

Приложение 5.1.49. к ППССЗ  
по специальности  
52.02.01 Искусство балета

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

САРАТОВ  
2021

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	13
3.1. Требования к материально-техническому обеспечению	13
3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	13
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

# 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>93</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>62</b>
в том числе:	
теоретические занятия	48
практические занятия	12
контрольные работы	2
курсовая работа (проект) <i>не предусмотрено</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>31</b>
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>	-
<b>Итоговая аттестация в форме контрольного урока в VI семестре</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Количество часов	Уровень освоения
<b>V семестр</b>			
<b>Раздел 1. Опорно-двигательный аппарат артистов балета.</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1. Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1 Стопа. Голеностопный сустав. Голень. Мышцы голени.		
	2 Коленный сустав.	1	
	3 Бедро. Таз и тазобедренный сустав.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с конспектом, выучить анатомо-функциональные особенности нижних конечностей.	2	
Тема 1.2. Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1 Плечо. Предплечье. Запястье.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с конспектом, выучить анатомо-функциональные особенности верхних конечностей.	1	
Тема 1.3. Анатомо-функциональные особенности туловища.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1 Позвоночный столб. Грудная клетка. Плечевой пояс.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с конспектом, выучить анатомо-функциональные особенности туловища.	1	
<b>Раздел 2. Клинические повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата.</b>		<b>36</b>	
Тема 2.1 Повреждения стопы.	<b>Содержание учебного материала</b>	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.		
	<b>Практические занятия:</b> тренировочное занятие по оказанию первой помощи при травмах.	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить схемы я повреждения стопы.	1	
Тема 2.2. Заболевания стопы.	<b>Содержание учебного материала</b>	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	
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить схемы лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата стопы.		1	
Тема 2.3 Повреждения голени.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Повреждение сухожилий. Вывих сухожилий малоберцовых мышц. Переломы лодыжек. Перелом заднего отростка таранной кости.	1	2
	2	Механизм травм. Оказание первой помощи. Предполагаемое лечение.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить схемы повреждения голени.		0,5	
Тема 2.4. Заболевания голени.	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1	Простой координаторный миопатоз. Инфекционный миопатоз. Паратенонит пяточного сухожилия. Пяточный бурсит. Периостоз. Патологическая перестройка большеберцовой кости. Лечение заболеваний голени. Предупреждение и профилактика заболеваний голени.		2
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить схемы лечения заболеваний голени.		0,5	
Тема 2.5. Повреждение голеностопного сустава.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Повреждение связок голеностопного сустава лёгкой степени. Повреждение связок голеностопного сустава средней степени. Механизм травм. Оказание первой помощи. Предполагаемое лечение.	1	2
	<b>Практическое занятие:</b> тренировочное занятие по оказанию первой помощи при вывихах, переломах, повреждении голеностопного сустава.		1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить схемы повреждения голеностопного сустава.		1	
Тема 2.6. Заболевания голеностопного сустава.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Тендовагиниты области голеностопного сустава. Острый артрит. Деформирующий артроз. Добавочная треугольная кость таранной кости. Лечение заболеваний голени. Предупреждение и профилактика заболеваний голени.	1	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить схемы лечения заболеваний голеностопного сустава.		0,5	
Тема 2.7. Повреждения коленного сустава.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Ушибы коленного сустава. Повреждения менисков коленного сустава. Повреждения связок коленного сустава. Вывих надколенника. Повреждение	1	1

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



Тема 2.13. Повреждения позвоночного столба.	Содержание учебного материала		1	2
	1	Перелом тел позвоночника. Повреждения связочного аппарата. Переломы отростков позвонков. Перелом дуги позвонка. Механизм травмы. Оказание первой помощи. Предполагаемое лечение.		
	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	2
	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.		
	Самостоятельная работа: составить схему лечения заболеваний позвоночного столба		0,5	
Тема 2.15. Повреждение верхних конечностей.	Содержание учебного материала		1	2
	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.		
	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	2
	1	Бурсит локтевого сустава. Деформирующий артроз локтевого и плечевого суставов. Лечение заболеваний верхних конечностей. Предупреждение и профилактика заболеваний верхних конечностей.		
	Самостоятельная работа: составить схему лечения заболеваний верхних конечностей		1	
	Контрольный урок. Контрольная работа.		1	
VI семестр				
Раздел 3. Хроническая			12	

<b>микротравма опорно-двигательного аппарата.</b>			
Тема 3.1. Хронические микротравмы мягких тканей.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Хроническая микротравма мышц. Хроническая травма сухожилий. Механизм травмы. Предполагаемое лечение.	2
	<b>Практические занятия:</b> составление рекомендаций по предотвращению и лечению хронических микротравм мягких тканей.		2
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить схему лечения хронических микротравм мягких тканей.		2
Тема 3.2. Хронические микротравмы костной и хрящевой ткани.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Хроническая микротравма костной ткани. Хроническая микротравма хрящевой ткани. Механизм травм и лечение.	2
	<b>Практические занятия:</b> составление рекомендаций по предотвращению и лечению хронических микротравм костных и хрящевых тканей		2
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить схему лечения хронических микротравм костной и хрящевой ткани.		2
<b>Раздел 4. Причины и профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.</b>			<b>6</b>
Тема 4.1. Организационно-технические причины.	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	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
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить требования по правильной организации рабочего процесса для избежания травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата по техническим причинам.		1
Тема 4.2. Педагогические причины.	<b>Содержание учебного материала.</b>		
	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	2

	врачебного контроля. Отсутствие охранных норм труда артистов балета.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить требования по правильной организации рабочего процесса для избежания травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата по педагогическим причинам	1	
<b>Раздел 5. Сердечная деятельность.</b>		6	
Тема 5.1. Строение сердца и работа сердца.	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	2
	1 Строение сердца. Работа сердца. Пульс и его определение.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с конспектом, выучить строение сердца и работа сердца.	1	
Тема 5.2. Регуляция сердечной деятельности. Заболевания и профилактика.	<b>Содержание учебного материала.</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить перечень часто встречаемых сердечно-сосудистых заболеваний и их симптомов. Составить рекомендации по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.	1	
<b>Раздел 6. Экспертиза и восстановление профессиональной трудоспособности.</b>		3	
Тема 6.1. Экспертиза трудоспособности.	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	2
	1 Определение степени потери профессиональной трудоспособности. Профессиональная реабилитация.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить рекомендации по определению степени потери профессиональной трудоспособности. Составить рекомендации по профессиональной реабилитации.	1	
<b>Раздел 7. Гигиена и питание артистов балета.</b>		6	
Тема 7.1. Гигиена артистов балета.	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	2
	1 Гигиена кожи. Гигиена стопы.		

	<b>Самостоятельная работа:</b> составить рекомендации по гигиене кожи и стопы.		1	
Тема 7.2. Питание артистов балета.	<b>Содержание учебного материала.</b>		2	2
	1	Роль питания при формировании растущего организма. Роль питания при больших физических нагрузках и сильном эмоционально нервном напряжении.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить варианты режима питания для работы с различными нагрузками.		1	
<b>Раздел 8. Отбор детей в хореографические школы.</b>			3	
Тема 8.1 Определение внешних сценических данных и физического состояния будущего ученика школы.	<b>Содержание учебного материала.</b>		2	2
	1	Определение внешних сценических данных. Медицинский осмотр. Танцевальные и ритмические способности.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить рекомендации по определению внешних сценических данных и физического состояния будущего ученика школы.		1	
<b>Раздел 9. Безопасность жизнедеятельности.</b>			9	
Тема 9.1. Электробезопасность.	<b>Содержание учебного материала.</b>		2	2
	1	Электробезопасность. Первая помощь пострадавшему от электрического тока.		
	<b>Практические занятия:</b> составить рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшему от электрического тока.		2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> работа с конспектом по теме «Электробезопасность». Повторение изученного материала.		2	
Тема 9.2. Противопожарная защита.	<b>Содержание учебного материала.</b>		1	2
	1	Работа по предупреждению пожаров. Правила противопожарной защиты. Ожоги и оказание первой помощи.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> составить рекомендации по оказанию первой помощи при ожогах.		1	
	<b>Контрольный урок. Контрольная работа.</b>		1	
<b>Максимальная нагрузка обучающихся – 93 часа, аудиторных занятий – 62 часа, самостоятельная работа – 31 час.</b>				

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](http://www.e.lanbook.com))
2. Электронная библиотека АКАДЕМИЯ ([www.academia-library.ru](http://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.

<b>Результаты</b>			<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Общие компетенции</b>	<b>Профессиональные компетенции</b>	<b>Освоенные умения, усвоенные знания</b>	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.</p>	<p>В результате изучения общепрофессиональной дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>укреплять собственное здоровье, сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму.</p> <p>В результате изучения общепрофессиональной дисциплины обучающийся должен:</p> <p><b>знать:</b> 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>	<p>Аудиторные занятия; практические задания; внеаудиторная самостоятельная работа; контроль за внешней физической и профессиональной формой; контрольный урок.</p> <p>Устный/письменный опрос, выполнение теоретических заданий, тестирование, контрольный урок.</p>