

Приложение 5.1.49. к ППССЗ
по специальности
52.02.01 Искусство балета

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.04. ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА

САРАТОВ
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 52.02.01 Искусство балета (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.01.2015 г. № 35);

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 05.03.2021 г. № 87 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета».

Организация-разработчик: ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств».

Разработчики:

Юсупова Майя Маратовна, преподаватель цикловой комиссии «Искусство балета»;

Карев Антон Олегович, руководитель службы охраны труда.

Рекомендовано цикловой комиссией «Искусство балета» ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре интегрированной образовательной программы в области искусства	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	14
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	14
3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	14
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04. Охрана труда артиста балета является частью интегрированной образовательной программы в области искусства (далее – ИОП в ОИ) и составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в ГПОУ «Саратовский областной колледж искусств» для реализации ИОП в ОИ по специальности 52.02.01 Искусство балета.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре интегрированной образовательной программы в области искусства

Учебная дисциплина ОП.04. Охрана труда артиста балета относится к Общепрофессиональным дисциплинам Профессионального учебного цикла ИОП в ОИ по специальности 52.02.01 Искусство балета.

Содержание учебного материала структурировано по проблемному принципу с учетом полученных обучающимися знаний в области анатомии и физиологии человеческого тела. Объектом изучения является опорно-двигательный аппарат человека и заболевания, которые встречаются в практике артиста балета.

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

В результате изучения общепрофессиональной 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 профессиональной формы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

обладать **профессиональными компетенциями**, соответствующими видам деятельности:

Творческо-исполнительская деятельность.

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

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 93 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 62 часа;

самостоятельной работы обучающегося – 31 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	93
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	62
в том числе:	
теоретические занятия	48
практические занятия	12
контрольные работы	2
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося	31
в том числе:	
домашняя работа	31
самостоятельная работа на уроке	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>не предусмотрено</i>	-
подготовка практикоориентированных работ проектного характера <i>не предусмотрено</i>	-
Итоговая аттестация в форме контрольного урока в VI семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Количество часов	Уровень освоения
1	2		3	4
V семестр				
Раздел 1. Опорно-двигательный аппарат артистов балета.			12	
Тема 1.1. Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Стопа. Голеностопный сустав. Голень. Мышцы голени.		
	2	Коленный сустав.		
	3	Бедро. Таз и тазобедренный сустав.	1	
	Самостоятельная работа: работа с конспектом, выучить анатомо-функциональные особенности нижних конечностей.		2	
Тема 1.2. Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Плечо. Предплечье. Запястье.		
	Самостоятельная работа: работа с конспектом, выучить анатомо-функциональные особенности верхних конечностей.		1	
Тема 1.3. Анатомо-функциональные особенности туловища.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Позвоночный столб. Грудная клетка. Плечевой пояс.		
	Самостоятельная работа: работа с конспектом, выучить анатомо-функциональные особенности туловища.		1	
Раздел 2. Клинические повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата.			36	
Тема 2.1 Повреждения стопы.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Повреждения стопы. Ушибы стопы. Повреждение связок плюсны и предплюсны. Вывих костей стопы. Переломы плюсневых костей. Переломы фаланг пальцев.		
	2	Механизм травм. Оказание первой помощи. Предполагаемое лечение.		
	Практические занятия: тренировочное занятие по оказанию первой помощи при травмах.		1	
	Самостоятельная работа: составить схемы я повреждения стопы.		1	

Тема 2.2. Заболевания стопы.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Раннее старение опорно-двигательного аппарата артистов балета. Наиболее часто возникающие заболевания. Вросший ноготь. Ганглии. Плоскостопие. Тендовагиниты. Вальгусная деформация большого пальца стопы. Деформирующий артроз первого плюснефалангового сустава стопы.		
	2	Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата стопы артистов балета	1	
	Самостоятельная работа: составить схемы лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата стопы.		1	
Тема 2.3 Повреждения голени.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Повреждение сухожилий. Вывих сухожилий малоберцовых мышц. Переломы лодыжек. Перелом заднего отростка таранной кости.		
	2	Механизм травм. Оказание первой помощи. Предполагаемое лечение.		
	Самостоятельная работа: составить схемы повреждения голени.		0,5	
Тема 2.4. Заболевания голени.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Простой координаторный миопатоз. Инфекционный миопатоз. Паратенонит пяточного сухожилия. Пяточный бурсит. Периостоз. Патологическая перестройка большеберцовой кости. Лечение заболеваний голени. Предупреждение и профилактика заболеваний голени.		
	Самостоятельная работа: составить схемы лечения заболеваний голени.		0,5	
Тема 2.5. Повреждение голеностопного сустава.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Повреждение связок голеностопного сустава лёгкой степени. Повреждение связок голеностопного сустава средней степени. Механизм травм. Оказание первой помощи. Предполагаемое лечение.		
	Практическое занятие: тренировочное занятие по оказанию первой помощи при вывихах, переломах, повреждении голеностопного сустава.		1	
	Самостоятельная работа: составить схемы повреждения голеностопного сустава.		1	
Тема 2.6. Заболевания голеностопного сустава.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Тендовагиниты области голеностопного сустава. Острый артрит. Деформирующий артроз. Добавочная треугольная кость таранной кости. Лечение заболеваний голени. Предупреждение и профилактика заболеваний голени.		
	Самостоятельная работа: составить схемы лечения заболеваний голеностопного сустава.		0,5	

Тема 2.7. Повреждения коленного сустава.	Содержание учебного материала		1	1
	1	Ушибы коленного сустава. Повреждения менисков коленного сустава. Повреждения связок коленного сустава. Вывих надколенника. Повреждение суставного хряща. Механизм травм. Оказание первой помощи. Предполагаемое лечение.		
	Практическое занятие: тренировочное занятие по оказанию первой помощи при повреждении коленного сустава.		1	
	Самостоятельная работа: составить схему повреждения коленного сустава.		1	
Тема 2.8. Заболевания коленного сустава.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Бурсит. Киста мениска. Остеохондропатия бугристости большеберцовой кости. Деформирующий артроз. Остеохондропатия мыщелков бедренной кости. Лечение заболеваний коленного сустава. Предупреждение и профилактика заболеваний коленного сустава.		
	Самостоятельная работа: составить схему лечения заболеваний коленного сустава.		0,5	
Тема 2.9. Повреждения бедра.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Повреждения мышц передней и внутренней группы. Механизм травм. Оказание первой помощи. Предполагаемое лечение.		
	Самостоятельная работа: составить схему повреждения бедра.		0,5	
Тема 2.10. Заболевания бедра.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Миозит. Миоэрозит. Лечение заболеваний бедра. Предупреждение и профилактика заболеваний бедра.		
	Самостоятельная работа: составить схему лечения заболеваний бедра.		0,5	
Тема 2.11. Повреждения таза и тазобедренного сустава.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Ушибы таза. Переломы копчика и травматическая кокцигониция. Повреждение связочного и связочно-капсульного аппарата. Механизм травмы. Оказание первой помощи. Предполагаемое лечение.		
	Практическое занятие: тренировочное занятие по оказанию первой помощи при повреждении бедра, таза и тазобедренного сустава.		1	
	Самостоятельная работа: составить схему повреждений таза и тазобедренного сустава.		1	
Тема 2.12. Заболевания таза и тазобедренного сустава.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Бурситы тазобедренного сустава и ягодичной области. Деформирующий артроз тазобедренного сустава. Тендопериостопатия тазовых костей. Лечение		

		заболеваний тазобедренного сустава. Предупреждение и профилактика заболеваний тазобедренного сустава.		
		Самостоятельная работа: составить схему лечения заболеваний таза и тазобедренного сустава.	0,5	
Тема 2.13. Повреждения позвоночного столба.		Содержание учебного материала		
	1	Перелом тел позвончника. Повреждения связочного аппарата. Переломы отростков позвонков. Перелом дуги позвонка. Механизм травмы. Оказание первой помощи. Предполагаемое лечение.	1	2
		Практические занятия: тренировочное занятие по оказанию первой помощи при повреждении позвоночного столба.	1	
		Самостоятельная работа: составить схему повреждений позвоночного столба.	1	
Тема 2.14. Заболевания позвоночного столба.		Содержание учебного материала		
	1	Сакрализация V поясничного позвонка. Люмбализация нижнего поясничного отдела. Спондилолиз. Незаращение дуги позвонков. Остеохондроз и деформирующий спондилёз. Шейный остеохондроз и пояснично-крестцовый остеохондроз. Лечение заболеваний позвоночного столба. Предупреждение и профилактика заболеваний позвоночного столба.	1	2
		Самостоятельная работа: составить схему лечения заболеваний позвоночного столба	0,5	
Тема 2.15. Повреждение верхних конечностей.		Содержание учебного материала		
	1	Травматический вывих бедра. Привычный вывих плеча. Разрыв сухожилий длинной головки двуглавой мышцы плеча. Переломы ключицы. Повреждения акромиального-ключичного сустава. Переломы и переломовывихи в локтевом суставе. Переломы медиального надмыщелка плечевой кости. Переломы костей предплечья. Механизм травмы. Оказание первой помощи. Предполагаемое лечение.	1	2
		Практические занятия: тренировочное занятие по оказанию первой помощи при повреждении верхних конечностей.	1	
		Самостоятельная работа: составить схему повреждений верхних конечностей.	1	
Тема 2.16. Заболевания верхних конечностей.		Содержание учебного материала		
	1	Бурсит локтевого сустава. Деформирующий артроз локтевого и плечевого суставов. Лечение заболеваний верхних конечностей. Предупреждение и профилактика заболеваний верхних конечностей.	1	2

		Самостоятельная работа: составить схему лечения заболеваний верхних конечностей	1	
		Контрольный урок. Контрольная работа.	1	
VI семестр				
Раздел 3. Хроническая микротравма опорно-двигательного аппарата.			12	
Тема 3.1. Хронические микротравмы мягких тканей.	Содержание учебного материала			
	1	Хроническая микротравма мышц. Хроническая травма сухожилий. Механизм травмы. Предполагаемое лечение.	2	2
	Практические занятия: составление рекомендаций по предотвращению и лечению хронических микротравм мягких тканей.		2	
	Самостоятельная работа: составить схему лечения хронических микротравм мягких тканей.		2	
Тема 3.2. Хронические микротравмы костной и хрящевой ткани.	Содержание учебного материала			
	1	Хроническая микротравма костной ткани. Хроническая микротравма хрящевой ткани. Механизм травм и лечение.	2	2
	Практические занятия: составление рекомендаций по предотвращению и лечению хронических микротравм костных и хрящевых тканей		2	
	Самостоятельная работа: составить схему лечения хронических микротравм костной и хрящевой ткани.		2	
Раздел 4. Причины и профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.			6	
Тема 4.1. Организационно-технические причины.	Содержание учебного материала.			
	1	Недостатки технического состояния танцевальной площадки. Недостаточное количество реквизита и оборудования. Перегрузка залов. Недостаточное обеспечение спектаклей дублерами. Частая смена партнёров. Неравномерное распределение нагрузок в балетной труппе. Неравномерное распределение спектаклей.	2	2
	Самостоятельная работа: составить требования по правильной организации рабочего процесса для избежания травм и заболеваний опорно-двигательного		1	

	аппарата по техническим причинам.		
Тема 4.2. Педагогические причины.	Содержание учебного материала.	2	2
	1 Недостаточный контроль. Частая смена педагога или репетитора. Несоответствие нагрузки физическому развитию и подготовленности артиста балета. Нарушение принципа индивидуального подхода к репетиции. Чрезмерная длительность репетиции. Нарушение трудовой дисциплины. Отсутствие или недостаточность врачебного контроля. Отсутствие охранных норм труда артистов балета.		
	Самостоятельная работа: составить требования по правильной организации рабочего процесса для избежания травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата по педагогическим причинам	1	
Раздел 5. Сердечная деятельность.		6	
Тема 5.1. Строение сердца и работа сердца.	Содержание учебного материала.	2	2
	1 Строение сердца. Работа сердца. Пульс и его определение.		
	Самостоятельная работа: работа с конспектом, выучить строение сердца и работа сердца.	1	
Тема 5.2. Регуляция сердечной деятельности. Заболевания и профилактика.	Содержание учебного материала.	2	2
	1 Нервное и гуморальное влияние. Изменения в физиологических процессах, протекающих в организме. Тренировка сердца и её значение для двигательной деятельности артистов балета. Частые заболевания сердечно-сосудистой системы. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.		
	Самостоятельная работа: составить перечень часто встречаемых сердечно-сосудистых заболеваний и их симптомов. Составить рекомендации по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.	1	
Раздел 6. Экспертиза и восстановление профессиональной трудоспособности.		3	
Тема 6.1. Экспертиза трудоспособности.	Содержание учебного материала.	2	2
	1 Определение степени потери профессиональной трудоспособности. Профессиональная реабилитация.		

	Самостоятельная работа: составить рекомендации по определению степени потери профессиональной трудоспособности. Составить рекомендации по профессиональной реабилитации.		1	
Раздел 7. Гигиена и питание артистов балета.			6	
Тема 7.1. Гигиена артистов балета.	Содержание учебного материала.		2	2
	1	Гигиена кожи. Гигиена стопы.		
	Самостоятельная работа: составить рекомендации по гигиене кожи и стопы.		1	
Тема 7.2. Питание артистов балета.	Содержание учебного материала.		2	2
	1	Роль питания при формировании растущего организма. Роль питания при больших физических нагрузках и сильном эмоционально нервном напряжении.		
	Самостоятельная работа: составить варианты режима питания для работы с различными нагрузками.		1	
Раздел 8. Отбор детей в хореографические школы.			3	
Тема 8.1 Определение внешних сценических данных и физического состояния будущего ученика школы.	Содержание учебного материала.		2	2
	1	Определение внешних сценических данных. Медицинский осмотр. Танцевальные и ритмические способности.		
	Самостоятельная работа: составить рекомендации по определению внешних сценических данных и физического состояния будущего ученика школы.		1	
Раздел 9. Безопасность жизнедеятельности.			9	
Тема 9.1. Электробезопасность.	Содержание учебного материала.		2	2
	1	Электробезопасность. Первая помощь пострадавшему от электрического тока.		
	Практические занятия: составить рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшему от электрического тока.		2	
	Самостоятельная работа: работа с конспектом по теме «Электробезопасность». Повторение изученного материала.		2	
Тема 9.2. Противопожарная защита.	Содержание учебного материала.		1	2
	1	Работа по предупреждению пожаров. Правила противопожарной защиты. Ожоги и оказание первой помощи.		

	Самостоятельная работа: составить рекомендации по оказанию первой помощи при ожогах.	1	
	Контрольный урок. Контрольная работа.	1	
Максимальная нагрузка обучающихся – 93 часа, аудиторных занятий – 62 часа, самостоятельная работа – 31 час.			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется в учебном классе для групповых занятий.

Оборудование учебного класса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- наглядные пособия по учебной дисциплине.

Технические средства обучения:

- компьютерное и мультимедийное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Карпенко, В.Н. Основы безопасности жизнедеятельности и охраны труда в хореографии. Учебное пособие (для СПО) / Карпенко В.П., Карпенко И.А., Багана Ж. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 141 с.

Дополнительные источники:

1. Баднин, И. Охрана труда и здоровья артистов балета: учебное пособие – М.: Медицина, 1987. Гриф 10-09
2. Баднин, И.А. Изменение стопы у артистов балета. – М: Редакция журнала «Балет», 1988. №2. – С.62-64
2. Баднин, И.А. Форму следует поддерживать постоянно. – М: Редакция журнала «Балет». – 1985. №6. – С.64.
3. Буйлин, В.А. Фито- и диетотерапия при хронических физических перенапряжениях / В.А. Буйлин // Здоровье и работоспособность артистов цирка: сб. тр.– М., 2002. – С. 41-42.
4. Земцовский, Э.В. Спортивная кардиология / Э.В. Земцовский. – С. Петербург: Гиппократ, 1995. – 447 с.
5. Ивашкин В.Т., Султанов В.К. Болезни суставов. Пропедевтика, дифференциальный диагноз, лечение. – М.: Литера, 2005. – 544с.
6. 4. Курепина М.М., Ожигова А.П., Никитина А.А. Анатомия человека: атлас. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005.– 239с.: ил.
7. Лиёпа, М.Э. Вчера и сегодня в балете. – М.: Молодая гвардия, 1982. – 190с.
8. Лиёпа, М.Э. Я хочу танцевать сто лет. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005. – 344с., 144 с. ил.
9. Лопухов, Ф. Хореографические откровённости.– М.: «Искусство», 1972
10. Лукьянова, Е. Дыхание в хореографии: учебное пособие. – М.: Искусство, 1979 Гриф10-09
11. Миловзорова, М. Анатомия и физиология человека: учебник. – М.: Медицина, 1976 Гриф
12. Миронова З., Баднин И. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. – М.: Медицина, 1976

13. Попова, Е. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера-спорт, 2000
14. Хавлер, Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на тренировки. – М.: Новое слово, 2004

Интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система ЛАНЬ (www.e.lanbook.com)
2. Электронная библиотека АКАДЕМИЯ (www.academia-library.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного опроса, выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Итоговая аттестация в форме контрольного урока в VI семестре.

Результаты			Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Общие компетенции	Профессиональные компетенции	Освоенные умения, усвоенные знания	
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.	ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.	В результате изучения общепрофессиональной дисциплины обучающийся должен: уметь: укреплять собственное здоровье, сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму.	Аудиторные занятия; практические задания; внеаудиторная самостоятельная работа; контроль за внешней физической и профессиональной формой; контрольный урок.
		В результате изучения общепрофессиональной дисциплины обучающийся должен: знать: основные составляющие здорового образа жизни; основы диагностики профессиональных травм; способы предотвращения профессионального травматизма; требования к внешней физической и	Устный/письменный опрос, выполнение теоретических заданий, тестирование, контрольный урок.

		профессиональной форме артиста балета; основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы.	
--	--	--	--