

# ТЕМЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

## III КУРС VI СЕМЕСТР

### **Тема 1. Правила безопасности артистов балета на сцене.**

Количество часов: 4

*Выполнить:*

1. Проработать изученные темы и составить конспект: требования безопасности перед началом работы. Требования безопасности во время работы. Требования безопасности по окончании работы.

2. Проработать возможные стандартные и нестандартные ситуации, возникающие на рабочем месте артистов балета. Пути решения.

*Литература:* [[1](#); [6](#); [9](#); [13](#)]

### **Тема 2. Отделы скелета верхних конечностей.**

Количество часов: 4

*Выполнить:*

1. Проработать темы и написать конспекты по теме: «Анатомо-функциональные особенности строения верхних конечностей».

2. Подготовить сообщение о профилактике повреждений и заболеваний верхних конечностей.

*Литература:* [[2](#); [3](#); [4](#); [7](#); [11](#); [12](#); [13](#)]

### **Тема 3. Профилактика травм опорно-двигательного аппарата у артистов балета.**

Количество часов: 6

*Выполнить:*

1. Проработать темы и написать конспекты по теме: «Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета».

2. Подготовить сообщение о профилактике повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

*Литература:* [[1](#); [2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [7](#); [11](#); [12](#); [13](#)]

**Тема 4. Диеты известных балерин. Самомассаж отдельных частей тела.**

Количество часов: 6

*Выполнить:*

1. Проработать темы и написать конспекты по теме: «Значение питания в профессии. Значение массажа и самомассажа для артистов балета».
2. Подготовить сообщение о видах диет.
3. Подготовить реферат о самомассаже отдельных частей тела.

*Литература:* [[2](#); [3](#); [4](#); [5](#); [6](#); [7](#); [9](#); [11](#); [12](#); [13](#)]