

«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