

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.09.2025 14:47:09
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	«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «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)