

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кафедра: боксу, боротьби і важкої атлетики

ТРЕНАЖЕРИ В ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

(завдання для самостійної роботи студентів IV курсу денної та заочної форми навчання)

Дніпропетровськ - 2015

Тренажери в фізичній культурі і спорті (завдання для самостійної роботи студентів IV курсу денної та заочної форми навчання)/Скл. О.В. Солодка, П.М. Мамотько.- Дніпропетровськ, 2015.- 25 стор.

Завдання з дисципліни «Тренажери в фізичній культурі і спорті» для студентів IV курсу денної форми навчання за напрямками 6.010202 «спорт» та 6.010201 «фізичне виховання», а також заочної форми навчання за напрямком 6.010201 «фізичне виховання» розродленні для виконання самостійної роботи

Рецензент: О.В. Лукіна - к.фіз.вих., доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту

Розглянуто
на засіданні кафедри боксу,
боротьби і важкої атлетики
Протокол № 8 від 10.02.2015р.

Затверджено
на засіданні методичної
ради ДДІФК і С
Протокол № 3 від 27.02.2015р.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Питання до змістовного модулю 1.....	5
Практичне завдання №1.....	6
Практичне завдання №2.....	7
Практичне завдання №3.....	9
Питання до змістовного модулю 2.....	10
Практичне завдання №4.....	11
Практичне завдання №5.....	13
Список рекомендованої літератури.....	16

ВСТУП

Фізична активність, як і будь-яка людська діяльність, не існує інакше, як у формі дії так і в цілі цієї дії. Умови і способи організації фізичної активності справляють істотний вплив на її формування. Застосування тренажерів у заняттях фізичною культурою слід розглядати, як компонент, що виконує функцію ініціації фізичної активності. Сучасний розвиток техніки зумовлює появу все більшої кількості видів спортивних тренажерів, які забезпечують широкий спектр занять фізичною культурою і спортом, що підкреслює актуальність обраної теми.

Данні методичні рекомендації призначені для студентів IV курсу денної форми навчання за напрямками 6.010202 «спорт» та 6.010201 «фізичне виховання», а також заочної форми навчання за напрямком 6.010201 «фізичне виховання» розродленні для виконання самостійної роботи. Вона включає питання для підготовки до модульного контролю, а також практичні завдання які необхідно виконати студенту для успішної здачі заліку.

ПИТАННЯ ДО ЗМІСТОВНОГО МОДУЛЮ 1

1. Що таке тренажер? Як ділять тренажери в залежності від мети їх використання?
2. Яким буває вплив занять на тренажерах на організм людини?
3. Яким чином роблять оцінку стану здоров'я людини?
4. Які хвороби є абсолютним протипоказанням для занять фізичними вправами?
5. Від чого залежить ефект оздоровчого тренування?
6. Які методи використовують у оздоровчому тренуванні?
7. Правила безпеки на заняттях у тренажерному залі.
8. Правила попередження травматизму.
9. Травми та ушкодження при заняттях у тренажерному залі.
10. Які гігієнічні вимоги до організації та проведення занять у тренажерному залі?
11. Класифікуйте тренажери з біомеханічної точки зору?
12. На які групи ділять тренажери?
13. Тренажери для загальної фізичної підготовки.
14. Тренажери, які працюють за принципом полегшування лідирування.
15. Різноманітні технічні пристрої у спорті вищих досягнень.
16. Тренажери для технічного вдосконалення.
17. Тренажери із змінним опором.
18. Пристрої, які стимулюють адаптаційні реакції організму.
19. Компоненти тренувальної роботи.
20. Обсяг тренувальної роботи.
21. Інтенсивність роботи.
22. Характер вправ.
23. Кількість повторень та вага обтяження.
24. Тривалість одного заняття та інтервалів відпочинку.
25. Кількість та черговість виконання вправ.

Практичне завдання №1

Вписати у таблицю назви вправ за зазначеної класифікації

Грудні м'язи			М'язи плеч		
Тренажер	Базова	Ізольована	Тренажер	Базова	Ізольована

М'язи ніг(нижніх кінцівок)			Спина		
Тренажер	Базова	Ізольована	Тренажер	Базова	Ізольована

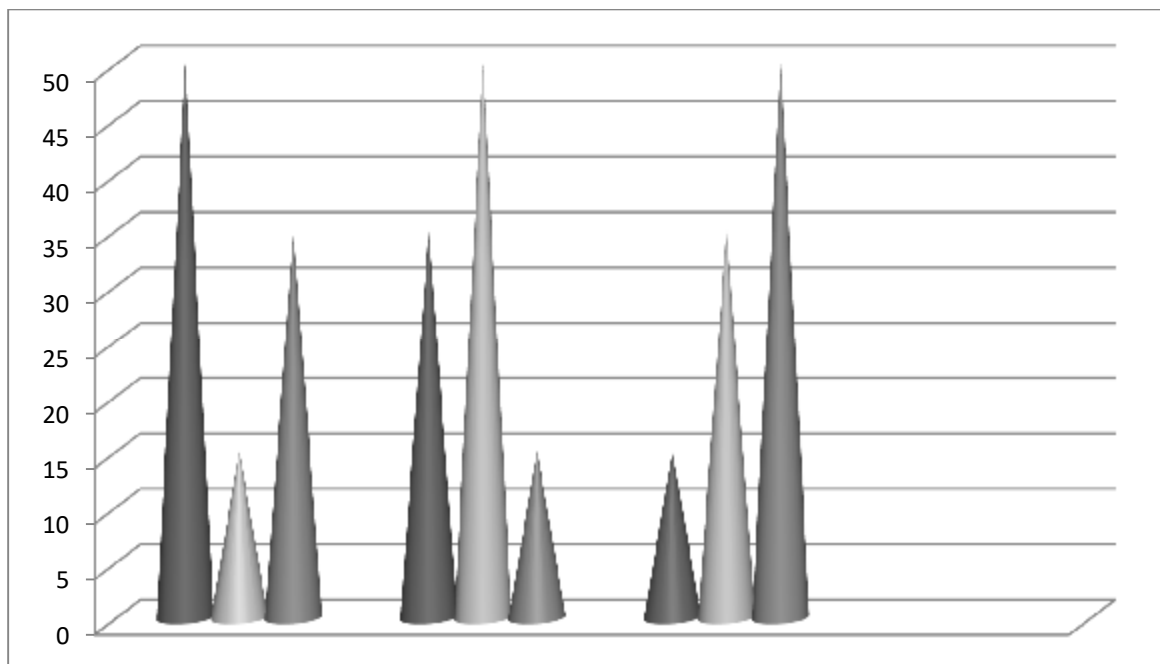
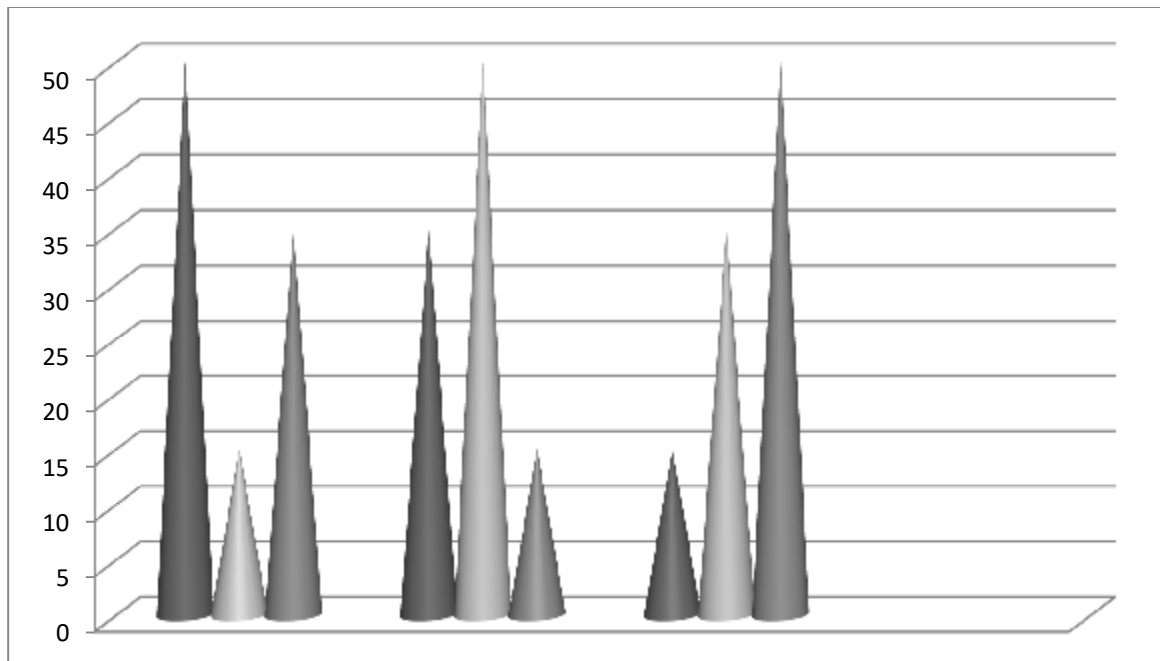
Біцепс			Тріцепс		
Тренажер	Базова	Ізольована	Тренажер	Базова	Ізольована

Практичне завдання №2

Вам, як тренеру необхідно заповнити дану таблицю опираючись на свої знання та педагогічні принципи

Стаж занять	К-ть занять	К-ть вправ	К-ть підходів	К-ть повторень	Час відпочинку
До 6міс					
Від 6 міс до 1 року					
Від 1року до 2					
Від 2 до 5 років					
5 років і більше					

Означити діаграму, вписавши співвідношення використання тренажерів, базових і ізолюваних вправ у тренувальному процесі з урахуванням стажу занять.



Практичне завдання №3

Розрахувати рівень фізичного розвитку

Рівень фізичного розвитку відображає індивідуальний рівень морфофункціональної зрілості окремих тканин, органів, систем цілісного організму.

Рівень фізичного розвитку оцінюється за допомогою коефіцієнту фізичного розвитку (КФР), який розраховується за формулою:

Юнаки: $KФР = [(\text{ДТф} / 179) + (\text{МТф} / 70) + (74 / \text{ЧССпок ф}) + (112 / \text{ЧССнав ф}) + (\text{ЖЕЛф} / 3,7) + (\text{ЗПвд.ф} / 70) + (\text{ЗПвид ф} \setminus 35) + (\text{СМСф} / 119)] / n =$

Дівчата: $KФР = [(\text{ДТф} / 170) + (\text{МТф} / 76) + (78 / \text{ЧССпок ф}) + (106 / \text{ЧССнав ф}) + (\text{ЖЕЛф} / 3,0) + (\text{ЗПвд.ф} / 51) + (\text{ЗПвид ф} \setminus 32) + (\text{СМСф} / 62)] / n =$

Рівень фізичного розвитку	КФР	
	Юнаки	Дівчата
Високий	>1,18	>1,14
Середній	0,87 – 1,18	0,84 – 1,14
Низький	<0,87	<0,84

Розрахувати функціональний вік (ФВ):

$$ФВ = КФР * КВ_{(календарний\ вік)}$$

$$ФВ = \underline{\quad} * \underline{\quad} = \underline{\quad}$$

Відхилення ФВ не менше ніж 5 років від КВ відображає фізіологічний розвиток, більш ніж на +5 років – акселерація, більш ніж на -5 років – деградація.

Висновок: _____

Питання до змістовного модулю 2

1. Як розрахувати добову витрату калорій?
2. Які особливості харчування у людей що займаються силовими вправами?
3. Збалансоване харчування.
4. Спеціалізовані харчові продукти.
5. Анаболічні стероїди.
6. Основні помилки при використанні анаболічних стероїдів.
7. Типи тілобудови.
8. Планування навчально-тренувальних занять у юнаків та дівчат.
9. Особливості планування тренувальних занять у жінок.
10. Особливості планування тренувальних занять у чоловіків.
11. Особливості планування тренувань у осіб похилого віку.

Практичне завдання №4

Розрахувати величину основного обміну (ВОО)

Основний (базовий) обмін речовин – це обмін, який відбувається в організмі людини в стані абсолютного спокою (сну). Калорії витрачаються на фізіологічні процеси – на роботу серця, легень, циркуляцію крові, на відновлення клітин і підтримку температури крові.

*У підрахунку основного обміну не враховуються витрати енергії на фізичну активність.

Формула Харрісона-Бенедикта

Для підрахунку ВОО за формулою Харрісона-Бенедикта необхідні такі данні :

Вік (повних років), маса тіла (кг), довжина тіла(см), коефіцієнт рухової активності:

- 1,2 –мало або взагалі не виконання фіз.вправав, сидяча робота
- 1,375 – не велике фізичне навантаження / заняття спортом 1–3 рази на тиждень
- 1,55 - достатньо велике фізичне навантаження / заняття спортлм 6-7 разів на тиждень
- 1.725 –велике фізичне навантаження / заняття спортом 6-7 разів на тиждень
- 1,9 – дуже велике фізичне навантаження / тренування 2 рази на день, або марафон, змагання.

Жінки: $ВОО = 655,1 + (9,6 \cdot \text{маса тіла(кг)}) + (1,85 \cdot \text{зріст, см}) - 4,68 \cdot \text{вік (роки)}$ = _____ ккал у стані спокою • _____ коефіцієн рух. акт = _____

Чоловіки: $ВОО = 66,47 + (13,75 \cdot \text{маса тіла(кг)}) + (5,0 \cdot \text{зріст, см}) - 6,74 \cdot \text{вік (роки)}$ = _____ ккал у стані спокою • _____ коефіцієн рух. акт = _____

Формула Маффіна-Джеора

Жінки $ВОО = 9,99 \cdot \text{вес(кг)} + 6,25 \cdot \text{зріст(см)} - 4,92 \cdot \text{вік(роки)} - 161$ = _____ ккал * _____ рух. акт. = _____

Чоловіки $ВОО = 9,99 \cdot \text{вес(кг)} + 6,25 \cdot \text{зріст(см)} - 4,92 \cdot \text{вік(роки)} + 5$ = _____ ккал * _____ рух. акт. = _____

Коефіцієнт рухової активності для формули Маффіна-Джеора

Кількість фізичного навантаження	Коефіцієнт рух. акт.
Мінімальні навантаження(сидяча робота)	ВОО * 1.2
Не значні фізичні навантаження, заняття спортом 1-3 рази в тиждень	ВОО * 1.375
Тренування 4-5 разів на тиждень (або робота середнього обтяження)	ВОО * 1.4625
Інтенсивні тренування 4-5 разів на тиждень	ВОО * 1.550
Щоденні тренування	ВОО * 1.6375
Щоденні інтенсивні тренування або тренування 2 рази на день	ВОО * 1.725
Важка фізична робота або інтенсивні тренування 2 рази на день	ВОО * 1.9

Формула Кетча- МакаАрла (ВОО на основі м'язової маси тіла)

$$\text{ВОО} = 370 + (21,6 * \text{м'язову масу тіла (ММТ) в кг})$$

Ця формула є найбільш точною для розрахунку ВОО так, як вона відображає кількість калорій що необхідні для роботоздатності м'язової маси тіла, а не всьї маси тіла як у формулі Харріса-Бенедикта. І застосовується як для чоловіків, так і жінок.

Наприклад: Ви жінка вагою 54,5 кг, при цьому загальна кількість жиру в тілі складає 20% (10,9 кг жиру). Звідси маємо суху масу тіла (маса без жиру) 43,6 кг. $\text{ВОО} = 370 + (21,6 * 43,6) = 1312$ калорій.

*Ваш ВОО = 370 + (21,6 * _____) = _____ кал*

Практичне завдання №5

За допомогою таблиці розпишіть свій день з урахуванням режиму дня, енерговитрат повсякденної життєдіяльності*, а також розкладу харчування*.

Час	Рухова акт-ть	Калорії	Час	Продукти харч-ня	Калорії/Б/Ж/У
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /

					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /
					/ /

*Для виконання задання необхідно користуватись таблицями калорійності продуктів харчування та енерговитрат.

*Зверніть увагу в таблицях витрати енергії зазначені в ккал/ год, тобто ця кількість калорій витрачається за 1 годину занять. А таблиці харчових продуктів калорії у 100 грамах продукту!!!

Овочі

Назва продукту	Глікімічний індекс	Харчова цінність продукту (на 100 г)			
		Ккал	Б	Ж	В
Петрушка, базилик	5	49	3,7	0,4	8
Укроп	15	31	2,5	0,5	4,1
Салат листовий	10	17	1,5	0,2	2,3
Помідори свіжіє	10	23	1,1	0,2	3,8
Огурці свіжіє	20	13	0,6	0,1	1,8
Лук репчатий сирій	10	48	1,4	-	10,4
Шпинат	15	22	2,9	0,3	2
Спаржа	15	21	1,9	0,1	3,2
Брокколи	10	27	3	0,4	4
Редис	15	20	1,2	0,1	3,4
Капуста свіжа	10	25	2	-	4,3
Капуста квашена	15	17	1,8	0,1	2,2
Капуста тушена	15	75	2	3	9,6
Цвітня капуста тушена	15	29	1,8	0,3	4
Брюссельська капуста	15	43	4,8	-	5,9
Лук-порей	15	33	2	-	6,5
Гриби солоніє	10	29	3,7	1,7	1,1
Перец зелений	10	26	1,3	-	5,3
Перец червоний	15	31	1,3	0,3	5,9
Чеснок	30	46	6,5	-	5,2
Морква сира	35	35	1,3	0,1	7,2
Зелений горошок свіжий	40	72	5	0,2	12,8
Чечевиця отварна	25	128	10,3	0,4	20,3
Фасоль варена	40	127	9,6	0,5	0,2
Рагу овочне	55	99	2,1	4,8	7,1
Баклажанна ікра	40	146	1,7	13,3	5,1
Кабачкова ікра	75	83	1,3	4,8	8,1
Свекла отварна	64	54	1,9	0,1	10,8
Тыква запечена	75	23	1,1	0,1	4,4
Кабачки жареніє	75	104	1,3	6	10,3
Цвітня капуста жарена	35	120	3	10	5,7
Оливки зеленіє	15	125	1,4	12,7	1,3
Кукуруза отварна	70	123	4,1	2,3	22,5
Маслини черніє	15	361	2,2	32	8,7
Картофель варений	65	75	2	0,4	15,8
Картофельное пюре	90	92	2,1	3,3	13,7
Картофель фри	95	266	3,8	15,1	29
Картофель жареный	95	184	2,8	9,5	22

Картофельные чипсы	85	538	2,2	37,6	49,3
--------------------	----	-----	-----	------	------

Фрукти та ягоди

Назва продукту	Глікімічний індекс	Харчова цінність продукту (на 100 г)			
		Ккал	Б	Ж	В
Грейпфрут	22	35	0,7	0,2	6,5
Малина	30	39	0,8	0,3	8,3
Яблуки	30	44	0,4	0,4	9,8
Ежевика	25	31	2	-	4,4
Земляника	25	34	0,8	0,4	6,3
Черника	43	41	1,1	0,6	8,4
Голубика	42	34	1	0,1	7,7
Смородина красная	30	35	1	0,2	7,3
Смородина черная	15	38	1	0,2	7,3
Алыча	25	27	0,2	-	6,4
Брусника	25	43	0,7	0,5	8
Абрикосы	20	40	0,9	0,1	9
Персики	30	42	0,9	0,1	9,5
Груши	34	42	0,4	0,3	9,5
Сливы	22	43	0,8	0,2	9,6
Клубника	32	32	0,8	0,4	6,3
Апельсины	35	38	0,9	0,2	8,3
Вишня	22	49	0,8	0,5	10,3
Гранат	35	52	0,9	-	11,2
Нектарин	35	48	0,9	0,2	11,8
Клюква	45	26	0,5	-	3,8
Киви	50	49	0,4	0,2	11,5
Облепиха	30	52	0,9	2,5	5
Черешня	25	50	1,2	0,4	10,6
Мандарины	40	38	0,8	0,3	8,1
Крыжовник	40	41	0,7	0,2	9,1
Хурма	55	55	0,5	-	13,2
Манго	55	67	0,5	0,3	13,5
Дыня	60	39	0,6	-	9,1
Бананы	60	91	1,5	0,1	21
Виноград	40	64	0,6	0,2	16
Ананасы	66	49	0,5	0,2	11,6
Арбуз	72	40	0,7	0,2	8,8
Изюм	65	271	1,8	-	66
Чернослив	25	242	2,3	-	58,4
Инжир	35	257	3,1	0,8	57,9
Курага	30	240	5,2	-	55

Финики	146	306	2	0,5	72,3
--------	-----	-----	---	-----	------

Зерновые продукты и изделия из муки

Назва продукту	ГІ	Харчова цінність на (100 г)			
		Ккал	Б	Ж	В
Клетчатка пищевая	30	205	17	3,9	14
Соевая мука обезжиренная	15	291	48,9	1	21,7
Отруби	51	191	15,1	3,8	23,5
Овсяные хлопья сырые	40	305	11	6,2	50
Перловая каша на воде	22	109	3,1	0,4	22,2
Овсяная каша на воде	66	49	1,5	1,1	9
Ячневая каша молочная	50	111	3,6	2	19,8
Рис нешлифованный отварной	65	125	2,7	0,7	36
Макарони из муки грубого помола	38	113	4,7	0,9	23,2
Хлеб зерновой	40	222	8,6	1,4	43,9
Хлебцы цельнозерновые	45	291	11,3	2,16	56,5
Хлеб "Бородинский"	45	202	6,8	1,3	40,7
Гречневая каша на воде	50	153	5,9	1,6	29
Овсяная каша молочная	60	116	4,8	5,1	13,7
Макарони из твердых сортов пшеницы	50	140	5,5	1,1	27
Манная каша молочная	65	122	3	5,4	15,3
Рисовая каша молочная	70	101	2,9	1,4	18
Хлеб ржано-пшеничный	65	214	6,7	1	42,4
Вареники с творогом	60	170	10,9	1	36,4
Пельмени	60	252	14	6,3	37
Пшеничная каша на воде	70	134	4,5	1,3	26,1
Рисовая каша на воде	80	107	2,4	0,4	63,5
Блины из муки высшего сорта	69	185	5,2	3	34,3
Вареники с картофелем	66	234	6	3,6	42
Пицца с сыром	60	236	6,6	13,3	22,7
Хлеб из муки высшего сорта	80	232	7,6	0,8	48,6
Макарони высший сорт	85	344	12,8	0,4	70
Мюсли	80	352	11,3	13,4	67,1
Пирожок печеный с луком и яйцом	88	204	6,1	3,7	36,7
Пирожок жареный с повидлом	88	289	4,7	8,8	47,8
Сухарики	74	360	11,5	2	74
Печенье крекер	80	352	11,3	13,4	67,1
Булочка сдобная	88	292	7,5	4,9	54,7
Булочка для хот дога	92	287	8,7	3,1	59
Бублик пшеничный	103	276	9,1	1,1	57,1
Кукурузные хлопья	85	360	4	0,5	80
Гренки белые жареные	100	381	8,8	14,4	54,2

Хлеб белый (батон)	136	369	7,4	7,6	68,1
Вафли	80	545	2,9	32,6	61,6
Печенье, пирожные, торты	100	520	4	25	70

Молочні продукти

Назва продукту	ГІ	Харчова цінність (на 100 г)			
		Ккал	Б	Ж	У
Молоко обезжиренное	27	31	3	0,2	4,7
Творог нежирный	30	88	18	1	1,2
Молоко соевое	30	40	3,8	1,9	0,8
Кефир нежирный	25	30	3	0,1	3,8
Йогурт 1,5% натуральный	35	47	5	1,5	3,5
Сыр тофу	15	73	8,1	4,2	0,6
Молоко натуральное	32	60	3,1	4,2	4,8
Творог 9% жирности	30	185	14	9	2
Йогурт фруктовый	52	105	5,1	2,8	15,7
Брынза	-	260	17,9	20,1	-
Сыр фета	56	243	11	21	2,5
Творожная масса	45	340	7	23	10
Сырники из творога	70	220	17,4	12	10,6
Сыр сулугуни	-	285	19,5	22	-
Сыр плавленый	57	323	20	27	3,8
Сыры твердые	-	360	23	30	-
Сливки 10% жирности	30	118	2,8	10	3,7
Сметана 20% жирности	56	204	2,8	20	3,2
Мороженое	70	218	4,2	11,8	23,7
Молоко сгущеное с сахаром	80	329	7,2	8,5	56

Риба та морепродукти

Назва продукту	ГІ	Харчова цінність (на 100 г)			
		Ккал	Б	Ж	В
Треска отварная	-	76	17	0,7	-
Щука отварная	-	78	18	0,5	-
Крабы отварные	-	85	18,7	1,1	-
Морская капуста	22	5	0,9	0,2	0,3
Хек отварной	-	86	16,6	2,2	-
Форель отварная	-	89	15,5	3	-
Креветки	-	95	20	1,8	-
Устрицы отварные	-	95	14	3	-
Тунец в собственном соку	-	96	21	1	-
Судак	-	97	21,3	1,3	-
Камбала	-	105	18,2	2,3	-

Кальмары отварные	-	140	30,4	2,2	-
Раки отварные	5	97	20,3	1,3	1
Кефаль отварная	-	115	19	4,3	-
Икра минтая	-	131	28,4	1,9	-
Белуга	-	131	23,8	4	-
Сельдь	-	140	15,5	8,7	-
Копченая треска	-	111	23,3	0,9	-
Горбуша горячего копчения	-	161	23,2	7,6	-
Окунь жареный	-	158	19	8,9	-
Карп жареный	-	196	18,3	11,6	-
Сардина отварная	-	178	20	10,8	-
Семга отварная	-	210	16,3	15	-
Икра красная	-	261	31,6	13,8	-
Скумбрия холодного копчения	-	151	23,4	6,4	-
Котлеты рыбные	50	168	12,5	6	16,1
Угорь копченый	-	363	17,7	32,4	-
Крабовые палочки	40	94	5	4,3	9,5
Печень трески	-	613	4,2	65,7	-
Сардина в масле	-	249	17,9	19,7	-
Скумбрия в масле	-	278	13,1	25,1	-
Сайра в масле	-	283	18,3	23,3	-
Шпроты в масле	-	363	17,4	32,4	-

М'ясні продукти

Назва продукту	ГІ	Харчова цінність (100 г)			
		Ккал	Б	Ж	В
Куриная грудка отварная	-	137	29,8	1,8	-
Телятина отварная	-	134	27,8	3,1	-
Индейка отварная	-	195	23,7	10,4	-
Говядина нежирная отварная	-	175	25,7	8,1	-
Кролик жареный	-	212	28,7	10,8	-
Почки тушеные	-	156	26,1	5,8	-
Говяжья печень жареная	50	199	22,9	10,2	3,9
Говяжий язык отварной	-	231	23,9	15	-
Говяжьи мозги	-	124	11,7	8,6	-
Омлет	49	210	14	15	2,1
Курица жареная	-	262	31,2	15,3	-
Свинина на гриле	-	280	19,9	22	-
Баранина отварная	-	293	21,9	22,6	-
Бефстроганов	56	207	16,6	13,1	5,7
Котлеты из свинины	50	262	11,7	19,6	9,6

Сосиски	28	266	10,4	24	1,6
Колбаса вареная	34	300	12	28	3
Гусь	-	319	29,3	22,4	-
Баранина	-	300	24	25	-
Утка жареная	-	407	23,2	34,8	-
Свинина жареная	-	407	17,7	37,4	-

Жири, олії та соуси

Назва продукту	ГІ	Харчова цінність (100 г)			
		Ккал	Б	Ж	В
Соевый соус	20	12	2	-	1
Кетчуп	15	90	2,1	-	14,9
Горчица	35	143	9,9	12,7	5,3
Оливковое масло	-	898	-	99,8	-
Растительное масло	-	899	-	99,9	-
Майонез	60	621	0,3	67	2,6
Сливочное масло	51	748	0,4	82,5	0,8
Маргарин	55	743	0,2	82	2,1
Сало свиное	-	841	1,4	90	-

Напої

Назва продукту	ГІ	Харчова цінність (100г)			
		Ккал	Б	Ж	В
Вода чистая негазированная	-	-	-	-	-
Чай зеленый (без сахара)	-	0,1	-	-	-
Сок томатный	15	18	1	-	3,5
Сок морковный	40	28	1,1	0,1	5,8
Сок грейпфрутовый (без сахара)	48	33	0,3	-	8
Сок яблочный (без сахара)	40	44	0,5	-	9,1
Сок апельсиновый (без сахара)	40	54	0,7	-	12,8
Сок ананасовый (без сахара)	46	53	0,4	-	13,4
Сок виноградный (без сахара)	48	56,4	0,3	-	13,8
Вино красное сухое	44	68	0,2	-	0,3
Вино белое сухое	44	66	0,1	-	0,6
Квас	30	20,8	0,2	-	5
Кофе натуральный (без сахара)	52	1	0,1	0,1	-
Какао на молоке (без сахара)	40	67	3,2	3,8	5,1
Сок в упаковке	70	54	0,7	-	12,8

Компот из фруктов (без сахара)	60	60	0,8	-	14,2
Десертное вино	30	150	0,2	-	20
Кофе молотый	42	58	0,7	1	11,2
Газированные напитки	74	48	-	-	11,7
Пиво	110	42	0,3	-	4,6
Шампанское сухое	46	88	0,2	-	5
Джин с тоником	-	63	0,2	-	0,2
Ликер	30	322	-	-	45
Водка	-	233	-	-	0,1
Коньяк	-	239	-	-	1,5

Інше

Назва продукту	ГІ	Харчова цінність (100г)			
		Ккал	Б	Ж	У
Белок одного яйца	48	17	3,6	-	0,4
Яйцо (1 шт)	48	76	6,3	5,2	0,7
Желток одного яйца	50	59	2,7	5,2	0,3
Грецкие орехи	15	710	15,6	65,2	15,2
Фундук	15	706	16,1	66,9	9,9
Миндаль	25	648	18,6	57,7	13,6
Фисташки	15	577	21	50	10,8
Арахис	20	612	20,9	45,2	10,8
Семечки подсолнуха	8	572	21	53	4
Семечки тыквенные	25	600	28	46,7	15,7
Кокосовый орех	45	380	3,4	33,5	29,5
Шоколад темный	22	539	6,2	35,4	48,2
Мед	90	314	0,8	-	80,3
Варенье	70	271	0,3	0,3	70,9
Шоколад молочный	70	550	5	34,7	52,4
Шоколадный батончики	70	500	4	25	69
Халва	70	522	12,7	29,9	50,6
Карамель, леденцы	80	375	-	0,1	97
Мармелад	30	306	0,4	0,1	76
Сахар	70	374	-	-	99,8
Попкорн	85	480	2,1	20	77,6
Шаверма в лаваше (1шт)	70	628	24,8	29	64
Гамбургер (1 шт)	103	486	25,8	26,2	36,7
Хотдог (1 шт)	90	724	17	36	79

ДОДАТОК 2

Трудова діяльність	ккал/хв * кг
Робота барменом	0,0439
Робота теслею	0,062
Робота спортивним тренером	0,07
Робота шахтьором	0,106
Робота за компютером	0,024
Будівництво	0,097
Робота клерком	0,031
Робота пожежником	0,211
Робота лісником	0,1409
Робота оператором важких машин	0,0439
Важкі ручні інструменти	0,1409
Догляд за кіньми	0,106
Робота в офісі	0,0206
Робота каменярем	0,123
Робота масажистом	0,07
Робота поліцейським	0,0439
Навчання в класі	0,031
Робота сталеварником	0,1409
Робота актором в театрі	0,053
Робота шофером грузовика	0,035
Робота по дому	ккал/хв * кг
Догляд за дитиною (купання, годування)	0,062
Дитячі ігри	0,0879
Приготування їжі	0,0439
Купівля продуктів	0,062
Важке прибирання	0,079
Пересування мебелі	0,106
Переносення коробок	0,123
Розпаковка коробок	0,062
Ігри з дитиною (помірна активність)	0,07
Ігри з дитиною (висока активність)	0,0879
Читання сидячи	0,02
Чекання в череді	0,0219
Сон	0,0109
Перегляд телебачення	0,013
Фітнес, аеробіка	ккал/хв * кг
Легка аеробіка	0,097
Інтенсивна аеробіка	0,123
Легка степ аеробіка	0,123
Інтенсивна степ аеробіка	0,1759
Водна аеробіка	0,7
Велосипедний тренажер (середня активність)	0,123
Велосипедний тренажер (висока активність)	0,185
Ритмічна гімнастика (важка)	0,1409
Ритмічна гімнастика (легка)	0,079
Гребний тренажер (середня активність)	0,123
Лижний тренажер	0,167
Розтягування (його хатха)	0,07
Інтенсивне піднімання ваги	0,106
Спорт	ккал/хв * кг
Стрільба з луку	0,062
Бадмінтон	0,079
Баскетбол	0,114
Більярд	0,0439

Їзда на велосипеді 20 км/год	0,1409
Їзда на велосипеді 25 км/год	0,1759
Їзда на велосипеді 30 км/год	0,211
Їзда на велосипеді 35 км/год	0,2899
Бокс	0,158
Повільні танці	0,053
Швидкі танці	1,06
Гольф	0,097
Ганбол	0,211
Хокей	0,1409
Верховая їзда	0,07
Східні єдинаборства	0,1759
Спортивна хотьба	0,114
Альпінізм (сходження)	25
Катання на роликах	0,123
Стрибки на скакалці	0,1759
Біг 8,5 км/год	0,1409
Біг 10 км/год	0,1759
Біг 15 км/год	0,225
Катання на скейтборді	0,0879
Біг на лижах	0,1409
Плавання з маскою і трубкою	0,0879
Санний спорт	0,123
Футбол	0,123
Плавання	0,106
Швидке плавання	0,1759
Плавання на спині	0,1409
Плавання брасом	0,1759
Плавання батерфляй	0,194
Плавання кролем	0,194
Теніс	0,123
Волейбол	0,053
Ходьба 6 км/год	0,07
Ходьба 7 км/год	0,079
Ходьба 8 км/год	0,0879
Водні лижі	0,106
Водне поло	0,1759
Водний волейбол	0,053
Робота на дачі	ккал/хв * кг
Робота на городі	0,079
Рубання дров	0,106
Викопування ям	0,0879
Складання, перенесення, дров	0,0879
Садження дерев	0,079
Прибирання листя	0,07
Ручне прибирання снігу	0,106
Ремонт будинку чи автомобіля	ккал/хв * кг
Ремонт автомобіля	0,053
Ремонт мебелі	0,079

СПИСОК РЕКОМЕНДОВОНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Верхало Ю.Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – «Советский спорт», 2004.
2. Дал-Монте А, Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 1995. - №1(2). – С. 30-38.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
4. Крысанов В.П., Юмашев В.Н., Васюк В.Е. и др. Устройство для тренировки мышц ног. А.с. 895465 СССР. – Бюллетень изобретений, 1982, №1.
5. Назаренко В.В. Формирование навыков сенсомоторного управления на базе тренажеров с обеспеченной ориентировочной основой действия: Тезисы докладов I Всесоюзного научно-технического семинара «Тренажеры в формировании профессиональных навыков при подготовке специалистов». – М. ВСНТО, 1979, с. 17-19.
6. Назаров В.Т. Движения спортсмена. – Минск: Полымя, 1895. – 176 с.
7. Новиков А.А., Ратишвили Г.Г., Какичашвили Г.Л. и др. Тренировка оперативного мышления борцов с применением специального технического устройства // Теория и практика физической культуры. – 1985. – С. 48-51.
8. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
9. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
10. Ратов И.П. Исследование спортивных движений и возможности управления изменениями их характеристик с использованием технических средств: Автореферат докторской диссертации. – М., 1972. – 45 с.
11. Ратов И.П. Использование технических средств и методических приемов «искусственной управляющей среды» в подготовке спортсменов // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 323-337.
12. Галышев Ф. Тренировка и восстановление. - Легкая атлетика, 1973, №5, с. 24-25.
13. Технические средства в спорте / Сост. И.Д. Накутный. – К.: Здоров'я, 1977. – 152 с.
14. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – Физкультура и спорт. – М., 1989. – 306 с.
15. Шелюженко А.А., Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Использование тренажеров в оздоровительных целях. – К.: Здоров'я, 1984. – 136 с.