

Автономная некоммерческая организация высшего образования
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сухолет Ирина Наумовна
Должность: ректор
Дата подписания: 08.06.2026 10:31:25
Уникальный программный ключ:
90b04a8fc24f39034a47d003e725667d57043e870b41a3cee22df0848bbe2c



ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К ООП

УТВЕРЖДЕНО УЧЕНЫМ СОВЕТОМ
ИСИ В СОСТАВЕ ООП

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

ВОКАЛЬНЫЕ ПСИХОТЕХНИКИ

Образовательная программа

Эстрадно-джазовое пение

Направление подготовки

53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

Уровень высшего образования

Бакалавриат



Разработчик программы:

Кириллова Е. В., доцент кафедры Эстрадно-
джазового пения

© Кириллова Е. В.

© АНО ВО «Институт
современного
искусства»



АННОТАЦИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ

Цели: Изучение и освоение основ психологии, направления телесно- ориентированной психологии и формирование навыков, способствующих раскрытию творческого потенциала в профессиональной творческой деятельности.

Задачи: Раскрытие индивидуальных и творческих способностей, развитие воображения и внимания;
- преодоление страха перед публичным выступлением, выработка навыков

вхождения в творческое состояние; телесное и психологическое раскрепощение; Научиться распознавать свои эмоции, чувства и ощущения. стабилизировать свое психоэмоциональное состояние.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате изучения дисциплины: **ПК-1**

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ



ОБУЧЕНИЯ

**по дисциплине (модулю), соотнесенных с
планируемыми результатами
освоения образовательной
программы**

Изучение данной учебной дисциплины
направлено на формирование
у обучающихся следующих компетенций:

ПК1

Способен осуществлять на профессиональном уровне
музыкально-

исполнительскую деятельность в качестве
эстрадного певца сольно и в составе эстрадного
ансамбля

- **Знать:** основы профессионального владения
голосом;
- основы эстрадно-джазовых вокальных техник;
- основы сценического движения;
- систему тренировочных упражнений для развития
хореографических навыков и культуры танцевальных



движений;

– различные танцевальные стили и жанры; технику современной хореографии, применяемую в

эстрадном и джазовом вокальном

исполнительстве;

– основные законы орфоэпии;

– **Уметь:** использовать основные вокальные приемы;

– читать с листа;

– использовать на практике основные

методические установки ведущих эстрадно-

джазовых вокалистов;

– работать с электронными инструментами и

звукозаписывающей аппаратурой;

– пользоваться вокальной справочной и методической литературой



– методикой освоения художественно-исполнительских трудностей,

Владеть:

- заложенных в репертуаре;
 - навыками импровизации;
 - вокальной гигиеной и певческим режимом;
-

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП Б1.В.13

2.1. Требования к предварительной



подготовке обучающегося:

Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами и/или практиками и/или

предыдущим уровнем

подготовки: Специальность (Сольное пение) Б1.О.15 (УК-6; ОПК-2; ОПК-6; ПК-1; ПК-2; ПК-3; ПК-5; ПК-7)

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1. Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы (ЗЕ), 108 академических часов.



Практические занятия (ПЗ)

Самостоятельная работа студента (СРС) 44 60
92

Практическая подготовка 4

Форма промежуточной аттестации

Экзамен (Э)

Зачет (З) 4 семестр 4 семестр
2 семестр

Дифференцированный зачет (ДЗ)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием для каждой темы:

- номера семестра учебного плана (УП);



- количества академических часов, отведенного на её изучение с распределением по видам учебных занятий:
«Лек» - лекционные,
«ПрЗ» / «ИнЗ» / «С» – групповые и мелкогрупповые практические занятия / индивидуальные занятия / семинары,
«СРС» - самостоятельная работа студентов.
- формы текущего контроля успеваемости

Для очной формы обучения

- 1. Психотехники. История возникновения и раскрытие основных задач психотехники в вокальном исполнительстве.**
- 2. Нервная система. Её место и значение в саморегуляции организма.**
- 3. Эмоции и чувства**
- 4. Функциональное интегрирование и осознание**



через движение Концепции В.Райха, А.Лоуэна,
М.Фельденкрайза.

5 Глубинные причины мышечного напряжения



6 Дыхание

7 Основы управления эмоциями.

Работа с эмоциями через тело.

8 Приемы телесно-голосовых

практик в работе над голосом

Для очно-заочной формы обучения

1. Психотехники. История возникновения и раскрытие

основных задач психотехники в вокальном
исполнительстве.

2. Нервная система. Её место и значение в

саморегуляции



организма.

3. Эмоции и чувства

4 Функциональное интегрирование и осознание
через движение Концепции В.Райха, А.Лоуэна,
М.Фельденкрайза.

5 Глубинные причины мышечного напряжения



6 Дыхание

7 Основы управления эмоциями.

Работа с эмоциями через тело.

8 Приемы телесно-голосовых практик в работе над голосом



Для заочной формы обучения 1. Психотехники.

История возникновения и раскрытие

основных задач психотехники в вокальном
исполнительстве.

**2. Нервная система. Её место и значение в
саморегуляции**

организма.

3. Эмоции и чувства

**4. Функциональное интегрирование и осознание
через движение Концепции В.Райха, А.Лоуэна,
М.Фельденкрайза.**

5. Глубинные причины мышечного напряжения



6 Дыхание

7 Основы управления эмоциями.

Работа с эмоциями через тело.

8 Приемы телесно-голосовых практик в работе над голосом

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам

1. Психотехники. История возникновения и раскрытие основных задач психотехники в вокальном исполнительстве. Понятие Психотехники. История



возникновения. Роль психотехники в развитии
вокального исполнительства.

Основные составляющие одного процесса: дыхание,
эмоции, ощущения.

Созвучие человеческого голоса с окружающим миром.

Бессознательное и сознательное в психике человека.

Когнитивные искажения.

Техники и способы влияния на психологическое
состояние артиста-вокалиста.

Симптомы и причины возникновения
профессионального выгорания



2. Нервная система. Её место и значение в саморегуляции организма. Центральная и периферическая нервная система.

Первый уровень саморегуляции организма, уровень автоматических связей.

Факторы, влияющие на сбои в работе ЦНС и ПНС. Особые физические ощущения и эмоциональные реакции.

Второй уровень нервных процессов -Вегетативная нервная система – часть ЦНС

Эмоциональный настрой и саморегуляция. Функции саморегуляции. Нарушение саморегуляции в организме – путь к образованию телесных зажимов (блоков)

«Слабая» и «сильная» нервная система. Механизмы воздействия на разные типы.

Мотивация «ОТ» и мотивация «К»

3. Эмоции и чувства Что такое эмоции и чувства
Биологические аспекты эмоций и эмоциональных



состояний.

Научные и метафизические аспекты эмоциональных состояний.

Вытесненные чувства.

4. Функциональное интегрирование и осознание через движение Концепции В.Райха, А.Лоуэна, М.Фельденкрайза. В.Райх и психология тела.

«Мышечный панцирь»

7 сегментов напряжения и связь с психологическими проблемами человека . Влияние панциря на эмоциональную составляющую человека и как следствие на звук голоса.

Введение: что такое биоэнергетика.

Биоэнергетическая модель структуры личности

А.Лоуэна

5. Глубинные причины мышечного напряжения

Разбор глубинных причин мышечного напряжения.

Психологическая травма.

Механизм травматизации.

Травмирующее событие.



Травмирующая среда.

Травматичный опыт и его влияние на тело и голос.

6. Дыхание «Осознанное дыхание» Проявление сильных эмоций и влияние на дыхание. Поверхностное дыхание.

Стрессовые ситуации и дыхание.

Реакция тела на изменение дыхания при переживании сильных эмоций.

Влияние стрессовых ситуаций на работу мышц брюшного пресса и диафрагмы.

Разбор причин, мешающих овладеть вокальным



дыханием.

Последствия стремления избежать травмирующих эмоций в стрессовой ситуации.

Восточный подход в работе с дыханием.

Техники работы по восстановлению естественного процесса дыхания и освобождения «застывших» в теле эмоциональных импульсов.

7. Основы управления эмоциями.

Работа с эмоциями через тело. Подавленные эмоции

Образ «Я» и образ тела. Язык тела. Память тела.

Западный и восточный подход в работе с телом.

Телесное осознание.

Чувствительность, гибкость, контакт. Чем

полезна работа с телом.

Внутренняя свобода.

Как телесные (мышечные) блоки влияют на чувства.

Разрушение, подавление, искажение

Техники высвобождения.

8. Приемы телесно-



голосовых практик в работе над голосом

Звучание через практики телесного осознания. Работа с эмоциональными переживаниями перед выступлением. Тревога, страхи.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1. Содержание и формы самостоятельной работы обучающихся в процессе освоения дисциплины «Вокальные психотехники», структурированное по темам (разделам).

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Кол-во часов на СРС	Содержание и формы СРС формируемой компетенции	КОД
-------	---------------------------------	---------------------	------------------------------------------------	-----



6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологически тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

6.1. Методы и средства организации и реализации образовательного процесса: а) методы и средства, направленные на теоретическую подготовку:



- лекция;
- семинар;
- самостоятельная работа студентов;
- консультация

**б) методы и средства, направленные на
практическую подготовку:**

- доклады и их публичная презентация;
- эссе.

При реализации дисциплины применяются следующие виды учебной работы:

Лекция. Используются различные типы лекций: вводную, мотивационную (способствующую проявлению интереса к осваиваемой дисциплине), подготовительную (готовящую студента к более сложному материалу), интегрирующую (дающую общий теоретический анализ предшествующего материала), установочную (направляющая студентов к источникам информации для



дальнейшей самостоятельной работы), междисциплинарную. Содержание и структура лекционного материала направлены на формирование у обучающихся соответствующих компетенций и соотносится с выбранными преподавателем методами контроля.

Семинар – практическое занятие, являющееся дополнением лекционных занятий в рамках изучения дисциплины. Семинары проходят в различных диалогических формах – дискуссии, разборы конкретных ситуаций, обсуждение результатов написания студенческих работ (эссе, докладов).

Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть дисциплины, выражаемую в зачетных единицах и выполняемую обучающимся в соответствии с заданиями преподавателя. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем. Самостоятельная работа может выполняться



обучающимся в аудиториях, библиотеке, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Самостоятельная работа обучающихся подкрепляется учебно-методическим и информационным обеспечением, включающим учебники, учебно-методические пособия, конспекты лекций, аудио и видео материалами и т.д.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

- 1) Краткий конспект лекций по дисциплине
- 2) Словарь терминов и персоналий по дисциплине (глоссарий)
- 3) Другие элементы



Методические материалы в виде электронных ресурсов находятся в открытом доступе в методическом кабинете деканата.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд контрольных заданий, перечень форм и процедур, предназначенных для определения качества освоения обучающимися учебного материала, а так же методические указания по освоению дисциплины (модуля), описываются в отдельном документе **«Оценочные средства дисциплины»**.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



Ананьева, М.В. Основы психологии музыкального искусства.

М., 2009.

2 Беляев, С.Е. Музыкальная дидактика. Екатеринбург: УГК, 2008

3 Выготский, Л.С. . Психология искусства.

СПб. : Лань, 2013. 338 с. — Режим доступа:

<http://e.lanbook.com/book/35308> — Загл. с экрана.

4

Кирнарская, Д.К. Психология специальных способностей. Музыкальные способности

— М.: Таланты-XXI век, 2004. 496 с. — Режим

доступа: <https://studfiles.net/preview/5535070/> —

Загл. с экрана.

5 Крюкова, В.В. Музыкальная педагогика Р. н/Дону: Феникс, 2002.

6 Петрушин, В.И. Музыкальная психология. М.: Академический проспект, 2008



7

Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей

М. : Наука, 2008. 379 с. — Режим доступа:

http://www.knigoprovod.ru/?topic_id=23;book_id=644

— Загл. с экрана.



Дополнительная литература:

1. Багрунов В.П. Азбука владения голосом. - СПб.: Композитор, 2010
2. Белецкая В.К. Путешествующий голос. - СПб.: Композитор, 2016
3. Бейлок Сайен Мозг и тело. Как ощущения влияют на наши чувства и эмоции. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015
4. Бейлс Д., Орланд Т. Искусство и страх. Гид по выживанию для современного художника. - СПб.: Питер, 2011
5. Бочкарёв Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М.: Классика-XXI, 2006
6. Волков, Б.С., Волкова, В.Н. Возрастная психология. М.: Академический проспект, 2003
7. Вальборг Вербек-Свердстрём Школа раскрытия голоса. Путь к катарсису в искусстве пения. - М, 2009



8. Вундт, В. Введение в психологию

[Электронный ресурс] — Электрон. дан. —
СПб. : Лань, 2014. 165 с. — Режим доступа:
<http://e.lanbook.com/book/46366> — Загл. с
экрана.

9. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в
детском возрасте [Электронный ресурс]
Электрон. дан. — Режим доступа:
<http://pedlib.ru/Books/7/0060/70060-1.shtml> —
Загл. с экрана.

10. Гинзбург Т.И. Дыхательные
психотехники: Методология
интеграции. - М.: Психотерапия,
2010

11. Изард К.Э. Психология эмоций. - СПб.:
Питер, 2012

12. Ивонина Л.Ф. Абсолютный слух как
психолого-педагогическая проблема.

13. Методический очерк. – Пермь, 2007. – 84 с.
[Электронный ресурс] — Электрон. дан.
— Режим



- доступа:http://lyudmilaivonina.ru/books/ivonina_lyudmila_absolutepitch.pdf— Загл. с экрана.
14. Лазурский, А.Ф. Очерки науки о характерах [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — СПб.: Лань, 2013. 394 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/37025> — Загл. с экрана.
15. Колк Бессел ван дер Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. - М.: Эксмо, 2020
16. Курт, Э. Тонпсихология и музыкальная психология [Электронный ресурс] — Электрон. дан. Минск, 2008. — Режим доступа: <http://www.opentextnn.ru/music/Perception/?id=1673> — Загл. с экрана.
17. Леоненко Е.Л., Тимошенко Г.В. О чем говорит ваше тело. - М.: Форум-Инфра-М., 2012
18. Лоуэн А. Радость. Минск.: Попурри, 2009
19. Лоуэн А. Удовольствие: Творческий подход к



жизни. - М. Психотерапия, 2011

20. Лоуэн А. Депрессия и тело. - М.: Велигор, 2015
21. Лоуэн А. Психология тела. - М.: ИОИ, 2012
22. Лоуэн А. Голос тела. - М.: Велигор, 2015
23. Маркович В. Эмоциональная зрелость: источник внутренней силы. - М.: Эксмо, 2021
24. Миллер Алис Тело не врет: как детские психологические травмы отражаются на нашем здоровье. - М.: Эксмо, 2021
25. Панченко Э.И. О здоровье психическом и телесном. - М.: КДУ, 2017
26. Рамендик Д.М., Рамендик М.Г. Загляни внутрь себя. - М.: Форум-Инфра-М., 2011
27. Торопова А.В. Интонирующая природа психики. - М.: Издательство Ритм, 2013



28. Цагарелли Ю.А. Психология музыкально-исполнительской деятельности. - СПб.: Композитор, 2008
29. Цыпин Г.М. Сценическое волнение и другие аспекты психологии исполнительской деятельности. - М., Музыка, 2011
30. Фельденкрайз М. Искусство движения. - М.: ИОИ, 2017
31. Фельденкрайз М. Осознание через движение. - М.: ИОИ, 2017
32. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. - СПб.: Питер, 2022
33. Эллис А. Как сохранить эмоциональное здоровье в любых обстоятельствах. - СПб.: Питер, 2022
34. Юшманов В.И. Вокальная техника и ее парадоксы. СПб.: ДЕАН, 2002

35. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ



ИНФОРМАЦИОННО- ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ"

а. Современные профессиональные базы данных

- Университетская информационная система
РОССИЯ <https://uisrussia.msu.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ)

<https://xn--90ax2c.xn--p1ai/>

– Университетская информационная система

РОССИЯ <https://uisrussia.msu.ru/>

– <http://psychology.net.ru/>– мир психологии

– <http://www.psychology.ru/>– психология на русском
языке

– <http://psy.piter.com/>– что такое психология, и зачем
нужна такая наука?

б. Информационные справочные системы

Портал «Единое окно доступа к
образовательным ресурсам»



[http://window.edu.ru/window.](http://window.edu.ru/window)

**36. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ,
используемых при осуществлении
образовательного процесса по дисциплине
(модулю), включая перечень программного
обеспечения и информационных справочных
систем**

В процессе практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ
в сеть Интернет
(например,
«Googlechrome»);
- программы, демонстрации видео материалов
(например, проигрыватель
«Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания
презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»)



**37. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-
ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ,
необходимой для осуществления
образовательного процесса
по дисциплине (модулю)**

Вид учебной работы Тип аудитории с описанием
материально-технического обеспечения

Практическое занятие Аудитория для проведения
практических занятий со столами (партами),
стульями, доской, мультимедийным комплексом,
гимнастическими коврами.



ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Дата внесения изменений

Краткое описание изменений, внесенных в РПД