Мосолова Виктория Георгиевна  
Зачетная книжка № Кс-21050  
Проверила: Щербинина Валерия Дмитриевна

Москва 2022

Дата	Калории	Масса тела	Физ. нагрузка
17.11.2021	1702	52,1	385
18.11.2021	1359	52,1	
19.11.2021	1765	52,1	385
20.11.2021	1554	52,1	
21.11.2021	1622	52,1	538
22.11.2021	1480	52,1	
23.11.2021	1459	52,1	
24.11.2021	1537	52,0	385
25.11.2021	1416	52,0	
26.11.2021	1778	52,0	385
27.11.2021	1386	52,0	
28.11.2021	1541	52,0	
29.11.2021	1586	52,0	
30.11.2021	1349	52,1	



Вывод: на графике мы видим, что потребление калорий в день примерно одинаковое в диапазоне 1400-1800 ккал и есть умеренная физ. нагрузка каждые несколько дней. Норма калорий с учетом физ.нагрузок полностью восполняется, также не было резких изменений в количестве потребляемых калорий и интенсивных физ. нагрузок, поэтому вес менялся очень незначительно 52,0-52,1 кг.