

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!