

**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
программы
дополнительной общеразвивающей программы
««Инструктор здорового образа жизни и ГТО»
(теоретический курс)»**

36 часов

Автор(ы) программы:

А.Е. Трофимов

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

Химки
2022

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	Модуль 1	«Основы здорового образа жизни»
День 3	Модуль 1	«Основы здорового образа жизни»
День 4	Модуль 2	«Физическая культура и спорт»
День 5	Модуль 2	«Физическая культура и спорт»
День 6	Модуль 3	«Готов к труду и обороне» (ГТО)».
День 7	Модуль 3	«Готов к труду и обороне» (ГТО)».
День 8	Модуль 4	«Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом»
День 9	Модуль 4	«Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом»
День 10	Модуль 5	«Основы здорового питания»
День 11	Модуль 5	«Основы здорового питания»
День 12	Модуль 6	«Профилактика вредных привычек и зависимостей»
День 13	Модуль 6	«Профилактика вредных привычек и зависимостей»
День 14	Модуль 7	«Организация здорового образа жизни в производственной среде»
День 15	Модуль 7	«Организация здорового образа жизни в производственной среде»
День 16	Модуль 8	Приложение 1. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
День 17-30	Модуль 0- Модуль8	Ознакомиться с учебными материалами всей программы, досдача (пересдача) тестовых заданий