АНО ПО "ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА"
Подписано цифровой подписью: АНО ПО "ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА"
Дата: 2026.10.26 10:17:42 +03'00'

Приложение
к ОПОП

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
2026

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 27.03.2025).

Протокол № __1__
от «31» августа 2026 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

Приложение
к ОПОП

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
2026

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 27.03.2025).

Протокол № __1__
от «31» августа 2026 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 27.03.2025), 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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА 6

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА 17

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА 16

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА 17

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 27.03.2025), 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 и профессиональных компетенций**:

Код и формулировка компетенции (или ее части)	Индикатор достижения компетенции
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Изучение дисциплины «Охрана труда артиста балета» в контексте выбора способов решения профессиональных задач позволяет будущему артисту гибко адаптироваться к меняющимся условиям работы (разные сцены, температурные режимы, сложность костюмов), сохраняя при этом свое здоровье и профессиональное долголетие. Знания: классификация факторов риска и опасных условий в зависимости от типа сценической площадки (наклон планшета сцены, жесткость покрытия, наличие люков и механизмов); методы оценки состояния собственного опорно-двигательного аппарата для выбора адекватной нагрузки в конкретных предлагаемых обстоятельствах; санитарно-гигиенические нормы и требования к микроклимату (температурный режим в балетном зале и на сцене) и освещенности,

	влияющие на безопасность исполнения; правовая база и стандарты охраны труда, позволяющие аргументированно выбирать законные способы защиты своих интересов в случае нарушения условий безопасности; принципы рациональной организации режима труда и отдыха в зависимости от интенсивности репетиционного процесса и гастрольного графика. Умения: анализировать состояние сценического пространства и самостоятельно корректировать технику исполнения движений (изменение амплитуды, силы толчка) для минимизации риска травм; подбирать и адаптировать специальную экипировку (балетная обувь, фиксаторы, разогревочная одежда) в зависимости от конкретных условий работы (холодная сцена, скользкое покрытие); принимать обоснованное решение о возможности или невозможности выполнения сложного технического элемента при неблагоприятных внешних факторах; самостоятельно выстраивать алгоритм действий по профилактике профессиональных заболеваний в условиях повышенной нагрузки; использовать средства индивидуальной защиты и методы самопомощи, наиболее эффективные в конкретном профессиональном контексте (экстренное снятие спазма, использование тейпирования).
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	Знания: перечень специализированных интернет-ресурсов, баз данных и нормативно-правовых систем (например, «КонсультантПлюс», «Гарант»), содержащих актуальные государственные стандарты и законодательные акты в области охраны труда в сфере культуры; методы поиска информации о современных достижениях в области спортивной медицины и реабилитологии, применимых для профилактики профессиональных травм

	артистов балета; принципы работы с цифровыми инструментами для мониторинга физического состояния (мобильные приложения, носимые устройства) и анализа полученных данных для коррекции нагрузки; правила верификации и критической оценки информации из открытых источников, касающейся методик восстановления и питания, для отсеивания антинаучных и опасных для здоровья рекомендаций. Умения: осуществлять оперативный поиск нормативных документов, регламентирующих условия труда артиста балета (нормы репетиционного времени, требования к сценическому покрытию), с использованием профессиональных поисковых систем; использовать специализированное программное обеспечение и мобильные приложения для ведения индивидуального дневника самоконтроля, анализа динамики утомляемости и планирования восстановительных процедур; анализировать и интерпретировать статистические данные о производственном травматизме в театральной сфере для выявления наиболее рискованных факторов в собственной деятельности; оформлять документацию по технике безопасности и отчеты о происшествиях в электронном виде с соблюдением требований к структуре и содержанию таких документов; применять информационные технологии для дистанционных консультаций со специалистами по охране труда и медицине (телемедицинские сервисы, профильные форумы).
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере,	Знания: правовые основы трудового законодательства, регулирующие особые условия труда, режим рабочего времени и отдыха артистов балета; порядок оформления и условия получения страховых выплат в случае производственных травм и профессиональных заболеваний;

использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	социальные гарантии и льготы, предусмотренные государством для работников творческих коллективов, включая вопросы досрочного пенсионного обеспечения; финансовые аспекты медицинского страхования (ОМС и ДМС) и принципы планирования бюджета на профилактику здоровья и реабилитацию; нормативные требования к организации безопасной предпринимательской деятельности в сфере хореографии (например, при открытии частной студии танца). Умения: грамотно интерпретировать пункты трудового договора, касающиеся ответственности сторон за сохранение здоровья и обеспечение безопасных условий труда; самостоятельно выстраивать долгосрочный план профессионального развития с учетом сохранения физического ресурса и профилактики профессионального выгорания; рассчитывать необходимые финансовые затраты на поддержание профессиональной формы и своевременное восстановление организма; применять правовые знания для защиты своих интересов при нарушениях нормативов охраны труда со стороны работодателя; оценивать риски и планировать меры безопасности при организации собственных творческих или образовательных проектов в рамках предпринимательской деятельности.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Знания: нормы и правила внутреннего трудового распорядка театрально-зрелищного предприятия, направленные на обеспечение безопасности всего творческого коллектива; права и обязанности каждого участника хореографического процесса (педагога, репетитора, партнера, технических служб) в области обеспечения безопасных условий труда; социально-психологические факторы риска в команде (переутомление, стресс, потеря

	концентрации), которые могут привести к травматизму партнеров; алгоритм коллективных действий при возникновении чрезвычайных ситуаций в зрительном зале или на сцене (пожарная безопасность, эвакуация); способы информирования руководства и коллег о неисправностях сценического покрытия, реквизита или оборудования, представляющих угрозу для группы. Умения: осуществлять коммуникацию с партнером и коллегами для предотвращения столкновений и травмоопасных ситуаций во время выполнения сложных прыжков и массовых сцен; корректно и своевременно предупреждать коллег о физическом недомогании или полученной микротравме, влияющей на общую безопасность исполнения номера; взаимодействовать с техническими цехами (монтировочным, осветительным) по вопросам чистоты и безопасности сценического пространства до начала выступления; принимать коллективные решения в нестандартных ситуациях, угрожающих здоровью участников (например, при скользком покрытии или поломке декораций); оказывать первую доврачебную помощь партнеру при получении травмы, действуя слаженно и оперативно в составе группы.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять законы об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Студенты получают знания о требованиях охраны окружающей среды и рационального использования ресурсов в процессе организации репетиционной, сценической и учебной деятельности. Они знакомятся с принципами ресурсосбережения, включая экономное использование электроэнергии, воды, материально-технических средств, костюмов, реквизита и сценического оборудования. Формируется понимание того, как соблюдать санитарно-гигиенические нормы, снижать количество отходов и поддерживать безопасные и экологически

	ответственные условия труда в хореографическом коллективе. Также студенты осваивают знания о рисках, связанных с изменением климатических условий и влиянием внешней среды на здоровье и работоспособность артиста балета. Они понимают, как температура, влажность, вентиляция и качество воздуха могут отражаться на физическом состоянии исполнителя, и какие меры необходимо принимать для сохранения работоспособности и профилактики травматизма. В рамках принципов бережливого производства у студентов формируются знания о рациональной организации рабочего процесса, оптимальном использовании времени, энергии и материальных ресурсов, а также о необходимости предупреждения потерь в учебно-творческой деятельности. Они учатся понимать значение точного планирования занятий, бережного отношения к инвентарю, оборудованию и помещению. В области действий в чрезвычайных ситуациях студенты приобретают знания о правилах поведения при пожаре, травмах, внезапном ухудшении самочувствия, отключении электроэнергии и других нештатных ситуациях. Они знакомятся с порядком эвакуации, оказания первой помощи и информирования ответственных лиц. В результате изучения дисциплины у студентов формируются умения соблюдать требования охраны труда и экологической безопасности в процессе профессиональной деятельности. Они умеют рационально использовать материальные ресурсы, поддерживать порядок и безопасность на рабочем месте, предотвращать загрязнение и нецелевое расходование ресурсов. Студенты также учатся оценивать возможные опасности в учебной, репетиционной и сценической среде, принимать меры по их предупреждению и действовать в

	соответствии с инструкциями при возникновении чрезвычайных ситуаций. Кроме того, они приобретают умение быстро ориентироваться в нештатной обстановке, сохранять самообладание, оказывать первую помощь в пределах своей компетенции и взаимодействовать с педагогом, администрацией и службами экстренного реагирования. Таким образом, дисциплина способствует формированию ответственного, безопасного и ресурсосберегающего поведения артиста балета в профессиональной деятельности.
ПК 1.6. Сохранять и поддерживать, внешнюю физическую и профессиональную форму.	Знания: физиологические и анатомические особенности организма артиста балета, определяющие специфику безопасного выполнения профессиональных движений; методы профилактики профессиональных заболеваний и травматизма, связанных с экстремальными физическими нагрузками и спецификой танцевального покрытия; санитарно-гигиенические нормы содержания репетиционных залов и сценических площадок, влияющие на состояние здоровья и внешний вид артиста; режим и гигиена питания, а также нормы водно-солевого баланса для поддержания оптимальной сценической формы и выносливости; требования к специальной одежде и обуви (балетным туфлям), исключающие деформацию стопы и повреждения опорно-двигательного аппарата. Умения: самостоятельно контролировать уровень физической нагрузки для предотвращения переутомления и потери профессиональной формы; проводить самодиагностику физического состояния и принимать своевременные меры по восстановлению организма после спектаклей и репетиций; оценивать безопасность сценического пространства и соответствие покрытия пола

	технике безопасности для сохранения чистоты исполнения и защиты связок; использовать средства индивидуальной защиты и современные методы тейпирования для поддержки суставов во время работы; организовывать свой рабочий быт и отдых в соответствии с принципами сохранения высокого уровня работоспособности и эстетической привлекательности фигуры.

Планируемые личностные результаты в ходе реализации дисциплины:

Личностные результаты реализации программы воспитания *(дескрипторы)*	**Код личностных результатов реализации программы воспитания**
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	**ЛР 2**
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	**ЛР 3**

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 личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа»	**ЛР 4**
Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации	**ЛР 6**
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 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	**ЛР 8**
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	**ЛР 11**
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	**ЛР 13**
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии, готовность транслировать эстетические ценности своим воспитанникам	**ЛР 17**

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 общеобразовательными

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

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

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
Введение		**4**	
1. Понятие, сущность и основные принципы обеспечение 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	Право на охрану труда работник реализует в процессе своей трудовой деятельности. Содержание права на охрану труда включает право работника на: 1) рабочее место, соответствующее требованиям охраны труда; 2) обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний; 3) отказ от выполнения работ в случае возникновения опасности для его жизни и здоровья вследствие нарушения требований охраны труда; 4) обеспечение средствами индивидуальной и коллективной защиты за счет средств работодателя; 5) обучение безопасным методам труда за счет средств работодателя; 6) профессиональную переподготовку за счет средств работодателя в случае ликвидации рабочего места вследствие нарушения требований охраны труда; 7) обращение в органы государственной власти и органы местного самоуправления, к работодателю, в профсоюзы по вопросам охраны труда; 8) личное участие или участие через своих представителей в рассмотрении вопросов, связанных с обеспечением безопасных условий труда на его рабочем месте; 9) внеочередной медицинский осмотр в соответствии с медицинскими рекомендациями; 10) компенсации, установленные законом, коллективным договором, соглашением, трудовым договором, если работник занят на тяжелых работах и работах с вредными и (или) опасными условиями труда.	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6.
	Самостоятельная работа *Рефераты по теме «Значение медицинских осмотров», «Медицинское обеспечение балета».*	*3*	

Раздел 1. Техника безопасности на рабочем месте		**10**	
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
	Самостоятельная работа *Реферат по теме: «Основные принципы безопасного труда артиста балета»*	*3*	ОК.01 ОК.02 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6
Раздел 2 Здоровое и сбалансированное питание, как одна из основных составляющих поддержания балетной формы		**10**	
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.
	Самостоятельная работа 1. *Разработать меню на 7 дней, опираясь на принципы о правильном питании.* 2. *Реферат по теме: «Источники энергии в пище»*	*4*	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
Раздел 3. Гигиена артистов балета		**6**	
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.
	Самостоятельная работа *Рефераты по теме «Гигиена»*	*3*	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
	Промежуточная аттестация 5 семестр **Зачет**	**1**	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
Раздел 4. Профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата у артистов балета		**6**	
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.
	Самостоятельная работа *Рефераты по теме «Здоровый позвоночник», «Медико-санитарные причины травматизма танцоров».*	*3*	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.

Раздел 5. Клинические проявления повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета		**10**	
5.1.Повреждения и заболевания стопы	1. Ушибы стопы 2. Повреждение связок 3. Вывихи и переломы костей стопы 4. Оказание первой помощи при травмах стопы	1	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
5.2. Повреждения и заболевания голени и голеностопного сустава	1.Повреждение мышц и связок голени и голеностопного сустава 2.Заболевание голени	1	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
5.3. Повреждения и заболевания коленного сустава	1. Специфика травм коленного сустава и способы лечения последствий травм 2. Бурсит, киста мениска, Болезнь Осгуда-Шлаттера, деформирующий артроз 3. Способы лечения заболеваний коленного сустава	1	
5.4. Повреждения и заболевания бедра	1. Миозиты, миоэнтезиты способы лечения и профилактика заболеваний	1	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
5.5. Повреждения и заболевания таза и тазобедренного сустава	1. Ушибы таза при падении. 2. Переломы копчика. 3. Повреждение связочного и капсульно-связочного аппарата таза и тазобедренного сустава 4. Артрозы и другие заболевания артистов балета 5. Лечение и способы предотвращения травм	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
5.6. Повреждения и заболевания позвоночного столба	1. Грудная клетка и профессиональные изменения позвоночного столба 2. Переломы тел позвонков, повреждение связочного аппарата. 3. Первая помощь при травме позвоночного столба. 4. Заболевания позвоночника (спондилез, остеохондроз).	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
5.7. Повреждения и заболевания верхних конечностей	1. Вывихи плеча. 2. Переломы ключицы. 3. Разрыв сухожилий. 4. Оказание первой помощи и профилактика повреждений верхних конечностей	2	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.

	Самостоятельная работа 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.
Раздел 6. Хроническая микротравма опорно-двигательного аппарата у артистов балета		*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.
	Самостоятельная работа *Рефераты по теме: «Профилактика травмах», «Лечебные физические упражнения при травмах танцоров»*	*2*	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
Раздел 7 Причины и профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета		*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.

	Самостоятельная работа 1. *Подобрать комплекс упражнений для восстановления и укрепления голеностопа.* 2. *Подобрать комплекс упражнений для укрепления мышц спины и плечевого пояса.* 3. *Реферат по теме: «Значение поэтапных нагрузок для сохранения здоровья артиста балета»* 4. *Доклад по теме: «Гимнастика и разогрев, как способ подготовки тела артиста к нагрузкам».*	*4*	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.07 ПК.1.6.
Раздел 8. Восстановление трудоспособности у артистов балета		**6**	
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	1.Этапы реабилитации. 2.Три периода в назначении лечебных физических упражнений. 3. Значение педагога-репетитора в период восстановления и вхождения в форму.	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.
	Самостоятельная работа 1.*Реферат по теме: «Современная медицина и её достижения для сохранения и поддержания балетной формы».* 2.*Доклад по теме «Реабилитация артиста балета после травмы».*	*4*	ОК.01 ОК.02 ОК.03 ОК.04 ОК.07 ПК.1.6.
Обобщающий урок	**Промежуточная аттестация 6 семестр** **Контрольная работа**	**2**	
	Всего за курс: **Аудиторных часов** **Самостоятельная работа**	**90** **60** **30**	

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. Широков, Ю. А. Охрана труда : учебник для СПО / Ю. А. Широков. — 7-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 376 с. — ISBN 978-5-507-57044-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

3. 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 откровенности. 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. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии : учебно-методическое пособие для СПО / И. Г. Есаулов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Планета музыки, 2023. — 160 с. — ISBN 978-5-507-45957-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/297332

2. Макарова-Землянская, Е. Н. Охрана труда. Физиология человека : учебное пособие / Е. Н. Макарова-Землянская, В. Г. Стручалин, Е. Ю. Нарусова. — Москва

: РУТ (МИИТ), 2021. — 129 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/269666

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**: • укреплять собственное здоровье сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму; **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 сохранения и поддержания	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Промежуточная аттестация в форме зачета (V семестр) и контрольной работы в конце VI-го семестра.

профессиональной формы.	
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 ПК.1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.	Примерные вопросы к содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля студентов: 1. Травматизм танцоров и артистов балета. 2. Пиковые периоды травматизма артистов балета. 3. Педагогические причины травм у танцоров. 4. Чрезмерная длительность репетиций танцев. 5. Отсутствие разминки перед танцем. 6. Медико-санитарные причины травматизма танцоров. 7. Медицинское обеспечение балета. 8. Проблема охранных норм артистов балета. 9. Взаимодействие врача танцоров и педагога по хореографии. 10. Организация медицинского обслуживания артистов балета. 11. Оценка возможности завершения спектакля артистом после травмы. 12. Детренированность артистов балета. 13. Экспертиза трудоспособности танцоров. 14. Реабилитация артистов балета. 15. Балетная форма. 16. Причины развития детренированности у танцоров. 17. Прекращение балетных тренировок. 18. Дозированные тренировки у танцоров. 19. Лечебные физические упражнения при травмах танцоров.