

Рассмотрено  
на заседании м/к  
протокол № 5

от 19.03.15  
председатель м/к Т. Бель -

УТВЕРЖДАЮ  
Директор АНО СПО  
«Школа классического  
танца»

  
Л.А. Ледях



Автономная некоммерческая организация  
среднего профессионального образования  
хореографический колледж  
«Школа классического танца»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

**Специальность:** *52.02.01 Искусство балета*

**Автор:** *Васильева О.Г.*

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Охрана труда артиста балета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета..

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина входит в профессиональный учебный цикл, раздел ОП.00 Общепрофессиональные дисциплины.

Цели и задачи дисциплины -

### **Цель дисциплины:**

сохранение здоровья артиста балета

### **Задачи дисциплины:**

- предотвращение профессионального травматизма;
- сохранение и поддержка профессиональной формы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

### **уметь:**

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.

.

### **Экзаменационные требования.**

Промежуточный контроль – проводится в форме контрольного урока, который включает в себя тестовые вопросы на основе пройденного материала с выставлением оценки.

### **Межпредметные связи.**

Необходим творческий контакт с преподавателями грима и хореографических дисциплин.

### **Типы уроков**

- Лекции-беседы по пройденному материалу;
- Практические занятия, являющиеся основным видом учебной работы;

### Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	59
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	49
В том числе:	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	

### Тематический план

<b>№ темы</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>
Тема 1.1.	Общие требования безопасности	4
Тема 1.2.	Требования безопасности перед началом работы	8
Тема 1.3.	Требования безопасности во время работы	15
Тема 1.4.	Требования безопасности при нанесении грима	6
Тема 1,5.	Порядок проведения репетиций артистов балета	4
Тема 1.6.	Требования безопасности в аварийных ситуациях	4
Тема 1.7.	Требования безопасности по окончании работы	8
<b>ВСЕГО:</b>		<b>49</b>

## **Содержание дисциплины и требования к формам и содержанию текущего, промежуточного, итогового контроля.**

### **Тема 1.1. Общие требования безопасности**

Охрана труда и техника безопасности артистов балета включает в себя различные аспекты, начиная от общих вопросов техники безопасности до специфических проблем данной отрасли.

К работе на сцене в качестве артиста балета допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Артисты балета допускаются к самостоятельной работе после прохождения стажировки, проверки теоретических знаний и приобретенных навыков безопасных способов работы. В дальнейшем не реже одного раза в 6 месяцев проводится повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте.

Проведение всех инструктажей должно регистрироваться в Журнале инструктажей с обязательными подписями инструктируемого и проводившего инструктаж.

Все артисты должны знать и выполнять «Правила охраны труда в театрах и концертных залах»

Артисты обязаны соблюдать режим труда и отдыха, требования по охране труда, безопасному производству работ, пожарной безопасности, электробезопасности.

На репетициях и концертах необходимо быть внимательным. Запрещено садиться и облокачиваться на случайные предметы и ограждения.

Запрещается находиться в репетиционных залах в верхней одежде и обуви или вешать одежду, головные уборы, сумки на оборудование и аппаратуру.

Каждому артисту необходимо:

знать место хранения аптечки;

уметь оказать первую помощь при производственных травмах.

Хранить и принимать пищу разрешается только в установленных и оборудованных местах.

Артисты балета несут ответственность в соответствии с действующим законодательством за соблюдение требований инструкций, производственный травматизм и аварии, которые произошли по их вине.

### **Тема 1..2. Требования безопасности перед началом работы**

Высота репетиционных залов для балета должны быть не менее 4,2 м. Полы репетиционного зала для балета должны быть из досок древесины хвойных пород ровными, без выбоин и щелей.

Репетиционные залы для балета должны быть оборудованы зеркалами, специальным станком (поручнем) по периметру стен для занятий артистов балета.

Репетиционные залы для балета должны иметь естественное освещение, естественную вентиляцию.

При репетиционных залах для балета, расположенных вдали от артистических уборных, должны быть отдельные помещения для переодевания.

Влажная уборка залов должна производиться после каждой репетиции, но не реже одного раза в сутки, мытье полов - по мере загрязнения, но не реже 2-х раз в неделю:

В туалетных комнатах стены и перегородки кабин облицовываются влагостойкими материалами, допускающими легкую их очистку; полы выстилаются метлахской плиткой.

Костюмерные должны размещаться в непосредственной близости с артистическими уборными и иметь отдельные помещения.

Костюм должен быть сшит в соответствии с эскизом по фигуре артиста.

Костюмы, изготовленные на жестких каркасах, должны выполняться так, чтобы исключить возможность нанесения травмы артисту или его партнерам.

Перед выходом артиста на сцену костюмер обязан осмотреть костюм и исправить дефекты.

Для артистов балета высшей категории установлена норма выступлений в месяц не свыше 9 выступлений, 13 и 19 выступлений для первой и второй категорий соответственно.

Реквизит (ордена, португепя, пояса и др.) прикрепляются к костюму или надеваются на актера так, чтобы исключить возможность нанесения травмы.

Костюмы, головные уборы, белье, обувь должны храниться в костюмерной и выдаваться только на репетиции, концерты.

Балетная обувь для каждого артиста должны быть индивидуальной, исправной и прочной.

### **Тема 1.3. Требования безопасности во время работы**

Артисты должны выходить на сцену для участия в концертах или репетициях после полного окончания монтировки декораций и проверки планшета сцены работниками постановочной части.

Разрешением выхода на сцену является вызов ведущего режиссера или руководителя балетной группы;

#### **запрещается:**

-проведение репетиций и нахождение на сцене в игровой части или в кулисах сцены во время монтировки декораций;

-нахождение за кулисами во время антракта или действия лиц, не занятых в данном концерте;

-выход из галереи, колосники, трюм и другие специальные помещения сцены, сидеть и опираться на декорации, приготовленные в кулисах для монтировки следующих картин.

-проход в непосредственной близости и над открытыми люками и клапанами.

Артисты балета, занятые в мезансценах с применением холодного оружия, должны пройти специальное обучение безопасному владению им, тщательно отрепетировать поставленный рисунок боя, артисты балета, не прошедшие специальных репетиций, к концерту не допускаются.

При получения оружия, артист балета должен проверить исправность сабель и надежность их крепления к клинкам, проверить надежность крепления наконечников копий.

Рукоятки у всех видов оружия должны быть исправными и удобными надежно крепиться к лезвию оружия.

Ответственный за холодное оружие внимательно проверяет его перед каждым спектаклем и сдает в бутафорский цех после окончания сценических действий.

Постановщик батальонных сцен обязан представить в дирекцию учреждения письменную рекомендацию по охране труда и технике безопасности при выполнении поставленной композиции в структуре движения и в пространственном размещении исполнителей, а также список средств защиты от травм, ушибов при обыгрывании сцен и падении.

#### **Тема 1.4. Требования безопасности при нанесении грима**

Для будущих артистов балета необходимы определенные знания, относящиеся к искусству грима. Артисты обычно наносят толстый слой грима на несколько часов для каждого представления.

Театральный грим содержит большое количество растворителей, красок, пигментов, воска и других ингредиентов. В гриме спец. эффектов иногда используют различные вредные растворители и клейкие вещества. При наложении грима глаз может травмироваться трением. Общий грим может быть причиной передачи бактериального заражения (но не гепатита или СПИДа).

Для снятия грима используется большое количество кольд крема, для снятия грима спец. эффектов используют растворители и клейкие вещества.

.Следует соблюдать меры предосторожности: смывать мылом грим после каждого спектакля, чистить щеточки или пользоваться одноразовыми, использовать индивидуальные аппликаторы, сохранять грим холодным.

Использование аэрозольных спреев для волос в замкнутых грим уборных опасно при вдыхании.

#### **Тема 1.5. Порядок проведения репетиций артистов**

Во время репетиции и подготовительной работы предоставляются перерывы для отдыха, засчитываемые в рабочее время: артистам балета предоставляется 20 минут отдыха после каждого часа работы.

Классический экзерсис (станок) направлен на разогревание мышц и суставов тела и способствует предупреждению артиста балета от мышечных травм.

После упражнений «станка», продолжительность которых 45 минут, предусмотрен перерыв 15 минут, после чего артисты балета в течении 20-25 минут занимаются разучиванием элементов танцев, а также их совершенствованием.

Перед каждым конкретным исполнением технического элемента необходимо подготовить к его исполнению тело артиста балета.

Например, перед вращением на месте необходимо разогреть кисти рук и шейные позвонки;

перед вращением по кругу («коза», «бочонок» и т.д.) необходимо разогреть мышцы спины и позвоночник. Перед тем как выполнять прыжковые технические элементы (прыжки снизу, сверху и повороте, пистолеты, «щучки» снизу, сверху и в повороте) необходимо предварительно размять ахилл стоп ног.

При выполнении всех технических элементов танцев обязательно требуется произвести разминку коленных суставов.

После очередного 15 минутного перерыва перед началом отработки следующих технических элементов танцев артистам балета необходимо проверить состояние (готовность) своих мышц, т.е. выполнять приседания (сделать «имя») выполнить прыжки (сделать «соте»).

Во время перерывов мышцы остывают. Для того чтобы мышцы оставались максимально долго в разогретом состоянии и во избежание застуживания мышц, суставов и позвоночника сквозняками необходимо одевать теплые шерстяные вещи (гамашы, носки, пояс) и укрываться одеялами (накидками).

Режим проведения репетиций предусматривает 45 минут работы и 15 минут перерыва. После 4-х часов работы обязателен перерыв не менее 1 часа для приема пищи.

При микротравмах следует одевать наколенники, галеностопы.

Обязательно ежедневно следить за своей физической формой (делать физическую зарядку) соблюдать режим.

## **Тема 1.6. Требования безопасности в аварийных ситуациях**



В случае, когда во время репетиций или во время проведения спектакля (концерта) артист обнаружил недоброкачественное соединение и крепление декораций, установку бутафорских изделий, неисправности в электрической проводке, он обязан:

- немедленно сообщить о неисправностях мастеру постановочного цеха или режиссеру;
- прекратить репетицию, если эти неисправности угрожают жизни и здоровью творческого состава;
- не приступать к репетиции до устранения неисправностей.

#### **При несчастном случае артист обязан:**

немедленно сообщить о случившемся режиссеру или руководителю постановочной части и принять меры к эвакуации пострадавшего в лечебное учреждение.

- принять меры к освобождению пострадавшего от воздействия травмирующего фактора;
- оказать пострадавшему первую помощь в зависимости от вида травм;

#### **При возникновении пожара следует:**

- прекратить работу;
- вызвать пожарную охрану и сообщить руководству организации;
- приступить к тушению пожара, пользуясь имеющимися на рабочем участке средствами пожаротушения.

**При возникновении стихийных природных явлений (ураган, землетрясение и т.д.)-**

- прекратить работу.

### **Тема 1.7.Требования по безопасности по окончании работы**

Снять костюм и обувь и убрать их в индивидуальный шкаф или сдать костюмеру.

Смыть грим

Произвести уход за кожей косметическими средствами.

Для будущих исполнителей танца важно знание существующих, действующих норм по охране труда и технике безопасности, которые относятся к театрам.

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для успешного освоения учебной дисциплины «Охрана труда артиста балета» в образовательном учреждении имеется учебный класс, оснащенный аппаратурой для просмотра DVD фильмов , а также видеотека.

### **Методические рекомендации преподавателям**

Изучение материала дисциплины «Охрана труда артиста балета» необходимо связывать с практической работой обучающихся в классе при прохождении практики.

Освоение обучающимися программного материала, должно подкрепляться полученными в ходе обучения знаниями по охране труда и технике безопасности артиста балета в ансамблях, театрах и включает в себя различные аспекты, начиная от общих вопросов техники безопасности до специфических проблем данной отрасли.

В течение обучения педагог должен привить своим ученикам знания основ охраны труда артиста балета. Необходимо также развивать у обучающихся сознательное, вдумчивое отношение к занятиям, чтобы они могли активно работать на уроке.

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося**

По заданию преподавателя обучающиеся выполняют работу по самостоятельной дополнительной проработке контрольных вопросов. Обучающиеся знакомятся с последствиями несоблюдения норм охраны труда и пренебрежения по соблюдению их правил, которые могут привести к тяжелым последствиям.

Студенты имеют возможность просмотра видеозаписей, отражающих и причины возникновения травм и последствия их возникновения, а также способах их предупреждения.

### **Средства обучения.**

#### **Технические средства обучения:**

- аудио-, видеотехника;
- выход в Интернет, диски с компьютерными программами обучения ;
- телевизор,
- видеомагнитофон,
- видеокассеты и другие носители информации

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Российское образование: федеральный портал. URL: <http://www.edu.ru/>
2. Сайт Федерального Государственного Образовательного стандарта. URL: <http://standart.edu.ru/>
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал. URL: <http://window.edu.ru/>

### **Перечень основной и дополнительной литературы**

- Баднин И. Охрана труда и здоровья артистов балета М.: «Медицина», 1987  
Учебное пособие Гриф 10-09
- Дубровский В. Биомеханика,-М.: «Владос», 2008.Учебник
- Миловзорова М. Анатомия и физиология человека, М.: «Медицина», 11976  
Учебник. Гриф.
- Миронова З. Баднин И. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. М.: «Медицина», 1976
- Попов И.Биомеханика.-М.: «Академия», 2009 учебник
- Попова Е. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.-М.: «Тера-спорт», 2000
- Хавлер Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на тренировки.-М.: «Новое слово», 2004