

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
№ 221-ОД от 12.07.2022 года

**Общие требования к внешней форме и профессиональным физическим
данным обучающихся и поступающих на обучение в ГБПОУ «Самарское
хореографическое училище (колледж)»**

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие общие требования к внешней форме и профессиональным физическим данным обучающихся и поступающих на обучение в ГБПОУ «Самарское хореографическое училище (колледж)» (далее – учреждение) разработаны в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.06.2013 №464 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30.01.2015 №35;
- Уставом ГБПОУ «Самарское хореографическое училище (колледж)»;
- иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации, локальными актами учреждения, регламентирующими организацию образовательного процесса.

1.2. Обучение по образовательной программе среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с программами основного общего и среднего общего образования требует от обучающихся и лиц, поступающих на обучение в учреждение, наличия творческих способностей, сценических и профессиональных физических данных.

ВНЕШНИЕ СЦЕНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Требования к внешней форме

1. Узкое туловище, плечи и таз.
2. Маленькая голова, длинная шея, приятные миловидные черты лица.
3. Длинные руки и ноги, узкая щиколотка.
4. Соответствие роста и веса тела (*в соответствии с Приложением 1*).
5. Соответствующая прическа, собранные в «пучок» волосы.

Рост

Рост и развитие детей идут непрерывно, но темпы роста и развития не совпадают. Периоды ускорения роста соответствуют определенным в жизни ребенка годам и достаточно четко отражают генетически детерминированный биологический ритм, который можно использовать с целью совершенствования процесса обучения в хореографии.

Особое значение уделяется соответствуанию роста и веса обучающихся или лиц, поступающих на обучение в учреждение.

Пропорции тела

Различают три основных типа или формы пропорции тела:

долихоморфная – характеризуется относительно узким туловищем, плечами и тазом и относительно длинными руками и ногами, причем само туловище сравнительно короткое;

брехиморфная – в противоположность первой характеризуется относительно длинным и широким туловищем и сравнительно короткими ногами и руками;

мезоморфная – представляет собой среднюю форму строения тела, промежуточную между двумя предыдущими.

При приеме на обучение предпочтение отдается долихоморфному типу сложения.

Для занятий танцем важно иметь не только пропорциональное телосложение, но и правильную осанку.

В анатомическом отношении осанка человека рассматривается в трех плоскостях, проходящих через общий центр тяжести человека: поперечная (горизонтальная), делящая тело на верхнюю и нижнюю половины; продольная (сагиттальная), которая разграничивает тело на две симметричные части – правую и левую; передне-задняя (фронтальная), учитывающая строение передней и задней частей тела.

Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (впереди), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцо-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально. Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространство между линиями туловища и вытянутыми вдоль руками) одинаковы.

В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Выворотность ног

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе

бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедра, голени, стопы) занять выворотное положение;
- на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается на занятиях хореографией.

Выворотность ног зависит от двух факторов – строения тазобедренного сустава и строения ног будущего танцовщика.

Стопа

Стопа – является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в классическом танце играет еще и эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (ressорный) имеет высоту 5-7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Подъем стопы должен быть высокий или средний.

Балетный шаг (шаг)

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Критерием является высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90 градусов, для девочек – выше 90. Нога должна подниматься легко.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует высоте прыжка.

Шпагат – способность развести ноги в противоположных дуг от друга направлениях в одну линию. Внутренние поверхности бедер при этом образуют угол не менее 180. Условная линия, соединяющая правый и левый тазобедренные суставы строго перпендикулярна линии шпагата в его плоскости (продольный шпагат) или параллельна ему (поперечный шпагат), сам таз подвернут вперед.

Гибкость тела

Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься классическим танцем. Она показатель пластичности тела артиста, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящев. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Прыжок

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность. Для занятий танцем необходимы: эластичность ахиллового сухожилия, сила толчка от пола и мягкость приземления.

Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии термином ballon (баллон) – умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.

Музыкальность. Чувство ритма.

Музыкальность поступающего можно распознать в танце, подготовленном им заранее или импровизации на предложенную музыку. Аналогично чувство ритма проверяется при исполнении марша, следя всем изменениям темпов музыки. При неудовлетворительном результате поступающему дается задание повторить несложный ритмический рисунок, отхлопывая его в ладоши.

Определение чувства темпа у поступающего.

Экзаменатор дает поступающему прослушать несколько музыкальных фрагментов, затем простучать ритм каждого из них. Задаются вопросы о том, какая музыка быстрее, а какая медленная.

Координация – это врожденное природное качество согласовывать все свои движения. Наличие координации или ее отсутствия в большинстве случаев проявляется во время исполнения трамплинных прыжков.

Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную. Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз,

осанки и т.п. они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память – одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Если прыгая, ребенок перемещается с места на место, то имеется проблема с координацией. Для дополнительной проверки параметра выполняется следующее задание: сделать восемь трамплинных прыжков, сопровождая их поочередными движениями рук.

По окончании проверки физических, музыкальных, ритмических данных

поступающих выстраивают в линию, чтобы на конкурсной основе отобрать детей с лучшими сценическими данными, и по результатам оценок, зафиксированных документально. При наличии сомнения по какому-либо из кандидатов, его необходимо просмотреть еще раз, чтобы точнее выявить дефекты, препятствующие поступлению.

Артистизм и сценичность. Эти понятия выявляются при исполнении заранее подготовленного танца. Эмоции и движения должны передавать характер музыкального сопровождения или характер исполняемого образа. Сценичность поступающего отражает его настроение во время исполнения номера.

Приложение № 1

к Общим требованиям к внешней форме и
профессиональным физическим данным
обучающихся и поступающих на обучение

**Рекомендуемые нормы соответствия роста и веса для обучающихся и поступающих на обучение в ГБПОУ
«Самарское хореографическое училище (колледж)»**

Девочки									
Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес
130	22,1	135	24,3	140	27	145	30,2	150	33,6
131	22,4	136	24,7	141	27,5	146	30,9	151	34,3
132	22,8	137	25,3	142	28,1	147	31,5	152	35
133	22,4	138	25,7	143	28,8	148	32,3	153	35,7
134	22,9	139	26,3	144	29,5	149	33	154	36,3
									159
									39
									164
									43,1
									169
									46,5
									174
									49,8

Примечание 1:

- Допустимое отклонение параметров веса при росте до 169 см. +/- 1 кг.
- Допустимое отклонение параметров веса при росте от 170 см. +/- 2 кг.

Примечание 2:

- Девочки весом более 50 кг не допускаются на занятия дуэтно-классическим танцем во избежание травм партнеров.

Мальчики									
Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес
130	26,9	135	29,9	140	33,2	145	36,7	150	40,3
131	27,5	136	30,5	141	34	146	37,4	151	41,1
132	28,1	137	31,1	142	34,6	147	38,1	152	41,8
133	28,7	138	31,7	143	35,2	148	38,9	153	42,6
134	29,3	139	32,5	144	35,9	149	39,6	154	43,3
									159
									47
									164
									50,7
									169
									54,7
									174
									58,8
									179
									62,8

Примечание:

- Допустимое отклонение параметров веса при росте до 169 см. +/- 1 кг.
- Допустимое отклонение параметров веса при росте от 170 см. +/- 2 кг.