

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 №1

«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

Рост (см)	168
Масса (кг)	52
Возраст (лет)	19

Величина основного обмена (ВОО)	1315
Суточная потребность в калориях (СПК)	1578

	грамм	калорий
Суточная потребность в белках	77	308
Суточная потребность в жирах	57	513
Суточная потребность в углеводах	189,3	757,0

	Завтрак	Перекус - 1	Обед	Перекус - 2	Ужин
	30%	0%	40%	0%	30%
Белки, г	23	0	31	0	23
Жиры, г	17	0	23	0	17
Углеводы, г	57	0	76	0	57
Калории, ккал	473	0	631	0	473