

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
(колледж) города Москвы "Московское хореографическое училище при
Московском государственном академическом театре танца "Гжель"
(ГБПОУ колледж г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель")**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Государственного
бюджетного профессионального
образовательного учреждения
(колледжа) города Москвы
"Московское хореографическое
училище при Московском
государственном академическом
театре танца "Гжель"
от 31 августа 2022 г. №41

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 52.02.01 ИСКУССТВО БАЛЕТА**

**Москва
2022**

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 01.09.2021 г.), Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 г. № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г.Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель", «Положением о рабочей программе учебной дисциплины, междисциплинарного курса и профессионального модуля» ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель".

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

ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных 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 хореографического училища.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	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 01.09.2021 г.), Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 г. № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г.Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель", «Положением о рабочей программе учебной дисциплины, междисциплинарного курса и профессионального модуля» ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель".

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.2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

А также на формирование следующей профессиональной компетенции:

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

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

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.

Основными элементами ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; skype – общение; online-уроки в Zoom; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- урок;
- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- контрольная работа;
- тест;
- творческая работа.

Сопровождение дистанционного обучения может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

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», «Основы права». 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;
- основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы.

1.1. 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 хореографического училища.

В том числе:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося –100 ч., из них:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 58 ч.;
- самостоятельная работа обучающегося - 42 ч.

Занятия по форме организации - групповые.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на освоение учебной дисциплины «Охрана труда артиста балета». Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачета в конце VI-го семестра.

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

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	100
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	58
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42
В том числе: - подготовка докладов и рефератов	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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	Уровень освоения
Введение		4	
1. Понятие, сущность и основные принципы обеспечения охраны труда	Основные цели и задачи обеспечения охраны труда. Законодательство в области охраны труда	2	1
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"> 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	2
Самостоятельная работа	Рефераты по теме.		

Раздел 1. Профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата у артистов балета		6	
1.1. Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей	1. Отделы нижних конечностей 2. Основные виды нагрузки на нижние конечности 3. Признаки старения костей нижних конечностей	2	1
1.2. Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей	1. Отделы верхних конечностей (плечо, предплечье, кисть) 2. Особенности нагрузки на плечевой пояс во время танца	2	1
1.3. 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	1
Самостоятельная работа	Рефераты по теме.		
Раздел 2. Гигиена артистов балета		6	
2.1. Гигиена в профессии	1. Уход за кожей. 2. Гигиена стопы 3. Гигиена сна и отдыха	2	2
2.2. Гимнастика и самомассаж	Основные принципы работы с телом, значение массажа для снятия напряжения и подготовка к разогреву	4	2
Раздел 3. Клинические проявления повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета		10	1
3.1. Повреждения и заболевания стопы	1. Ушибы стопы 2. Повреждение связок 3. Вывихи и переломы костей стопы 4. Оказание первой помощи при травмах стопы	1	2
3.2. Повреждения и заболевания голени и голеностопного сустава	1. Повреждение мышц и связок голени и голеностопного сустава 2. Заболевание голени	1	2
3.3. 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	2

3.4. Повреждения и заболевания бедра	1. Миозиты,миоэнтезиты способы лечения и профилактика заболеваний	1	2
3.5. 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	2
3.6. 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	2
3.7. Повреждения и заболевания верхних конечностей	1. Вывихи плеча. 2. Переломы ключицы. 3.Разрыв сухожилий. 4. Оказание первой помощи и профилактика повреждений верхних конечностей.	2	2
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».		
Раздел 4. Хроническая микротравма опорно-двигательного аппарата у артистов балета		2	
4.1. 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	2
Раздел 5. Причины и профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета		4	
5.1.Учет травм у артистов балета	Цели и задачи, основные принципы способствующие сохранению здоровья артиста	2	2
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.	2	2

	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.		
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».		
Раздел 6. Восстановление трудоспособности у артистов балета		6	
6.1. Экспертиза трудоспособности артиста балета	Значение контроля со стороны медицинских работников, принципы соблюдения режима лечения	2	2
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	2
6.3.Здоровый образ жизни, как основа скорейшего восстановления трудоспособности	ЗОЖ, как необходимое условие для скорейшего выздоровления и восстановления после травмы или болезни.	2	2
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».		
Раздел 7. Здоровое и сбалансированное питание, как одна из основных составляющих поддержания балетной формы		10	
7.1.Принципы сбалансированного здорового питания. Пирамида питания.	Принципы сбалансированности, разнообразия, принцип сочетаемости продуктов.	2	2
7.2.Основные составляющие продуктов, используемых в пищу.	Белки, жиры, углеводы. Значение макро и микроэлементов в составе рациона питания для артистов балета.	2	2
7.3.Здоровое питание и поддержание формы. Нормы потребления калорий при физической нагрузке.	Принципы составления диет и их влияние на организм	2	2

7.4.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	2
7.5.Здоровое питание в период восстановления после травмы, болезни.	Лечебное питание. Основные принципы составления меню	2	2
Самостоятельная работа	1.Разработать меню на 7 дней, опираясь на принципы о правильном питании. 2.Реферат по теме: «Источники энергии в пище»		
Раздел 8. Техника безопасности на рабочем месте		8	
8.1. Принципы и основные понятия техники безопасности	Техника безопасности на рабочем месте. Основные принципы. Инструктаж на рабочем месте. Необходимость соблюдения инструкций.	2	2
8.2. Электробезопасность на рабочем месте	Степень электробезопасности помещений. Основные знания о электроустановках, используемых во время выступления в театре.	2	2
8.3. Противопожарная защита	Нормы противопожарной защиты и требования к их соблюдению на рабочем месте.	2	2
8.4. Техника безопасности на сцене во время выступления и на репетициях	Основные инструкции по Тб для артистов театров.	2	2
Самостоятельная работа	Разработать инструкцию по ТБ для артистов театров		
Дифференцированный зачет		2	3
	Всего за курс: Аудиторных часов Самостоятельная работа	100 58 42	

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.

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.

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. Громов Ю.И. Танец и его роль в воспитании пластической культуры актёра/ ЭБС «Лань».
2. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии / ЭБС «Лань».
3. Коллекция «Музыка и Театр - Издательство Центральная городская публичная библиотека им. В.В.Маяковского»/ ЭБС «Лань».
4. Лукьянова Е.А. Дыхание в хореографии/ ЭБС «Лань».

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

Результаты обучения (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"> • укреплять собственное здоровье сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 профессиональной формы. 	<p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.</p> <p>Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачета в конце VI-го семестра.</p>