

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 № 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 |