

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2024 15:42:17
Уникальный программный ключ:
c379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545

**Образовательное частное учреждение высшего образования
«Российская международная академия туризма»
Центральные туристские курсы**

СОГЛАСОВАНО:

Первый проректор РМАТ

В.Ю. Питюков

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор РМАТ

Е.Н. Трофимов

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей образовательной программы**

«Инструктор ЗОЖ и ГТО»

(код 10-02)

36 часов

Автор программы:

А.Е. Трофимов

Директор Центральных туристских курсов к.п.н., доцент Г.И. Зорина

г. Химки

2024г.

Учебно-тематический план.

Количество часов 36, количество занятий - 9.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Кейсы, Раскрывающие содержание темы	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
Модуль 0	Вступительное слово. План-график изучения курса.	2	2		Обращение ректора РМАТ. План –график	
Модуль 1	Основы Здорового образа жизни	4	4		Лекция. Презентация. Нормативно-правовые акты	Компьютерный тест
Модуль 2	Физическая культура и спорт	4	4		Лекция. Презентация. Нормативно-правовые акты	Компьютерный тест
Модуль 3	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	4	4		Лекция. Презентация. Нормативно-правовые акты	Компьютерный тест
Модуль 4	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	4	4		Лекция. Презентация	Компьютерный тест
Модуль 5	Основы здорового питания	4	4		Лекция. Презентация	Компьютерный тест
Модуль 6	Профилактика вредных привычек и зависимостей	4	4		Лекция. Презентация. Нормативно-правовые акты	Компьютерный тест
Модуль 7	Организация здорового образа жизни в производственной среде	4	4		Лекция. Презентация	Компьютерный тест
Модуль 8	Практико-ориентированный видео-	6		6	Видеолекция	

	материал для реализации практического курса подготовки в части овладения практическими навыками работы с населением разных возрастных категорий. Правила и анатомия здоровой ходьбы					
	ИТОГО	36	30	6		