

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
БАШКИРСКИЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ Р.НУРЕЕВА  
(ГБПОУ РБ БХК им. Р. НУРЕЕВА)

ПРИНЯТО

На заседании Совета колледжа

ГБПОУ РБ БХК им. Р.Нуреева

Протокол № 45  
от 30.08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РБ БХК им. Р.Нуреева

 О.Г. Вильданова

от 30.08. 2021 г.



# Рабочая программа

учебной дисциплины

**ОП.04.ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА ТАНЦА**

**52.02.02 Искусство танца**

II Б курс

Уфа – 2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Охрана труда артиста танца» разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки от 30.01.2015г. №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 52.02.02 Искусство танца (по видам), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 января 2015 г. № 33, и в федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 января 2015 г. № 35", укрупненная группа специальностей 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 января 2015 г. N 35) по специальности среднего профессионального образования: 52.02.01 Искусство балета (углубленная подготовка), укрупненная группа специальностей 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Башкортостан Башкирский хореографический колледж имени Р. Нуреева

**Разработчик:**

ГБПОУ РБ БХК им. Р. Нуреева преподаватель



С.Н. Ризванова

Рекомендована ПЦК общепрофессиональных дисциплин

Заключение № 1 от « 30 » августа 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА ТАНЦА»	16
6. ПРИЛОЖЕНИЕ: календарно-тематический план	

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА ТАНЦА»**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА ТАНЦА» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 52.02.02 Искусство танца, укрупненная группа специальностей 52.00.00 Сценические искусства и литературное творчество.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

учебная дисциплина ОП.04. «Охрана труда артиста танца» относится к профессиональному циклу ОП.00., общепрофессиональные дисциплины и направлена на формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

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.

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

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

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6..Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

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

#### **уметь:**

укреплять собственное здоровье, сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму;

#### **знать:**

основные составляющие здорового образа жизни;

основные диагностики профессиональных травм;

способы предотвращения профессионального травматизма;

требования к внешней физической и профессиональной форме артиста танца;

основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы

### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 38 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;

самостоятельной работы обучающегося 6 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА ТАНЦА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	38
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	32
в том числе:	
практические занятия	2
контрольные/проверочные работы	1/0
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6
Домашняя работа	-
Итоговая аттестация в форме	Экзамен (III семестр)

## 2.2 Тематический план УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА ТАНЦА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<p>Остеология – учение о костях. Функции скелета. Кость как орган. Классификация костей. Структурно-функциональная единица кости. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние механических нагрузок на рост костей.</p> <p>Миология – учение о мышцах. Скелетная мышца как орган. Строение мышц. Структурно-функциональная единица мышцы. Форма мышцы и её функциональное значение. Классификация мышц по форме, строению и функциям. Вспомогательный аппарат мышц. Принципы и виды работы мышц. Сила мышц. Понятие об общем центре тяжести, площади опоры и равновесии тела.</p>	4	1
<b>Раздел 1. Анатомо-функциональные особенности и клинические проявления повреждений и заболеваний нижних конечностей</b>	<p><b>Стопа.</b>            Строение стопы. Функция стопы, отделы стопы, своды стопы, суставы стопы. Особенности стопы артистов балета.            Повреждения стопы. Повреждение капсульно-связочного аппарата межфаланговых суставов. Механизм этих травм, причины, клиника, диагностика, первая помощь, профилактика.            Ушибы стопы и повреждения связок плюсны и предплюсны. Механизм травм при ушибах стоп, причины, клиника, диагностика, первая помощь, профилактика.            Переломы плюсневых костей. Механизм переломов плюсневых костей, клиника, лечение, реабилитация.            Переломы костей предплюсны. Механизм переломов предплюсневых костей, клиника, лечение, реабилитация.            Переломы фаланг пальцев стопы. Механизм переломов предплюсневых костей, клиника, лечение, реабилитация.            Вывихи костей стопы. Клиника, лечение и реабилитация.</p>	10	1

	<p>Заболевания стопы. Воспаление сухожильных влагалищ (тендовагиниты).  Причины, клиника, лечение.  Вросший ноготь. Причины, лечение.  Остеохондропатия костей стопы. Причины, клиника, лечение, профилактика.  Плоскостопие. Причины, клиника, лечение, профилактика.  Деформация большого пальца стопы (вальгусная деформация большого пальца).  Причина, лечение, профилактика.  Деформирующий артроз первого плюснефалангового сустава. Клиника, лечение.  <b>Голень.</b>  Строение большеберцовой и малоберцовой костей. Мышцы голени. Особенности голени артистов балета.  Повреждения голени. Повреждения мышц. Причины, клиника, лечение, реабилитация.  Повреждения ахиллова сухожилия. Механизм, клиника, лечение, восстановление трудоспособности.  Заболевания голени. Миопатозы мышц голени. Виды миопатозов, причины, клиника, лечение.  Воспаление тонкого фиброзного влагалища (паратенонит) ахиллова сухожилия.  Причины, клиника, лечение.  Воспаление надкостницы (периостоз) большеберцовой кости. Причины, клиника,  Патологическая перестройка большеберцовой кости. Причины, клиника, лечение, реабилитация, осложнения.  <b>Бедро.</b>  Строение бедренной кости. Мышцы бедра. Особенности бедра артистов балета  Повреждения бедра. Повреждения мышц передней и внутренней группы. Причина, клиника, первая доврачебная помощь.  Заболевания бедра. Воспаление мышц бедра (миозиты). Причина, клиника, лечение, профилактика.  Воспаление сухожилий, мышц, сухожильных влагалищ бедра (миоэнтезиты).  Причина, клиника, лечение, профилактика.  <i><b>Контрольная работа №1 по теме «Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей. Клинические проявления повреждений и заболеваний</b></i></p>	1	
--	---	---	--

	<b>нижних конечностей"</b> Самостоятельная работа обучающихся:	1	2
<b>Раздел 2. Анатомо-функциональные особенности туловища и клинические проявления повреждений и заболеваний позвоночника</b>	<b>Позвоночник.</b> Строение позвоночника. Особенности строения позвоночника артистов балета Позвоночный столб. Отделы позвоночного столба. Позвонки, особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Грудная клетка. Строение ребер и грудины. Повреждения позвоночника. Переломы тел позвонков. Причина, клиника. Повреждения связочного аппарата позвоночника. Причина, клиника. Заболевания позвоночника. Миоэнтезиты. Причина, клиника, лечение. Остеохондроз позвоночника. Причина, клиника, лечение, реабилитация. Врожденные аномалии позвоночника. Причина, клиника, лечение. <b>Практическая работа № 1 по теме «Строение позвоночника» (с использованием скелета туловища)</b>	3	1
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	2
<b>Раздел 3. Анатомо-функциональные особенности и клинические проявления повреждений и заболеваний верхних конечностей</b>	<b>Верхняя конечность.</b> Строение верхних конечностей. Особенности строения верхних конечностей артистов балета. Кости плечевого пояса. Строение лопатки и ключицы. Кости свободной верхней конечности. Плечевая кость, кости предплечья и кисти, их строение и расположение. Повреждения верхней конечности. Вывих и привычный вывих плеча. Причина, клиника, лечение, реабилитация. Разрыв сухожилия двуглавой мышцы плеча. Причина, клиника, реабилитация. Переломы и переломовывихи в локтевом суставе. Виды, реабилитация. Заболевания верхней конечности. Бурсит локтевого сустава. Причина, клиника, лечение.	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся	1	3

<b>Раздел 4. Питание артиста балета</b>	Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины. Режим питания артиста балета. Распределение калорийности пищи в течении дня. Особенности питания артиста танца	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	2
<b>Раздел 5. Массаж</b>	История возникновения массажа. Виды массажа: лечебный, тренировочный, восстановительный. Способы проведения массажа: ручной, аппаратный, подводный. Приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Самомассаж нижних конечностей. <i>Практическая работа № 2 по теме "Самомассаж нижних конечностей"</i>	1	1
		1	3
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	2
<b>Раздел 6. Анатомо-функциональные особенности суставов. Клинические проявления повреждения и заболевании суставов</b>	<b>Голеностопный сустав.</b> Строение голеностопного сустава. Повреждения и заболевания голеностопного сустава. Повреждения связок. Классификация повреждений связок, клиника, диагностика, первая помощь, лечение, реабилитация. Переломы лодыжек и заднего отростка таранной кости. Причина, клиника, лечение, реабилитация. Заболевания голеностопного сустава. Воспаление сухожильных влагалищ (тендовагиниты) области голеностопного сустава. Причины, клиника, лечение, реабилитация. Острый артрит. Причина, клиника, лечение, реабилитация. Деформирующий артроз. Причины, клиника, лечение, реабилитация. Остеохондропатия таранной кости. Причина, клиника, лечение <b>Коленный сустав.</b> Строение коленного сустава. Повреждения коленного сустава. Ушибы коленного сустава. Причина, клиника, лечение, реабилитация, осложнения. Повреждения жировых тел коленного сустава и болезнь Гоффы. Причины, клиника, лечение. Повреждения менисков коленного сустава. Причины, клиника, лечение, реабилитация.	7	1

	<p>Повреждения связок коленного сустава. Виды повреждений связок коленного сустава, клиника, лечение, реабилитация.</p> <p>Вывих надколенника. Причина, клиника, лечение, реабилитация.</p> <p>Заболевания коленного сустава. Воспаление синовиальных сумок (бурситы) коленного сустава. Причины, лечение, профилактика.</p> <p>Деформирующий артроз коленного сустава.</p> <p><b>Тазобедренный сустав.</b>Строение тазобедренного сустава.</p> <p>Повреждения таза и тазобедренного сустава. Ушибы таза. Причина, клиника, первая доврачебная помощь.</p> <p>Повреждения связочного и связочно-капсульного аппарата тазобедренного сустава. Причина, клиника, первая доврачебная помощь.</p> <p>Заболевания таза и тазобедренного сустава. Бурситы тазобедренного сустава и ягодичной области. Причина, клиника, лечение.</p> <p>«Щелкающее» бедро. Причина, лечение, профилактика.</p> <p>Периостеопатия напряжения тазовых костей. Причина, клиника, лечение, восстановление трудоспособности.</p> <p>Самостоятельная работа обучающегося</p>		
<b>Экзамен</b>		1	3
	<b>Всего: обязательных аудиторных часов</b>	32	
	<b>самостоятельная работа обучающихся</b>	6	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА ТАНЦА»

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины проходит в учебном кабинете естественнонаучных дисциплин(биология, химия, физика).

В кабинете имеются: посадочные места по количеству обучающихся, рабочее место преподавателя, школьная доска.

Материально-техническое обеспечение:

##### -Технические средства обучения:

Интерактивная широкоформатная доска SMARTBoard, диагональ 87/221см.

Приставные громкоговорители SBAк интерактивным доскам сериям 600/800.

Проектор UX60 для интерактивной доски.

Телевизор LDж/к.

Дом. Кинотеатр (проигрователь-1, колонки-5).

**Учебные пособия:**Набор таблиц и видеofilьмов по анатомии, физиологии человека, оказании неотложной медицинской помощи.

Учебное пособие «скелет человека», модели стопы и конечностей человека.

Учебные занятия во время дистанционного обучения проводятся на электронных образовательных платформах ( Дневник.ру , ZOOM, коммуникационные сервисы социальной сети «В Контакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp), облачные сервисы Яндекс, Mail, Google.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники

1.Анатомия и физиология человека.Вилич Г. Л., Зигалова Е. Ю., -2-е изд.,доп.- Москва: Эксмо, 2018.-384с.-(Медицинский атлас)

2. Охрана труда и здоровья артистов балета. И.А.Баднин. Учебное пособие, 2017.-208.

##### Дополнительные источники:

1. Лечебная гимнастика для позвоночника /Рудницкая Л. -СПб.:Питер,2016.-160

2. Правда о тазобедренном суставе: жизнь без боли/С. Бубновский. -2-е издание.-Москва:Эксмо,2019.-192 с.

3. Здоровье через стопы/С. Бубновский. -Москва:Эксмо,2019.-192с.

4. Если болит спина. Д. Г./Саидбегов, Р. Д. Саидбегов- Москва:Эксмо,2019-272 с.

5.Умный позвоночник./И. Борщенко. - Москва. Издательство АСТ, - 2016.-256 с.

6. Ария для спины и суставов./Ситель А. Б.,Москва: Издательство АСТ, 2019.-256с.

7. Все про массаж. /Васичкин В. И. -Москва: Издательство АСТ, 2018.-304с.

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

<b>Результаты обучения</b> <b>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b> <b>результатов обучения</b>
<p><b>уметь:</b></p> <p>укреплять собственное здоровье, сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму;</p> <p><b>знать:</b></p> <p>основные составляющие здорового образа жизни;</p> <p>основные диагностики профессиональных травм;</p> <p>способы предотвращения профессионального травматизма;</p> <p>требования к внешней физической и профессиональной форме артиста танца;</p> <p>основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы</p>	<p>Контрольная оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.</p>

#### 4.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины «Охрана труда артиста балета»

Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация понимания сущности и социальной значимости своей будущей профессии;</li> <li>- демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии</li> </ul>	Анкетирование. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулирование цели и задачи предстоящей деятельности при выполнении практических работ;</li> <li>- представление конечного результата деятельности в полном объеме;</li> <li>- оценка эффективности и качества их выполнения</li> </ul>	Экспертное наблюдение и оценка в ходе обязательной аудиторной и внеаудиторной учебной деятельности студента и на этапах производственной практики.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	- демонстрация способности принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Контроль в форме защиты практических заданий и контрольных работ
ОК4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нахождение и использование информации при работе со словарями, справочной литературой, атласами;</li> <li>- использование различных источников, включая электронные;</li> <li>- применение найденной информации для выполнения практической работы;</li> <li>- применение компьютерных навыков.</li> </ul>	Контроль в форме реферативного сообщения и выполнения практических заданий, а также составления компьютерной презентации.
ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной	Использование информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности	Контроль в форме реферативного сообщения и выполнения практических

деятельности		заданий, а также составления компьютерной презентации.
ОК 6..Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством	- взаимодействие с обучающимися и с преподавателями в ходе обучения	Социометрия. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий	- самоанализ и коррекция результатов собственной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	-проявление интереса к обучению; -использование знаний на практике; -определение задач своего профессионального и личностного развития; -планирование своего обучения -самоанализ и коррекция результатов собственной работы	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	- анализ новых решений и технологий для оптимизации профессиональной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ПК 1.6. Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму	-ежедневный классический экзерсис для сохранения балетной формы	Экспертное наблюдение

**5.ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА ТАНЦА»**

№ изменения	Номера изменённых		№ протокола /подпись ПЦК	Дата ввода изменений
	страниц	пунктов		

