

Парабельский филиал  
Областного государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Томский политехнический техникум»  
(ПФ ОГБПОУ «ТПТ»)

**СОГЛАСОВАНО**

ПАО "Россети Томск" ПО СЭС  
И.о. заместителя начальника -  
главного инженера Каргасогского РЭС

/ Д.Н. Какаулин  
Парабельский сетевой участок  
Каргасогского РЭС ПО СЭС  
М.п. предприятия  
«Публичное акционерное общество  
«Россети Томск»  
Россия, 636410, Томская область, с. Парабель,  
ул. Промышленная. 23, тел.: (38252) 2-30-29

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**


по специальности

13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования  
(по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе:

- федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 октября 2023 г. N 797
- Примерной образовательной программой «Профессионалитет» по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденной протоколом федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 13.00.00 Электро- и теплоэнергетика от 05.11.2024 № 051224 (Зарегистрировано в государственном реестре примерных образовательных программ 47/2024, Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО от 16.12.2024 № 01-09-1329/2024);
- Примерной рабочей программы учебной дисциплины «СГ.ХХ. Физическая культура», одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий УЧ   
Т.В. Ершова «17» 04 2025г.

Разработчик:  В.Г. Паскал, преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК

 (Н.Ю. Мариненко)

Протокол № 3 от «17» 04 2025г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1.</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4.</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
ПК 1.1. ПК 3.2	<p>читать электрические и простые электронные схемы, обнаруживать неисправности в электроцепях, места дефектов и принимать меры по предотвращению повреждений,</p> <p>эксплуатировать электроприводы и системы управления ими,</p> <p>эксплуатировать электрические преобразователи, генераторы и их системы управления.</p> <p>пользоваться технической и технологической документацией при проведении работ по техническому обслуживанию и ремонту электрооборудования энергоустановок, проводить работы по техническому обслуживанию и ремонту электрооборудования энергоустановок</p>	<p>устройство и принципы действия электрических машин и электрооборудования;</p> <p>методика технического обслуживания и ремонта электрооборудования, способы обнаружения неисправностей, основы монтажа электрооборудования.</p> <p>документы, регламентирующие деятельность по эксплуатации энергоустановок, правила эксплуатации электротехнических установок, технологии производства работ по техническому обслуживанию и ремонту энергоустановок</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	174
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	154
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	152
Самостоятельные работы	10
Консультации	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>1</b>	
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование,		

	специальные упражнения		ОК 08 ПК 1.1, 3.2
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1. 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие . Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	Практическое занятие 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
<b>Тема 3.6.</b> Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие 11. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие 12. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие 13. Игра по правилам		
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 15. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в	<b>Содержание учебного материала</b>	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	



корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Практическое занятие 16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ОК 04 ОК 08 ПК 1.1. 3.2
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1. 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие 18. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие 19. Игра по правилам		
<b>Тема 4.6.</b> Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 20. Отработка строевых приёмов		
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	4	
	Практическое занятие 21. Отработка техники акробатических упражнений		
<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие 22. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		

<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие 23. Ритмическая гимнастика (по курсам)		
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие 24. Выполнение комплекса ОРУ		
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		<b>12</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
<b>Тема 6.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 25. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
<b>Тема 6.2.</b> Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 26. Отработка подач		
<b>Тема 6.3.</b> Нападающий удар	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
	<b>В том числе практических занятий</b>	2	
	Практическое занятие 27. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «СМЭШ»		
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	Практическое занятие. Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>10</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
<b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	10	
	<b>В том числе практических занятий</b>	10	
	Практическое занятие 28. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		

<b>Раздел 8. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
<b>Тема 8.1.</b> Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	<b>Содержание учебного материала</b>	24	
	<b>В том числе практических занятий</b>	24	
	Практическое занятие 29. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	6	
	Практическое занятие 30. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	6	
	Практическое занятие 31. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	6	
	Практическое занятие 32. Первая помощь при травмах и обморожениях	6	
<b>Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>16</b>	ОК 04 ОК 08 ПК 1.1, 3.2
<b>Тема.9.1.</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов специалиста по специальности 13.02.13 Эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	16	
	Практическое занятие 33. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	4	
	Практическое занятие 34. Формирование профессионально значимых физических качеств	4	
	Практическое занятие 35. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	4	
	Практическое занятие 36. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	4	
<b>Самостоятельные работы:</b>			
<b>1.Ведение личного дневника самоконтроля или индивидуальной карты самостоятельных занятий</b>		<b>10</b>	
<b>Консультации</b>		<b>8</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>174</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

#### Основная литература:

1. Антонова О. Н. Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение [Электронный ресурс] : учебник / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : КноРус, 2023. – 257 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/944960>
2. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Г. Горшков, М. В. Еремин, И. В. Кутыин [и др.]; под. ред. А. Г. Горшкова. – М. : КноРус, 2022. – 339 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/943901>
3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2024. – 366 с. – (Среднее профессиональное образование) – Режим доступа : <https://book.ru/book/951547>
4. Виленский М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КноРус, 2024. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/951559>
5. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2024. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/952994>
6. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2024. – 448 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/952994>
7. Кузнецов В. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : КноРус, 2024. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <https://book.ru/book/951558>

### **Дополнительная литература:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / А. А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М. : ИЦ Академия, 2018. – 320 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа : <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=344205>
2. Бурякин Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. – М. : КноРус, 2021. – 280 с. – (Среднее профессиональное образование). – Режим доступа: <https://book.ru/book/936616>
3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учебник для общеобразоват. учреждений : базовый уровень / В. И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 255 с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма, и молодежной политики. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>. – (дата обращения: 25.03.2025).
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mossport.minstm.ru>. – (дата обращения: 25.03.2025)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u>  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;  правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;  устройство и принципы действия электрических машин и электрооборудования;  методика технического обслуживания и ремонта электрооборудования, способы обнаружения неисправностей, основы монтажа электрооборудования.  документы, регламентирующие деятельность по эксплуатации энергоустановок,  правила эксплуатации электротехнических установок,  технологии производства работ по техническому обслуживанию и ремонту энергоустановок</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  ведёт здоровый образ жизни;  понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;  проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.  Тестирование.  Результаты выполнения контрольных нормативов  Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u>  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;  читать электрические и простые электронные схемы,</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

<p>обнаруживать неисправности в электроцепях, места дефектов и принимать меры по предотвращению повреждений,</p> <p>эксплуатировать электроприводы и системы управления ими,</p> <p>эксплуатировать электрические преобразователи, генераторы и их системы управления.</p> <p>пользоваться технической и технологической документацией при проведении работ по техническому обслуживанию и ремонту электрооборудования энергоустановок,</p> <p>проводить работы по техническому обслуживанию и ремонту электрооборудования энергоустановок</p>		
--	--	--