

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 2021 г. №41

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА ТАНЦА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 52.02.02 ИСКУССТВО ТАНЦА (по видам)
(вид: НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ)**

Москва
2021

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА ТАНЦА

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04.Охрана труда артиста танца является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (вид: народно-сценический танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины ОП.04.Охрана труда артиста танца разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО 52.02.02. Искусство танца (по видам), утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 33, Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 N 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель".

Формируемые общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02. Искусство танца (по видам):

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Формируемая профессиональная компетенция в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02. Искусство танца (по видам):

ПК1.6. Сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.

Цель дисциплины: освоение обучающимися знаний, направленных на сохранение здоровья артиста балета.

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.

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 танца;
- основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

В рамках профессионального учебного цикла, дисциплина ОП.04.Охрана труда артиста танца изучается на III-м курсе хореографического училища.

Реализация программы дисциплины ОП.04.Охрана труда артиста танца осуществляется в учебном кабинете.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

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

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04.Охрана труда артиста танца является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (вид: народно-сценический танец), квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель».

Рабочая программа дисциплины ОП.04.Охрана труда артиста танца разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО 52.02.02. Искусство танца (по видам), утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 33, Письмом Минобрнауки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов», Письмом Минобрнауки РФ от 03.03.2016 N 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программы учебных предметов», ИОП в ОИ ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель".

1.2. Место дисциплины в структуре ОП СПО

Учебная дисциплина ОП.04.Охрана труда артиста танца входит в профессиональный учебный цикл.

Формируемые общие компетенции в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02. Искусство танца (по видам):

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного

развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК9.Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Формируемая профессиональная компетенция в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.02. Искусство танца (по видам):

ПК1.6.Сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.

1.3.Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Цель дисциплины ОП.04.Охрана труда артиста танца: освоение обучающимися знаний, направленных на сохранение здоровья артиста балета.

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.

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 танца;
- основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

• **уметь:**

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

На основании приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ", в случае необходимости, может быть реализовано дистанционное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (далее-ДОТ).

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»

Дисциплина ОП.04.Охрана труда артиста танца 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.

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 танца изучается на III-м курсе хореографического училища.

В том числе:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося –92 ч., из них:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 62 ч.;
- самостоятельная работа обучающегося - 30 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 ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА ТАНЦА

2.1.Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	92
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	62
Самостоятельная работа	30
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень освоения
Введение		4	
Тема 1. Понятие, сущность и основные принципы обеспечения охраны труда	Основные цели и задачи обеспечения охраны труда. Законодательство в области охраны труда	2	1
Тема 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 	2	2,3

	<p>рекомендациями;</p> <p>10) компенсации, установленные законом, коллективным договором, соглашением, трудовым договором, если работник занят на тяжелых работах и работах с вредными и (или) опасными условиями труда.</p>		
Раздел 1. Профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата у артистов балета		6	
Тема 1.1. Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей	<p>1. Отделы нижних конечностей</p> <p>2. Основные виды нагрузки на нижние конечности</p> <p>3. Признаки старения костей нижних конечностей</p>	2	1
Тема 1.2. Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей	<p>1. Отделы верхних конечностей (плечо, предплечье, кисть)</p> <p>2. Особенности нагрузки на плечевой пояс во время танца</p>	2	1
Тема 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
	<p>Самостоятельная работа обучающегося.</p> <p><i>Доклады и презентации по темам раздела:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей</i> • <i>Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей</i> • <i>Анатомо-функциональные особенности туловища</i> 	10	
Раздел 2. Гигиена артистов балета		6	
Тема 2.1. Гигиена в профессии	<p>1. Уход за кожей.</p> <p>2. Гигиена стопы</p> <p>3. Гигиена сна и отдыха</p>	3	2
Тема 2.2. Гимнастика и самомассаж	Основные принципы работы с телом, значение массажа для снятия напряжения и подготовка к разогреву	3	2
Раздел 3. Клинические проявления повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета		10	1
Тема 3.1. Повреждения и заболевания стопы	<p>1. Ушибы стопы</p> <p>2. Повреждение связок</p> <p>3. Вывихи и переломы костей стопы</p>	1	2

	4. Оказание первой помощи при травмах стопы		
Тема 3.2. Повреждения и заболевания голени и голеностопного сустава	1. Повреждение мышц и связок голени и голеностопного сустава 2. Заболевание голени	1	2
Тема 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
Тема 3.4. Повреждения и заболевания бедра	1. Миозиты, миоэнтезиты способы лечения и профилактика заболеваний	1	2
Тема 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
Тема 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
Тема 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 обучающегося. 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	
Раздел 4. Хроническая микротравма опорно-двигательного аппарата у артистов балета		2	

Тема 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		8	
Тема 5.1.Учет травм у артистов балета	Цели и задачи, основные принципы способствующие сохранению здоровья артиста	4	2
Тема 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.	4	2
	Самостоятельная работа обучающегося. <i>1.Подобрать комплекс упражнений для восстановления и укрепления голенистопа.</i> <i>2.Подобрать комплекс упражнений для укрепления мышц спины и плечевого пояса.</i> <i>3.Реферат по теме: «Значение поэтапных нагрузок для сохранения здоровья артиста балета»</i> <i>4.Доклад по теме: «Гимнастика и разогрев, как способ подготовки тела артиста к нагрузкам».</i>	4	
Раздел 6. Восстановление трудоспособности у артистов балета		6	
Тема 6.1. Экспертиза трудоспособности артиста балета	Значение контроля со стороны медицинских работников, принципы соблюдения режима лечения	2	2

Тема 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
Тема 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 обучающегося. 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	
Раздел 7. Здоровое и сбалансированное питание, как одна из основных составляющих поддержания балетной формы		10	
Тема 7.1.Принципы сбалансированного здорового питания. Пирамида питания.	Принципы сбалансированности, разнообразия, принцип сочетаемости продуктов.	2	2
Тема 7.2.Основные составляющие продуктов, используемых в пищу.	Белки, жиры, углеводы. Значение макро и микроэлементов в составе рациона питания для артистов балета.	2	2
Тема 7.3.Здоровое питание и поддержание формы. Нормы потребления калорий при физической нагрузке.	Принципы составления диет и их влияние на организм	2	2
Тема 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
Тема 7.5.Здоровое питание в период восстановления после травмы, болезни.	Лечебное питание. Основные принципы составления меню	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося. 1.Разработать меню на 7 дней, опираясь на принципы о правильном питании. 2.Реферат по теме: «Источники энергии в пище»	4	

Раздел 8. Техника безопасности на рабочем месте		8	
Тема 8.1. Принципы и основные понятия техники безопасности	Техника безопасности на рабочем месте. Основные принципы. Инструктаж на рабочем месте. Необходимость соблюдения инструкций.	2	2
Тема 8.2. Электробезопасность на рабочем месте	Степень электробезопасности помещений. Основные знания о электроустановках, используемых во время выступления в театре.	2	2
Тема 8.3. Противопожарная защита	Нормы противопожарной защиты и требования к их соблюдению на рабочем месте.	2	2
Тема 8.4. Техника безопасности на сцене во время выступления и на репетициях	Основные инструкции по Тб для артистов танца	2	2
	<i>Самостоятельная работа обучающегося.</i> <i>1. Составить инструкцию для ТБ артиста танца в театре.</i> <i>2. Составить инструкцию по противопожарной безопасности в театре</i>	4	
<u>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</u>	<u>СЕМЕСТР: VI</u>	2	3
	Всего за курс: Аудиторных часов Самостоятельная работа	62 30	
	Итого:	92	

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

3.1. Требования к минимальному материально–техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины ОП.04. Охрана труда артиста танца осуществляется при наличии учебного кабинета. Оборудование учебного кабинета: столы, стулья, доска, дидактические пособия.

Технические средства обучения: телевизор, ноутбук.

3.2. Перечень 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. Березкина К.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях в ортопедии и травматологии - М.: Медицина, 1986.
2. Дубровский В. Биомеханика - М.: Владос, 2008.
3. Каптелин А.Ф. Гидрокинезотерапия в ортопедии и травматологии - М.: Медицина, 1985.
4. Лопухов Ф. Хореографические откровения - М.: Искусство, 1972.
5. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии - М.: Искусство, 1979.
6. Попов И. Биомеханика - М.: Академия, 2009.
7. Попова Е. Общеразвивающие упражнения в гимнастике - М.: Тера-спорт, 2000.
8. 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».

Интернет-ресурсы:

1. [билет в большой: 2 тыс. видео найдено в Яндексе \(yandex.ru\)](#)
2. [3D Анатомия Нижней Конечности - Osteология - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
3. [Анатомия с АВ. Кости нижней конечности. - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
4. [Скелет верхней конечности - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
5. [Мышцы Верхней Конечности - 3D Анатомия Мышц Предплечья - Часть 3 - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
6. [Правильная пищевая пирамида ! - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)
7. [Пищеварительная система. Тема 33. Основы рационального питания. Пирамида питания - поиск Яндекса по видео \(yandex.ru\)](#)

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
<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>В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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 танца; - основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы. 	<p>Понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p> <p>Умение организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>Умение принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>Умение осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>Умение использовать информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ) для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>Умение работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.</p> <p>Умение брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p> <p>Умение самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>Умение ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p> <p>Умение сохранять и поддерживать собственную физическую и профессиональную форму.</p>