



ФИО: Сухолет Ирина Наумовна

Должность: ректор

Дата подписания: 31.05.2026 16:24:06

Уникальный программный ключ:

90b04a8fcdf24f39034a47d003e725667d57043e870b41a3cee22df0848bbe2c

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К ООП

УТВЕРЖДЕНО УЧЕНЫМ СОВЕТОМ ИСИ В СОСТАВЕ ООП

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:	<ul style="list-style-type: none"> – 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:	<ul style="list-style-type: none"> – 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



Владеть:	<ul style="list-style-type: none"> – методикой освоения художественно-исполнительских трудностей, заложенных в репертуаре; – навыками импровизации; – вокальной гигиеной и певческим режимом; – практическими навыками исполнения различных танцев и пластических элементов; – произношением и лексикой на иностранных языках, отчетливой дикцией и навыками сценической речи; – профессиональной терминологией.
-----------------	--

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.

Вид учебной работы	Кол-во академических часов по формам обучения		
	очная	очно -заочная	заочная
Общая трудоемкость дисциплины	108	108	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), ВСЕГО:			
Лекции (Л)	32	24	2
Семинары (С)	32	24	2



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				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ, ИнЗ, С	СРС	
1.	Психотехники. История возникновения и раскрытие основных задач психотехники в вокальном исполнительстве.	3	13	4	4	5	Контрольный урок
2.	Нервная система. Её место и значение в саморегуляции организма.	3	13	4	4	5	Контрольный урок
3.	Эмоции и чувства	3	13	4	4	5	Контрольный урок
4	Функциональное интегрирование и осознание через движение Концепции В.Райха, А.Лоуэна, М.Фельденкрайза.	3	13	4	4	5	Контрольный урок
5	Глубинные причины мышечного напряжения	4	13	4	4	5	Контрольный урок



Для очной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ, ИнЗ, С	СРС	
6	Дыхание	4	13	4	4	5	Контрольный урок
7	Основы управления эмоциями. Работа с эмоциями через тело.	4	13	4	4	5	Контрольный урок
8	Приемы телесно-голосовых практик в работе над голосом	4	17	4	4	9	зачет

Для очно-заочной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ, ИнЗ, С	СРС	
1.	Психотехники. История возникновения и раскрытие основных задач психотехники в вокальном исполнительстве.	3	13	3	3	7	Контрольный урок
2.	Нервная система. Её место и значение в саморегуляции организма.	3	13	3	3	7	Контрольный урок
3.	Эмоции и чувства	3	13	3	3	7	Контрольный урок
4	Функциональное интегрирование и осознание через движение Концепции В.Райха, А.Лоуэна, М.Фельденкрайза.	3	13	3	3	7	Контрольный урок
5	Глубинные причины мышечного напряжения	4	13	3	3	7	Контрольный урок
6	Дыхание	4	13	3	3	7	Контрольный урок
7	Основы управления эмоциями. Работа с эмоциями через тело.	4	13	3	3	7	Контрольный урок
8	Приемы телесно-голосовых практик в работе над голосом	4	17	3	3	11	зачет



Для заочной формы обучения				Трудоемкость в часах			Формы текущего контроля успеваемости
№ п/п	Наименование разделов и тем	№ сем. УП	Объем в часах (всего)	Лек	ПрЗ, ИнЗ, С	СРС	
1.	Психотехники. История возникновения и раскрытие основных задач психотехники в вокальном исполнительстве.	1	13	0,5		11	Контрольный урок
2.	Нервная система. Её место и значение в саморегуляции организма.	1	13	0,5		11	Контрольный урок
3.	Эмоции и чувства	1	13		0,5	11	Контрольный урок
4	Функциональное интегрирование и осознание через движение Концепции В.Райха, А.Лоуэна, М.Фельденкрайза.	1	13		0,5	11	Контрольный урок
5	Глубинные причины мышечного напряжения	2	13	0,5		11	Контрольный урок
6	Дыхание	2	13	0,5		11	Контрольный урок
7	Основы управления эмоциями. Работа с эмоциями через тело.	2	13		0,5	11	Контрольный урок
8	Приемы телесно-голосовых практик в работе над голосом	2	17		0,5	15	зачет

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по разделам

1.	Психотехники. История возникновения и раскрытие основных задач психотехники в вокальном исполнительстве.	<p>Понятие Психотехники. История возникновения. Роль психотехники в развитии вокального исполнительства.</p> <p>Основные составляющие одного процесса: дыхание, эмоции, ощущения.</p> <p>Созвучие человеческого голоса с окружающим миром.</p> <p>Бессознательное и сознательное в психике человека.</p> <p>Когнитивные искажения.</p> <p>Техники и способы влияния на психологическое состояние артиста-вокалиста.</p> <p>Симптомы и причины возникновения профессионального выгорания</p>
----	--	---



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 «застрявших» 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	КОД формируемой компетенции
-------	---------------------------------	---------------------	------------------------	-----------------------------

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические 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

№ п/п	Авторы /составители	Наименование (заглавие)	Издательство, год
1	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>.

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