

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

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник Парабельской промплощадки  
Томского ЛПУ МГ

 /Д.С. Лехтин

М.п. предприятия

« 15 » 09 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии

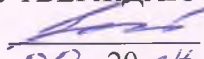
15.01.15 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

2024г.

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

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования ППКРС 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
- 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

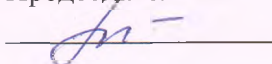
Заведующий УЧ   
Т.В. Ершова «14» 09 2024г.

Разработчик:  В.Г. Паскал, преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК

 (Н.Ю. Мариненко)

Протокол № 7 от «14» 09 2024г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>1.</b> | <b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>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<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>15</b> |

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГЦ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

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<br>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 2.1.<br>Проверять работоспособность и исправность сварочного оборудования для ручной дуговой сварки (наплавка, резка) плавящимся электродом | <p>проверять работоспособность и исправность сварочного оборудования для РД;</p> <p>настраивать сварочное оборудование для РД;</p> <p>владеть техникой РД простых деталей неотчетственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва;</p> <p>владеть техникой дуговой резки металла.</p>           | <p>основные типы, конструктивные элементы и размеры сварных соединений, выполняемых РД, и обозначение их на чертежах;</p> <p>основные группы и марки материалов, свариваемых РД;</p> <p>сварочные (наплавочные) материалы для РД;</p> <p>техника и технология РД простых деталей неотчетственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва;</p> <p>дуговая резка простых деталей;</p> <p>причины возникновения дефектов сварных швов, способы их предупреждения и исправления</p> |

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем в часах</b> |
|--|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>          | <b>36</b>            |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                      | <b>34</b>            |
| в том числе:   |                      |
| теоретические занятия  | 0                    |
| практические занятия   | 34                   |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> | <b>2</b>             |

## 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 |
|---|---|----------------|---|
| 1   | 2   | 3              | 4   |
| <b>Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>         |   | <b>5</b>       |   |
| <b>Тема 1.1.</b><br><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы | <b>Содержание учебного материала</b>  | 1              | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 1              |   |
|   | Практическое занятие 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения |                |   |
| <b>Тема 1.2.</b><br><br>Совершенствование техники длительного бега                                      | <b>Содержание учебного материала</b>  | 1              | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 1              |   |
|   | Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                      |                |   |
| <b>Тема 1.3.</b><br><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                     | <b>Содержание учебного материала:</b>   | 1              | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 1              |   |
|   | Практическое занятие 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП   |                |   |
| <b>Тема 1.4.</b><br><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 1              | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1  |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 1              |   |
|   | Практическое занятие 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега  |                |   |
| <b>Тема 1.5.</b><br>Выполнение  | <b>Содержание учебного материала</b>  | 1              |   |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>   | 1              |   |

|  |   |          |                          |
|--|---|----------|--------------------------|
| контрольных нормативов в беге и прыжках  | 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 |          | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>  |   | <b>7</b> |                          |
| <b>Тема 2.1.</b><br><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | <b>Содержание учебного материала</b>  | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП  |          |                          |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП            | <b>Содержание учебного материала</b>  | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП  |          |                          |
| <b>Тема 2.3.</b><br><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                            | <b>Содержание учебного материала</b>  | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног   |          |                          |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Верхняя прямая подача. ОФП   | <b>Содержание учебного материала</b>  | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару   |          |                          |
| <b>Тема 2.5.</b><br><br>Тактика игры в защите и нападении                              | <b>Содержание учебного материала</b>  | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча  |          |                          |
| <b>Тема 2.6.</b><br><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                        | <b>Содержание учебного материала</b>  | 2        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>   | 2        |                          |
|  | Практическое занятие 11. Выполнение передачи мяча в парах   |          |                          |
|  | Практическое занятие 12. Игра по упрощённым правилам волейбола  |          |                          |
|  | Практическое занятие 13. Игра по правилам   |          |                          |

|   |  |          |                          |
|---|--|----------|--------------------------|
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>  |  | <b>5</b> |                          |
| <b>Тема 3.1.</b><br><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|   | Практическое занятие 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног  |          |                          |
| <b>Тема 3.2.</b><br><br>Передачи мяча. ОФП  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|   | Практическое занятие 15. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса |          |                          |
| <b>Тема 3.3.</b><br><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|   | Практическое занятие 16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса   |          |                          |
| <b>Тема 3.4.</b><br><br>Техника штрафных бросков. ОФП   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|   | Практическое занятие 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног  |          |                          |
| <b>Тема 3.5.</b><br><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|   | Практическое занятие 18. Игра по упрощенным правилам баскетбола  |          |                          |
|   | Практическое занятие 19. Игра по правилам  |          |                          |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>   |  | <b>5</b> |                          |
| <b>Тема 4.1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        | ОК 04                    |
|   | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |



|  |  |          |                          |
|--|--|----------|--------------------------|
| Строевые приемы  | Практическое занятие 20. Отработка строевых приёмов  |          | ОК 08<br>ПК 2.1          |
| <b>Тема 4.2.</b><br><br>Техника акробатических упражнений                  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 21. Отработка техники акробатических упражнений   |          |                          |
| <b>Тема 4.3.</b><br><br>Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт       | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 22. Разучивание и выполнение упражнений с гирями  |          |                          |
| <b>Тема 4.3.</b><br><br>Упражнения на бревне (девушки). ППФП               | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 23. Ритмическая гимнастика (по курсам)  |          |                          |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 24. Выполнение комплекса ОРУ  |          |                          |
| <b>Раздел 5. Бадминтон</b>   |  | <b>3</b> | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
| <b>Тема 5.1.</b><br><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне        | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        |                          |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 25. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса |          |                          |
| <b>Тема 5.2.</b><br><br>Подачи   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 26. Отработка подач   |          |                          |
| <b>Тема 5.3.</b><br><br>Нападающий удар                                    | <b>Содержание учебного материала:</b>  | 1        | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1        |                          |
|  | Практическое занятие 27. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                    |          |                          |

|  |  |           |                          |
|--|--|-----------|--------------------------|
| <b>Раздел 6. Настольный теннис</b>   |  | <b>1</b>  | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
| Тема 6.1.<br><br>Настольный теннис   | <b>Содержание учебного материала</b>   | 1         |                          |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 1         |                          |
|  | Практическое занятие 28. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра |           |                          |
| <b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>   |  | <b>4</b>  | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
| Тема 7.1.<br><br>Лыжная подготовка (для южных районов кроссовой подготовка)  | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4         |                          |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 4         |                          |
|  | Практическое занятие 29. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке   | 1         |                          |
|  | Практическое занятие 30. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов   | 1         |                          |
|  | Практическое занятие 31. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков  | 1         |                          |
|  | Практическое занятие 32. Первая помощь при травмах и обморожениях  | 1         |                          |
| <b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>   |  | <b>4</b>  | ОК 04<br>ОК 08<br>ПК 2.1 |
| Тема.8.1.<br><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов специалиста по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) | <b>Содержание учебного материала</b>   | 4         |                          |
|  | <b>В том числе практических занятий</b>  | 4         |                          |
|  | Практическое занятие 33. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                      | 1         |                          |
|  | Практическое занятие 34. Формирование профессионально значимых физических качеств  | 1         |                          |
|  | Практическое занятие 35. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов  | 1         |                          |
|  | Практическое занятие 36. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп   | 1         |                          |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |  | <b>2</b>  |                          |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>36</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.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.

— 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный  
// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

#### 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><br/> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> основы здорового образа жизни;<br/> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;<br/> основные типы, конструктивные элементы и размеры сварных соединений, выполняемых РД, и обозначение их на чертежах;<br/> основные группы и марки материалов, свариваемых РД;<br/> сварочные (наплавочные) материалы для РД;<br/> техника и технология РД простых деталей неответственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва;<br/> дуговая резка простых деталей;<br/> причины возникновения дефектов сварных швов, способы их предупреждения и исправления</p> | <p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/> ведёт здоровый образ жизни;<br/> понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br/> проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос.<br/> Тестирование.<br/> Результаты выполнения контрольных нормативов<br/> Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p> |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>  |  |   |
| <p><u>Уметь:</u><br/> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользоваться средствами профилактики перенапряжения,</p>  | <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной</p>                         | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>  |

|   |                                  |  |
|---|----------------------------------|--|
| <p>характерными для данной профессии;</p> <p>проверять работоспособность и исправность сварочного оборудования для РД;</p> <p>настраивать сварочное оборудование для РД;</p> <p>владеть техникой РД простых деталей неответственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва;</p> <p>владеть техникой дуговой резки металла.</p> | <p>профессии/ специальности.</p> |  |
|---|----------------------------------|--|