

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Гимназия искусств при Главе Республики Коми» имени Ю.А. Спиридонова**

**Ю.А. Спиридонов нима «Коми Республикаса Юралысь бердын искусство гимназия»
уджсикасö велöдан канму учреждение**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
государственного профессионального
общеобразовательного учреждения «Гимназия
искусств при Главе Республики Коми» имени
Ю.А. Спиридонова
№ 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом государственного
профессионального
общеобразовательного учреждения
«Гимназия искусств при Главе
Республики Коми»
имени Ю.А. Спиридонова
№ 703/1-од от 30.08.2022 г.

**Рабочая программа
учебной дисциплины**

ОП.04 «Охрана труда артиста балета»

(наименование дисциплины в соответствии с ФГОС)

для студентов, обучающихся по специальностям

52.02.01. Искусство балета,

52.02.02 Искусство танца (народно-сценический танец)

(код, наименование специальности)

углубленный

(уровень подготовки: базовый, углубленный)

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов по специальностям среднего профессионального образования

код	наименование специальности
52.02.01.	Искусство балета
52.02.02	Искусство танца (народно-сценический танец)

Уровень
подготовки _____ **углубленный**
(базовый или углубленный)

Разработчики			
	Фамилия, имя, отчество	Квалификационная категория	Должность
1	Скродкий Болеслав Владимирович	-	Преподаватель

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

Рассмотрена на заседании художественно-методического объединения преподавателей специальности «Искусство балета» и рекомендована к использованию

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Руководитель _____ В.Г. Ковыляева

Рассмотрена на заседании художественно-методического объединения преподавателей специальности «Искусство танца (народно-сценический танец)» и рекомендована к использованию

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Руководитель _____ Е.Е. Харченко

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины
2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины
3. Условия реализации учебной дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

«Охрана труда артиста балета»

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по
специальностям

52.02.01
52.02.02

Искусство балета
Искусство танца (народно-сценический
танец)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации
специальностей 52.02.01 Искусство
балета, 52.02.02 Искусство танца (по
народно-сценический танец)

ОП.04.

Охрана труда артиста балета

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ОПОП

Общепрофессиональные дисциплины

в вариативную часть циклов ОПОП

-

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

Цель дисциплины: формирование у обучающихся представлений о неразрывном единстве эффективной профессиональной деятельности с требованиями к безопасности и защищенности человека. **Задачи дисциплины:** выработка у обучающихся приверженности к здоровому образу жизни; усвоение обучающимися приемов, направленных на профилактику травм в профессиональной деятельности; развитие у обучающихся навыков по минимизации отрицательных эффектов профессиональных травм.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

1. основные составляющие здорового образа жизни;
2. основы диагностики профессиональных травм;
3. способы предотвращения профессионального травматизма;
4. требования к внешней физической и профессиональной форме артиста

5.	балета;
	основные способы сохранения и поддержания профессиональной формы.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

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:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной обучающегося обязательной обучающегося	учебной	всего часов		78	в том числе часов, в том числе
		нагрузки		78	
	аудиторной	учебной	нагрузки	52	часа,
	самостоятельной работы обучающегося			26	часов

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
	в том числе:	
2.1	лабораторные работы	-
2.2	практические занятия	5
2.3	контрольные работы	1
2.4	курсовая работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26
	в том числе:	
3.1	Произвольно выбранные темы из перечня, предусмотренные программой и КОСами (написание рефератов).	10
3.2	Произвольно выбранные темы из перечня, предусмотренные программой и КОСами (подготовка презентаций).	2
3.3	Произвольно выбранные темы из перечня, предусмотренные программой и КОСами (написание эссе).	2
	Итого (форма контроля из учебного плана)	Контр. работа

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Охрана труда артиста балета»

Наименование дисциплины

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.	Введение в дисциплину. Предмет и содержание курса. Теоретические основы безопасности жизнедеятельности.		6	
Тема 1.1.- 1.3.		1.1. Введение. Основные понятия и значение дисциплины в профессиональной деятельности артистов балета. Структура курса. Цели и задачи курса. Место дисциплины в сфере профессиональных компетенций обучающихся.	1	Ознаком.
		1.2. Инструктаж по ТБ и правилам поведения в кабинете. Инструкция по охране труда работников творческого состава театров и концертных залов.	1	Ознаком.
		1.3. Человек и среда обитания	1	Ознаком.
		1.4. Экология	1	Ознаком.
		1.5. Специализированное оборудование хореографических залов и классов	1	Ознаком.
		1.6. Гигиена хореографического воспитания	1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		2	
Раздел 2.	Травматизм в хореографии		3	
Тема 2.1.-2-3.		2.1. Виды травматизма	1	Ознаком.

		2.2. Хронические травмы у танцовщиков	1	Ознаком.
		2.3. Травмы и их профилактика	1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		2	
Раздел 3.	Автоматизация движений и внимание		2	
Тема 3.1.-3.2.		3.1. Согласованность движений в хореографии как залог предотвращения травм	1	Ознаком.
		3.2. Восстановительные процессы	1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		1	
Раздел 4.	Дыхание в хореографии			
Тема 4.1.-4-3.		4.1. Дыхательные функции организма	1	Ознаком.
		4.2. Освоение трехфазного дыхания	1	Ознаком.
		4.3. Дыхательные упражнения для облегчения боли	1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		2	
Раздел 5.	Позвоночник и его функции в хореографии		2	
Тема 5.1.-5-2.		5.1. Профилактика настройки позвоночника	1	Ознаком.
		5.2. Упражнения, рекомендуемые в качестве профилактики и лечения	1	Ознаком.

	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		2	
Раздел 6.	Нетрадиционно смешанные виды гимнастик как средство гармонизации физического развития в условиях хореографического класса		2	
Тема 6.1.-6-2.	6.1. Определение функционального состояния организма		1	Ознаком.
	6.2. Виды оздоровительных гимнастик		1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		1	
Раздел 7.	Осознание функциональных и анатомических связей в теле и интеграции этой информации в движение		2	
Тема 7.1.-7.2.	7.1. Движенческие техники		1	Ознаком.
	7.2. Понятие времени и пространства в импровизации		1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		1	
Раздел 8.	Танцевальная терапия		2	
Тема 8.1.-8.2.	8.1. Основные функции танцевальной терапии		1	Ознаком.
	8.2. Танцтерапия как одно из условий сохранения и укрепления здоровья		1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		1	
Раздел 9.	Врачебный контроль профессионального состояния хореографов-исполнителей			
Тема 9.1-9.3.	9.1. Профилактика травматизма		1	Ознаком.
	9.2. Основные правила стретчинга		1	Ознаком.
	9.3. Травматизм и профессиональные заболевания		1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		2	
Раздел 10.	Физиологическое состояние организма		5	
Тема 10.1.-10.5.	10.1. Физиологическая сущность хореографической тренировки		1	Ознаком.
	10.2. Предстартовые состояния		1	Ознаком.
	10.3. Двигательные навыки		1	Ознаком.
	10.4 Опорно-двигательный аппарат и его тренировка		1	Ознаком.
	10.5. Самоконтроль артиста балета		1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		2	
Раздел 11.	Биомеханическая симуляция мышечной деятельности		3	
Тема 11.1.-11-3.	11.1. Мышцы и их названия		1	Ознаком.
	11.2. Роль мышц, связок и суставов		1	Ознаком.
	11.3. Растяжение связок и мышц		1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		2	
Раздел 12.	Стопа хореографа, ее значение и роль		2	
Тема 12.1.-12-2.	12.1. Анатомическое строение стопы		1	Ознаком.
	12.2. Укрепление стопы и лодыжки		1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		1	
Раздел 13.	Классический танец как феномен возврата к истинной природе экологии человека		2	
Тема 13.1.-13.2.	13.1. Основа классической хореографии		1	Ознаком.
	13.2. Выворотность ног как важнейший фактор классической хореографии		1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		2	
Раздел 14.	Основы анатомии, физиологии и гигиены организма артиста балета в связи с профессиональной деятельностью.			
Тема 14.1.-14.11.	14.1 Науки, изучающие организм человека: анатомия, физиология, психология и гигиена. Их становление и методы исследования. Особенности анатомии и физиологии артистов балета в связи с особенностями профессии. Практическая работа 1: Комплексная оценка состояния здоровья и опорно- двигательного аппарата с элементами анализа и самодиагностики.			

	<p>14.2. Рефлекторная регуляция органов и систем организма. Центральная и периферическая части нервной системы. Спинной и головной мозг. Нервы и нервные узлы. Рефлекс и рефлекторная дуга. Процессы возбуждения и торможения у артистов балета, их значение.</p> <p>14.3. Опорно-двигательная система. Значение опорно-двигательной системы. Приспособление к прямохождению, трудовой деятельности. Особенности опорно-двигательного аппарата артистов балета в связи с профессиональной деятельностью. Причины нарушения осанки. Развитие плоскостопия. Их выявление, предупреждение и исправление. Практическая работа 2: Выявление нарушения осанки. Выявление плоскостопия.</p> <p>14.4. Борьба организма с инфекцией. Иммуитет. Защитные барьеры организма. Антигены и антитела. Специфический и неспецифический иммунитет. Иммунитет клеточный и гуморальный. Иммунная система. Естественный и искусственный иммунитет. Тканевая совместимость. Переливание крови. Группы крови. Резус фактор. Пересадка органов и тканей.</p> <p>14.5. Дыхательная система. Значение дыхания. Строение и функции органов дыхания. Голосοοбразование. Инфекционные и органические заболевания органов дыхания. Газοοбмен в лёгких и тканях. Механизм вдоха и выдоха. Нервная и гуморальная регуляция дыхания.</p> <p>14.6. Пищеварительная система. Общие понятия. Пищевые продукты и питательные вещества. Их роль в обмене веществ. Значение пищеварения. Строение и функции пищеварительной системы: пищеварительный канал, пищеварительные железы. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта. Регуляция деятельности пищеварительной системы. Практическая работа 3: Действие ферментов слюны на крахмал.</p>		
--	--	--	--

	<p>14.7. Покровные органы. Терморегуляция. Особенности терморегуляции у артистов балета в связи с профессиональной деятельностью. Наружные покровы тела человека. Строение и функции кожи. Ногти и волосы. Роль кожи в обменных процессах, рецепторы кожи, участие в терморегуляции</p> <p>14.8. Уход за кожей, ногтями, волосами в зависимости от типа кожи. Гигиена одежды и обуви. Причины кожных заболеваний. Грибковые и паразитарные заболевания, их профилактика и лечение у дерматолога. Травмы: ожоги и обморожения. Терморегуляция организма</p> <p>14.9. Особенности психического развития артиста балета в связи со становлением в профессиональной деятельности. Интересы, склонности, способности. Выбор жизненного пути через профессию</p> <p>14.10. Строение мышц и сухожилий. Обзор мышц. Мышцы антагонисты и синергисты. Особенности строения мышц и сухожилий у артистов балета. Работа скелетных мышц и их регуляция. Понятие о двигательной единице. Изменение мышц при тренировке, последствия гиподинамии. Понятие «мышечное чувство». Особенности его проявления у артистов балета. Энергетика мышечного сокращения. Динамическая и статическая работа. Практическая работа 4: Утомление при статической и динамической работе.</p> <p>14.11. Энерготраты человека и пищевой рацион. Нормы и режим питания. Основной и общий обмен веществ. Практическая работа 5 : Составление пищевых рационов в зависимости от энерготрат. Обобщение по разделу в разрезе формирования компетенций как укреплять собственное здоровье, сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму, снижать травматизм, вести здоровый образ жизни.</p>		
--	--	--	--

	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		5	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		5	
Раздел 15.	Требования безопасности артиста балета.		3	
Темы 15.1.-15.3.		15.1. Общие требования безопасности при работе артистов балета. Требования безопасности перед началом работы. Требования безопасности во время работы. Требования безопасности по окончании работы.	1	Ознаком.
		15.2. Порядок проведения репетиций артистов балета. Требования безопасности в аварийных ситуациях	1	Ознаком.
		15.3. Обобщение материала о требованиях к технике безопасности в части как сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.	1	Ознаком.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа студентов		2	
Раздел 16.	Итоговый контроль (1 час.)		1	
	Дифференцированный зачет.		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		-	
16.1	Контрольные работы		1	Репрод.
	Самостоятельная работа студентов		-	
Всего			52+26 сам.	

3. Условия реализации учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие учебного кабинета	Кабинет специальных теоретических дисциплин
зал	Читальный зал библиотеки с выходом в Интернет
Лаборатории	биологической лаборатории с приборами и реактивами

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Оборудование учебного кабинета	
	рабочие места по количеству обучающихся (столы и стулья)	10
	рабочее место преподавателя	1
	Классная доска	1
	Библиотечный фонд (печатные пособия)	
	Задания для тестового контроля знаний	20
	Цифровые образовательные ресурсы	
	Презентации по курсам на дисках	1
	Дистанционное обучение (ресурс) в платформах. Инфоурок.	1
	Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории	10
	Стандартный набор лабораторных принадлежностей, микроскопы (10 шт.), наборы микропрепаратов по анатомии и общей биологии (10 комплектов)	10

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
1.	Телевизор с универсальной подставкой	+
2.	Компьютер	+
3.	Проектор	+
4.	Экран (на штативе или навесной)	+
5.	Документ-камера	+

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники для студентов:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Карпенко В.Н., Карпенко В.А., Ж.Багана. Основы безопасности жизнедеятельности и охраны труда в хореографии. – М. : ИНФРА-М, 2019. 140 с.	2019	Реком..
	Пасечник В.В., Каменский А.А., Швецов Г.Г. и др. / Под ред. Пасечника В.В. Биология. – М.: Издательство "Просвещение", 2018.	2018	Допущ.

Основные источники для преподавателя:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Баднин И. А. Охрана труда и здоровья артистов балета. Учебное пособие. – М.: «Медицина», 1987.	1987	Реком.
2	Вопросы воспитания балетмейстеров в театральном вузе. Сборник научных трудов. – М.: «ГИТИС», 1980.	1980	Допущ.
3	Дубровский В. Биомеханика. Учебник. – М.: Владос, 2008.	2008	Реком.
4	Лопухов Ф. Хореографические откровения. – М.: «Искусство», 1972.	1972	Реком.
5	Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. Учебное пособие. – М.: «Искусство», 1979.	1979	Реком.
6	Миловзорова М. Анатомия и физиология человека. Учебник. – М.: «Медицина», 1976.	1976	Реком.
7	Миронова З., Баднин И. Повреждения и заболевания опорно - двигательного аппарата у артистов балета. – М.: «Медицина», 1976.	1976	Реком.
8	Попова Е. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: «Тера-спорт», 2000.	2000	Допущ.

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Хавлер Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на тренировки. – М.: «Новое слово», 2004.	2004	Реком.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения	
	пользоваться нормативными и другими источниками информации	Активное использование информационных источников в процессе обучения
	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	Профориентационная состоятельность артиста балета, интерес к профессии
	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Осуществление самоорганизации работы, умение оценивать свои действия
	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Проявление самостоятельности в выполнении любых поставленных задач, решение проблемных ситуаций.
	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Умение находить нужную информацию, видеть стратегию своего карьерного роста.
	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	Быть активным пользователем ПО, быть компетентным пользователем ИКТ технологий.
	Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами и руководством, брать на себя ответственность за работу	Организовывать свою работу в контексте работы коллектива,

	членов команды (подчиненных) за результат выполнения заданий	грамотно взаимодействовать с коллегами, отсутствие конфликтных ситуаций.
	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Иметь необходимость собственного профессионального роста.
	Ориентироваться в условиях частой смены технологий профессиональной деятельности	Владеть профессиональными технологиями, активно использовать в своей профессиональной деятельности.
	Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму	Критически относиться к своей физической форме, уметь контролировать вес и физическое состояние.
	Усвоенные знания	
	Владение знаниями о здоровом образе жизни, сохранении здоровья артиста балета	Сохранять свое здоровье и осознавать ценность ЗОЖ.

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации в виде контрольной работы

Вариант – 1

Выберите номер правильного ответа (по 1 баллу):

1. **Сухожилия и хрящи образованы**
 А. Гладкой мышечной тканью
 Б. Поперечно-полосатой мускулатурой
 В. Эпителиальной тканью
 Г. Соединительной тканью
2. **В каком состоянии находится углекислый газ в венозной крови?**
 А. соединен с гемоглобином Б. растворен в плазме В. в виде газа
3. **Развитие организма по женскому или мужскому типу контролируется**
 А. половыми железами Б. эпифизом В. щитовидной железой
4. **Щитовидная железа вырабатывает**
 А. инсулин Б. гормон роста В. тироксин
5. **Мелкие безъядерные клетки крови, двояковогнутые - это**
 А. Эритроциты Б. тромбоциты В. лейкоциты
6. **Опасность СПИДа заключается в том, что он:**

- А. Вызывает простуду
Б. Приводит к потере иммунитета
В. Вызывает аллергию
Г. Передается по наследству
7. **Сосуды, несущие кровь от сердца**
А. Артерии Б. вены В. капилляры
8. **Витамин, который необходимо принимать при простуде**
А. А Б. В В. С Г. Д
9. **Фермент, переваривающий белки**
А. желчь Б. пепсин В. амилаза

10. **Установите соответствие между видами тканей и их характеристиками (6 баллов)**

А) мышечная ткань
Б) соединительная

- 1) ткань содержит много межклеточного вещества
2) длинные клетки до 10 см
3) многоядерные клетки
4) ткань образует гортань
5) ткань способная сокращаться
6) одноядерные клетки

11. **Дайте развернутый ответ (5 баллов):**

Почему невозможна пересадка органов от любых доноров?

Вариант – 2

Выберите номер правильного ответа (по 1 баллу):

1. **Ткань, которая образует покровы тела - ...**
А. Гладкая мышечная ткань
Б. Поперечно-полосатая мускулатура
В. Эпителиальная ткань
Г. Соединительная ткань
2. **Гормоны, образованные эндокринными железами выделяются**
А. в полость тела Б. в полость кишечника В. в кровь
3. **Пересаженные от другого человека органы часто не приживаются, т.к. у каждого человека индивидуальные**
А. Белки Б. Жиры В. Углеводы Г. Аминокислоты
4. **Где расположен высший центр дыхания, координирующий частоту и глубину дыхательных движений при различных состояниях человека?**
А. продолговатый мозг Б. шейный отдел спинного мозга

В. средний мозг Г. грудной отдел спинного мозга

5. Фагоцитоз осуществляют

А. Лейкоциты Б. тромбоциты В. эритроциты

6. Гемоглобин эритроцитов легко взаимодействует с

А. Кислородом Б. азотом В. водородом

7. Сосуды, несущие кровь к сердцу

А. Артерии Б. вены В. капилляры

8. Большой круг кровообращения заканчивается в

А.Левом предсердии

Б. Левом желудочке

В. Правом предсердии

Г. Правом желудочке

9. Если у человека 30-ти лет воспалены десны и выпадают зубы, то это недостаток витамина

А. А Б. В В. С Г. Д

10. Установите соответствие между видами тканей и их характеристиками (6 баллов)

А) эпителиальная

Б) мышечная ткань

1) клетки плотно расположены

2) выполняет защитную функцию

3)многоядерные клетки

4)клетки содержат реснички

5) ткань способная сокращаться

6) участвует в обеспечении речи

11. Дайте развернутый ответ (5 баллов):

В каких случаях говорят о приобретенном иммунитете?

Примерные темы реферативных работ.

1. Особенности реакции организма студента на физическую нагрузку.
2. Особенности функционального состояния организма студентов в зависимости от режима обучения.
3. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы в связи с анатомо-физиологическими особенностями её у артистов балета.
4. Профилактика деформаций скелета в связи с анатомо-физиологическими особенностями костно-мышечной системы артистов балета.
5. Профилактика заболеваний органов дыхания в связи с анатомо-физиологическими особенностями их у артистов балета.
6. Профилактика близорукости у студентов.
7. Профилактика переутомления студентов в связи с анатомо-физиологическими особенностями центральной нервной системы и профессиональной деятельности.

8. Что такое стресс? Методы профилактики.
9. Жизнь и научная деятельность П.К.Анохина.
10. Гигиенические требования к посадке обучающихся, школьной мебели, одежде, обуви.
11. Профилактика костных деформаций.

**Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений
итоговой аттестации и текущего контроля.**

Содержание учебного материала по программе	Тип контрольного задания									
	ОК 1	ОК 2	О КЗ	ОК 4	ОК 5	О К6	ОК 7	ОК 8	О К9	ПК1 .7
1.1. Введение. Основные понятия и значение дисциплины в профессиональной деятельности артистов балета. Структура курса. Цели и задачи курса. Место дисциплины в сфере профессиональных компетенций обучающихся.		yo	yo							yo
1.2. Инструктаж по ТБ и правилам поведения в кабинете. Инструкция по охране труда работников творческого труда.	yo									yo
1.3. Человек и среда обитания	yo									yo
1.4. Экология	yo							yo		yo
1.5. Специализированно	yo									

е оборудование хореографических классов.										
1.6. Гигиена хореографического воспитания										
2.1. Виды травматизма	уо									
2.2. Хронические травмы у танцовщиков		уо						уо		
2.3. Травмы и их профилактика	уо									
3.1. Согласованность движений в хореографии как залог предотвращения травм										
3.2. Восстановительные процессы									уо	
4.1. Дыхательные функции организма	уо			уо						
4.2. Освоение трехфазного дыхания										
4.3. Дыхательные упражнения для облегчения боли				уо				уо		
5.1. Профилактика настройки позвоночника										
5.2. Упражнения, рекомендуемые в качестве профилактики и лечения				уо						
6.1. Определение функционального состояния организма	уо							уо		

6.2. Виды оздоровительных гимнастик										
7.1. Движенческие техники										
7.2.Понятие времени и пространства в импровизации				yo				yo		
8.1. Основные функции танцевальной терапии										
8.2. Танцтерапия как одно из условий сохранения и укрепления здоровья										
9.1. Профилактика травматизма	yo							yo		
9.2. Основные правила стретчинга					yo		yo	yo		
9.3. Травматизм и профессиональные заболевания	yo			yo						
10.1. Физиологическая сущность хореографической тренировки			yo							
10.2. Предстартовые состояния					yo					
10.3. Двигательные навыки	yo							yo		
10.4 Опорно-двигательный аппарат и его тренировка	yo	yo						yo		

10.5. Самоконтроль артиста балета	yo		yo							
11.1. Мышцы и их названия										
11.2. Роль мышц, связок и суставов	yo	yo	yo							
11.3. Растяжение связок и мышц		yo		yo		yo				
12.1. Анатомическое строение стопы	yo						yo			
12.2. Укрепление стопы и лодыжки	yo						yo	yo		
13.1. Основа классической хореографии				yo						
13.2. Выворотность ног как важнейший фактор классической хореографии			yo							
14.1 Науки, изучающие организм человека: анатомия, физиология, психология и гигиена. Их становление и методы исследования. Особенности анатомии и физиологии артистов балета в связи с особенностями профессии. Практическая работа 1: Комплексная оценка состояния здоровья и опорно-двигательного аппарата с элементами анализа и самодиагностики.						пр			пр	

<p>14.2. Рефлекторная регуляция органов и систем организма. Центральная и периферическая части нервной системы. Спинной и головной мозг. Нервы и нервные узлы. Рефлекс и рефлекторная дуга. Процессы возбуждения и торможения у артистов балета, их значение.</p>	уо			уо	уо					
<p>14.3. Опорно-двигательная система. Значение опорно-двигательной системы. Приспособление к прямохождению, трудовой деятельности. Особенности опорно-двигательного аппарата артистов балета в связи с профессиональной деятельностью. Причины нарушения осанки. Развитие плоскостопия. Их выявление, предупреждение и исправление. Практическая работа 2: Выявление нарушения осанки. Выявление плоскостопия.</p>			пр			пр		пр		

14.4. Борьба организма с инфекцией. Иммунитет. Защитные барьеры организма. Антигены и антитела. Специфический и неспецифический иммунитет. Иммунитет клеточный и гуморальный. Иммунная система. Естественный и искусственный иммунитет. Тканевая совместимость. Переливание крови. Группы крови. Резус фактор. Пересадка органов и тканей.	уо			уо	уо					
14.5. Дыхательная система. Значение дыхания. Строение и функции органов дыхания. Голосообразование. Инфекционные и органические заболевания органов дыхания. Газообмен в лёгких и тканях. Механизм вдоха и выдоха. Нервная и гуморальная регуляция дыхания.		уо	уо							
14.6. Пищеварительная система. Общие понятия. Пищевые продукты и питательные вещества. Их роль в обмене веществ.	уо	пр	пр							

<p>Значение пищеварения. Строение и функции пищеварительной системы: пищеварительный канал, пищеварительные железы. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта. Регуляция деятельности пищеварительной системы.</p> <p>Практическая работа 3: Действие ферментов слюны на крахмал.</p>										
<p>14.7. Покровные органы. Терморегуляция. Особенности терморегуляции у артистов балета в связи с профессиональной деятельностью. Наружные покровы тела человека. Строение и функции кожи. Ногти и волосы. Роль кожи в обменных процессах, рецепторы кожи, участие в терморегуляции</p>	уо	уо	уо							
<p>14.8. Уход за кожей, ногтями, волосами в зависимости от типа кожи. Гигиена одежды и обуви. Причины кожных заболеваний.</p>	уо	уо	уо							

Грибковые и паразитарные заболевания, их профилактика и лечение у дерматолога. Травмы: ожоги и обморожения. Терморегуляция организма										
14.9. Особенности психического развития артиста балета в связи со становлением в профессиональной деятельности. Интересы, склонности, способности. Выбор жизненного пути через профессию	уо	уо	уо							
14.10. Строение мышц и сухожилий. Обзор мышц. Мышцы антагонисты и синергисты. Особенности строения мышц и сухожилий у артистов балета. Работа скелетных мышц и их регуляция. Понятие о двигательной единице. Изменение мышц при тренировке, последствия гиподинамии. Понятие «мышечное чувство». Особенности его проявления у артистов балета. Энергетика	уо	пр	уо		пр					

<p>мышечного сокращения. Динамическая и статическая работа. Практическая работа 4: Утомление при статической и динамической работе.</p>										
<p>14.11. Энерготраты человека и пищевой рацион. Нормы и режим питания. Основной и общий обмен веществ. Практическая работа 5 : Составление пищевых рационов в зависимости от энерготрат. Обобщение по разделу в разрезе формирования компетенций как укреплять собственное здоровье, сохранять и поддерживать внешнюю физическую и профессиональную форму, снижать травматизм, вести здоровый образ жизни.</p>	уо	уо	уо	пр		пр				

15.1. Общие требования безопасности при работе артистов балета. Требования безопасности перед началом работы. Требования безопасности во время работы. Требования безопасности по окончании работы.	уо	уо	уо							
15.2. Порядок проведения репетиций артистов балета. Требования безопасности в аварийных ситуациях	уо									
15.3. Обобщение материала о требованиях к технике безопасности в части как сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.	уо		уо						уо	
Итоговый контроль (1 час.)									по	КР
										1

Условные обозначения (например)

уо- устный ответ

пр -практическая работа

тэ- тестовый экзамен

по- письменный ответ

5. Структура устного задания (ответа) итоговой аттестации.

Наименование задания¹

Устный ответ на 1 вопрос.

Примерный перечень вопросов:

- 1. Техника безопасности в репетиционном процессе и во время сценических выступлений.*
- 2. Особенности питания артиста балета.*
- 3. Травмы и заболевания голени.*
- 4. Травмы и заболевания стопы.*

Развернутый устный ответ на один вопрос.

Например:

- 1. Комплексы лечебной гимнастики для профилактики профессиональных заболеваний артистов балета.*
- 2. Анатомо-функциональные особенности нижних и верхних конечностей.*
- 3. Повреждения и заболевания позвоночника.*

Время на выполнение: 10 минут и 15 минут на развернутый.

Структура итоговой контрольной работы по курсу «Охрана труда артистов балета».

Предлагается выполнение стандартного письменного ответа из перечня тем с развернутым характером.

Пример: перечень тем:

Глава 1. Теоретические безопасности жизнедеятельности

- 1.1. Человек и среда обитания
- 1.2. Экология
- 1.3. Специализированное оборудование хореографических залов и классов
- 1.4. Гигиена хореографического воспитания

Глава 2. Травматизм в хореографии

- 2.1. Виды травматизма
- 2.2. Хронические травмы у танцовщиков
- 2.3. Травмы и их профилактика

Глава 3. Автоматизация движений и внимание

- 3.1. Согласованность движений в хореографии как залог предотвращения травм
- 3.2. Восстановительные процессы

Глава 4. Дыхание в хореографии

- 4.1. Дыхательные функции организма
- 4.2. Освоение трехфазного дыхания
- 4.3. Дыхательные упражнения для облегчения боли

Глава 5. Позвоночник и его функции в хореографии

- 5.1. Профилактика настройки позвоночника
- 5.2. Упражнения, рекомендуемые в качестве профилактики и лечения

- Глава 6. Нетрадиционно смешанные виды как средство гармонизации физического развития в условиях хореографии
- 6.1. Определение функционального состояния организма
- 6.2. Виды оздоровительных гимнастик
- Глава 7. Осознание Функциональных и анатомических связей в теле и интеграции этой информации в движение
- 7.1. Движенческие техники
- 7.2. Понятие времени и пространства в импровизации
- Глава 8. Танцевальная терапия
- 8.1. Основные функции танцевальной терапии
- 8.2. Танцтерапия как одно из условий сохранения и укрепления здоровья
- Глава 9. Врачебный контроль профессионального состояния хореографов-исполнителей
- 9.1. Профилактика травматизма
- 9.2. Основные правила стретчинга
- 9.3. Травматизм и профессиональные заболевания
- Глава 10. Физиологическое состояние организма
- 10.1. Физиологическая сущность хореографической тренировки
- 10.2. Предстартовые состояния
- 10.3. Двигательные навыки
- 10.4 Опорно-двигательный аппарат и его тренировка
- 10.5. Самоконтроль
- Глава 11. Биомеханическая симуляция мышечной деятельности
- 11.1. Мышцы и их названия
- 11.2. Роль мышц, связок и суставов
- 11.3. Растяжение связок и мышц
- Глава 12. Стопа хореографии, ее значение и роль
- 12.1. Анатомическое строение стопы
- 12.2. Укрепление стопы и лодыжки
- Глава 13. Классический танец как феномен возврата к истинной природе экологии человека
- 13.1. Основа классической хореографии
- 13.2. Выворотность ног как важнейший фактор классической хореографии

Критерии оценки:

Шкала оценки образовательных достижений устного ответа промежуточного контроля знаний:

Оценка устных ответов

Оценка "5" ставится, если студент:

1. Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей.
2. Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала;

выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать. Устанавливает межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, четко, связно, обоснованно и безошибочно излагает учебный материал: дает ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делает собственные выводы; формирует точное определение и истолкование основных понятий; при ответе не повторяет дословно текст учебника; излагает материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечает на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники.

3. Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочета, который легко исправляет по требованию учителя.

Оценка "4" ставится, если студент:

1. Показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; допускает незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий, неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.
2. Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применяет полученные знания на практике в видоизмененной ситуации, соблюдает основные правила культуры устной и письменной речи, использует научные термины.
3. Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно). Допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.

Оценка "3" ставится, если студент:

1. Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно.
2. Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.
3. Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие; не использовал в качестве

доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов или допустил ошибки при их изложении.

4. Испытывает затруднения в применении знаний, при объяснении конкретных явлений на основе теорий, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий.

5. Отвечает неполно на вопросы учителя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте.

6. Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну - две грубые ошибки.

Оценка "2" ставится, если студент:

1. Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не делает выводов и обобщений.

2. Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов.

3. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

4. Не может ответить ни на один их поставленных вопросов.

5. Полностью не усвоил материал.

Оценка выполнения практических работ по курсу «Охрана труда артиста балета»

Оценка «5» ставится, если студент:

1. Правильно определил цель опыта и выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности проведения опытов и измерений.

2. Самостоятельно и рационально выбрал и подготовил для опыта необходимое оборудование.

3. Научно грамотно, логично описал наблюдения и сформировал выводы из опыта. В представленном отчете правильно и аккуратно выполнил все записи, таблицы, рисунки, чертежи, графики, вычисления и сделал выводы.

4. Эксперимент осуществляет по плану с учетом техники безопасности и правил работы с материалами и оборудованием.

Оценка «4» ставится, если студент:

1. Опыт проводил в условиях, не обеспечивающих достаточной точности измерений.

2. Было допущено два – три недочета или более одной грубой ошибки и одного недочета.

3. Эксперимент проведен не полностью или в описании наблюдений из опыта ученик допустил неточности, выводы сделал неполные.

Оценка «3» ставится, если студент:

1. Правильно определил цель опыта; работу выполняет правильно не менее чем наполовину, однако объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы по основным, принципиально важным задачам работы.

2. Подбор оборудования, объектов, материалов, а также работы по началу опыта провел с помощью учителя; или в ходе проведения опыта и измерений опыта были допущены ошибки в описании наблюдений, формулировании выводов.

3. Допускает грубую ошибку в ходе эксперимента (в объяснении, в оформлении работы, в соблюдении правил техники безопасности при работе с материалами и оборудованием), которая исправляется по требованию учителя.

Оценка «2» ставится, если студент:

1. Не определил самостоятельно цель опыта: выполнил работу не полностью, не подготовил нужное оборудование и объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

2. Опыты, измерения, вычисления, наблюдения производились неправильно.

3. Допускает две (и более) грубые ошибки в ходе эксперимента, в объяснении, в оформлении работы, в соблюдении правил техники безопасности при работе с веществами и оборудованием, которые не может исправить даже по требованию учителя.

Контрольная работа оценивается:.

При оценке тестовых заданий каждое задание оценивается в 1 балл. По совокупности набранных баллов вычисляется процент выполнения.

Итоговая оценка выставляется в соответствии со шкалой и выводится соответствующая отметка. При письменном развернутом ответе оценивается каждое задание по пятибалльной шкале. Средняя арифметическая определяет итоговую отметку.

Оценка за контроль ключевых компетенций учащихся производится по пятибалльной системе. При выполнении заданий ставится отметка:

«2»- менее 50% правильно выполненных заданий;

«3» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4» - за 70-85% правильно выполненных заданий,

«5» - за правильное выполнение более 85% заданий.

Основным критерием эффективности усвоения учащимися содержания учебного материала считается коэффициент усвоения учебного материала – K_u . Он определяется как отношение правильных ответов учащихся к общему количеству вопросов (по В.П. Беспалько).

$K_u = N/K$, где N – количество правильных ответов учащихся, а K – общее число вопросов. Если $K_u > 0.5$, то учебный материал считается усвоенным.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации.

Основные источники:

1. Баднин И. Охрана труда и здоровья артистов балета. Учебное пособие. - М.: «Медицина», 1987.
2. Вопросы воспитания балетмейстеров в театральном вузе. Сборник научных трудов. М.: «ГИТИС», 1980.
3. Дубровский В. Биомеханика.-М.: "Владос", 2008.
4. Лопухов Ф. Хореографические откровенности. М.: «Искусство», 1972.
5. Лукьянова Е. Дыхание в хореографии. Учебное пособие. - М.: «Искусство», 1979.
6. Карапенко В.Н., Карпенко И.А., Багана Ж., Основы безопасности жизнедеятельности охране труда в хореографии, М.:ИНФРА-М, 2019 г. 140 с.
7. Миловзорова М. Анатомия и физиология человека . М.: «Медицина», 1976.
8. Миронова З., Баднин И. Повреждения и заболевания опорно - двигательного аппарата у артистов балета. -М.: «Медицина», 1976.