

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Трофимов Евгений Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.09.2025 14:46:25
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

**Учебный план
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.

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. | 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 | Практико-ориентированный видео- | 6 | 0 | 6 | Видеолекция. | Компьютерный тест |

| | | | | | | |
|--|---|----|----|---|--|--|
| | материал для реализации практического курса подготовки в части овладения практическими навыками работы с населением разных возрастных категорий. Правила и анатомия здоровой ходьбы | | | | | |
| | ИТОГО | 36 | 30 | 6 | | |