

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Борисова, О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации : учеб. пособие / О. О. Борисова. – М. : Советский спорт, 2007. – 132 с.
2. Методические основы рационализации питания в физической культуре и спорте : учеб. пособие / под ред. В. В. Белоусова. – СПб. : Олимп, 2003. – 168 с.
3. Пыжова, В. А. Биохимические основы питания спортсменов : учеб. пособие / В. А. Пыжова – Минск : БГОИФК, 1988. – 31 с.
4. Теплов, В. И. Физиология питания : учеб. пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. – 6-е изд. – М. : Дашков и К, 2020. – 455 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

5. Арансон, М. В. Питание для спортсменов / М. В. Арансон. – М. : Физическая культура и спорт, 2001. – 224 с.
6. Гольдберг, Н. Д. Питание юных спортсменов / Н. Д. Гольберг, Р. Р. Дондуковская. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Советский спорт, 2012. – 278 с.
7. Дроздова, Т. М. Физиология питания : учебник / Т. М. Дроздова, П. Е. Влощинский, В. М. Позняковский. – М. : ДеЛи плюс, 2012. – 352 с.
8. Мэт, Ф. Диета чемпионов. Пять принципов питания лучших спортсменов. / Ф. Мэт. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 336 с.
9. Питание в системе подготовки спортсменов / под ред. В. Л. Смульского, В. Д. Моногарова, М. М. Булатовой. – Киев : Олимпийская литература, 1996. – 221 с.
10. Полиевский, С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов / С. А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 384 с.
11. Рогозкин, В. А. Питание спортсменов / В. А. Рогозкин, А. И. Пшендин, Н. Н. Шишина. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 160 с.
12. Розенблюм, К. А. Питание спортсменов / К. А. Розенблюм. – Киев : Олимпийская литература, 2006. – 535 с.