

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 2022 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  
2022

**ОДОБРЕНА**  
**предметно-цикловой комиссией**  
**общепрофессиональных,**  
**музыкальных дисциплин**  
**и основ игры на музыкальном**  
**инструменте**

**Протокол №1**  
**от «31» августа 2022г.**

**Разработана на основе**  
**Федерального государственного**  
**образовательного стандарта**  
**среднего профессионального**  
**образования по специальности**  
**52.02.02 Искусство танца**  
**(по видам)**

**Председатель ПЦК**

      подпись       /Маркарьянц И.Ю./  
*(подпись, ФИО)*

**Составители рабочей программы:**

**Цалагова Н.В.,** заместитель директора по УМР ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель";

**Минеева Т.С.,** член Союза театральных деятелей, методист; преподаватель охраны труда артиста танца ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель".

## **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.

ОК 6. 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**

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

# **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.

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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
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
<b>Введение</b>		<b>4</b>	
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"> <li>1) рабочее место, соответствующее требованиям охраны труда;</li> <li>2) обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;</li> <li>3) отказ от выполнения работ в случае возникновения опасности для его жизни и здоровья вследствие нарушения требований охраны труда;</li> <li>4) обеспечение средствами индивидуальной и коллективной защиты за счет средств работодателя;</li> <li>5) обучение безопасным методам труда за счет средств работодателя;</li> <li>6) профессиональную переподготовку за счет средств работодателя в случае ликвидации рабочего места вследствие нарушения требований охраны труда;</li> <li>7) обращение в органы государственной власти и органы местного самоуправления, к работодателю, в профсоюзы по вопросам охраны труда;</li> <li>8) личное участие или участие через своих представителей в рассмотрении вопросов, связанных с обеспечением безопасных условий труда на его рабочем месте;</li> </ol>	2	2,3

	<p>9) внеочередной медицинский осмотр в соответствии с 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>		
<b>Раздел 1. Профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата у артистов танца</b>		<b>6</b>	
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><b>Самостоятельная работа обучающегося.</b></p> <p><i>Доклады и презентации по темам раздела:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей</i></li> <li>• <i>Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей</i></li> <li>• <i>Анатомо-функциональные особенности туловища</i></li> </ul>	<b>10</b>	
<b>Раздел 2. Гигиена артистов танца</b>		<b>6</b>	
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	<b>2</b>
Тема 2.2. Гимнастика и самомассаж	Основные принципы работы с телом, значение массажа для снятия напряжения и подготовка к разогреву	3	2
<b>Раздел 3. Клинические проявления повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов танца</b>		<b>10</b>	1
Тема 3.1. Повреждения и заболевания	1. Ушибы стопы	1	

стопы	2. Повреждение связок 3. Вывихи и переломы костей стопы 4. Оказание первой помощи при травмах стопы		2
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
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> 1. Разработать схему оказания первой помощи и госпитализации при - подозрении на травму позвоночника; - переломе нижних конечностей; - повреждении связок голени;	4	

	<i>2. Рефераты по теме: «Принципы оказания первой помощи при травмах».</i>		
<b>Раздел 4. Хроническая микротравма опорно-двигательного аппарата у артистов танца</b>		<b>2</b>	
Тема 4.1. Причины возникновения микротравм у артистов танца	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
<b>Раздел 5. Причины и профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов танца</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1.Учет травм у артистов танца	Цели и задачи, основные принципы способствующие сохранению здоровья артиста	4	2
Тема 5.2. Классификация причин профессиональных травм у артистов танца	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
	<b><i>Самостоятельная работа обучающегося.</i></b> <i>1.Подобрать комплекс упражнений для восстановления и укрепления голеностопа.</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>	<b>4</b>	
<b>Раздел 6. Восстановление трудоспособности у артистов танца</b>		<b>6</b>	

Тема 6.1. Экспертиза трудоспособности артиста танца	Значение контроля со стороны медицинских работников, принципы соблюдения режима лечения	2	2
Тема 6.2. Профессиональная реабилитация и	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
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> 1. Реферат по теме: «Современная медицина и её достижения для сохранения и поддержания балетной формы». 2. Доклад по теме «Реабилитация артиста танца после травмы».	4	
<b>Раздел 7. Здоровое и сбалансированное питание, как одна из основных составляющих поддержания балетной формы</b>		<b>10</b>	
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 танца.	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
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b> 1. Разработать меню на 7 дней, опираясь на принципы о правильном питании.	4	

	<i>2.Реферат по теме: «Источники энергии в пище»</i>		
<b>Раздел 8. Техника безопасности на рабочем месте</b>		<b>8</b>	
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
	<b><i>Самостоятельная работа обучающегося.</i></b> <i>1. Составить инструкцию для ТБ артиста танца в театре.</i> <i>2. Составить инструкцию по противопожарной безопасности в театре</i>	<b>4</b>	
<b><u>ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ</u></b>	<b><u>СЕМЕСТР: VI</u></b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Всего за курс:</b> <b>Аудиторных часов</b> <b>Самостоятельная работа</b>	<b>62</b> <b>30</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>92</b>	

### **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 откровенности - 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 <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять собственное здоровье;</li> <li>- сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму.</li> </ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные составляющие здорового образа жизни;</li> <li>- основы диагностики профессиональных травм;</li> <li>- способы предотвращения профессионального травматизма;</li> <li>- требования к внешней физической и профессиональной форме артиста танца;</li> <li>- основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы.</li> </ul>	<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>