

государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Ростовской области
Ростовский колледж искусств

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»

_____Ищенко И.Б.

«25» июня 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины ОП.04
ОХРАНА ТРУДА АРТИСТА БАЛЕТА
для специальности
52.02.01 Искусство балета

Ростов-на-Дону

2026 г.

Одобрена цикловой комиссией
отделения «Искусство балета»
ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»

Протокол № 11
От «25» июня 2026 г.

Председатель
Стрижак А.В.

Разработчик:

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
52.02.01 «Искусство балета»

Преподаватель отделения
общеобразовательных,
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»
Шпак З.Н.

Рецензенты:

Доцент Кафедры физиологии
человека и животных,
Старший научный сотрудник
Академии биологии и биотехнологии
им. Д.И. Ивановского
к.б.н. **Кундупьян О.Л.**

Заведующий отделением
«Искусство балета»
ГБПОУ РО
«Ростовский колледж искусств»
Стрижак А.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Цель и задачи дисциплины.....	4
2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА.....	5
3. ОБЪЕМ КУРСА, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ОТЧЕТНОСТИ	7
4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	8
4.1. Содержание курса	8
4.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12
4.3. Зачетно-экзаменационные требования и критерии оценки	12
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5.1. Материально-техническое обеспечение	14
5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение	14
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ	16
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины **ОП.04 «Охрана труда артиста балета»** является частью интегрированной образовательной программы среднего профессионального образования (ИОП в ОИ) — программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) углубленной подготовки, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности **52.02.01 Искусство балета** (квалификация: *Артист балета, преподаватель*).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОП.04 «Охрана труда артиста балета»** входит в **профессиональный учебный цикл (П.00)** и относится к разделу **обще профессиональных дисциплин (ОП.00)** учебного плана, разработанного ГБПОУ РО «Ростовский колледж искусств».

1.3. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины:

Формирование у будущих артистов балета и преподавателей устойчивой системы теоретических знаний, практических умений и профессиональной культуры в области безопасности жизнедеятельности и охраны труда, направленных на сохранение здоровья, предупреждение профессионального травматизма и обеспечение безопасных условий сценической и педагогической деятельности.

Задачи дисциплины:

- Изучить правовые, нормативно-технические и организационные основы охраны труда в Российской Федерации, а также особенности регулирования труда творческих работников и педагогических кадров.
- Ознакомить обучающихся со спецификой опасных и вредных производственных (сценических) факторов, сопровождающих хореографическую деятельность, и мерами защиты от них.
- Сформировать навыки безопасного выполнения учебной, репетиционной и исполнительской работы на различных сценических площадках, включая соблюдение режимов труда и отдыха артистов.
- Обучить методам профилактики специфического профессионального травматизма, профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата балетных исполнителей и способам оказания первой помощи.
- Сформировать практические навыки безопасной организации учебного процесса при ведении будущей педагогической деятельности в детских школах искусств и хореографических коллективах.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции:

Код	Наименование формируемой компетенции
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ПК 1.6	Сохранять и поддерживать собственную внешнюю физическую и профессиональную форму.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен (в соответствии с ФГОС СПО):

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

знать:

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

Дополнительно:

Уметь:

- Применять нормативно-правовые акты по охране труда при осуществлении исполнительской и педагогической деятельности.

- Безопасно организовывать рабочее (сценическое) пространство в балетных залах и на театральных площадках.
- Идентифицировать вредные и опасные факторы сценической среды и минимизировать их риски.
- Контролировать уровень физической нагрузки и применять методики релаксации во избежание перетренированности.
- Использовать средства индивидуальной защиты (балетную обувь, фиксаторы, тейпы) согласно правилам безопасности.
- Оказывать первую помощь при специфических балетных травмах (растяжениях, вывихах, ушибах).
- Разрабатывать безопасные инструкции для учащихся ДШИ при проведении уроков хореографии.

Знать:

- Законодательство РФ об охране труда, особенности регулирования труда артистов балета и несовершеннолетних.
- Правила внутреннего трудового распорядка, режимы труда, отдыха и репетиционного процесса в театрах.
- Требования к параметрам балетных залов и сцен (качество покрытия, температура, станки, зеркала).
- Виды профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата артистов балета и меры их ранней профилактики.
- Классификацию и специфику сценических рисков (травмоопасность покрытий, падения, работа с реквизитом, освещение).
- Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций и несчастных случаях на производстве.
- Требования гигиены труда и санитарные нормы в хореографическом образовании.

3. ОБЪЕМ КУРСА, ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ И ОТЧЕТНОСТИ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	102
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	51
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	51
<i>в том числе:</i>	
подготовка к различным видам текущего и промежуточного контроля (тестирование, зачетные показы)	15
выполнение проблемных заданий (анализ травмоопасности сценической площадки, составление инструкций по технике безопасности для ДШИ)	16
изучение специальной медицинской и правовой литературы, анализ видеозаписей репетиционных процессов с точки зрения биомеханики и эргономики	20

Виды отчетности	Распределение по семестрам
Промежуточная аттестация:	
– экзамены	—
– дифференцированные зачеты	VI семестр
– недифференцированные зачеты	—

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА И ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМАМ И СОДЕРЖАНИЮ КОНТРОЛЯ

4.1. Содержание курса: Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающегося	Объем часов	Уровень освоения
Введение		4	
1. Понятие, сущность и основные принципы обеспечения охраны труда	Основные цели и задачи обеспечения охраны труда. Законодательство в области охраны труда	2	1
2. Право работника на охрану труда	Право на охрану труда работник реализует в процессе своей трудовой деятельности. Содержание права на охрану труда включает право работника на: 1) рабочее место, соответствующее требованиям охраны труда; 2) обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний; 3) отказ от выполнения работ в случае возникновения опасности для его жизни и здоровья вследствие нарушения требований охраны труда; 4) обеспечение средствами индивидуальной и коллективной защиты за счет средств работодателя; 5) обучение безопасным методам труда за счет средств работодателя; 6) профессиональную переподготовку за счет средств работодателя в случае ликвидации рабочего места вследствие нарушения требований охраны труда; 7) обращение в органы государственной власти и органы местного самоуправления, к работодателю, в профсоюзы по вопросам охраны труда; 8) личное участие или участие через своих представителей в рассмотрении вопросов, связанных с обеспечением безопасных условий труда на его рабочем месте; 9) внеочередной медицинский осмотр в соответствии с медицинскими рекомендациями; 10) компенсации, установленные законом, коллективным договором, соглашением, трудовым договором, если работник занят на тяжелых работах и работах с вредными и (или) опасными условиями труда.	2	2
Самостоятельная работа	Рефераты по теме.		1

Раздел 1. Профессиональные особенности опорно-двигательного аппарата у артистов балета	6	
---	----------	--

1.1. Анатомо-функциональные особенности нижних конечностей	1. Отделы нижних конечностей 2. Основные виды нагрузки на нижние конечности 3. Признаки старения костей нижних конечностей	2	1
1.2. Анатомо-функциональные особенности верхних конечностей	1. Отделы верхних конечностей (плечо, предплечье, кисть) 2. Особенности нагрузки на плечевой пояс во время танца	2	1
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
Самостоятельная работа	Рефераты по теме.		1
Раздел 2. Гигиена артистов балета		5	
2.1. Гигиена в профессии	1. Уход за кожей. 2. Гигиена стопы 3. Гигиена сна и отдыха	2	2
2.2. Гимнастика и самомассаж	Основные принципы работы с телом, значение массажа для снятия напряжения и подготовка к разогреву	3	2
Самостоятельная работа	Рефераты (рефераты-презентации) по теме: 1. «Инфекционные заболевания, вызванные болезнетворными грибами». 2. «Паразитарные заболевания кожи». 3. «Аллергические заболевания кожи». 4. «Бактериальные заболевания кожи».		1
Раздел 3. Клинические проявления повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета		10	1
3.1. Повреждения и заболевания стопы	1. Ушибы стопы 2. Повреждение связок 3. Вывихи и переломы костей стопы 4. Оказание первой помощи при травмах стопы	1	2
3.2. Повреждения и заболевания голени и голеностопного сустава	1. Повреждение мышц и связок голени и голеностопного сустава 2. Заболевание голени	1	2
3.3. Повреждения и заболевания коленного сустава	1. Специфика травм коленного сустава и способы лечения последствий травм 2. Бурсит, киста мениска, Болезнь Осгуда-Шляттера, деформирующий артроз 3. Способы лечения заболеваний коленного сустава	1	2
3.4. Повреждения и заболевания бедра	1. Миозиты, миоэнтезиты способы лечения и профилактика заболеваний	1	2
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

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
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
Самостоятельная работа	1. Разработать схему оказания первой помощи и госпитализации при -подозрении на травму позвоночника; -переломе нижних конечностей; -повреждении связок голени; 2. Рефераты по теме: «Принципы оказания первой помощи при травмах».		
Раздел 4. Хроническая микротравма опорно-двигательного аппарата у артистов балета		2	
4.1. Причины возникновения микротравм у артистов балета	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
Раздел 5. Причины и профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата у артистов балета		2	
5.1. Учет травм у артистов балета	Цели и задачи, основные принципы способствующие сохранению здоровья артиста	1	2
5.2. Классификация причин профессиональных травм у артистов балета	1. Недостатки технического оборудования сцены. 2. Недостаточное количество реквизита. 3. Недостаточное количество дублеров. 4. Частая смена партнёров.	1	2
	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.		
Самостоятельная работа	1. Подобрать комплекс упражнений для восстановления и укрепления голеностопа. 2. Подобрать комплекс упражнений для укрепления мышц спины и плечевого пояса. 3. Реферат по теме: «Значение поэтапных нагрузок для сохранения здоровья артиста балета» 4. Реферат по теме: «Гимнастика и разогрев, как способ подготовки тела артиста к нагрузкам».		
Раздел 6. Восстановление трудоспособности у артистов балета		4	
6.1. Экспертиза трудоспособности артиста балета	Значение контроля со стороны медицинских работников, принципы соблюдения режима лечения	2	2

6.2. Профессиональная реабилитация и её составляющие	1. Этапы реабилитации. 2. Три периода в назначении лечебных физических упражнений. 3. Значение педагога-репетитора в период восстановления и вхождения в форму.	1	2
6.3. Здоровый образ жизни, как основа скорейшего восстановления трудоспособности	ЗОЖ, как необходимое условие для скорейшего выздоровления и восстановления после травмы или болезни.	1	2
Самостоятельная работа	1. Реферат по теме: «Современная медицина и её достижения для сохранения и поддержания балетной формы». 2. Реферат по теме «Реабилитация артиста балета после травмы».		
Раздел 7. Здоровое и сбалансированное питание, как одна из основных составляющих поддержания балетной формы		10	
7.1. Принципы сбалансированного здорового питания. Пирамида питания.	Принципы сбалансированности, разнообразия, принцип сочетаемости продуктов.	2	2
7.2. Основные составляющие продуктов, используемых в пищу.	Белки, жиры, углеводы. Значение макро и микроэлементов в составе рациона питания для артистов балета.	2	2
7.3. Здоровое питание и поддержание формы. Нормы потребления калорий при физической нагрузке.	Принципы составления диет и их влияние на организм	2	2
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
7.5. Здоровое питание в период восстановления после травмы, болезни.	Лечебное питание. Основные принципы составления меню	2	2
Самостоятельная работа	1. Разработать меню на 7 дней, опираясь на принципы о правильном питании. 2. Реферат по теме: «Источники энергии в пище»		
Раздел 8. Техника безопасности на рабочем месте		6	
8.1. Принципы и основные понятия техники безопасности	Техника безопасности на рабочем месте. Основные принципы. Инструктаж на рабочем месте. Необходимость соблюдения инструкций.	1	2
8.2. Электробезопасность на рабочем месте	Степень электробезопасности помещений. Основные знания о электроустановках, используемых во время выступления в театре.	2	2
8.3. Противопожарная защита	Нормы противопожарной защиты и требования к их соблюдению на рабочем месте.	2	2
8.4. Техника безопасности на сцене во время выступления и на репетициях	Основные инструкции по Тб для артистов театров.	1	2

Самостоятельная работа	Разработать инструкцию по ТБ для артистов театров		
Дифференцированный зачет		2	3
	Всего за курс: Аудиторных часов Самостоятельная работа	102 51 51	

Примечание к уровням освоения: 1 — ознакомительный, 2 — репродуктивный, 3 — продуктивный (практический).

4.2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль осуществляется в процессе текущих занятий, выполнения самостоятельных работ и на итоговом дифференцированном зачете в VI семестре.

Результаты обучения (умения, знания)	Коды формируемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: Идентифицировать вредные и опасные факторы сценической среды; применять нормативные акты; оказывать первую помощь при балетных травмах; разрабатывать инструкции для ДШИ.	ОК 1, ОК 4, ОК 7, ОК 8, ПК 1.6	* Ситуационный анализ рисков сцены. * Практический показ навыков иммобилизации и тейпирования. * Защита разработанной инструкции по ТБ для уроков в ДШИ.
Знать: Законодательство об охране труда творческих работников; требования к балетным залам; виды балетного травматизма и профзаболеваний; правила действий в ЧС.	ОК 2, ОК 3, ОК 9	* Экспресс-тестирование по правовым основам. * Терминологические диктанты. * Устные опросы, викторины по гигиене труда и саннормам.

4.3. Зачетно-экзаменационные требования и критерии оценки

Итоговой формой контроля является **дифференцированный зачет** (в VI семестре). Зачет проводится в комбинированной форме: теоретический вопрос + практическое (ситуационное) задание.

Примерные зачетные вопросы и задания:

1. Особенности регулирования режимов труда и репетиций несовершеннолетних артистов.

2. Санитарно-гигиенические требования к балетному линолеуму, температуре и станкам в зале.
3. Действия артиста при получении острой травмы (вывих, растяжение) во время спектакля.
4. *Практическое задание:* Разработать инструктаж по ТБ для вводного занятия по классическому танцу с первоклассниками ДШИ.

Критерии оценки:

- **«Отлично»** — Студент в полном объеме знает законодательную базу, безошибочно определяет риски сценического пространства, демонстрирует безупречные практические навыки оказания первой помощи и разработки учебных памяток.
- **«Хорошо»** — Студент твердо знает материал, ориентируется в требованиях гигиены балетного труда, но допускает незначительные неточности при решении ситуационных задач.
- **«Удовлетворительно»** — Студент знает основы безопасности, но путается в юридических аспектах и алгоритмах первой помощи, испытывает серьезные затруднения при самостоятельном проектировании инструкций по ТБ.
- **«Неудовлетворительно»** — Студент не знает базовых правил техники безопасности, создающих угрозу жизни и здоровью (собственному или будущих учеников), не справился с практическими заданиями.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение курса

Реализация учебной дисциплины ОП.04 «Охрана труда артиста балета» требует наличия:

- **Кабинета** гуманитарных, социально-экономических или естественно-научных дисциплин.
- **Балетных залов** площадью не менее 75 кв.м, оборудованных специальным амортизирующим деревянным полом или специализированным пластиковым (линолеумным) покрытием, трехсторонними станками и зеркалами (для проведения практических занятий по эргономике движений, анализу покрытий и тейпированию).

Технические средства обучения и инвентарь:

- Компьютер с выходом в сеть Интернет, мультимедиапроектор, экран.
- Видео- и аудиоаппаратура для анализа биомеханики движений по записям.
- Наглядные пособия: плакаты по анатомии опорно-двигательного аппарата, пожарной безопасности и электробезопасности в театрах.
- Практический инвентарь: медицинские манекены-тренажеры для сердечно-легочной реанимации, перевязочные материалы (бинты, шины, эластичные бинты, спортивные тейпы), демонстрационная аптечка.

5.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение курса

Реализация учебной дисциплины проходит в соответствии с графиком учебного процесса и обеспечивается учебно-методической документацией: ФГОС СПО по специальности 52.02.01 «Искусство балета», учебным планом колледжа и данной рабочей программой.

5.2.1. Перечень основной учебной литературы:

1. Карнаух Н. Н. Охрана труда : учебник для СПО / Н. Н. Карнаух. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 390 с.
2. Рукавишников В. А. Охрана труда на предприятиях и в учреждениях культуры : учебное пособие для СПО / В. А. Рукавишников. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 216 с.

Дополнительная и учебно-методическая литература:

1. Трудовой кодекс Российской Федерации (актуальная редакция с изменениями и дополнениями).
2. Баднин И. А. Профилактика травматизма и профессиональных заболеваний у артистов балета / И. А. Баднин. — Москва: Медицина, 1983 (переиздания и методические выдержки в хореографической практике).

3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Интернет-ресурсы:

1. Академия Русского балета имени А. Я. Вагановой: <https://vaganovaacademy.ru/>
2. Балетная и танцевальная музыка: <http://www.balletmusic.ru/>
3. Виртуальная галерея «Танец от древнейших времен до наших дней»: <http://www.gallery.balletmusic.ru/>
4. Журнал «Балет»: <https://balletmagazine.ru/>
5. Кафедра хореографического искусства СПбГУП: http://www.gup.ru/uni/structure/faculties/art_fac/structure/kaf_hor/
6. Культура.РФ: портал культурного наследия и традиций России: <https://www.culture.ru/>
7. Красноярский хореографический колледж: <https://ballet-krsk.ru/>
8. Маленькая балетная энциклопедия: <http://www.ballet.classical.ru/>
9. Московская государственная академия хореографии: <https://balletacademy.ru/>
10. Национальная электронная библиотека: <https://rusneb.ru/>
11. Пермское государственное хореографическое училище: <https://balletperm.ru/>
12. Российская государственная библиотека: <https://www.rsl.ru/>
13. Российский институт театрального искусства — ГИТИС: <https://www.gitis.net/>
14. Choreoresour.ru: всё для хореографа на одном сайте: <https://choreoresour.ru/>
15. CyberLeninka: научная электронная библиотека: <https://cyberleninka.ru/>
16. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека: <https://elibrary.ru/>
17. Издательство «Планета музыки»: <https://www.m-planet.ru/>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ

Реализация дисциплины требует от преподавателя сочетания фундаментальных правовых знаний в области охраны труда со спецификой балетного искусства.

При организации учебного процесса рекомендуется руководствоваться следующими принципами:

- **Практико-ориентированный подход.** Теоретический материал (нормы ТК РФ, СанПиН) должен подкрепляться примерами из реальной театральной и репетиционной практики. Разбор нормативных требований к балетным залам и сценическим покрытиям (линолеуму, полу) желательно проводить непосредственно в учебных классах.
- **Интеграция с профильными предметами.** Изучение тем, связанных с физическими нагрузками, необходимо синхронизировать с междисциплинарными курсами хореографического цикла (Классический танец, Дуэтно-классический танец, Гимнастика). Преподавателю следует активно использовать видеоанализ репетиций и спектаклей для наглядной демонстрации биомеханических ошибок, ведущих к травмам.
- **Интерактивные методы обучения.** При рассмотрении вопросов оказания первой помощи и действий в чрезвычайных ситуациях рекомендуется моделировать ситуационные задачи (кейсы). Практические занятия по наложению повязок, иммобилизации и спортивному тейпированию крупных суставов должны проводиться с привлечением наглядного инвентаря и медицинских аптек.
- **Педагогический фокус.** Поскольку программа углубленной подготовки предполагает квалификацию преподавателя, важно научить студентов не только защищать себя, но и обеспечивать безопасность будущих учеников в ДШИ. Особое внимание следует уделить методике составления инструкций по технике безопасности для детей разных возрастных групп.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов (СРС) составляет 51 час (50% от общей трудоемкости дисциплины) и призвана углубить навыки самоанализа своей физической формы и правовой грамотности.

Для эффективного выполнения СРС студентам рекомендуются следующие формы работы:

- **Работа с нормативно-правовыми источниками.** Самостоятельное изучение статей Трудового кодекса РФ, регулирующих труд творческих работников и

несовершеннолетних, с последующим составлением сравнительных таблиц или конспектов.

- **Проектно-исследовательская деятельность.** Выполнение проблемных заданий, таких как «Аудит сценических рисков». Студенту предлагается самостоятельно оценить конкретную сценическую площадку или учебный класс по чек-листу (качество пола, освещение, температурный режим, наличие препятствий) и предложить меры по снижению травмоопасности.
- **Создание методических материалов (памяток).** В рамках подготовки к педагогической деятельности студенты разрабатывают иллюстрированные памятки или авторские инструкции по ТБ для учащихся хореографических отделений ДШИ (например: «Правила безопасного поведения на уроке народно-сценического танца» или «Гигиена стопы и уход за балетной обувью»).
- **Анализ профессиональной литературы и видеоматериалов.** Изучение современных медицинских методик ранней профилактики балетных профзаболеваний опорно-двигательного аппарата, подготовка рефератов или докладов с презентациями.

Вся самостоятельная работа координируется преподавателем; результаты выполнения заданий выносятся на обсуждение в рамках текущего контроля и учитываются при проведении дифференцированного зачета.