

# Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:  
«Проектная и исследовательская деятельность как способ  
формирования метапредметных результатов обучения в  
условиях реализации ФГОС»

Орлова Татьяна Васильевна

БПОУ ВО «Великоустюгский политехнический техникум»,  
Великоустюгский район, Вологодская область

**На тему:**  
**Физические нагрузки в электроснабжении.**

---

# Этапы работы

1. Определение темы, цели и задачи проекта
2. Разработка вопросов анкеты
3. Изучение информации о физических нагрузках в электроснабжении
4. Проведение анкетирования и обработка данных анкет
5. Подведение этапов работы
6. Оформление материалов
7. создание презентации для защиты проекта

# Введение

Эксплуатацию электроустановок должен осуществлять специально подготовленный электротехнический персонал.

Электротехническому персоналу, имеющему группу по электробезопасности II - V включительно, предъявляются следующие требования:- лица, не достигшие 18-летнего возраста, не могут быть допущены к самостоятельным работам в электроустановках; лица из электротехнического персонала не должны иметь увечий и болезней (стойкой формы), мешающих производственной работе - лица из электротехнического персонала должны после соответствующей теоретической и практической подготовки пройти проверку знаний и иметь удостоверение на допуск к работам в электроустановках.

Но для эксплуатации электроустановок необходимы не только профессиональные знания и навыки, но и определённая физическая подготовка.

# Мышечная сила.

## Развитие силы

Сила это одно из важнейших качеств работников электротехнических служб Электромонтеров занимающихся прокладкой, ремонтом, заменой и т.п. кабельных и воздушных линий.

Мышечная сила характеризуется способностью преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему. Как двигательное качество организма мышечная сила имеет значение для проявления других двигательных качеств, таких, как, скорость, ловкость, выносливость.

# Ряд упражнений, рекомендуемых для развития силы

- 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кому и это трудно, можно опираться руками на стул или табурет).
- 2. Подтягивание на перекладине (можно в висе лежа на низкой перекладине).
- 3. Приседания.
- 4. Подъем туловища из положения лежа на спине в сед, ноги закреплены и легка согнуты в коленях, руки за головой.

# Ряд упражнений, рекомендуемых для развития силы

- 5. Из положения лежа на животе, руки, согнутые в локтях, опираются на уровне груди, прогибание и подъем туловища вверх с одновременным разведением и выпрямлением рук в стороны в положении «самолета», ноги закреплены.
- 6. Подъем на носки с задержкой в 6—7 секунд.
- 7. Поднимание носков, стоя на полу, и задержкой в этом положении по 6—7 секунд.
- 8. Прыжки вверх из приседа.

# Ряд упражнений, рекомендуемых для развития силы

При выполнении упражнений для развития силы нужно постепенно увеличивать число повторений. Причем в зависимости от упражнения нужно делать такую паузу между повторениями, которая обеспечивала бы сохранение работоспособности при ощущении некоторого утомления мышц. В этом случае будет достигнут хороший эффект тренировки

# Быстрота

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты

1. Быстроту простой и сложной двигательной реакции.
2. Быстроту одиночного движения.
3. Быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения тела или переключением с одного действия на другое при отсутствии значительного внешнего сопротивления.
4. Частоту движений.



# Заключение

Развитие физических качеств у электромонтёра является необходимым компонентом профессиональной деятельности и здорового образа жизни. Это и ловкость, и выносливость, и сила, и, конечно, быстрота. Для этого необходимо выполнять физические упражнения, причем делать это систематически, упорядоченно. И тогда можно действительно достигнуть оптимума, а затем держать себя в форме.

# Список литературы

И. П. Березин, Ю. В. Дергачев "Школа здоровья"  
Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б.,  
"Как стать сильным и выносливым" М., 1984

Спасибо за внимание!