

Приложение 12

К основной профессиональной образовательной программе
(программе подготовки специалистов среднего звена)
21.02.19 Землеустройство

Рассмотрено на ПЦК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № _____ от _____ 2023 г.
Председатель ПЦК _____

Утверждаю:
Зам. директора по УР
_____/М.В.Русских/
« _____ » _____ 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета
ОУП.12 «Физическая культура»

ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО

Специалист по землеустройству

(квалификация)

Орлов, 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета
составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
21.02.19 Землеустройство

Составитель:

Фамилия, имя, отчество	Должность
Паршаков О.А.	преподаватель

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 Физическая культура разработана на основе требований:

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2022 № 339 (далее – ФГОС СПО).

на основании положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014, с учетом получаемой специальности.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) по специальности среднего профессионального образования 21.02.19 Землеустройство

1.2. Место учебного предмета в структуре образовательной программы

Цикл	Общеобразовательный
Профиль	Технологический
Предметная область	Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
Уровень изучения учебного предмета	Базовый

обязательный учебный предмет дополнительный учебный предмет

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа преемственности по отношению к содержанию курса **ОУП.12 Физическая культура** на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет **ОУП.12 Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** имеет межпредметные связи с общеобразовательными учебными предметами Обществознание, История, Основы безопасности жизнедеятельности и профессиональными дисциплинами Безопасность жизнедеятельности, Охрана труда.

Изучение учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППСЗ на базе основного общего образования.

1.3 Объём учебного предмета и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной деятельности	Объём часов	
	всего	из них профессионально-направленное содержание (прикладной модуль)
Объём образовательной программы учебного предмета (всего), в том числе	112	
Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по видам учебных занятий:	110	
урок	2	
практические занятия	108	20
Самостоятельная работа обучающегося¹:	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2	

¹ В зависимости от ФГОС СПО.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рамках программы учебного предмета **ОУП.12 Физическая культура** у обучающихся формируются следующие личностные результаты (ЛР), метапредметные результаты (М), предметные результаты (П), определенные ФГОС СОО:

2.1 Личностные результаты, определенные ФГОС СОО

Гражданское воспитание	ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.3, ЛРГв.4, ЛРГв.5, ЛРГв.6, ЛРГв.7
Патриотическое воспитание	ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРпв.10
Духовно-нравственное воспитание	ЛРднв.11, ЛРднв.12, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15
Эстетическое воспитание	ЛРэв.16, ЛРэв.17, ЛРэв.18, ЛРэв.19
Физическое воспитание	ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22
Трудовое воспитание	ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРТв.25, ЛРТв.26
Экологическое воспитание	ЛРэкв.27, ЛРэкв.28, ЛРэкв.29, ЛРэкв.30, ЛРэкв.31
Ценности научного познания	ЛРнп.32, ЛРнп.33, ЛРнп.34

2.2 Метапредметные результаты:

2.2.1 Овладение универсальными учебными познавательными действиями:	
а) базовые логические действия	М1, М2, М3, М4, М5, М6
б) базовые исследовательские действия	М7, М8, М9, М10, М11, М12, М13, М14, М15, М16, М17, М18, М19, М20
в) работа с информацией	М21, М22, М23, М24, М25
2.2.2 Овладение универсальными коммуникативными действиями:	
а) общение	М26, М27, М28, М29, М30
б) совместная деятельность	М31, М32, М33, М34, М35, М36, М37
2.2.3 Овладение универсальными регулятивными действиями:	
а) самоорганизация	М38, М39, М40, М41, М42, М43, М44
б) самоконтроль	М45, М46, М47, М48
в) эмоциональный интеллект	М49, М50, М51, М52, М53
г) принятие себя и других людей	М54, М55, М56, М57

2.3. Предметные результаты:

П.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и

досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П.3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

П.4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П.5. владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

П.6. положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Освоение содержания учебного предмета ОУП.12 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста,

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать профессиональными компетенциями (далее — ПК), соответствующими видам деятельности (таблица № 2), предусмотренными пунктом 2.4 ФГОС СПС), сформированными в том числе на основе профессиональных стандартов

(при наличии), указанных в ПООП:

Таблица № 2

Виды деятельности	Профессиональные компетенции, соответствующие видам деятельности
1	2
подготовка, планирование и выполнение полевых и камеральных работ по инженерно-геодезическим изысканиям	ПК 1.1. Выполнять полевые геодезические работы на производственном участке. ПК 1.2. Выполнять топографические съемки различных масштабов. ПК 1.3. Выполнять графические работы по составлению картографических материалов. ПК 1.4. Выполнять кадастровые съемки и кадастровые работы по формированию земельных участков. ПК 1.5. Выполнять дешифрирование аэро- и космических снимков для получения информации об объектах недвижимости. ПК 1.6. Применять аппаратно-программные средства для расчетов и составления топографических, межевых планов.
проведение технической инвентаризации и технической оценки объектов недвижимости	ПК 2.1. Проводить техническую инвентаризацию объектов недвижимости. ПК 2.2. Выполнять градостроительную оценку территории поселения. ПК 2.3. Составлять технический план объектов капитального строительства с применением аппаратно-программных средств. ПК 2.4. Вносить данные в реестры информационных систем различного назначения.

<p>вспомогательная деятельность в сфере государственного кадастрового учета и (или) государственной регистрации прав на объекты недвижимости, определения кадастровой стоимости</p>	<p>ПК 3.1. Консультировать по вопросам регистрации прав на объекты недвижимости и предоставления сведений, содержащихся в Едином государственном реестре недвижимости (далее — ЕГРН).</p> <p>ПК 3.2. Осуществлять документационное сопровождение в сфере кадастрового учета и (или) государственной регистрации прав на объекты недвижимости.</p> <p>ПК 3.3. Использовать информационную систему, предназначенную для ведения ЕГРН;</p> <p>ПК 3.4. Осуществлять сбор, систематизацию и накопление информации, необходимой для определения кадастровой стоимости объектов недвижимости.</p>
---	--

<p>осуществление контроля использования и охраны земельных ресурсов и окружающей среды, мониторинг земель</p>	<p>ПК 4.1. Проводить проверки и обследования для обеспечения соблюдения требований законодательства Российской Федерации.</p> <p>ПК 4.2. Проводить количественный и качественный учет земель, принимать участие в их инвентаризации и мониторинге.</p> <p>ПК 4.3. Осуществлять контроль использования и охраны земельных ресурсов.</p> <p>ПК 4.4. Разрабатывать природоохранные мероприятия.</p>
---	--

3. Тематическое планирование учебного предмета, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Методы текущего контроля	Коды компетенций, личностных, метапредметных и предметных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	5	
Р а з д е л 1. Легкая атлетика.		16		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия: Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки (в форме практической подготовки).	2	Сдача норматива	ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРэкв.27, ЛРэкв.27, ЛРэкв.29, М.1 - М.21, М.26, М.28, М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК1-9
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	4	Сдача норматива	
Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.	Практические занятия Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнут ноги»	4	Сдача норматива	
Тема 1.4. Прыжки в высоту.	Практические занятия Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы».	4	Сдача норматива	
Тема 1.5. Метание гранаты.	Практические занятия. Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	2	Сдача норматива	
Р а з д е л 2. Спортивные игры.		24		

Тема 2.1. Баскетбол.	Практические занятия Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма. (в форме практической подготовки).	2	Устный опрос	ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРэкв.27, ЛРэкв.27, ЛРэкв.29, М.1 - М.21, М.26, М.28, М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК1-9
Тема 2.2. Техника игры в нападении.	Практические занятия Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	2	Сдача норматива	
Тема 2.3. Техника игры в защите.	Практические занятия. Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	2	Сдача норматива	
Тема 2.4. Игра в баскетбол.	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	4	Сдача норматива	
Тема 2.5. Волейбол	Практические занятия Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми (в форме практической подготовки).	2	Сдача норматива	
Тема 2.6. Техника игры в нападении.	Практические занятия. Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	4	Сдача норматива	

Тема 2.7. Техника игры в защите	Практические занятия. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	4	Сдача норматива	ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРэкв.27, ЛРэкв.27, ЛРэкв.29, М.1 - М.21, М.26, М.28, М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК1-9
Тема 2.8. Игра в волейбол	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	4	Сдача норматива	
Раздел 3 Вид спорта по выбору		8		
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Практические занятия Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой (в форме практической подготовки).	4	Сдача норматива	
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	Практические занятия Комплекс упражнений их 26 – 30 движений	4	Сдача норматива	
Раздел 4. Гимнастика.		24		
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	Устный опрос	
Тема 4.2. Основная гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом на месте.	2	Сдача норматива	
Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения.	Практические занятия. Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	4	Сдача норматива	

Тема 4.4. Прикладные упражнения.	Практические занятия. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия (в форме практической подготовки).	4	Сдача норматива	
Тема 4.5. Утренняя гимнастика.	Практические занятия. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	4	Сдача норматива	
Тема 4.6. Акробатические упражнения.	Практические занятия. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	4	Сдача норматива	
Тема 4.7 Спортивная гимнастика.	Практические занятия. Девушки- упражнения на бревне. Юноши- опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	4	Сдача норматива	
Р а з д е л 5. Лыжная подготовка.		26		
Тема 5.1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Практические занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	4	Сдача норматива	ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРэкв.27, ЛРэкв.27, ЛРэкв.29, М.1 - М.21, М.26, М.28, М.29, М.33, М.45, М.49, М.50, М.52, М.53, М.56, М.57 П1-6, ОК1-9
Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.	Практические занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный идвухшажный ходы. Коньковый ход.	4	Сдача норматива	
Тема 5.3. Техника подъёмов.	Практические занятия. Скользкий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	4	Сдача норматива	

Тема 5.4 Техника спусков.	Практические занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин), (в форме практической подготовки).	4	Сдача норматива	
Тема 5.5. Техника торможения.	Практические занятия. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну-две палки, падением.	4	Сдача норматива	
Тема 5.6. Техника поворотов.	Практические занятия. «переступанием», «упором», «полуплугом».	2	Сдача норматива	
Тема 5.7. Прохождение дистанции.	Практические занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	4	Сдача норматива	
Р а з д е л 6. Туризм.		8		
Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы.	Практические занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста. (в форме практической подготовки).	2	Сдача норматива	
Тема 6.2. Организация бивуака в походе.	Практические занятия. Меры безопасности в походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.	2	Сдача норматива	
	Прохождение дистанции по пересеченной местности.	4		
Раздел 7.				ЛРГв.1, ЛРГв.2, ЛРГв.5, ЛРпв.8, ЛРпв.9, ЛРднв.13, ЛРднв.14, ЛРднв.15, ЛРфв.20, ЛРфв.21, ЛРфв.22, ЛРТв.23, ЛРТв.24, ЛРэкв.27, ЛРэкв.27, ЛРэкв.29, М.1 - М.21,
Тема 7.1. Массаж	Самостоятельная работа Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2		

				M.26, M.28, M.29, M.33, M.45, M.49, M.50, M.52, M.53, M.56, M.57 П1-6, ОК1-9
Всего:		112		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета физического воспитания, спортивного зала, спортивного комплекса.

Оборудование учебного кабинета:

Линейка для прыжков в длину;

Метательный снаряд;

Мяч малый для метания;

Планка для прыжков в высоту;

Стартовая колодка легкоатлетическая;

Стойка для прыжков в высоту;

Предметно-тематический стенд;

Пулевая стрельба:

Инвентарь для стрельбы;

Металлический шкаф;

Очки защитные;

Пневматический пистолет;

Пулеулавливатель с мишенью.

Спортивная гимнастика:

Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты;

Бревно гимнастическое тренировочное;

Мост гимнастический подкидной;

Перекладина гимнастическая;

Бревно напольное/скамейка гимнастическая универсальная;

Фитнес-аэробика. Комплект для силовой гимнастики;

Мяч гимнастический овальный;

Обруч детский плоский;

Подушка балансирующая;

Полусфера степ;

Резиновые амортизаторы для выполнения силовых упражнений с цветовой кодировкой;

Степ платформа;

Стойка для резиновых амортизаторов;

Стойка для хранения полусфер степ;

Стойка для хранения дисков;

Стойка для хранения мячей;

Утяжелитель ленточный.

4.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс, Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023

Дополнительные источники

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие/ Ю.И. Гришина – Ростов н/Д: Феникс, 2020. – 249 с: ил. – (Высшее образование)
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента/ Под ред. В.А. Бароненко: Учеб. Пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2021. – 352 с.: ил.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Трофимова Т. И., Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Решение задач: учеб. пособие для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. под ред.. – М.,2020.
2. Фирсов А. В. Физическая культура для профессий и специальностей технического и естественно-научного профилей: Учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО/ под ред. Трофимова Т. И. – М.,2020
3. Технические приемы игровых видов спорта. [Электронный ресурс]. <https://www.youtube.com>
4. Правила соревнований по различным видам спорта. [Электронный ресурс]. <HTTP://WWW.SPORTZONE.RU>

4.3 Образовательные технологии

При реализации учебного предмета используются активные и интерактивные формы и методы обучения:

- технологии сотрудничества;
- проектные технологии;
- технологии проблемного и личностно-ориентированного обучения;
- игровые технологии (ролевые и деловые игры);
- кейс-технологии;
- модульные технологии;
- технологии развития критического мышления;
- технологии развивающего обучения;
- интерактивные методы обучения и др.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в ходе стартовой диагностики, текущей и тематической диагностики (устного опроса, проведения практических занятий, лабораторных занятий, письменных контрольных работ, тестирования), а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

В соответствии с учебным планом промежуточная аттестация по учебному предмету предусмотрена в форме зачета. Для контроля и оценки результатов освоения учебного предмета разработан фонд оценочных средств.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на формирование общих компетенций.

Темы индивидуальных проектов

1. Владение экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания ребёнка.
4. Стиль жизни – социально-психическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы употребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Н. Брэгг П.
15. Здоровые интимные отношения и способы их построения.
16. Наркомания как социальное зло.
17. Курение – как социальное зло в наше время.
18. Жизнь без алкоголя.
19. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
20. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
21. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
22. Проблема женского алкоголизма.
23. Вред аборта как социальная проблема.
24. Вредные привычки – угроза здоровью.
25. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.
26. О вреде курения.
27. Алкоголизм – болезнь или привычка.
28. Женщина ли? Женщина с рюмкой.
29. Стиль жизни. Курить ли?
30. Табак – враг здоровья.
31. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин
32. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Стиль жизни.
37. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодежью.
38. Аборт – как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
39. Как избежать беременности.
40. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.
41. Женщина становится матерью.
42. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваний.
43. Условия нормального развития и здоровья ребёнка в семье в первые годы жизни.
44. СПИД – социальная болезнь XX века.
45. Система закаливания П. К. Иванова.

46. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
47. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
48. Ваши волосы и ваше здоровье.
49. Улучшение зрения по системе Брэгга.
50. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
51. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
52. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
53. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
54. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
55. Психофизиологическое удовольствие в семье.
56. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
57. Курение, потомство и мы.
58. Влияние стресса на здоровье человека.
59. Психология интимных отношений. Медико - социальные аспекты.
60. Рак против женщины, а что против рака.
61. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
62. Факторы, влияющие на здоровье человека.
63. Болезни цивилизации. Сердечнососудистые заболевания.
64. Факторы развития болезней сердечнососудистой системы как образ жизни человека.
65. Женщина и климакс.
66. Здоровье горожанина (на примере своего города).