**Протокол Задания 4.1**

**Профессиограмма будущей профессии. Составление комплексов производственной гимнастики**

Составьте профессиограмму своей будущей профессии, заполните протокол. Опишите физические качества и способности, которые помогут успешно овладеть профессией, а также минимизируют отрицательное воздействие на организм и здоровье работника. Составьте комплекс производственной гимнастики применительно к выбранной профессии.

|  |  |
| --- | --- |
| Студент | Гуртякин Егор Алексеевич |
| Группа | КИ23-17/1Б |
| Специальность по будущему диплому | 09.03.04.30 Программная инженерия |
| Наименование профессии | Web Fullstack developer |
| Профессионально важные качества | 1. Навыки командного взаимодействия  2. Готовность осваивать новые технологии и методы работы  3. Творческий подход и эстетическое восприятие  4. Внимательность и умение долго сохранять сосредоточенность  5. Способность к аналитическому и алгоритмическому мышлению |
| Особенности профессии | 1. Разработка фронтенд и бэкэнд частей приложения  2. Разработка архитектуры приложения  3. Разработка высоконагруженных сервисов |
| Требования к физической подготовленности | 1. Развитая мелкая моторика (работа с клавиатурой и мышью)  2. Стрессоустойчивость (работа в условиях ограниченного времени)  3. Нормальное зрение (допускается коррекция очками/линзами) |
| Медицинские противопоказания | 1. Значительные нарушения зрения  2. Хронические болезни суставов рук  3. Эпилептические расстройства  4. Психические заболевания  5. Тяжелые патологии позвоночника |
| Комплекс производственной гимнастики | Направленность воздействия: Профилактика усталости глаз, шеи и кистей  Упражнения  1. Круговые движения глазами (10 сек)  2. Фокусировка на дальнем объекте (5 сек), затем на ближнем (5 сек) – повторить 5 раз.  3. Медленные наклоны головы вправо-влево (по 5 раз)  4. Сжатие и расслабление пальцев (10 раз)  5. Вращения кистями по и против часовой стрелки (10 сек) |