

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора колледжа
от «25» февраля 2019 г. №01.02/45

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ
к внешней форме и профессиональным физическим данным
обучающихся и поступающих на обучение
в КГАПОУ «Красноярский хореографический колледж»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие общие требования к внешней форме и профессиональным физическим данным обучающихся и поступающих на обучение в КГАПОУ «Красноярский хореографический колледж» (далее – колледж) 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. Квалификация: Артист балета, преподаватель, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30.01.2015 №35;

– Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 52.02.02 Искусство танца (по видам). Квалификация: Артист балета ансамбля песни и танца, танцевального коллектива; преподаватель, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30.01.2015 №33;

– Уставом колледжа;

– иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации, локальными актами колледжа, регламентирующими организацию образовательного процесса.

1.2. Обучение по образовательным программам «Искусство балета», «Искусство танца (по видам)» требует от обучающихся и лиц, поступающих на обучение в колледж, наличия творческих способностей, сценических и профессиональных физических данных.

2. ВНЕШНИЕ СЦЕНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Требования к внешнему виду

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 соответствию роста и веса обучающихся или лиц, поступающих на обучение в колледж.

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;

брахиморфная – 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 (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-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.

3. 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 Х-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 (рессорный) 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 друг 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 хрящей. 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, следуя 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.

4. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВНЕШНИХ И ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ ПОСТУПАЮЩИХ

«5» (пять): отличные природные физические данные: удлиненные конечности, ровная спина с расправленными ключицами, длинная шея, хорошая подвижность суставов ног и рук, хорошая гибкость позвоночника, большой танцевальный шаг, высокий легкий прыжок; хореографические навыки и умения, музыкальность исполнения, пластическая и эмоциональная выразительность.

Требования к оценке **«5+» (пять с плюсом):** оценка ставится в исключительных случаях поступающим, обладающим выдающимися природными физическими данными и хореографическим навыками и умениями.

Требования к оценке **«5-» (пять с минусом)** аналогичны оценке «5», но подразумевают недостаточно безукоризненные указанные показатели с предполагаемой потенциальной достижимостью уровня оценки «5» при дальнейшем незначительном совершенствовании.

«4» (четыре): хорошие природные физические данные: пропорциональное тело, средняя подвижность суставов ног и рук, хорошая гибкость позвоночника, «мягкие» мышцы и связки, способные к легкому растяжению, средняя высота прыжка; хореографические навыки и умения, наличие способности к дальнейшему совершенствованию при регулярной работе.

Требования к оценкам **«4+» (четыре с плюсом)** и **«4-» (четыре с минусом)** аналогичны оценке «4», однако в данном случае на основе проведенных испытаний дается заключение о перспективности обучения поступающего и имеющихся тенденциях в профессиональном развитии либо в сторону более совершенного исполнения, либо в сторону посредственного исполнения.

«3» (три): средние природные физические данные: малозаметная непропорциональность тела, слабая подвижность суставов ног и рук, плохая гибкость позвоночника, незначительная растяжка, низкая высота прыжка; слабые хореографические навыки и умения.

Требования к оценке **«3+» (три с плюсом)** аналогичны оценке «3», однако в данном случае на основе проведенного просмотра дается заключение о перспективности дальнейшего обучения поступающего и имеющейся тенденции профессионального развития в направлении более совершенного исполнения.

Требования к оценке **«3-» (три с минусом)** аналогичны оценке «3», однако в данном случае при недостаточном выполнении поступающим требований к оценке «3» комиссия дает заключение о низком профессиональном потенциале поступающего и выражает сомнение в эффективности и целесообразности его дальнейшего обучения.

«2» (два): отсутствуют или плохо развиваются природные физические данные: видимая непропорциональность тела, подвижность суставов ног и рук отсутствует, плохая гибкость позвоночника, незначительная растяжка, мышцы и связки жесткие, неспособные к растяжению, отсутствует легкость и высота прыжка; хореографические навыки и умения отсутствуют; музыкальность выражена слабо; чувство ритма отсутствует; координация движений не развита; не имеет мотивационного настроя к получению данной квалификации.

Рекомендуемые нормы соответствия роста и веса для обучающихся и поступающих КГАПОУ «Красноярский хореографический колледж»

Девочки																	
Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес	Рост	Вес
130	22,1	135	24,3	140	27	145	30,2	150	33,6	155	37	160	39,5	165	43,8	170	47,2
131	22,4	136	24,7	141	27,5	146	30,9	151	34,3	156	37,7	161	40	166	44,5	171	47,8
132	22,8	137	25,3	142	28,1	147	31,5	152	35	157	38,4	162	41,5	167	45,1	172	48,5
133	22,4	138	25,7	143	28,8	148	32,3	153	35,7	158	38,7	163	42,5	168	45,7	173	49,3
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	Рост	Вес	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	155	44	160	47,7	165	51,5	170	55,5	175	59,6	180	63,7
131	27,5	136	30,5	141	34	146	37,4	151	41,1	156	44,7	161	48,5	166	52,3	171	56,4	176	60,4		
132	28,1	137	31,1	142	34,6	147	38,1	152	41,8	157	45,5	162	49,2	167	53,1	172	57,2	177	61,2		
133	28,7	138	31,7	143	35,2	148	38,9	153	42,6	158	46,2	163	49,9	168	53,9	173	58	178	62		
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.