государственное автономное учреждение
Калининградской области
профессиональная образовательная организация
«Колледж сервиса и туризма»

Е.В. Матухно

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Калининград 2020

Матухно Е.В.
Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: учебно-методическое пособие / Е.В. Матухно. – Калининград: ГАУ КО ПОО КСТ, 2020. – 29 с.

Составлено в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки обучающихся.

Одобрено:
методическим советом ГАУ КО ПОО КСТ.

Рассмотрено:
на заседании ПЦК физической культуры
председатель ПЦК Алукриева Э.Л.

Автор: Е.В. Матухно, преподаватель ГАУ КО ПОО КСТ

Редакционная коллегия:
Алукриева А.С. – зам. директора ГАУ КО ПОО КСТ
Колганова А.А. – методист УМО ГАУ КО ПОО КСТ
Есина Н.В. – методист УМО ГАУ КО ПОО КСТ

В учебно-методическом пособии осуществлен анализ феномена здорового образа жизни, выделены характеристики и факторы, определяющие содержание здорового образа жизни, а также рассмотрены вопросы, связанные с организацией мероприятий, способствующих формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

В учебно-методическом пособии раскрыт материал, необходимый для усвоения теоретических и практических знаний, которыми студент должен овладеть в соответствии с требованиями программы физического воспитания.

Учебно-методическое пособие предназначено для организации учебной и самостоятельной работы студентов.