

УДК – 796.01 : 61

ББК – 75.0

М - 742

М-742

Могилев В.Е., Рухляда Л.К.

Баланс энергии при занятиях избранным видом спорта (учебное пособие). – 3-е изд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2011. – 52 с.

Целью предлагаемой работы является закрепление и углубление знаний по энергетике мышечной деятельности, биохимической характеристике избранного вида спорта, получение навыков расчёта расхода энергии и калорийности рациона питания спортсмена.

Настоящее пособие разработано для самостоятельной работы студентов и может быть использовано в качестве пособия при дистанционном обучении.

Рецензент: д.п.н., профессор В.А. Нестеров

Допущено методическим Советом ДВГАФК в качестве учебного пособия для самостоятельной работы студентов.

© ФГБОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры», 2011

© Могилев В.Е., Рухляда Л.К., 2011