***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 |