

Министерство образования Ставропольского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ СРМК

\_\_\_\_\_ Е.В. Бледных  
«01» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 04. Физическая культура**

<b>Специальность</b>	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
<b>Подготовка</b>	базовая
<b>Форма обучения</b>	заочная

Ставрополь 2023

ОДОБРЕНА  
на заседании кафедры  
физического воспитания и ОБЖ  
Протокол № 10  
от «15» мая 2023 г.

Зав. кафедрой  
\_\_\_\_\_ Е.В. Коляко

Согласовано:  
Методист  
\_\_\_\_\_ Т.М. Бемянская

Разработчик: преподаватель ГБПОУ СРМК Е.В. Коляко

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 14 от «24» мая 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** квалификации бухгалтер укрупненной группы специальностей **38.00.00 Экономика и управление**.

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура**

## **1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ 04. Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ПООП СПО по данной специальности, а также личностных результатов реализации программы воспитания с учётом особенностей специальности:

### **а) общих компетенций (ОК):**

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

ОК02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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

### **б) личностные результаты (ЛР):**

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2. Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 4. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5. Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6.Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 9.Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативноправовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и

	терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения
ЛР 1,2,4,5,6,9.		

### **1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

**Трудоёмкость (учебная нагрузка обучающихся) - 160 часов.**

Обязательная аудиторная нагрузка – **8 часов**, в том числе:

- теоретические занятия – **0 часов**,
- в том числе теоретических знаний в форме практической подготовки – **0 часов**;
- практических занятий – **8 часов**,
- в том числе практических занятий в форме практической подготовки – **2 часа**;
- самостоятельная работа - **152 часа**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ

### 04. Физическая культура

### 2.1.

#### Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Трудоёмкость	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	8
в том числе:	
теоретическое обучение	0
в том числе теоретическое обучение в форме практической подготовки	0
практические занятия	8
в том числе практические занятия в форме практической подготовки	2
самостоятельная работа	152
Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачёта	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций, личностных результатов
Тема 1. Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<i>ОК 01-04, 08 ЛР 1,2,4,5,6,9</i>
	<b>Теоретическое обучение</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>	0	
	<b>в том числе практические занятия в форме практической подготовки</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	32	
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на 554 дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции. Повторить технику низкого старта. Техника бега по дистанции		
Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<i>ОК 01-04, 08 ЛР 1,2,4,5,6,9</i>
	<b>Теоретическое обучение</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.		
	<b>в том числе практические занятия в форме практической подготовки</b>	0	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	30	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки). Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение ОРУ. Комплекс ОРУ с набивными мячами.		
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<b>ОК 01-04, 08 ЛР 1,2,4,5,6,9</b>
	<b>Теоретическое обучение</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры		
	<b>в том числе практические занятия в форме практической подготовки</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	30	
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры		

	вратаря, тактика защиты, тактика нападения		
<b>Тема 4. Виды спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<b>ОК 01-04, 08 ЛР 1,2,4,5,6,9</b>
	<b>Теоретическое обучение</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<b>в том числе практические занятия в форме практической подготовки</b>		
	Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	30	
	Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26– 30 движений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.		
<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<b>ОК 01-04, 08 ЛР 1,2,4,5,6,9</b>
	<b>Теоретическое обучение</b>	0	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	<b>в том числе практические занятия в форме практической подготовки</b>	0	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	30	

	<p>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.  Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.  Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.  Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.  Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.  Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.  Обучение развитию общей и силовой выносливости.  Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.  Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.  Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.</p>		
<b>Промежуточная аттестация зачёт, дифференцированный зачёт</b>			
<b>Всего</b>	<b>160</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04 Физическая культура**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен следующий специальный спортивный объект: спортивный зал.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

##### **Основные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 31.03.2021). — Режим доступа: по подписке.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 22.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

##### **Дополнительные источники:**

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>(дата обращения: 02.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95631.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

4. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. —

Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92790.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### *Журналы*

1.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА: электронный журнал / Издатель Автономная некоммерческая организация "Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта".- Выходит 6 раз в год. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420184> (дата обращения: 19.06.2021).- Текст: электронный.

2.ВЕСТНИК СПОРТИВНОЙ НАУКИ: электронный журнал.Федеральный научный центр физической культуры и спорта.- Москва, .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=8555>(дата обращения: 19.06.2021).-Текст: электронный.

3.ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: электронный научный журнал /Учредитель: Научно-издательский центр Теория и практика физической культуры.- Москва, 1925. .-URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34828481> (дата обращения: 19.04.2021).- Текст: электронный.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Освоенные элементы компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы и формы оценки
	<i>Знания</i>		
ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8	<p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, зачёт, дифференцированный зачёт</p>

	<p>оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	
	<b>Умения</b>		
<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8</p>	<p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска;</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством,</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, зачёт, дифференцированный зачёт</p>



	<p>оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы 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 специальности</p>	<p>подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	
--	---	---	--