

Министерство культуры Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Нижегородское театральное  
училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04. Охрана труда артиста балета**

Специальность 52.02.01 Искусство балета

углубленной подготовки

Нижегород  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины ОП.04. Охрана труда артиста балета разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), с учетом Рабочей программы воспитания по специальности 52.02.01 Искусство балета.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородское театральное училище (колледж) имени Е.А. Евстигнеева»

Разработчик:  
Щелушкина О.В., преподаватель высшей квалификационной категории.

## Оглавление

|   |          |
|---|----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....  | 3        |
| <b>1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:</b> ..... | <b>3</b> |
| <b>1.2. Цель:</b> .....   | <b>3</b> |
| <b>1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.....</b>                    | <b>3</b> |
| <b>1.4. Основные виды учебных занятий:</b> .....  | <b>3</b> |
| <b>2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....</b>   | <b>3</b> |
| <b>2.2 Тематический план.....</b>   | <b>4</b> |
| <b>2.3. Содержание дисциплины ОП.04. Охрана труда артиста балета.....</b>                           | <b>5</b> |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 9        |
| <b>3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....</b>                     | <b>9</b> |
| <b>3.2 Информационное обеспечение обучения.....</b>   | <b>9</b> |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ.....  | 9        |
| ДИСЦИПЛИНЫ.....   | 9        |
| 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....   | 10       |
| студентам по выполнению самостоятельной работы.....   | 10       |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.04. Охрана труда артиста балета

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина ОП.04 Охрана труда артистов балета относится к общепрофессиональным.

**1.2. Цель:** формирование компетенций, необходимых для обеспечения безопасности в сфере профессиональной деятельности.

### 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

По окончании изучения предмета, выпускник должен овладеть следующей компетенцией:

| Код компетенции | Наименование результата обучения   |
|-----------------|--|
| 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 освоения дисциплины студент должен уметь:*

- укреплять собственное здоровье,
- сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму.

*В результате освоения дисциплины студент должен знать:*

- основные составляющие здорового образа жизни;
- основы диагностики профессиональных травм;
- способы предотвращения профессионального травматизма;
- требования к внешней физической и профессиональной форме артиста балета;
- основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы.

### 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 93 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 62 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 31 час;

Форма итоговой аттестации – зачет (V), дифференцированный зачет (ДЗ –VI)

**1.4. Основные виды учебных занятий:** практические занятия.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОП.04. Охрана труда артиста балета

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                               | Объём часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 93          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 62          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)      | 31          |
| Итоговая аттестация в форме зачета, дифф. зачета |             |

## 2.2 Тематический план

| п/н                      | Наименование тем   | Количество часов |
|--------------------------|--|------------------|
| <b>3 курс V семестр</b>  |  | <b>32</b>        |
| 1.                       | Общие требования безопасности, охраны труда.                     | 2                |
| 2.                       | Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей            | 2                |
| 3.                       | Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей           | 2                |
| 4.                       | Анатомо-функциональные особенности туловища                      | 2                |
| 5.                       | Гимнастика и самомассаж  | 2                |
| 6.                       | Требования безопасности при нанесении грима                      | 2                |
| 7.                       | Травматизм танцоров и артистов балета.                           | 2                |
| 8.                       | Медико – санитарные причины травматизма танцоров.                | 2                |
| 9.                       | Педагогические причины травматизма танцоров.                     | 2                |
| 10.                      | Повреждения и заболевания стопы, голени и голеностопного сустава | 2                |
| 11.                      | Повреждения и заболевания коленного сустава, бедра               | 2                |
| 12.                      | Повреждения и заболевания таза и тазобедренного сустава          | 2                |
| 13.                      | Повреждения и заболевания позвоночного столба                    | 2                |
| 14.                      | Повреждения и заболевания верхних конечностей                    | 2                |
| 15.                      | Причины возникновения микротравм у артистов балета               | 2                |
| 16.                      | Профилактика профессиональных заболеваний и травм.               | 1                |
| 17.                      | Зачет  | 1                |
| <b>3 курс VI семестр</b> |  | <b>30</b>        |
| 1.                       | Должностные обязанности к квалификации артиста балета.           | 2                |
| 2.                       | Гигиена в профессии  | 2                |
| 3.                       | Балетная форма.  | 2                |
| 4.                       | Организация медицинского обслуживания артистов балета.           | 2                |
| 5.                       | Экспертиза трудоспособности танцоров.                            | 2                |
| 6.                       | Лечебные физические упражнения при травмах танцоров.             | 2                |
| 7.                       | Реабилитация артистов балета.                                    | 2                |
| 8.                       | Детренированность артистов балета.                               | 2                |
| 9.                       | Порядок проведения репетиций артистов балета.                    | 2                |
| 10.                      | Требования безопасности перед началом работы.                    | 2                |
| 11.                      | Требования безопасности во время работы.                         | 2                |
| 12.                      | Требования безопасности по окончании работы.                     | 2                |
| 13.                      | Требования безопасности в аварийных ситуациях.                   | 2                |
| 14.                      | Нормативные акты по охране труда артиста балета.                 | 2                |
| 15.                      | Дифф. зачет.   | 2                |
|                          | <b>Всего</b>   | <b>62</b>        |

### 2.3. Содержание дисциплины ОП.04. Охрана труда артиста балета

| Наименование тем  | Содержание учебного материала, практического занятия   | Объём часов | Уровень усвоения |
|---|--|-------------|------------------|
| <b>3 курс V семестр</b>   |  | <b>14</b>   |                  |
| <b>Тема 1.</b> Общие требования безопасности, охраны труда.           | Проведение и оформление вводного и текущего инструктажа по технике безопасности с артистами балета.  | 2           | 2                |
| <b>Тема 2.</b> Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей  | Отделы нижних конечностей. Основные виды нагрузки на нижние конечности. Признаки старения костей нижних конечностей.   | 2           | 2                |
| <b>Тема 3.</b> Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей | Отделы верхних конечностей (плечо, предплечье, кисть). Особенности нагрузки на плечевой пояс во время танца  | 2           | 2                |
| <b>Тема 4.</b> Анатомо-функциональные особенности туловища            | Специфика распределения нагрузки на позвоночный столб, грудную клетку, рёбра и мышцы живота во время движения и работы с партнёром   | 2           | 2                |
| <b>Тема 5.</b> Гимнастика и самомассаж                                | Основные принципы работы с телом, значение массажа для снятия напряжения и подготовка к разогреву  | 2           | 2                |
| <b>Тема 6.</b> Требования безопасности при нанесении грима            | Соблюдение правил личной гигиены. Правила хранения и пользования гримом Состав театрального грима, его действие на организм. Правила снятия грима. Хранение грима. Использование аэрозольных спреев для волос.   | 2           | 2                |
| <b>Тема 7.</b> Травматизм танцоров и артистов балета.                 | Причины профессиональных травм у артистов балета: недостатки технического оборудования сцены; недостаточное количество реквизита; недостаточное количество дублеров; частая смена партнёров; неравномерное распределение нагрузок в труппе; нарушение принципа индивидуальности; некачественный разогрев; отсутствие врачебного контроля; отсутствие или несоблюдение норм охраны труда; принципы оказания первой помощи. Средства защиты от травм, ушибов при обыгрывании сцен падения. | 2           | 2                |
| <b>Тема 8.</b> Медико – санитарные причины травматизма танцоров.      | Пиковые периоды травматизма артистов балета. Основы диагностики профессиональных травм. Отсутствие или недостаточность врачебного контроля. Преждевременный допуск к занятиям артистов балета после перерыва в работе по поводу заболевания, травмы или родов. Необеспечение мест выступлений медицинским персоналом. Отсутствие или недостаточная санитарно-просветительная работа.   | 2           | 2                |
| <b>Тема 9.</b> Педагогические причины травматизма танцоров.           | Педагогические причины (неравномерное распределение спектаклей и др.).   | 2           | 2                |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| <b>Тема 10.</b> Повреждения и заболевания стопы, голени и голеностопного сустава. | Ушибы стопы. Повреждение связок. Вывихи и переломы костей стопы. Оказание первой помощи при травмах стопы. Повреждение мышц и связок голени и голеностопного сустава. Заболевание голени  | 2         | 2 |
| <b>Тема 11.</b> Повреждения и заболевания коленного сустава, бедра                | Специфика травм коленного сустава и способы лечения последствий травм. Бурсит, киста мениска, Болезнь Осгуда-Шлаттера, деформирующий артроз. Способы лечения заболеваний коленного сустава. Миозиты, миоэнтезиты способы лечения и профилактика заболеваний.                          | 2         | 2 |
| <b>Тема 12.</b> Повреждения и заболевания таза и тазобедренного сустава           | Ушибы таза при падении. Переломы копчика. Повреждение связочного и капсульно-связочного аппарата таза и тазобедренного сустава. Артрозы и другие заболевания артистов балета. Лечение и способы предотвращения травм  | 2         | 2 |
| <b>Тема 13.</b> Повреждения и заболевания позвоночного столба                     | Грудная клетка и профессиональные изменения позвоночного столба. Переломы тел позвонков, повреждение связочного аппарата. Первая помощь при травме позвоночного столба. Заболевания позвоночника (спондилез, остеохондроз).   | 2         | 2 |
| <b>Тема 14.</b> Повреждения и заболевания верхних конечностей                     | Вывихи плеча. Переломы ключицы. Разрыв сухожилий. Оказание первой помощи и профилактика повреждений верхних конечностей.  | 2         | 2 |
| <b>Тема 15.</b> Причины возникновения микротравм у артистов балета                | Хроническая микротравма мышц. Хроническая микротравма сухожилий. Хроническая микротравма костной ткани. Хроническая травма хрящевой ткани. Контроль состояния артиста с хроническими травмами.  | 2         | 2 |
| <b>Тема 16.</b> Профилактика профессиональных заболеваний и травм.                | Причины повреждений и заболеваний позвоночного столба, травм, полученных артистами балета, на ноги (повреждения стопы и голеностопного сустава). Вальгусная деформация стоп. Травмы и заболевания ахиллова сухожилия. Повреждения менисков и крестообразных связок коленного сустава. | 1         | 2 |
| <b>Зачет</b>  |   | 1         |   |
| <b>3 курс VI семестр</b>  |   | <b>30</b> |   |
| <b>Тема 1.</b> Должностные обязанности к квалификации артиста балета.             | Изучение должностных обязанностей артиста балета. Квалификационные категории.   | 2         | 2 |
| <b>Тема 2.</b> Гигиена в профессии.   | Уход за кожей. Гигиена стопы. Гигиена сна и отдыха  | 2         | 2 |
| <b>Тема 3.</b> Балетная форма.  | Требования к костюмам и реквизитам. Правила хранения костюмов, головных уборов, обуви и др.   | 2         | 2 |
| <b>Тема 4.</b> Организация медицинского обслуживания артистов балета.             | Первый врачебно-балетное диспансерное отделение при Большом театре РФ. Основная задача врачей, наблюдающих артиста балета.  | 2         | 2 |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>Тема 5.</b> Экспертиза трудоспособности танцоров.                | Экспертиза трудоспособности. Трудоспособность: полная временная, частично временная, стойкая нетрудоспособность. Медико – социальная экспертиза. Социальные критерии трудоспособности. Способы выдачи листов нетрудоспособности  | 2 | 2 |
| <b>Тема 6.</b> Лечебные физические упражнения при травмах танцоров. | Три периода в назначении лечебных физических упражнений.<br>Изучение комплекса лечебных физических упражнений при травмах танцоров   | 2 | 2 |
| <b>Тема 7.</b> Реабилитация артистов балета.                        | Этапы реабилитации. Значение педагога-репетитора в период восстановления и вхождения в форму. Профессиональная реабилитация. Функциональное лечение артиста балета. Опасность обезвоживания. Интоксикация, как одна из причин нехватки жидкости в организме. Лечебное питание. Основные принципы составления меню  | 2 | 2 |
| <b>Тема 8.</b> Детренированность артистов балета.                   | Определение детренированности. Причины развития детренированности. Дозированные тренировки у танцоров. Количество повторений упражнения. Амплитуда движений. Исходное положение, из которого выполняется упражнение, существенно влияет на степень физической нагрузки. Темп выполнения упражнений. Продолжительность и характер пауз отдыха между упражнениями.   | 2 | 2 |
| <b>Тема 9.</b> Порядок проведения репетиций артистов балета.        | Предварительная разминка. Чередование работы и отдыха.   | 2 | 2 |
| <b>Тема 10.</b> Требования безопасности перед началом работы.       | Техника безопасности на рабочем месте. Основные принципы. Инструктаж на рабочем месте. Необходимость соблюдения инструкций. Электробезопасность на рабочем месте. Основные знания о электроустановках, используемых во время выступления в театре. Требования к оборудованию репетиционных залов, к помещениям для переодевания, к туалетным комнатам. Соблюдение графика влажной уборки, проветривания. | 2 | 2 |
| <b>Тема 11.</b> Требования безопасности во время работы.            | Разрешение выхода на сцену. Специальное обучение артистов, занятых в мизансцене с применением холодного оружия. Ответственность за холодное оружие. Техника безопасности на сцене во время выступления и на репетициях   | 2 | 2 |
| <b>Тема 12.</b> Требования безопасности по окончании работы.        | Отключение электрооборудования. Осмотр и приведение в порядок рабочего места. Хранение инструментов и оборудования в сухом месте, при комнатной температуре, очистка их от пыли.   | 2 | 2 |
| <b>Тема 13.</b> Требования безопасности в аварийных ситуациях.      | Требования безопасности при пожаре, при работе с электроаппаратурой. Действия артиста при обнаружении неисправности, при выявлении   | 2 | 2 |

|  |   |           |   |
|--|---|-----------|---|
|  | несчастного случая. Оказание первой помощи. Нормы противопожарной защиты и требования к их соблюдению на рабочем месте. |           |   |
| <b>Тема 14.</b> Нормативные акты по охране труда артиста балета. | Правила охраны труда в театрах и концертных залах. Требования КЗОТА.  | 2         | 2 |
| <b>Тема 15.</b> Дифф. зачет                                      |   | 2         | 2 |
|  | <b>Всего</b>  | <b>62</b> |   |



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебный кабинет на 24 посадочных места.

Технические средства обучения:

компьютер, проектор, интерактивная доска, таблицы.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

*Основные источники:*

1. Бубнова, Н.Я. Охрана труда артиста балета. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности. [Электронный ресурс] / Н.Я. Бубнова, Т.Н. Казакова. – Электрон. дан. – Пенза: ПензГТУ, 2011. – 70 с. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/62462> – Загл. с экрана.

*Дополнительная литература:*

1. Руконт [Электронный ресурс]: вузовская электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе национального цифрового ресурса «РУКОНТ». – Москва, 2010. - Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL: <https://www.rucont.ru/>
3. Издательство Лань [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система (ЭБС). – Санкт-Петербург, 2010. – Доступ к полным текстам с любого компьютера, после регистрации из сети ЮУрГИИ. – URL:<http://e.lanbook.com/>.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения   |
|--|--|
| В результате освоения учебного предмета студент <i>должен уметь</i> :<br>- укреплять собственное здоровье,<br>- сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму.  | Оценка результатов выполнения практической работы.<br>Оценка в рамках текущего контроля результатов. Зачет. Дифф. зачет. |
| В результате освоения учебного предмета студент <i>должен знать</i> :<br>- основные составляющие здорового образа жизни;<br>- основы диагностики профессиональных травм;<br>- способы предотвращения профессионального травматизма;<br>- требования к внешней физической и профессиональной форме артиста балета;<br>- основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы. | Оценка за устный индивидуальный опрос. Зачет. Дифф. зачет.   |

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ студентам по выполнению самостоятельной работы**

Рабочей программой дисциплины «Охрана труда артиста балета» предусмотрена самостоятельная работа студентов в объеме 31 час. Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- подготовку к занятиям;
- работу с Интернет-источником;
- подготовку к написанию контрольных работ и сдаче зачета.

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала.

По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в рабочей программе дисциплины «Охрана труда артиста балета» следует сначала прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и для освоения последующих разделов курса.

Для расширения знаний по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы: проводить поиск в различных системах, таких как [www.rambler.ru](http://www.rambler.ru), [www.yandex.ru](http://www.yandex.ru), [www.google.ru](http://www.google.ru), [www.yahoo.ru](http://www.yahoo.ru) и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем на лекционных занятиях.