

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение (колледж) города Москвы «Московское государственное
хореографическое училище имени Л.М.Лавровского»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ОП.04 «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА»

по специальности:

52.02.01 «Искусство балета»

г. Москва

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА»

1.1. Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины «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» (далее – ИОП в ОИ).

Данная программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 «Искусство балета».

В рабочей программе реализованы требования Конституции РФ, Трудового Кодекса РФ, стандартов безопасности труда, правил и типовых инструкций по охране труда и др.

1.2. Место дисциплины в структуре ИОП в ОИ

Дисциплина «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 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	+
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	+
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	+

ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	
--------	--	--

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.

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

Содержание курса «Охрана труда артиста балета» органично связано со знаниями, получаемыми обучающимися по следующим общеобразовательными дисциплинам: «Биология», «Основы безопасности и защиты Родины», «Безопасность жизнедеятельности», «Обществознание», «Основы преподавания хореографически дисциплин». 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.

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

В рамках профессионального учебного цикла, реализующего ФГОС СПО, дисциплина «Охрана труда артиста балета» изучается на I-м курсе хореографического училища.

В том числе:

- максимальная учебная нагрузка обучающегося –72 ч., из них:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 48 ч.;
- самостоятельная работа обучающегося - 24 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 II-го семестра.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24
В том числе: - подготовка докладов и рефератов	
Итоговая аттестация	в форме дифференцированного зачета

2.2. Содержание учебной дисциплины «Охрана труда артиста балета»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов
Введение	Понятие, сущность и основные принципы обеспечения охраны труда Основные цели и задачи обеспечения охраны труда. Законодательство в области охраны труда	1
	<p>Право на охрану труда работник реализует в процессе своей трудовой деятельности. Содержание права на охрану труда включает</p> <p>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 	

	<p>медицинскими 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. Техника безопасности на рабочем месте.	<p>Принципы и основные понятия техники безопасности. Электробезопасность на рабочем месте. Противопожарная защита Техника безопасности на сцене во время выступления и на репетициях</p>	2
Раздел 2. Особенности опорно-двигательного аппарата у артистов балета	<p>Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей. 1. Отделы нижних конечностей Стопа Голеностоп. Основные виды нагрузки на нижние конечности Признаки старения костей нижних конечностей. Практическое занятие 1 Комплекс упражнений для укрепления нижних конечностей Травмы и заболевания нижних конечностей у танцоров Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей Отделы верхних конечностей (плечо, предплечье, кисть) Особенности нагрузки на плечевой пояс во время танца Практическое занятие 2 Комплекс упражнений для укрепления верхних конечностей Специфика распределения нагрузки на позвоночный столб, грудную клетку, рёбра и мышцы живота во время движения и работы с партнёром. Анатомо-функциональные особенности строения туловища Практическое занятие 3 Комплекс упражнений для позвоночника</p>	14
Раздел 3. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета	<p>Микротравма у артистов балета, танцоров Травма. Причины травм. Повреждения и заболевания стопы Ушибы стопы. Повреждение связок. Вывихи и переломы костей стопы. Оказание первой помощи при травмах стопы Повреждения и заболевания голени и голеностопного сустава Повреждение мышц и связок голени и голеностопного сустава Заболевание голени Повреждения и заболевания коленного сустава Специфика травм коленного сустава и способы лечения последствий травм Бурсит, киста мениска, Болезнь Осгуда- Шлаттера, деформирующий артроз Способы лечения заболеваний коленного сустава Повреждения и заболевания таза и тазобедренного сустава . Ушибы таза при падении. Переломы копчика. Повреждение связочного и капсульно-связочного аппарата таза и тазобедренного сустава Артрозы и другие заболевания артистов балета Лечение и способы предотвращения травм Повреждения и заболевания позвоночного столба Грудная клетка и профессиональные изменения позвоночного столба Переломы тел позвонков, повреждение связочного аппарата. Первая помощь при травме позвоночного столба. Заболевания позвоночника (спондилез, остеохондроз). Повреждения и заболевания верхних конечностей Миозиты, миоэнтезиты способы лечения и профилактика заболеваний Вывихи плеча. Переломы ключицы. Разрыв сухожилий. Оказание первой помощи и профилактика повреждений верхних конечностей. Причины возникновения микротравм у артистов балета. Хроническая микротравма мышц. Хроническая микротравма сухожилий. Хроническая микротравма костной ткани. Хроническая травма хрящевой ткани. Контроль за состоянием артиста с хроническими травмами.</p>	18

	Практическое занятие 4 Предупреждение травм. Принципы оказания первой помощи при травмах	
Раздел 4. Профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета	Физическая нагрузка. Основные категории и определения Профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета Физическая нагрузка. Основные категории и определения Тейпирование Контрольная работа Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета Учет травм у артистов балета Цели и задачи, основные принципы способствующие сохранению здоровья артиста Классификация причин профессиональных травм у артистов балета Недостатки технического оборудования сцены. Недостаточное количество реквизита. Недостаточное количество дублеров. Частая смена партнёров. неравномерное распределение нагрузок в труппе. Нарушение принципа индивидуальности. Некачественный разогрев. Отсутствие врачебного контроля. Отсутствие или несоблюдение норм охраны труда. Принципы оказания первой помощи. Практическое занятие 5 Способы расслабления и восстановления при чрезмерных физических нагрузках.	6
Раздел 5. Восстановление трудоспособности у артистов балета	Профессиональная реабилитация и её составляющие Восстановление трудоспособности у артистов балета Профессиональная реабилитация и её составляющие Практическое занятие 6 ЛФК при восстановительном лечении Практическое занятие 7 Массаж, самомассаж. Виды и способы воздействия на тело Современная медицина и её достижения для сохранения и поддержания балетной формы Принципы сбалансированного здорового питания. Пирамида питания. Принципы сбалансированности, разнообразия, принцип сочетаемости продуктов. Основные составляющие продуктов, используемых в пищу. Белки, жиры, углеводы. Значение макро и микроэлементов в составе рациона питания для артистов балета. Здоровое питание и поддержание формы. Нормы потребления калорий при физической нагрузке. Принципы составления диет и их влияние на организм Соблюдение питьевого режима для артистов балета в период интенсивных физических нагрузок и отдыха. Опасность обезвоживания. Здоровое питание в период восстановления после травмы, болезни. Лечебное питание. Основные принципы составления меню Интоксикация, как одна из причин нехватки жидкости в организме.	6
	Дифференцированный зачет	1
	Всего за курс: Аудиторных часов	48
	Самостоятельная работа	24
	Итого:	72

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Часов
1	Введение. Понятие, сущность и основные принципы обеспечение охраны труда. Право работника на охрану труда	1
2	Раздел 1. Техника безопасности на рабочем месте. Принципы и основные понятия техники безопасности	1
3	Электробезопасность на рабочем месте. Противопожарная защита Техника безопасности на сцене во время выступления и на репетициях	1
4	Раздел 2. Особенности опорно-двигательного аппарата у артистов балета Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей. Стопа	1
5	Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей. Голеностоп	1
6	Практическое занятие 1 Комплекс упражнений для укрепления нижних конечностей	2
7	Травмы и заболевания нижних конечностей у танцоров	2
9	Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей	2
10	Практическое занятие 2 Комплекс упражнений для укрепления верхних конечностей	2
11	Анатомо-функциональные особенности строения туловища	2
12	Практическое занятие 3 Комплекс упражнений для позвоночника	2
13	Раздел 3. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета Микротравма у артистов балета, танцоров	2
14	Травма. Причины травм.	2
15	Повреждения и заболевания стопы	2
16	Повреждения и заболевания голени и голеностопного сустава	2
17	Повреждения и заболевания коленного сустава	2
18	Повреждения и заболевания таза и тазобедренного сустава	2
19	Повреждения и заболевания позвоночного столба	2
20	Повреждения и заболевания верхних конечностей	2
21	Практическое занятие 4 Предупреждение травм. Принципы оказания первой помощи при травмах	2
22	Раздел 4. Профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета Физическая нагрузка. Основные категории и определения	1
23	Профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета Физическая нагрузка. Основные категории и определения	1
24	Тейпирование	1
25. КР	Контрольная работа Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета	1
26	Практическое занятие 5 Способы расслабления и восстановления при чрезмерных физических нагрузках.	2
27	Раздел 5. Восстановление трудоспособности у артистов балета Профессиональная реабилитация и её составляющие	1
28	Восстановление трудоспособности у артистов балета Профессиональная реабилитация и её составляющие	1
29	Практическое занятие 6 ЛФК при восстановительном лечении	2
30	Практическое занятие 7 Массаж, самомассаж. Виды и способы воздействия на тело	2
31	Современная медицина и её достижения для сохранения и поддержания балетной формы	1
		48

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 «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА»

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

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

Технические средства обучения: телевизор, ПК, 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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	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>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 балета; - основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы. 	<p>ОК.1 – ОК.9</p> <p>ПК 1.6.</p>	<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 II-го семестра.</p>