

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.06.2024 15:41:28  
Уникальный программный ключ:  
с379adf0ad4f91cbbf100b7fc3323cc41cc52545

**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

**Аннотация к содержанию  
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.

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Направленность.**

Дополнительное образование взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Содержание программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

### **1.2. Актуальность.**

Актуальность программы связана с умением человека организовать свой досуг, правильно относиться к себе и своему здоровью, и в стремлении передать это умение другим. 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.

### **1.3. Цель и задачи программы.**

Цель программы - мотивирование граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. формирование и развитие творческих способностей;
2. удовлетворение индивидуальных потребностей взрослых людей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании,
3. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
4. укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

### **1.4. Группа/категория обучающихся для которой программа актуальна.**

К освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

### **1.5. Форма обучения и режим занятий.**

Порядок приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам и их реализации, в том числе с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий утвержден ректором РМАТ 17 марта 2022 г.

Программа осваиваемых слушателями ежедневно в заочной форме с использованием дистанционных технологий.

### 1.6. Сроки реализации программы.

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 16-17	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 18-30	Модуль 0- Модуль 8	Ознакомиться с учебными материалами всей программы, досдача (пересдача) тестовых заданий

### 1.7. Планируемые результаты (совокупность личностных качеств, компетенций, которые учащийся сможет продемонстрировать по завершении обучения по программе).

1. Личностные компетенции: содержит личностные установки и мотивацию, нацелены на сохранение психического и физического здоровья, обеспечивает интеграцию в окружающую действительность, поведенческие умения в конкретной ситуации.
2. Предметные компетенции: деятельность по получению знаний о здоровом образе жизни, применение знаний в жизни.
3. Метапредметные компетенции: формирование универсальных учебных действий, комплексный подход к сохранению здоровья и здорового образа жизни.

### 1.8. Формы проведения итогов реализации программы.

Форма итогового контроля – совокупность прохождения зачетов по всем модулям в виде компьютерного тестирования.