

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА**

Кафедра теории и методики гимнастики



**Э.П. Тарасова**

**УПРАВЛЕНИЕ МАССОЙ И СОСТАВОМ ТЕЛА  
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ  
ПРАКТИКУМ**

для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»  
профиль физкультурно-оздоровительные технологии

Смоленск-2026

**Рецензент:**

О.М. Бубненкова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой анатомии и биомеханики ФГБОУ ВО «СГУС»

Рекомендовано методическим советом ФГБОУ ВО «СГУС»

Тарасова Э.П. Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом: практикум / Э.П. Тарасова. – Смоленск : СГУС, 2026. – 29 с.

Практикум подготовлен в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом». Содержит задания для семи практических работ нацеленных на формирование умений в области практических навыков составления программ рационального питания для разных целей фитнес-тренировок. Практикум предназначен для студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиля физкультурно-оздоровительные технологии, изучающих дисциплину «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом», «Основы персонального тренинга». Может представлять интерес для специалистов в области физической культуры. Практикум обсужден на заседании кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «СГУС» и рекомендован для использования в учебном процессе.

© Тарасова Э.П., 2026

© СГУС, 2026

## Содержание

Введение.....	5
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1 .....	8
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2 .....	10
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3 .....	16
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4 .....	19
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5 .....	23
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6 .....	24
ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7 .....	25
Рейтинговый лист студента.....	27
Литература .....	28

## СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

ДТ – длина тела;

ВОО – величина основного обмена;

ГЛНВ – готовность личности к нормализации веса;

ИВТ – идеальный вес тела;

ИМТ – индекс массы тела;

ИКТ – индивидуальные компьютерные технологии;

КА – коэффициент активности;

ММ – мышечная масса;

МТ – масса тела;

ЧМТ – чистая масса тела.

## **Введение**

Современная фитнес-индустрия всё больше ориентируется не на косметическую коррекцию внешности, а на научно обоснованное управление здоровьем и функциональным состоянием организма через целенаправленное изменение массы и состава тела. В этом контексте ключевое значение приобретает понимание тела как сложной многокомпонентной системы, включающей жировую массу (ЖМ), мышечную массу (ММ), костную ткань, воду и другие метаболически активные и пассивные структуры. Именно соотношение этих компонентов определяет не только физическую форму и эстетику, но и уровень обменных процессов, устойчивость к заболеваниям, работоспособность и общее качество жизни.

В учебной дисциплине «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом», входящей в профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии» направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», студенты получают целостную подготовку, сочетающую биологические, психологические и методические аспекты коррекции телосложения. Практикум, разработанный в соответствии с рабочей программой и методическими рекомендациями Э.П. Тарасовой, ставит своей целью формирование у будущих специалистов умений и навыков, необходимых для анализа, диагностики и разработки персонализированных фитнес- и нутрициологических программ, ориентированных на три основные цели: катаболический режим (снижение жировой массы), анаболический режим (наращивание мышечной массы) и режим поддержания достигнутого баланса.

Центральное место в практикуме отводится антропометрической диагностике. Студенты осваивают методы расчёта базовых показателей – индекса массы тела (ИМТ), чистой массы тела (ЧМТ), мышечной и жировой массы по формулам Дж. Ходждона, П. Брокка, Лоренца и другим. Это позволяет перейти от субъективной оценки «по весам» к объективной интерпретации

состава тела, что критически важно для постановки реалистичных целей и выбора адекватных стратегий вмешательства. Например, человек с нормальным ИМТ может иметь избыточный процент жировой ткани и недостаточную мышечную массу — состояние, известное как «нормовесное ожирение», требующее не похудения, а перераспределения компонентов состава тела.

Однако успешное управление составом тела невозможно без учёта психологических механизмов, лежащих в основе пищевого поведения. В практической работе №2 студенты знакомятся с диагностикой трёх ключевых типов пищевого поведения с помощью опросника DEBQ: ограничительного (переконтроль), эмоциогенного («заедание» стресса) и экстернального (реакция на внешние стимулы — запах, вид еды). Также применяется методика И.Г.Малкиной-Пых по выявлению стереотипов режима питания («ночной кусочек», «удобный потребитель», «бессистемник» и др.). Эти инструменты позволяют не просто определить, что и сколько человек ест, но и почему он это делает, что является основой для коррекции пищевых привычек.

Особое внимание уделяется оценке готовности личности к нормализации веса (ГЛНВ) — авторской методике Э.П. Тарасовой. Эта диагностика охватывает четыре компонента: теоретический (знания о теле и питании), операционный (умения и навыки), мотивационный (убеждения и цели) и эмоционально-волевой (способность к саморегуляции). Только при достаточном уровне готовности возможна устойчивая мотивация и реальный прогресс. Без этого даже самая грамотная программа питания и тренировок обречена на срыв.

Последующие практические работы направлены на анализ пищевого дневника и разработку индивидуальных рационов для разных целей фитнеса. Студенты учатся рассчитывать суточные энергозатраты (ВОО по формуле Миффлина-Сан Джорда (Mifflin-St Jeor, 2005), умноженные на коэффициент активности КА), определять потребности в белках, жирах и углеводах, а затем — составлять сбалансированные дни питания для тренировочных,

последренировочных и выходных дней. Важно, что рационы разрабатываются не абстрактно, а на основе реальных данных клиента: его антропометрии, пищевых привычек, уровня активности и психологического профиля.

Таким образом, практикум по дисциплине «Управление массой и составом тела при занятиях фитнесом» формирует у студентов системный, междисциплинарный и клиентоориентированный подход. Будущий специалист в области физической культуры получает не только технические навыки расчёта и планирования, но и глубокое понимание того, что эффективная коррекция телосложения – это всегда синтез физиологии, психологии, методики и индивидуального подхода. Освоение представленных материалов позволяет выпускникам не просто выполнять роль инструктора, а выступать в роли компетентного консультанта, способного сопровождать клиента на всём пути к здоровому, функциональному и устойчивому результату.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

### Тема №1.1: Биологические механизмы управления массой и составом тела

Цель – овладеть навыком расчета основных компонентов состава тела человека при помощи метода индексов.

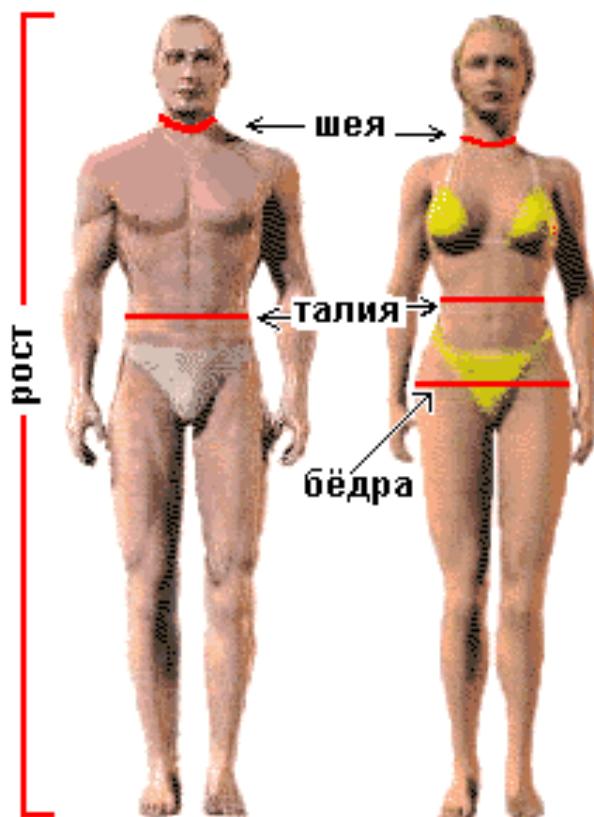
**Задание 1. Проведите антропометрическое тестирование клиента (занимающегося). В случае отсутствия подопечного выполните исследование на себе.**

Необходимо измерить массу тела (МТ) в кг, длину тела (ДТ) в см.

Обхватные параметры в сантиметрах.

Для женщин – ОШ – обхват шеи; ОТ – обхват талии; ОЯ – обхват ягодиц (бедер).

Для мужчин – ОШ, ОТ.



**Задание 2. Используя ИКТ и соответствующие формулы заполните таблицу 1.**

Таблица 1 – Антропометрические характеристики

№	Измеряемый параметр, ед измерения	Условия измерения или формула (если требуется)	Значение
1	МТ (кг)		
2	ДТ (см)		
3	ИМТ 1 (г/см)	ИМТ = $m/h$	
4	ИМТ II ( $\text{кг}/\text{м}^2$ )	ИМТ = $m/h^2$	
5	ЧМТ (кг)	ЧМТ(м) = $0,328 \times \text{МТ} + 0,339 \times \text{ДТ} - 29,53$ ЧМТ(ж) = $0,295 \times \text{МТ (кг)} + 0,418 \times \text{ДТ} - 43,29$	
6	% жира (Дж.Ходгдон)		
7	ММ (кг)	$0,328 \times \text{МТ} + 21,7$	
8	Идеальный вес	ИВТ = $(\text{ЧМТ(кг}) \times 100\%) / (100\% - \text{желаемый процент жировой массы})$	
9	Оптимальный вес (П.Брокк)	ОВ = $(\text{рост в см} - 100) +/- 10\%$ коррекции по конституциальному типу	
10	Оптимальный вес (ОВ) (формула Лоренца)	ОВ (м) = $\text{ДТ} - 100 - (\text{ДТ} - 150) / 4;$ ОВ (ж) = $\text{ДТ} - 100 - (\text{ДТ} - 150) / 2$	
11	% воды в организме		
12	ВОО (формула Миффлин-Сан Джорга)		
13	Дневные энергозатраты	ВОО*КА	

**Литература:**

1. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с.
2. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с.

3. Тарасова, Э.П. Экспресс-методика измерения состава тела в процессе фитнес-тренировок / Э.П. Тарасова // Сбор. матер. 74-й науч.-практ. и науч.-метод. конф. ППС ФГБОУ ВО «СГУС»/ Под ред. А.А. Обвинцева. – Смоленск : ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – С. 202-206.

4. Hodgdon, J.A. Prediction of Percent Body Fat for U.S. Navy Women from Body Circumferences and Height / J.A. Hodgdon, M.B. Beckett // Naval Health Research Center Technical Report, outlines the development and validation of the Navy Body Fat Formula. – 1984. – Р. 122-135.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

### **Тема № 1.2: Психологические механизмы коррекции массы и состава тела**

Цель – освоить инструменты диагностики возможных отклонений пищевого поведения и выявление стереотипа режима питания

**Задание 1. Диагностика типа пищевого поведения, используя голландский опросник пищевого поведения DEBQ. Автор: T. VanStrien et al. (Татьяна ван Стриен и др.1986)**

#### Инструкция

Отвечайте на вопросы быстро, не задумываясь. Перед вами 33 вопроса, касающихся вашего поведения, связанного с приёмом пищи. Выберите вариант, наиболее соответствующий вашему поведению в каждой из описанных ситуаций. Ответьте на них одним из пяти возможных ответов:

Никогда (1), Редко (2), Иногда (3), Часто (4) и Очень Часто (5), поставив галочку в соответствующем столбце на бланке теста.

Таблица 2 - Голландский опросник пищевого поведения DEBQ

№	Утверждение	Никогда 1	Редко 2	Иногда 3	Часто 4	Очень часто 5
1.	Если Ваш вес начинает нарастать, Вы едите меньше обычного?					
2.	Стараетесь ли Вы есть меньше, чем Вам хотелось бы, во время обычного приема пищи?					

3.	Часто ли Вы отказываетесь от еды и питья из-за того, что беспокоитесь о Вашем весе?				
4.	Аккуратно ли Вы контролируете количество съеденного?				
5.	Выбираете ли Вы пищу преднамеренно, чтобы похудеть?				
6.	Если Вы переели, будете ли Вы есть меньше на следующий день?				
7.	Стараетесь ли Вы есть меньше, чтобы не поправиться?				
8.	Часто ли Вы стараетесь не есть между обычными приемами пищи из-за того, что следите за своим весом?				
9.	Часто ли Вы стараетесь не есть вечерами, потому что следите за своим весом?				
10.	Имеет ли значение Ваш вес, когда Вы что-нибудь едите?				
11.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы раздражены?				
12.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вам нечего делать?				
13.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы подавлены или обескуражены?				
14.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вам одиноко?				
15.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вас кто-то подвел?				
16.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вам что-нибудь препятствует, нарушаются Ваши планы, что-либо не удается?				
17.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы чувствуете какую-то неприятность?				
18.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы встревожены, озабочены или напряжены?				
19.	Возникает ли у Вас желание есть, когда все «не так», «все валится из рук»?				
20.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы испуганы?				

21.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы разочарованы, когда разрушены Ваши надежды?				
22.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы взъярены, расстроены?				
23.	Возникает ли у Вас желание есть, когда Вы скучаете, утомлены, неспокойны?				
24.	Едите ли Вы больше, чем обычно, когда еда вкусная?				
25.	Едите ли Вы больше, чем обычно, если еда хорошо выглядит и пахнет?				
26.	Если Вы видите вкусную пищу и чувствуете ее запах, появляется ли у Вас желание есть?				
27.	Если у Вас есть что-то вкусненькое, съедите ли Вы это немедленно?				
28.	Если Вы проходите мимо булочной (кондитерской), хочется ли Вам купить что-нибудь вкусное?				
29.	Если Вы проходите мимо закусочной (кафе), хочется ли Вам купить что-нибудь вкусное?				
30.	Когда Вы видите, как едят другие, появляется ли у Вас желание есть?				
31.	Можете ли Вы остановиться, если едите что-то вкусное?				
32.	Едите ли Вы больше, чем обычно в компании (когда едят другие)?				
33.	Когда Вы готовите пищу, часто ли Вы ее пробуете?				

## Обработка результатов

Вопросы 1-10 исследуют **ограничительное пищевое поведение**. Сложите полученные баллы и разделите на 10. Если полученный индекс выше 2,4, у вас нарушение пищевого поведения связано с постоянными попытками излишне контролировать себя в питании, что неизбежно приводить к срывам.

Вопросы 11-23 исследуют **эмоциогенное пищевое поведение**. Сложите полученные баллы и разделите их на 13. Если полученный индекс выше 1,8, то вы «заедаете» эмоции.

Вопросы 24-33 исследуют **экстернальное пищевое поведение**. Сложите полученные баллы и разделите их на 10. Если полученный индекс превышает 2,7, то вы зависите от внешних проявлений пищи.

**На основе обработки анкетных данных сделайте выводы и рекомендации**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Задание 2. Определите «Стереотип режима питания», используя для этого соответствующий опросник (таблица 3, по И.Г. Малкиной-Пых, 2007).**

**Инструкция**

Перед вами 23 вопроса, касающихся режима питания. Заполняйте тест быстро, не задумываясь. Выберите вариант, наиболее соответствующий вашему поведению в каждой из описанных ситуаций. Ответьте на них одним из пяти возможных ответов:

Иногда согласен или совсем не согласен (0), Скорее согласен (1), В основном согласен (2), Абсолютно согласен (3), поставив галочку в соответствующем столбце на бланке теста.

**Таблица 3 – Тест «Стереотипы вашего режима питания»**

№	Утверждение	Иногда согласен или совсем не согласен 0	Скорее согласен 1	В основном согласен 2	Абсолютно согласен 3
1.	У меня нет устоявшегося режима питания				
2.	Я редко планирую приемы пищи				
3.	Я редко хочу есть по утрам				
4.	Я часто пропускаю завтрак				
5.	Я мало ем днем, но очень голоден вечером				
6.	В основном я ем вечером за ужином и позже				
7.	В основном я заказываю еду на дом или питаюсь в ресторанах				
8.	В течение недели я в основном ем на предприятиях быстрого питания				
9.	Я редко ем свежеприготовленную пищу				
10.	Я чаще ем готовую пищу, вроде чипсов, чем свежеприготовленную				
11.	Я меньше всего люблю овощи и фрукты				
12.	Я знаю, что мне следует есть больше овощей и фруктов, чем сейчас				
13.	Если у меня есть выбор, я не буду есть овощи и фрукты				
14.	Голоден я или нет, все равно буду весь день что-то жевать				
15.	Голоден я или нет, все равно буду то и дело есть что-нибудь дома				
16.	Голоден я или нет, все равно буду что-нибудь жевать на работе				
17.	Я буду что-нибудь жевать только в том случае, если рядом есть пища				
18.	Мне трудно ограничивать размеры порций				

19.	Я переедаю в кафе и ресторанах				
20.	Я не чувствую, что наелся, пока не становится слишком поздно				
21.	Для меня прием пищи – это сражение между тем, что я хочу съесть и тем, что, по моему мнению, мне следует съесть				
22.	Если я «жульничая» с диетой, потом чувствую себя ужасно				
23.	У меня два стиля питания: «хороший» для публики и «плохой», когда я в одиночестве				

Таблица 4 – Обработка теста «Стереотипы режима питания

Название стереотипа режима питания	№ Вопросов	Максимум баллов/ Проблема если
I. Бессистемник	1-3	<
II. Ночной кусочник	4-6	
III. Удобный потребитель	7-10	
IV. Бесфруктовый чревоугодник	11-13	<
V. Бессознательный жевун	14-16	
VI. Интенсивный поедатель	17-20	
VII. Обделенный воришка	21-23	

**Задание 3. На основе обработки данных сделайте выводы и рекомендации.**

---



---



---



---



---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

***Литература:***

1. Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г.Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2007. – 653 с.
2. Тарасова, Э.П. Диагностика готовности личности к нормализации веса / Э.П. Тарасова // В мире научных открытий. – Красноярск, 2014. – № 1.1(49). – С.600-607.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3**

**Тема № 1.2: Психологические механизмы коррекции массы и состава тела**

Цель – освоить инструменты диагностики готовности к управлению массой тела.

**Задание 1. Проведите диагностику готовности клиента к нормализации массы тела, используя соответствующую анкету (Тарасова Э.П., 2014).**

Респонденту предлагается оценить каждое утверждение в отношении самого себя: «совершенно согласен» – 3 балла, «скорее согласен» – 2 балла,

«скорее не согласен» – 1 балл, «совершенно не согласен» – 0 баллов. Анкета имеет психолого-интеллектуальный характер, поэтому предлагается поразмыслять над вопросами.

Таблица 5 – Анкета «Диагностика готовности к нормализации веса (ГЛНВ)»

Вопросы	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Совершенно согласен
	0	1	2	3
1. Я знаю, как устроен организм человека и как он функционирует				
2. Я знаю, как нужно правильно питаться, чтобы не набирать вес				
3. Я знаю, какие этапы проходит нормализация веса				
4. Я знаю 5 способов нормализации веса				
5. Я умею правильно выполнять физические упражнения для основных групп мышц				
6. Я могу спланировать нормализацию веса и воплотить план				
7. Я способен правильно организовать свое питание				
8. Я могу определить, что во мне мешает процессу нормализации веса				
9. Я могу справиться с личностными затруднениями по поводу нормализации веса				
10. Я умею отличать эмоции, которые я испытываю				
11. Я всегда могу справиться со своими эмоциями				
12. Я понимаю всю важность нормализации своего веса				
13. Всегда, когда есть возможность, я стараюсь узнать больше о нормализации веса (читаю литературу, смотрю видео и т.д.)				
14. Я убежден, что смогу нормализовать вес и удерживать, если захочу				
15. Я стремлюсь вести здоровый образ жизни (заниматься физкультурой, правильно питаться и пр.)				
16. Я могу точно назвать, зачем я хочу нормализовать свой вес				
17. Мне нравятся физические упражнения				
18. Мне нравится заниматься в группе людей, которых объединяет общая цель				
19. Когда мне удается правильно питаться, я чувствую удовольствие				
20. Я часто смотрю на себя в зеркало или стекло витрины				

21. Инструктор – это знающий человек, способный мне помочь в нормализации веса				
22. Я занимаюсь физкультурой (в любом виде) 2-3 раза в неделю				
23. Я откажусь от всего не слишком важного для меня, если это может повредить моей цели нормализовать вес				

Обработка анкеты. В соответствии с критериями и характеристиками компонентов ГЛНВ сформулированы вопросы для их исследования. Формулировки имеют вид утверждений от первого лица, соответствующие эталонному состоянию ГЛНВ.

Анкета позволяет рассчитать процент сформированности каждого компонента готовности, выявить проблемные характеристики.

Максимальный балл теоретической подготовленности:  $4 \times 3 = 12$ ;

практической подготовленности:  $7 \times 3 = 21$ ;

направленности личности:  $5 \times 3 = 15$ ;

эмоционально-волевой подготовленности:  $7 \times 3 = 21$ .

Каждый максимальный балл принимается за 100 %.

Таблица 6 – Обработка анкеты «Диагностика ГЛНВ»

Компонент	№ вопросов	Максимальный балл (%)
Теоретический (знания)	1-4	12 (100%)
Операционный (умения)	5-11	21(100%)
Мотивационный (убеждения)	12-16	15(100%)
Эмоционально-волевой	17-23	21(100%)

Рассчитайте уровни готовности в баллах и процентах в общем и по каждому компоненту и сделайте выводы.

---



---



---

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4**

## Тема №1.3: Основы рациональной программы питания

Цель – приобрести опыт анализа рациона питания по калорийности и составу нутриентов при помощи программы «Калькулятор калорий»

**Задание 1. Ведите записи дневника питания в течении 3-х дней: день тренировки, день после тренировки, выходной день.**

В дневник необходимо записывать время приема пищи, что именно было съедено и выпито, объем за каждый прием пищи. Затем данные обработать при помощи компьютерной программы «Калькулятор калорий» и рассчитать, сколько грамм нутриентов, килокалорий было употреблено, а также по составу пищи (белков, жиров, углеводов). Данные занести в таблицы 8-10.

Таблица 8 – Дневник питания день 1 (день тренировки)

Время	Продукт	Порция	Граммы	Ккал	Б	Ж	У

Таблица 9 – Дневник питания день 2 (день без тренировки)

Таблица 10 – Дневник питания день 3 (выходной день)

**Задание 2.** Определить необходимое количество для рационального и сбалансированного питания для себя белков, жиров, углеводов, энергозатрат для случаев катаболической, анаболической и поддержания состояния тренировок и занести данные в таблицу 11.

# МОИ ДНЕВНЫЕ ЭНЕГРОЗАТРАТЫ

Таблица 11 – Режимы сбалансированного питания для разных видов тренировок и целей

Виды тренировок	Калорийность Ккал	Белки,г		Жиры,г		Углеводы,г
		Ж	Р	Ж	Р	
Анаболическая						
Катаболическая						
Поддержание						

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5**

## Тема №1.3: Основы рациональной программы питания

Цель – разработка индивидуальной программы рационального питания по результатам тестирования и пищевого дневника клиента для поддержания текущего состояния.

**Задание 2:** на основе собранных данных антропометрии и энергозатрат, пищевого дневника, составьте программу питания для поддержания текущего состояния и заполните таблицу 12.

Таблица 12 – Рациональный день питания для поддержания нормальной массы тела 1 (день тренировки)


**Литература:**

1. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М. : Спорт, 2016. – 101 с.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6**

### **Тема № 2.1: Фитнес-тренировка для снижения избыточной массы тела**

Цель – разработка индивидуальной катаболической программы питания по результатам тестирования и пищевого дневника клиента (для снижения избыточной жировой ткани).

**Задание 1: на основе собранных данных антропометрии и энергозатрат, пищевого дневника, составьте программу катаболического питания и заполните таблицу 13.**

Таблица 13 – Катаболический день питания 1 (день тренировки)

Время	Продукт	Порция	Граммы	Ккал	Б	Ж	У

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7**

## Тема 2.2.: Фитнес-тренировка для увеличения мышечной массы тела

Цель – разработка индивидуальной анаболической программы питания по результатам тестирования и пищевого дневника клиента.

**Задание 1: на основе собранных данных антропометрии и энергозатрат, пищевого дневника, составьте программу анаболического питания и заполните таблицу 14.**

Таблица 14 – Анаболический день питания 1 (день тренировки)

Время	Продукт	Порция	Граммы	Ккал	Б	Ж	У

## *Литература:*

- Громов, В.А. Коррекция массы тела с помощью средств силовой тренировки: метод. реком. по самостоят. изучению дисциплины / В.А. Громов. – М. : РГУФКСМиТ, 2015. – 29 с.
  - Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 122 с.

## Рейтинговый лист студента

ФИО \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Вид занятия	Дата	Баллы/ преподавателя	Подпись
Лекция № 1			
Лекция №2			
Лекция № 3			
Лекция № 4			
Лекция № 5			
Семинар № 1			
Семинар № 2			
Семинар № 3			
Практическая работа № 1			
Практическая работа № 2			
Практическая работа № 3			
Практическая работа № 4			
Практическая работа № 5			
Практическая работа № 6			
Практическая работа № 7			
Итог			

Допуск к зачету осуществляется при наборе не менее 50 % баллов. Рейтинговый зачет выставляется при наборе 70% баллов. Посещение лекции и ее конспект оценивается по 5-ти бальной шкале. Посещение без конспекта – 2 балла. Оценки за семинары и качество выполнения практических заданий ставит преподаватель.

## **Литература**

1. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания: науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – М. : Спорт, 2016. – 101 с.
2. Громов, В.А. Коррекция массы тела с помощью средств силовой тренировки: метод. реком. по самостоят. изучению дисциплины / В.А. Громов. – М. : РГУФКСМиТ, 2015. – 29 с.
3. Дарданова, Н.А. Силовой тренинг: фитнес-программы: учеб-метод. пособие / Н.А. Дарданова, Д.А. Сулимова, Ю.А. Ильюхина. – Смоленск : СГАФКСТ, 2013. – 122 с.
4. Малкина-Пых, И. Г. Терапия пищевого поведения. – М.: Эксмо, 2007. 653 с.
5. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с.
6. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – 2-е изд. – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 189 с.
7. Тарасова, Э.П. Экспресс-методика измерения состава тела в процессе фитнес-тренировок / Э.П. Тарасова // Сбор. матер. 74-й науч.-практ. и науч.-метод. конф. ППС ФГБОУ ВО «СГУС»/ Под ред. А.А. Обвинцева.. – Смоленск : ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – С. 202-206.
8. Тарасова, Э.П. Диагностика готовности личности к нормализации веса / Э.П. Тарасова // В мире научных открытий. – Красноярск, 2014. – № 1.1(49). – С.600-607.
9. Hodgdon, J.A. Prediction of Percent Body Fat for U.S. Navy Women from Body Circumferences and Height / J.A. Hodgdon, M.B. Beckett // Naval Health Research Center Technical Report, outlines the development and validation of the Navy Body Fat Formula. – 1984. – P. 122-135.

Практикум

ТАРАСОВА ЭЛЬВИРА ПЕТРОВНА

**УПРАВЛЕНИЕ МАССОЙ И СОСТАВОМ ТЕЛА  
ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ  
ПРАКТИКУМ**

Дата сдачи **в печать----** 2025 г. Формат 60x84/16

Усл. печ. л. 12,00 Тираж 500 экз. **Заказ №**

---

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»

г. Смоленск, пр-т Гагарина, 23.