



**Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковскогий,  
С.П. Левушкин**

**Инструктор здорового образа жизни и  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**



Библиотека ИвГМА представляет книгу  
Е.Е. Ачкасова, Е.В. Машковского, С.П. Левушкина  
Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»



В учебном пособии отражены основные теоретические и практические аспекты здорового образа жизни и подготовки к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Издание предназначено для широкого круга читателей, заинтересованных в сохранении собственного здоровья и здоровья своих близких, а также руководителям различного уровня, желающим мотивировать свои трудовые коллективы к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом.

613

А 976

**Ачкасов, Евгений Евгеньевич.**

Инструктор здорового образа жизни и всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин ; М-во здравоохранения Рос. Федерации, ГБОУ ВПО Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И.М. Сеченова, М-во спорта Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО Рос. гос. ун-т. физ. культуры, спорта, молодежи и туризма, Общерос. общ. орг. Лига здоровья нации. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 255 с. : ил.

# Об авторах книги



**АЧКАСОВ Евгений Евгеньевич** — заведующий кафедрой спортивной медицины и медицинской реабилитации, профессор кафедры госпитальной хирургии № 1 лечебного факультета Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, заведующий лабораторией спортивной биомедицины и экстремальных состояний Научного центра биомедицинских технологий ФМБА России, профессор, доктор медицинских наук, лауреат премии Президента РФ в области науки и инноваций, главный редактор журнала «Спортивная медицина: наука и практика». Член Общественного совета ФМБА России. Президент Общероссийской общественной организации «Национальный альянс медицины и спорта "Здоровое поколение"», мастер спорта России по конькобежному спорту

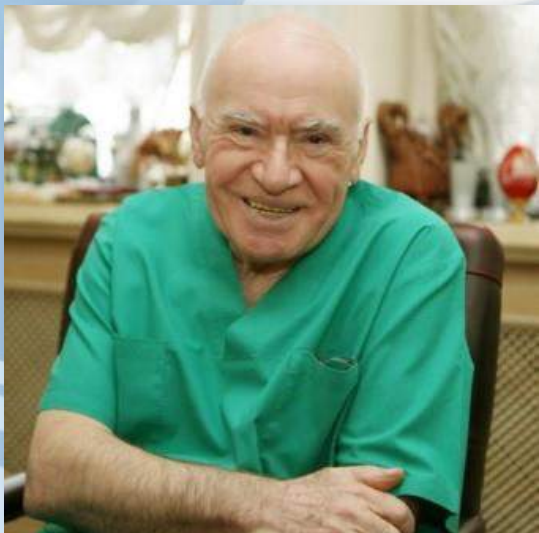
**МАШКОВСКИЙ Евгений Владимирович** — ассистент кафедры спортивной медицины и медицинской реабилитации Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, руководитель образовательного проекта «Инструктор здорового образа жизни и ГТО», эксперт Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», врач национальной сборной России по ледолазанию, заместитель главного редактора журнала «Спортивная медицина: наука и практика»



**ЛЕВУШКИН Сергей Петрович** — директор Научно-исследовательского института спорта РГУФКСМиТ, профессор, доктор биологических наук



# Обращение к читателю академика Л.А. Бокерии



*Президент Лиги здоровья  
нации, известный врач-  
кардиохирург, изобретатель,  
организатор медицинской  
науки, профессор,  
академик РАН  
Л. А. Бокерия*

У каждого из нас в детстве был человек, который научил играть в футбол, волейбол, настольный теннис, кататься на коньках или ходить на лыжах. Далекое не всегда это были родители или учителя, иногда просто взрослые люди, старшие товарищи, ровесники, увлеченные тем или иным видом спорта, дворовые спортсмены и энтузиасты активного отдыха.

Говоря об инструкторах по здоровому образу жизни, мы имеем в виду, прежде всего, именно таких людей. Дело не в корочках или дипломах, которыми должен обладать инструктор по ЗОЖ, дело в умении человека правильно организовывать свой досуг, правильно относиться к себе и своему здоровью и в стремлении передать это умение другим.

Сегодня нам не хватает активных, искренних энтузиастов, способных увлечь и повести за собой как молодежь, так и людей старшего поколения. Наша задача — найти таких людей, поддержать и объединить...

□ **Первым человеком, записавшимся в инструкторы, стал выдающийся российский кардиохирург академик Лео Антонович Бокерия.**

## От авторов книги

Охрана собственного здоровья — это обязанность каждого гражданина, за исполнение которой он несет личную ответственность.

Россия обладает уникальным позитивным опытом пропаганды здорового образа жизни, физкультуры и спорта — это успешно реализуемая в СССР программа сдачи норм физической подготовки «Готов к труду и обороне». Благодаря комплексу ГТО в нашей стране выросло не одно поколение здоровых и физически активных людей.

Система ГТО является хорошим ориентиром для человека, решившего заняться своим здоровьем. Главным результатом занятий выступает не сама сдача нормативов, а те положительные изменения в образе жизни и улучшение здоровья, которые произойдут у человека за время подготовки.

Возникает вопрос:

- где человеку получать самую достоверную информацию о здоровом образе жизни?
- Кто должен помогать ему готовиться к сдаче норм ГТО?
- Как он может сам улучшить свое здоровье?



Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова и Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма при поддержке Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» создали образовательный проект по подготовке инструкторов здорового образа жизни и выполнения нормативов ГТО.

Курс включает в себя модули по основам здорового образа жизни, влиянию физической культуры и спорта на организм человека, принципам подготовки к выполнению норм ГТО, основам здорового питания, профилактике вредных привычек и зависимостей, организации здорового образа жизни на производстве.



Физическая  
культура и спорт

Основы здорового  
образа жизни

Организация  
здорового образа  
жизни в  
производственной  
среде



Образовательная  
программа  
**ИНСТРУКТОР  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
и ГТО  
состоит из 7  
базовых модулей

Всероссийский  
физкультурно-  
спортивный  
комплекс «Готов к  
труду и обороне»  
(ГТО)

Профилактика  
вредных привычек и  
зависимостей



Контроль и  
самоконтроль при  
занятиях физической  
культурой и спортом

Основы здорового  
питания







**Здоровье** — состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.



## Стресс и его профилактика

**Стресс** — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов — стрессоров (физических или психологических), нарушающих постоянство внутренней среды (гомеостаз), а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

## Глава 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## Здоровый образ жизни

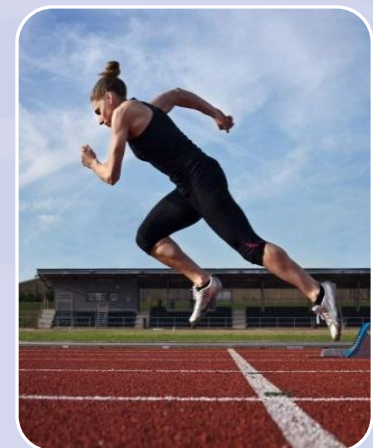
образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д.



**Анатомия человека** — раздел биологии, изучающий морфологию человеческого организма, его систем и органов. Предметом изучения анатомии человека являются форма и строение, происхождение и развитие человеческого организма.



# Глава 2. Физическая культура и спорт



## Физическая активность (ФА)

— это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях), включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности

## Физическая культура

— часть общей культуры общества, включающая систему физического воспитания и совокупность специальных научных знаний и материальных средств, необходимых для физического совершенствования людей

## Подвижные игры

являются одним из действенных средств физического воспитания, во время которых совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Подвижные игры в значительной степени способствуют развитию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости

## Спорт

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и развитию множества отдельных видов спорта, которых в настоящее время более двухсот. Каждый из них характеризуется своим предметом состязания, особым составом действий, способами ведения соревновательной борьбы и правилами соревнований



# Глава 3 ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

## ИСТОРИЯ ГТО

Началом программы «Готов к труду и обороне» принято считать принятие 11 марта 1931 г. в СССР программы, которая состояла из двух частей. С развитием ГТО менялись и нормативы программы: так, спустя три года после создания ГТО появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»), который также был изменен в 1940 г. Далее изменения вносились каждые 5—8 лет, пока в 1972 г. не был утвержден последний физкультурный комплекс программы. Так, постановлением ЦК партии 17 января 1972 г. было принято пять возрастных ступеней ГТО, для каждой из них были созданы свои требования, каждая ступень имела свое название, золотые и серебряные значки. В 1980-е гг. интерес к сдаче норм и здоровому образу жизни начал угасать, а с 1993 г. ушло в прошлое и ГТО.

### Комплекс ГТО (1972—1993)

Ступень	Название, возраст
I ступень	«Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет
II ступень	«Спортивная смена» — 14—15 лет
III ступень	«Сила и мужество» — 16—18 лет
IV ступень	«Физическое совершенство»: <ul style="list-style-type: none"><li>• мужчины 19—28 и 29—39 лет</li><li>• женщины 19-28 и 29-34 лет</li></ul>
V ступень	«Бодрость и здоровье»: <ul style="list-style-type: none"><li>• мужчины 40—60 лет</li><li>• женщины 35—55 лет</li></ul>



# Современный комплекс ГТО

Минули лихие 90-е, Россия стала отвоевывать свои лидирующие позиции на международной арене, в том числе в области спортивных достижений, и настало время вспомнить успешный опыт советского периода истории нашей страны по развитию физкультуры и спорта, по привлечению населения к здоровому образу жизни. И все больше стали говорить о необходимости возрождения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

## 24 марта 2014 г. Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал Указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Новый указ, касающийся здорового образа жизни, предписывает «ввести в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Современный комплекс ГТО состоит из одиннадцати ступеней и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень — от 6 до 8 лет;
- вторая ступень — от 9 до 10 лет;
- третья ступень — от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень — от 13 до 15 лет;
- пятая ступень — от 16 до 17 лет;
- шестая ступень — от 18 до 29 лет;
- седьмая ступень — от 30 до 39 лет;
- восьмая ступень — от 40 до 49 лет;
- девятая ступень — от 50 до 59 лет;
- десятая ступень — от 60 до 69 лет;
- одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше.





Приказом Минспорта России № 705 от 19 августа 2014 г. «Об утверждении образца и описания Знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)» утвержден современный вариант значка ГТО, который похож на значки 1972 г. выпуска, за исключением отсутствия в дизайне серпа и молота и видоизмененного атлета в центре. К ним добавился еще и бронзовый знак отличия ГТО. Внизу значка будет находиться цифра от 1 до 11 (степени достижений).



### Привилегии обладателей значка ГТО

Привилегии сдавшим нормы ГТО введены с 2015 г. в виде дополнительных баллов по Единому государственному экзамену при поступлении в высшее учебное заведение. Учет всех индивидуальных достижений, представляемых поступающими при приеме на обучение, с начислением баллов образовательная организация высшего образования осуществляет по своему усмотрению.



Подробнее об истории ВФСК ГТО, задачах ГТО, видах испытаний, требованиях к оценке уровня знаний и умений вы узнаете прочитав **Главу 3 ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)** в книге **Е.Е. Ачкасова, Е.В. Машковского, С.П. Левушкина «Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».** – С. 77-87.



# Глава 4. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ



## ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ НАБЛЮДЕНИЕ (ВПН)

- ВПН - совокупность медицинских и педагогических мероприятий, проводимых совместно врачом и тренером
- ВПН проводится с целью достижения максимального спортивного результата и сохранения здоровья спортсменов, а во время занятий фитнесом — достижения максимального оздоровительного эффекта.



## ЭКСПРЕСС-МЕТОД ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ

В последние десятилетия рядом известных ученых ведется работа над созданием методов исследования, которые на основании данных, полученных в состоянии мышечного покоя, позволили бы судить о реакциях организма при выполнении динамической работы.



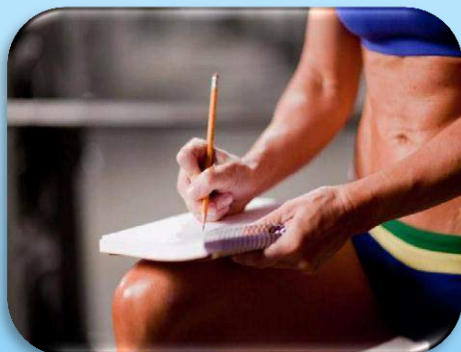
## ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

- *Пульс (ЧСС) и Артериальное давление (АДС)* позволяют получить важную информацию о деятельности сердечно-сосудистой системы. Необходимо регулярно контролировать ЧСС и АДС, проводить функциональные пробы.



## ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

До настоящего времени не существует теоретически общепринятого и практически обоснованного определения «**физическая работоспособность**». Чаще всего под термином «**физическая работоспособность**» понимают потенциальную возможность человека реализовать максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе.



## САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

- Необходимо владеть информацией об изменениях, происходящих в организме при занятиях физическими упражнениями, уметь их оценить. Важную роль в данном случае играет самоконтроль, представляющий собой систему наблюдений за своим здоровьем, функциональным состоянием и переносимостью физических нагрузок.
- Результаты собственных наблюдений и сведения врачебных осмотров желательно вносить в **дневник самоконтроля**.

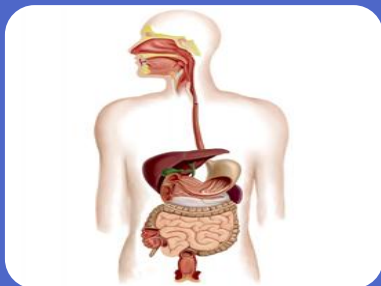


Еще много полезного и интересного о контроле и самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом вы узнаете из книги **Е.Е. Ачкасова, Е.В. Машковского, С.П. Левушкина «Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», Глава 4 КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ – С. 88–127.**

# Глава 5. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**ПИЩЕВАРЕНИЕ** - комплекс физиологических, химических и физических процессов, во время которых сложные питательные вещества расщепляются до более простых соединений.

**Анатомия и физиология пищеварения.** Пищеварительная система представляет собой комплекс органов, которые осуществляют пищеварение. Она делится на пищеварительный канал и пищеварительные железы. Пищеварительный канал состоит из ротовой полости, глотки, пищевода, желудка, тонкой и толстой кишки.



## ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Правильное питание — это поступление и усвоение организмом **питательных веществ**, которые необходимы для восполнения затраченной энергии, восстановления тканей и регулирования работы всех органов человека. Именно поэтому человек нуждается в оптимальном соотношении пищевых веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды.

### Пищевые вещества



**КАЛОРИИ** - это энергия, которую человек получает с пищей и тратит на физическую активность и метаболические процессы — например дыхание, пищеварение.

- Сколько калорий нам нужно? Как считать калории? Об этом и многом другом Вы узнаете из книги «Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». – С. 127–154.







## РАЦИОН И РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Правильно подобранный рацион обеспечивает организм всеми необходимыми ему веществами и минералами. Рацион питания оказывает непосредственное влияние на активность и качество жизни человека, на его работоспособность и сопротивляемость организма болезням, вот почему так важно знать, что сбалансированное и здоровое питание играет важную роль в жизни современного человека.



## ВИДЫ ДИЕТ

- Диета — это употребление пищи по определенным правилам. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приема пищи.
- Спортивное питание — это препараты и пищевые концентраты, разработанные для людей, активно занимающихся спортом, и предназначенные для улучшения спортивных показателей: повышения силы и выносливости, увеличения мышечной массы и т.д.



## ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- **Избыточное питание.** Энергетическая несбалансированность между калориями, поступающими в организм, и калориями затрачиваемыми — главная причина избыточного веса. Вторая причина — снижение физической активности
- **Недостаточное питание.** Это тип питания, когда расход питательных веществ преобладает над поступлением.

**Питание — один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека.**

Подробнее о принципах здорового питания вы узнаете из книги **Е.Е. Ачкасова, Е.В. Машковского, С.П. Левушкина «Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».** – С. 127–154.



# Глава 6. ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ЗАВИСИМОСТЕЙ



## КУРЕНИЕ

Курение - один из основных факторов риска для здоровья человека. Табак влияет практически на все системы организма человека. Избавиться от курения может любой человек, имеющий мотивацию на здоровье и не желающий наносить вред окружающим



## АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм - прогрессирующее (прогредиентное) заболевание, развивающееся в связи с длительным злоупотреблением спиртными напитками при формировании патологического влечения к ним, что обусловлено психической, а затем и физической зависимостью от алкоголя



## НАРКОМАНИЯ

Термин «наркомания» означает тягу, пристрастие к использованию наркотических веществ. В современной трактовке наркомания определяется как хроническое заболевание с нарушением социальной адаптации и разрушением личностного «я», развивающееся на фоне приема наркотических веществ



## ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Несмотря на очевидные достоинства интернета, необходимо признать и его существенные отрицательные стороны, вплоть до негативного влияния на здоровье: снижение социальной активности, трудоспособности, искаженная картина мира, психические расстройства



## ИГРОМАНИЯ

Игромания - форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми. Игромания развивается постепенно и проявляется в крайне тяжелой форме, если вовремя ее не остановить

# Глава 7. Организация здорового образа жизни в производственной среде



## Рабочая среда

Важность правильной организации рабочего места сотрудника объясняется тем, что на нем человек проводит треть своей сознательной жизни, поэтому стоит подумать о планировке, дизайне, мебели и оборудовании рабочего места, так как это влияет на производительность труда, настроение и здоровье работника.



## Производственная физическая культура

(ПФК) — система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

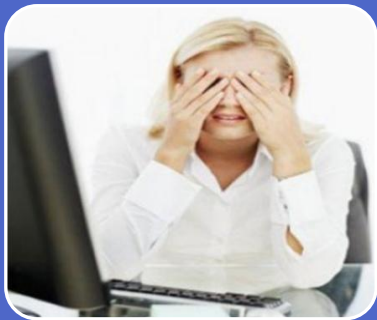
Цель(ПФК) – способствовать укреплению здоровья и повышению производительности, эффективности труда рабочих и служащих.



## Работоспособность и влияние на нее различных факторов

Работоспособность — это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой — выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности.





## ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ ЗРЕНИЯ


- При возникновении жалоб и какого-либо дискомфорта в области органа зрения следует обязательно обратиться за помощью к специалисту. Не следует самостоятельно определять диагноз и заниматься самолечением
- Следуйте правилам сохранения зрения. – С.182.
- Регулярно выполняйте комплекс упражнений для глаз. – С.182-183.



## ПРОКРАСТИНАЦИЯ И ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Procrastinus (лат.) — принадлежащее завтрашнему дню. Прокрастинация — нездоровое откладывание дел на потом. Когда мы не можем приступить к выполнению необходимых или желаемых задач, мы procrastiniруем. Вместо важных для нас дел мы занимаемся чем-то бессмысленным: смотрим сериалы, бесцельно прокручиваем страницы в социальных сетях, играем в компьютерные игры, слоняемся по дому и т. д.

Тайм-менеджмент (управление временем) — это система правильного распределения времени и его эффективного использования.



Подробнее об организации рабочего места, о роли производственной физической культуры (ПФК), видах и методах ПФК, о факторах влияющих на работоспособность, о правилах сохранения зрения, о ведении дневника самоорганизации вы узнаете из книги **Е.Е. Ачкасова, Е.В. Машковского, С.П. Левушкина «Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**,

**Глава 7. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СРЕДЕ. – С.189-191.**



## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ

НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-

СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

(УТВ. ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РФ ОТ 8 ИЮЛЯ 2014 Г.

N 575).

**С.192-223.**

Также в программу входят 2 приложения и нормативные материалы по данной теме



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(ПРАВИЛА И ОПИСАНИЕ)

1. *Кто подходил?*
2. *«Группа, смирно!»*
3. *Звонарь (старинная русская игра)*
4. *Часовые*
5. *Запрещенное движение*

*40 других интересных и полезных игр вы найдете в приложении книги*



**С.224-255.**





Проект, с которым вы познакомились, был презентован в 2014—2015 гг. в рамках Межгосударственного форума «Здоровье населения — основа процветания стран Содружества» и получил золотую медаль победителя Форума. В июле 2014 г. социальная важность данного проекта была отмечена присуждением гранта Президента РФ. В рамках проекта планируется подготовка инструкторов, которые будут вести работу по пропаганде здорового образа жизни, физкультуры и спорта, оздоровлению и подготовке населения к выполнению норм ГТО во всех регионах России.

**В учебном пособии собрана актуальная и достоверная информация о здоровье и здоровом образе жизни из научных источников и обработана так, чтобы она была понятна каждому. Пособие является теоретическим содержанием курса, но может быть использовано и вне рамок обучения по данной программе всеми, кто желает больше узнать о собственном здоровье и о том, как его сохранить.**

Авторы книги полагают, что появятся инициативные люди, которые смогут объединить вокруг себя коллективы и создать ячейки, занимающиеся физкультурой и спортом. Уверены, что книга будет интересна и полезна людям самых разных возрастов — от школьников до пожилых людей. Чем больше люди знают о здоровом образе жизни, тем лучше!



**Благодарим за внимание!  
Читайте книгу! Занимайтесь физкультурой и спортом,  
ведите здоровый образ жизни и будьте открыты будущему!**



*Выставка представляет книгу из фонда библиотеки ИвГМА <http://libisma.ru>, при подготовке презентации использованы текст и иллюстрации книги*

**Е.Е. Ачкасова, Е.В. Машковского, С.П. Левушкина**

**Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**

*Презентацию книги подготовила Кокунова Л.А.*