

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.02.2025 16:55:55
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

**Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей образовательной программы**

«Инструктор ЗОЖ»

(код 10-03)

36 часов

Автор программы:

А.Е. Трофимов

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

г. Химки
2025г.

Календарный учебный график.

Программа состоит из 9 модулей, рассчитана на 30 календарных дней.

| Количество дней | Модуль | Название модуля |
|-----------------|---------------------|--|
| День 1 | Модуль 0 (Введение) | «Инструкцию по работе в «Личном кабинете слушателя» |
| День 2-3 | Модуль 1 | «Основы здорового образа жизни» |
| День 4-5 | Модуль 2 | «Физическая культура и спорт» |
| День 6-7 | Модуль 3 | «Готов к труду и обороне» (ГТО)» |
| День 8-9 | Модуль 4 | «Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом» |
| День 10-11 | Модуль 5 | «Основы здорового питания» |
| День 12-13 | Модуль 6 | «Профилактика вредных привычек и зависимостей» |
| День 14-15 | Модуль 7 | «Организация здорового образа жизни в производственной среде» |
| День 16-18 | Модуль 8 | Практико-ориентированный видео-материал для реализации практического курса подготовки в части овладения практическими навыками работы с населением разных возрастных категорий. Правила и анатомия здоровой ходьбы |
| День 19-30 | Модуль 0- Модуль 8 | Закрепление пройденного материала (дополнительное время для повторения всех учебных материалов программы с возможностью досдачи (пересдачи) тестовых заданий) |