

**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 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

## 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	Приложение 1. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	6	6		Лекция	Нормативно-тестирующая часть Правила и описания подвижных игр

	Приложение 2. Подвижные игры (правила и описание)					
	ИТОГО	36	36			