

## **«Социокультурные аспекты здорового образа жизни»**

**Цели программы:** формирование знаний в области здорового образа жизни для успешной социализации и умения применять разнообразные формы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшения качества жизни и эффективности профессиональной деятельности.

### **В программе:**

- Введение в теорию физической культуры.
- Основы здорового образа жизни.
- Самостоятельная двигательная активность.
- Физкультурно-оздоровительные технологии.


**Документ, выдаваемый по окончании программы:**  
сертификат установленного образца.


**Срок обучения:** 16 часов / 1-2 недели

### **Документы для поступления:**

- Заявление.
- Документ, удостоверяющий личность (паспорт).

### **Контакты:**

 +7 (921) 763-91-80

 boyakova\_en@spbstu.ru

 ifkst.spbstu.ru