

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
«ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА**

специальность: 52.02.01 Искусство балета

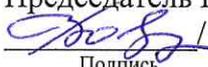
**Москва  
2025**

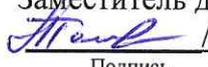
ОДОБРЕНА

ПЦК общепрофессионального  
цикла

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями от 03.07.2024).

Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.

Председатель ПЦК  
 / Володченков Р.Г.  
Подпись Ф.И.О.

Заместитель директора  
 / Попова Т.Л.  
Подпись Ф.И.О.

Составители (автор): Оленева Е.В.  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ОО

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04. Охрана труда артиста балета является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, квалификации «Артист балета, преподаватель».

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями от 03.07.2024), ИОП в ОИ АНО ПО «Школа классического танца».

Дисциплина ОП.04. Охрана труда артиста балета относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла и направлена на формирование следующих общих компетенций:

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять законы об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

А также на формирование следующей профессиональной компетенции:

ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

Цели дисциплины ОП.04. Охрана труда артиста балета:

- освоение обучающимися знаний, направленных на сохранение здоровья артиста балета;

- готовность и способность обучающегося использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в сфере профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины ОП.04. Охрана труда артиста балета:

- предотвращение профессионального травматизма;

- сохранение и поддержка профессиональной формы артиста балета;

- понимание проблем устойчивого развития деятельности и рисков, связанных с профессиональной деятельностью человека;

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной культуры охраны труда.

- формирование у студентов азов юридической грамотности в рамках знания основных законов, положений и нормативных актов по охране труда артиста балета.

В результате освоения данной дисциплины обучающийся должен

- знать:

- основные составляющие здорового образа жизни;

- основы диагностики профессиональных травм;

- способы предотвращения профессионального травматизма;

- требования к внешней физической и профессиональной форме артиста балета;

- основные способы поддержания и сохранения физической формы;

- уметь:

- укреплять собственное здоровье, сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму.

В рамках профессионального учебного цикла, реализующего ФГОС СПО, дисциплина ОП.04. Охрана труда артиста балета изучается на III-м курсе колледжа.

## **Оглавление**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА .....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА .....</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА .....</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА .....</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА

## 1.1. Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04. Охрана труда артиста балета является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, квалификации «Артист балета, преподаватель».

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями от 03.07.2024), ИОП в ОИ АНО ПО «Школа классического танца».

В рабочей программе реализованы требования Конституции РФ, Трудового Кодекса РФ, стандартов безопасности труда, правил и типовых инструкций по охране труда, Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОП.04. Охрана труда артиста балета относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального учебного цикла и направлена на формирование следующих **общих компетенций**:

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять законы об изменении климата, принципы бережливого производства

А также на формирование следующей **профессиональной компетенции**:

ПК.1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.

Планируемые личностные результаты в ходе реализации дисциплины:

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы
--	---

	<b>воспитания</b>
<p>Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками</p>	<b>ЛР 2</b>
<p>Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней</p>	<b>ЛР 3</b>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p>	<b>ЛР 4</b>
<p>Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>	<b>ЛР 6</b>
<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе; национального достоинства, религиозных убеждений с учётом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность</p>	<b>ЛР 8</b>

межрелигиозного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение	
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике	<b>ЛР 11</b>
Принимающий и транслирующий ценность искусства танца, проявляющий уважение к традициям русского балета, защищающий достоинство и интересы обучающихся, демонстрирующий готовность к проектированию безопасной и психологически комфортной образовательной среды	<b>ЛР 13</b>
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам	<b>ЛР 17</b>

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины «Охрана труда артиста балета»**

#### **Цели дисциплины :**

- освоение обучающимися знаний, направленных на сохранение здоровья артиста балета;
- обеспечение безопасных и здоровых условий труда для профессиональных танцоров, а также в профилактике травматизма и заболеваний, связанных с их деятельностью;
- готовность и способность обучающегося использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в сфере профессиональной деятельности.

Во-первых, важно обучить артистов основам безопасного выполнения танцевальных движений, что включает в себя изучение техники безопасности на репетициях и выступлениях. Это позволяет минимизировать риск получения травм, таких как растяжения или вывихи, которые могут возникать из-за неправильной техники или усталости.

Во-вторых, необходима профилактика профессиональных заболеваний, таких как заболевания опорно-двигательной системы, которые часто возникают у артистов балета из-за больших физических нагрузок и специфической нагрузки на суставы и мышцы. Здесь важна не только правильная техника, но и ведение здорового образа жизни, включая физическую терапию, регулярные тренировки, а также правильное питание.

#### **Задачи дисциплины :**

- предотвращение профессионального травматизма;
- сохранение и поддержка профессиональной формы артиста балета;
- понимание проблем устойчивого развития деятельности и рисков, связанных с профессиональной деятельностью человека;
- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры охраны труда.
- формирование у студентов азов юридической грамотности в рамках знания основных законов, положений и нормативных актов по охране труда артиста балета.

#### **1.4. Профильная составляющая (направленность) программы «Охрана труда артиста балета»**

Содержание курса ОП.04. Охрана труда артиста балета органично связано со знаниями, получаемыми обучающимися по следующим общеобразовательным дисциплинам: «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности», «Обществознание». Дисциплина «Охрана труда артиста балета» является важной частью знаний необходимых для успешной реализации знаний, умений и навыков, получаемых обучающимися по специальным и общепрофессиональным дисциплинам и способствует созданию условий для сохранения здоровья, чувства уверенности, защищенности, умению принимать правильные решения в различных профессиональных ситуациях.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- укреплять собственное здоровье;
- сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- основные составляющие здорового образа жизни;
- основы диагностики профессиональных травм;
- способы предотвращения профессионального травматизма;
- требования к внешней физической и профессиональной форме артиста балета.

### **1.5. Количество часов, отведенное на освоение дисциплины «Охрана труда артиста балета»**

В рамках профессионального учебного цикла, реализующего ФГОС СПО, дисциплина ОП.04. Охрана труда артиста балета изучается на III-м курсе колледжа.

В том числе:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося -90 ч., из них:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 60 ч.;
- самостоятельная работа обучающегося - 30 ч.

Занятия по форме организации - групповые.

Промежуточный контроль проводится в форме зачета (V семестр) и контрольной работы в конце VI-го семестра.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04.  
ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего):</b>	<b>90</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
Промежуточная аттестация в форме зачета (V семестр) и контрольной работы в конце VI-го семестра.	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> В том числе: - подготовка докладов и рефератов	<b>30</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04. Охрана труда артиста балета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Формируемые компетенции
<b>Введение</b>		<b>4</b>	
1. Понятие, сущность и основные принципы обеспечения охраны труда	Основные цели и задачи обеспечения охраны труда. Законодательство в области охраны труда	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6.
2.Право работника на охрану труда	<p>Право на охрану труда работник реализует в процессе своей трудовой деятельности. Содержание права на охрану труда включает право работника на:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) рабочее место, соответствующее требованиям охраны труда;</li> <li>2) обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;</li> <li>3) отказ от выполнения работ в случае возникновения опасности для его жизни и здоровья вследствие нарушения требований охраны труда;</li> <li>4) обеспечение средствами индивидуальной и коллективной защиты за счет средств работодателя;</li> <li>5) обучение безопасным методам труда за счет средств работодателя;</li> <li>6) профессиональную переподготовку за счет средств работодателя в случае ликвидации рабочего места вследствие нарушения требований охраны труда;</li> <li>7) обращение в органы государственной власти и органы местного самоуправления, к работодателю, в профсоюзы по вопросам охраны труда;</li> <li>8) личное участие или участие через своих представителей в рассмотрении вопросов, связанных с обеспечением безопасных условий труда на его рабочем месте;</li> <li>9) внеочередной медицинский осмотр в соответствии с медицинскими рекомендациями;</li> <li>10) компенсации, установленные законом, коллективным договором, соглашением, трудовым договором, если работник занят на тяжелых работах и работах с вредными и (или) опасными условиями труда.</li> </ol>	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6.
	<b>Самостоятельная работа</b> Рефераты по теме «Значение медицинских осмотров», «Медицинское обеспечение балета».	3	

<b>Раздел 1. Техника безопасности на рабочем месте</b>		<b>10</b>	
1.1. Принципы и основные понятия техники безопасности	Техника безопасности на рабочем месте. Основные принципы. Инструктаж на рабочем месте. Необходимость соблюдения инструкций.	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6.
1.2. Электробезопасность на рабочем месте	Степень электробезопасности помещений. Основные знания о электроустановках, используемых во время выступления в театре	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07
1.3. Противопожарная защита	Нормы противопожарной защиты и требования к их соблюдению на рабочем месте.	2	ОК.01 ОК.02 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6
1.4. Техника безопасности на сцене во время выступления и на репетициях	Основные инструкции по ТБ для артистов театров.	2	ОК.01 ОК.02 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6
	Практическая работа «Разработать инструкцию по ТБ для артистов театров»	2	ОК.01 ОК.02 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6
	<b>Самостоятельная работа</b> Реферат по теме: «Основные принципы безопасного труда артиста балета»	3	ОК.01 ОК.02 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6
<b>Раздел 2 Здоровое и сбалансированное питание, как одна из основных составляющих поддержания балетной формы</b>		<b>10</b>	
2.1. Принципы сбалансированного здорового питания. Пирамида питания.	Принципы сбалансированности, разнообразия, принцип сочетаемости продуктов.	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
2.2. Основные составляющие продуктов, используемых в пищу.	Белки, жиры, углеводы. Значение макро и микроэлементов в составе рациона питания для артистов балета.	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6
2.3. Здоровое питание и поддержание формы. Нормы потребления калорий при физической нагрузке.	Принципы составления диет и их влияние на организм	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
2.4. Соблюдение питьевого режима для артистов балета в период интенсивных физических нагрузок и отдыха.	Опасность обезвоживания. Интоксикация, как одна из причин нехватки жидкости в организме.	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.

2.5. Здоровое питание в период восстановления после травмы, болезни.	Лечебное питание. Основные принципы составления меню	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
	<b>Самостоятельная работа</b> <b>1.</b> Разработать меню на 7 дней, опираясь на принципы о правильном питании. <b>2.</b> Реферат по теме: «Источники энергии в пище»	4	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
<b>Раздел 3. Гигиена артистов балета</b>		<b>6</b>	
3.1. Гигиена в профессии	1. Уход за кожей. 2. Гигиена стопы 3. Гигиена сна и отдыха	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
3.2. Гимнастика и самомассаж	Основные принципы работы с телом, значение массажа для снятия напряжения и подготовка к разогреву. Практическая работа «Самомассаж»	2 2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
	<b>Самостоятельная работа</b> Рефераты по теме «Гигиена»	3	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
	<b>Промежуточная аттестация 5 семестр</b> <b>Зачет</b>	<b>1</b>	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
<b>Раздел 4. Профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата у артистов балета</b>		<b>6</b>	
4.1. Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей	1. Отделы нижних конечностей 2. Основные виды нагрузки на нижние конечности 3. Признаки старения костей нижних конечностей	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6.
4.2. Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей	1. Отделы верхних конечностей (плечо, предплечье, кисть) 2. Особенности нагрузки на плечевой пояс во время танца	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6.
4.3. Анатомо-функциональные особенности туловища	1. Специфика распределения нагрузки на позвоночный столб, грудную клетку, рёбра и мышцы живота во время движения и работы с партнёром	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6.
	<b>Самостоятельная работа</b> Рефераты по теме «Здоровый позвоночник», «Медико-санитарные причины травматизма танцоров».	3	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.

<b>Раздел 5. Клинические проявления повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета</b>		<b>10</b>	
5.1. Повреждения и заболевания стопы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ушибы стопы</li> <li>2. Повреждение связок</li> <li>3. Вывихи и переломы костей стопы</li> <li>4. Оказание первой помощи при травмах стопы</li> </ol>	1	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
5.2. Повреждения и заболевания голени и голеностопного сустава	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повреждение мышц и связок голени и голеностопного сустава</li> <li>2. Заболевание голени</li> </ol>	1	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
5.3. Повреждения и заболевания коленного сустава	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специфика травм коленного сустава и способы лечения последствий травм</li> <li>2. Бурсит, киста мениска, Болезнь Осгуда-Шлаттера, деформирующий артроз</li> <li>3. Способы лечения заболеваний коленного сустава</li> </ol>	1	
5.4. Повреждения и заболевания бедра	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Миозиты, миоэнтезиты способы лечения и профилактика заболеваний</li> </ol>	1	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
5.5. Повреждения и заболевания таза и тазобедренного сустава	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ушибы таза при падении.</li> <li>2. Переломы копчика.</li> <li>3. Повреждение связочного и капсульно-связочного аппарата таза и тазобедренного сустава</li> <li>4. Артрозы и другие заболевания артистов балета</li> <li>5. Лечение и способы предотвращения травм</li> </ol>	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
5.6. Повреждения и заболевания позвоночного столба	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Грудная клетка и профессиональные изменения позвоночного столба</li> <li>2. Переломы тел позвонков, повреждение связочного аппарата.</li> <li>3. Первая помощь при травме позвоночного столба.</li> <li>4. Заболевания позвоночника (спондилез, остеохондроз).</li> </ol>	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
5.7. Повреждения и заболевания верхних конечностей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вывихи плеча.</li> <li>2. Переломы ключицы.</li> <li>3. Разрыв сухожилий.</li> <li>4. Оказание первой помощи и профилактика повреждений верхних</li> </ol>	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.

	<b>Самостоятельная работа</b> 1. Разработать схему оказания первой помощи и госпитализации при - подозрении на травму позвоночника; -переломе нижних конечностей; -повреждении связок голени; 2. Рефераты по теме: «Принципы оказания первой помощи при травмах».	4	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
<b>Раздел 6. Хроническая микротравма опорно-двигательного аппарата у артистов балета</b>		2	
6.1. Причины возникновения микротравм у артистов балета	1. Хроническая микротравма мышц. 2. Хроническая микротравма сухожилий. 3. Хроническая микротравма костной ткани. 4. Хроническая травма хрящевой ткани. 5. Контроль за состоянием артиста с хроническими травмами.	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
	<b>Самостоятельная работа</b> Рефераты по теме: «Профилактика травм», «Лечебные физические упражнения при травмах танцоров»	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
<b>Раздел 7 Причины и профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета</b>		3	
5.1. Учет травм у артистов балета	Цели и задачи, основные принципы способствующие сохранению здоровья артиста	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
5.2. Классификация причин профессиональных травм у артистов балета	1. Недостатки технического оборудования сцены. 2. Недостаточное количество реквизита. 3. Недостаточное количество дублеров. 4. Частая смена партнёров. 5. Неравномерное распределение нагрузок в труппе. 6. Нарушение принципа индивидуальности. 7. Некачественный разогрев. 8. Отсутствие врачебного контроля. 9. Отсутствие или несоблюдение норм охраны труда. 10. Принципы оказания первой помощи.	1	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.

	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1. Подобрать комплекс упражнений для восстановления и укрепления голеностопа.</p> <p>2. Подобрать комплекс упражнений для укрепления мышц спины и плечевого пояса.</p> <p>3. Реферат по теме: «Значение поэтапных нагрузок для сохранения здоровья артиста балета»</p> <p>4. Доклад по теме: «Гимнастика и разогрев, как способ подготовки тела артиста к нагрузкам».</p>	4	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
<b>Раздел 8. Восстановление трудоспособности у артистов балета</b>		<b>6</b>	
6.1. Экспертиза трудоспособности артиста балета	Значение контроля со стороны медицинских работников, принципы соблюдения режима лечения	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
6.2.Профессиональная реабилитация и её составляющие	<p>1.Этапы реабилитации.</p> <p>2.Три периода в назначении лечебных физических упражнений.</p> <p>3. Значение педагога-репетитора в период восстановления и вхождения в форму.</p>	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6.
6.3.Здоровый образ жизни, как основа скорейшего восстановления трудоспособности	ЗОЖ, как необходимое условие для скорейшего выздоровления и восстановления после травмы или болезни.	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6.
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>1.Реферат по теме: «Современная медицина и её достижения для сохранения и поддержания балетной формы».</p> <p>2.Доклад по теме «Реабилитация артиста балета после травмы».</p>	4	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6.
Обобщающий урок	<b>Промежуточная аттестация 6 семестр</b> <b>Контрольная работа</b>	<b>2</b>	
	<p><b>Всего за курс:</b></p> <p><b>Аудиторных часов</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p>	<p><b>90</b></p> <p><b>60</b></p> <p><b>30</b></p>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины ОП.04. Охрана труда артиста балета требует наличия учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета: столы, стулья, доска, дидактические пособия.

Технические средства обучения: видео и музыкальный проигрыватель, телевизор, ноутбук.

#### **3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Баднин И. Охрана труда и здоровья артистов балета - М.: Медицина, 1987
2. Миловзорова М. Анатомия и физиология человека - М.: Медицина, 1976.
3. Миронова З., Баднин И. Повреждения и заболевания опорно - двигательного аппарата у артистов балета - М.: Медицина, 1976.
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 16 декабря 2020 г. № 914н “Об утверждении Правил по охране труда при выполнении работ в театрах, концертных залах, цирках, зоотеатрах, зоопарках и океанариумах”

##### **Дополнительные источники:**

1. Дубровский В. Биомеханика.-М.: Владос, 2008.
2. Лопухов Ф. Хореографические откровения. М.: Искусство, 1972.
3. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. М.: Искусство, 1979.
4. Попов И. Биомеханика.-М.: Академия, 2009.
5. Попова Е. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Тера-спорт, 2000.
6. Хавлер Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на тренировки - М.:Новое слово, 2004.

##### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. Громов, Ю. И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актёра : учебное пособие / Ю. И. Громов. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2011. — 256 с. — ISBN 978-5-8114-1170-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/1945>.
2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : МПГУ, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/107383>.

3. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии : учебник для СПО / И. Г. Есаулов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-49857-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/405029>.

4. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии / Е. А. Лукьянова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2023. — 184 с. — ISBN 978-5-507-46604-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/316874>.

5. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий : учебное пособие для СПО / составитель Н. А. Александрова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2023. — 624 с. — ISBN 978-5-507-45908-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/297308>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА

Результаты обучения: компетенции, освоенные умения, усвоенные знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплять собственное здоровье сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму;</li> </ul> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основные составляющие здорового образа жизни, основы диагностики профессиональных травм;</li> <li>• способы предотвращения профессионального травматизма;</li> <li>• требования к внешней физической и профессиональной форме артиста балета;</li> <li>• основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы.</li> </ul>	<p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета (V семестр) и контрольной работы в конце VI-го семестра.</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач</p>	<p>Примерные вопросы к содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля студентов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Травматизм танцоров и артистов балета.</li> <li>2. Пиковые периоды травматизма артистов балета.</li> <li>3. Педагогические причины травм у танцоров.</li> </ol>

<p>профессиональной деятельности;</p> <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;</p> <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять законы об изменении климата, принципы бережливого производства</p> <p>ПК.1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Чрезмерная длительность репетиций танцев.</li> <li>5. Отсутствие разминки перед танцем.</li> <li>6. Медико-санитарные причины травматизма танцоров.</li> <li>7. Медицинское обеспечение балета.</li> <li>8. Проблема охранных норм артистов балета.</li> <li>9. Взаимодействие врача танцоров и педагога по хореографии.</li> <li>10. Организация медицинского обслуживания артистов балета.</li> <li>11. Оценка возможности завершения спектакля артистом после травмы.</li> <li>12. Детренированность артистов балета.</li> <li>13. Экспертиза трудоспособности танцоров.</li> <li>14. Реабилитация артистов балета.</li> <li>15. Балетная форма.</li> <li>16. Причины развития детренированности у танцоров.</li> <li>17. Прекращение балетных тренировок.</li> <li>18. Дозированные тренировки у танцоров.</li> <li>19. Лечебные физические упражнения при травмах танцоров.</li> </ol>
--	---