

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский медико-гуманитарный колледж»**

Рассмотрена на заседании методического объединения
преподавателей
протокол № 9 от 05.05. 2026 г.



Подписан: Касимова Лола Казимовна
DN: О="ГБПОУ ""СМГК"" г.Сызрани",
CN=Касимова Лола Казимовна,
E=medgum@yandex.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Местоположение:
00928c62fe5883f88b
Дата: 2026.07.31 14:12:05+04'00'

Утверждаю
Директор ГБПОУ «СМГК»
Касимова Л.К. приказ №
103/01-05од от 22.05. 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Вокальная палитра»

Направленность – художественная

Возраст учащихся – 15–17 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик: Поликарпова Любовь Ивановна,
педагог дополнительного образования

Сызрань, 2026

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы «Вокальная палитра»
5. Воспитательная деятельность
6. Ресурсное обеспечение программы
7. Список литературы и интернет-ресурсов
8. Приложение 1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год
9. Приложение 2 Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 учебный год
10. Приложение 3. Методическое обеспечение занятий программы «Вокальная палитра»

1. Пояснительная записка

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вокальная палитра» предназначена для обучающихся 15–17 лет, проявляющих интерес к вокальному творчеству, сценическому искусству и желающих развивать свой голос, музыкальный слух и артистизм.

В результате обучения студенты познакомятся с основами вокальной техники (дыхание, артикуляция, резонаторы), научатся работать с разными по стилю вокальными произведениями, приобретут навыки сценического поведения и публичных выступлений, а также узнают о благотворном влиянии пения на психоэмоциональное и физическое здоровье человека.

Нормативно-правовые основания для разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вокальная палитра» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); изменения, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении

информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вокальная палитра» (далее- программа) имеет художественную направленность, так как ориентирована на развитие творческих способностей, эстетического вкуса, эмоционального интеллекта, а также на формирование устойчивого интереса к вокальному искусству как средству самовыражения и релаксации.

Актуальность программы

Программа представляет обучающемуся возможность познакомиться с природой вокального звука, физиологией певческого дыхания и механизмами голосообразования, а также с тем, как пение естественным образом влияет на психоэмоциональную сферу и речевой аппарат человека — что снимает стресс, улучшает дикцию, а что требует гигиенического контроля голосового режима.

Данная программа создает условия для развития у обучающихся современных компетенций и навыков, в том числе коммуникативной, личностной и социальной грамотности, формирования эмоционального интеллекта, креативного мышления и навыков публичного самовыражения.

Во время занятий по программе происходит формирование интереса обучающихся к вокально-исполнительской деятельности, развитие творческой активности, самостоятельности, дополнение и углубление представлений о культуре речи, сценическом поведении и основах музыкальной психологии.

В результате этих занятий обучающиеся достигают значительных успехов в своем личностном развитии: они овладевают навыками управления голосом и дыханием, что позволяет им выстраивать эффективную профессиональную коммуникацию с пациентами без излишнего голосового напряжения.

Таким образом, данная программа позволяет простейшими, доступными методами и формами довести до сознания обучающихся осмысленного подхода к сохранению и укреплению собственного психоэмоционального здоровья на основе знаний о природе стресса, роли творческой самореализации, вредных привычках для голосового аппарата и значении речевой культуры для специалиста.

Отличительные особенности программы

Основная идея программы заключается в том, что она имеет прикладную психолого-педагогическую направленность и служит для удовлетворения индивидуального интереса обучающихся к вокальному творчеству и применению певческих навыков в повседневной и профессиональной жизни.

Данная программа направлена не только на развитие навыков вокально-исполнительской грамотности в направлении сохранения психоэмоционального здоровья, но и вооружает обучающихся знаниями о физиологии голосообразования, механизмах релаксации через пение, дает уникальный опыт отработки на занятиях в рамках дополнительного образования навыков публичных выступлений и сценической культуры, а также развивает их творческие способности при выполнении концертных номеров, вокальных проектов и тематических музыкальных программ, перечень которых приводится в программе.

Содержание программы определяется с учетом возрастных особенностей обучающихся и их интересов в области самопознания, творческой самореализации, профессиональной коммуникации, а также с учетом психолого-педагогических закономерностей обучения и формирования музыкально-эстетических знаний и видов

творческой деятельности.

При составлении программы были изучены и проанализированы авторские программы:

1. Емельянов В.В. Фонопедический метод развития голоса. – Москва, 2015.
2. Струве Г.А. Хоровое сольфеджио. Методика работы с детским хором. – Санкт-Петербург, 2014.
3. Огороднов Д.Е. Вокально-хоровая работа в школе. – Екатеринбург, 2016.
4. Дубровская С.В. Эстрадный вокал: методика и практика. – Новосибирск, 2018.

В основе программы лежит программа автора Струве Г.А. «Хоровое пение: путь к гармонии личности» (Санкт-Петербург, 2014).

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в процессе обучения создаются условия для формирования у обучающихся целостной картины мира, воспитания людей творческих, эмоционально отзывчивых и конструктивно мыслящих, готовых к решению нестандартных жизненных и профессиональных задач.

На занятиях по программе формируются умения управлять своим голосовым аппаратом и психоэмоциональным состоянием, закладываются нормы здорового образа жизни через вокальную деятельность как естественный антистресс. Знакомство обучающихся с физиологией пения, основами сценического мастерства и речевой культуры позволяет раскрыть важнейшие взаимосвязи творческой самореализации и профессиональной успешности будущего медицинского работника.

В данной программе применяются следующие технологии: технология проблемного обучения (поиск вокального звука, работа над сложными музыкальными фразами), игровые технологии (артикуляционные и дыхательные упражнения в игровой форме), технология проектной деятельности (подготовка вокальных номеров и концертных программ), кейс-технология (разбор конкретных исполнительских ситуаций и сценических ошибок), технология схемных и знаковых моделей (работа с нотной грамотой и структурами музыкальных произведений), коучинг (индивидуальная работа над голосом и сценическим образом). Они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным; используемые словесные (объяснение, беседа, разбор), наглядные (показ педагога, видеоматериалы) и практические (распевания, вокальные упражнения, работа с микрофоном) методы образовательной деятельности позволяют достичь поставленную цель путем вовлечения обучающихся в активную творческую деятельность.

Цель программы: формирование устойчивого интереса к вокальному искусству, развитие вокально-технических и исполнительских навыков, сценической культуры, а также укрепление психофизического здоровья студентов через систематические занятия пением.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- познакомить с физиологией голосового аппарата, правилами гигиены голоса;
- обучить основам певческого дыхания, звукообразования, артикуляции;
- освоить элементарные вокальные упражнения и распевки;
- расширить вокальный репертуар (патриотические, лирические, эстрадные произведения);
- научить работать с микрофоном и фонограммой.

Развивающие:

- развить музыкальный слух, чувство ритма, память, координацию;
- развить выразительность исполнения, артистизм, сценическую свободу;

- способствовать развитию эмоциональной отзывчивости и творческого воображения;
- улучшить дикцию и речевую культуру.

Воспитательные:

- воспитать уважение к музыкальному наследию России;
- сформировать устойчивое неприятие вредных привычек (курение, алкоголь) через осознание их пагубного влияния на голосовой аппарат;
- способствовать формированию культуры общения, умению работать в ансамбле;
- воспитывать сценическую этику и ответственность за результат.

Возраст учащихся

Программа «Вокальная палитра» адресована обучающимся 15–17 лет (студенты 1–2 курсов колледжа).

Данная возрастная категория характеризуется активным периодом профессионального и личностного самоопределения, высокой потребностью в самовыражении и социальном признании, что позволяет использовать в программе групповые и индивидуальные образовательные технологии, методы творческого развития и личностно-ориентированного обучения. Набор в группы осуществляется на добровольной основе: принимаются все желающие заниматься вокальным творчеством, имеющие интерес к музыке и пению и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья (в частности, заболеваний голосового аппарата).

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год, всего 18 часов для каждой учебной группы.

Формы организации деятельности: по группам, индивидуальная.

Групповая (беседа эвристическая, вокальный тренинг, разбор музыкального произведения, открытое занятие, практическое занятие, презентация творческого номера, репетиция, ансамблевое пение).

Индивидуальная (наблюдение, отработка вокальных навыков, работа над дикцией и артикуляцией, индивидуальные распевки, коррекция голосообразования).

Формы обучения: используются теоретические, практические, комбинированные.

Лекционная форма проведения учебных занятий позволяет расширить и углубить знания о физиологии голосообразования, основах сценического мастерства, гигиене голоса и влиянии пения на психоэмоциональное состояние человека.

Практические занятия способствуют формированию специальных умений и навыков вокального исполнительства, работы с микрофоном, развития дыхательной артикуляции и сценической культуры.

Создание творческих вокальных номеров и концертных программ по отдельным темам Программы позволяет развить творческие способности, сформировать у обучающихся умения публичных выступлений и работы в команде.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: вокальные тренинги, распевание, беседы, репетиции, самостоятельную работу над вокальным репертуаром, деловые игры (ситуации публичного выступления), концертные выступления.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся 5 раз в неделю в каждой учебной группе. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся 15–17 лет возраста 45 минут.

Ожидаемые результаты

Предметные

обучающийся будет:

знать:

- физиологические основы голосообразования, строение голосового аппарата и его функции;
- правила гигиены голоса и профилактики заболеваний голосового аппарата;
- основы сценического мастерства и публичного выступления;
- влияние вокальных занятий на психоэмоциональное состояние и общее здоровье человека;
- базовую музыкальную грамоту (ноты, ритм, темп, динамику);
- жанровое разнообразие вокальной музыки и особенности их исполнения.

уметь:

- правильно дышать при пении (диафрагмальный тип дыхания);
- чисто интонировать и воспроизводить мелодию голосом;
- работать над дикцией и артикуляцией, четко проговаривать текст;
- исполнять вокальные произведения разного характера и жанра;
- работать с микрофоном и вести себя на сцене;
- анализировать собственное исполнение и исправлять ошибки;
- аргументированно защищать творческий проект (вокальный номер), свободно владеть собой при публичном выступлении;
- развивать собственную инициативу и творческую активность при выборе репертуара и форм его подачи.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

обучающийся научится:

- самостоятельно обнаруживать и формулировать исполнительскую проблему, определять цель разучивания произведения;
- выдвигать версии решения проблемы (способ исполнения), осознавать конечный результат (образ номера), выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план работы над вокальным произведением;
- работая по плану, сверять свои действия с целью (эталонем звучания) и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с педагогом совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки исполнения;
- обнаруживать и формулировать исполнительскую проблему под руководством педагога;
- ставить цель деятельности на основе поставленной проблемы и предлагать несколько способов ее достижения (разные варианты интерпретации);
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале (незнакомое произведение);
- планировать ресурсы (время занятий, интенсивность репетиций) для достижения цели;
- называть трудности, с которыми столкнулся при разучивании произведения, и предлагать пути их преодоления/избегания в дальнейшей деятельности.

Познавательные УУД

обучающийся научиться:

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать особенности разных вокальных жанров и стилей;
- выявлять причины и следствия исполнительских ошибок (нарушение дыхания → потеря интонации);
- осуществлять сравнение, классификацию исполнительских приёмов, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей (как, например, работа над дикцией влияет на понимание текста слушателем);
- создавать схематические модели (структура распевания, схема разбора произведения) с выделением существенных характеристик объекта;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой (нотную запись в звучание, музыкальный образ в словесное описание);
- уметь определять возможные источники необходимых сведений (аудиозаписи, видеозаписи концертов), производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета (поиск нот, биографий композиторов, истории создания песен);
- переводить сложную по составу информацию из графического или символического представления (нотная запись) в текст (анализ произведения) и наоборот;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей между эмоциональным состоянием и качеством исполнения.

Коммуникативные УУД

обучающийся научиться:

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели в ансамбле, распределять партии, договариваться о темпах и динамике);
- соблюдать нормы публичной речи и регламент в монологе (представление номера) и дискуссии (обсуждение концерта);
- формулировать собственное мнение и позицию (о качестве исполнения), аргументируя их;
- координировать свою позицию с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего исполнительского решения (например, единой интерпретации ансамблевого произведения);
- спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию при выборе репертуара.

Личностные

у обучающегося будут сформированы:

- способность осознавать единство и целостность музыкального и внутреннего мира человека, возможности его самопознания и саморазвития через вокальное творчество;
- способность постепенного выстраивания собственного целостного мировоззрения, осознание потребности и готовности к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной творческой деятельности;
- способность оценивать жизненные ситуации с точки зрения здорового образа жизни и сохранения психоэмоционального здоровья через пение как естественный антистресс;
- сформированность мотивации к творческому самовыражению, публичным выступлениям и профессионально-личностному развитию.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, творческой и концертно-исполнительской деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом вокальном прослушивании показывают отличное знание теоретического материала (гигиена голоса, музыкальная грамота), практическое применение знаний воплощается в качественный исполнительский продукт (чистота интонации, дикция, художественный образ).
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, творческой и концертно-исполнительской деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом вокальном прослушивании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки (отдельные интонационные или дикционные погрешности).
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, творческой и концертно-исполнительской деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом вокальном прослушивании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа (исполнение) не соответствует требованиям по чистоте интонации, дикции и сценическому воплощению.

Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются продуктивные формы: отчётный концерт с презентацией и публичным исполнением вокальных номеров, а также творческий проект (сольный или ансамблевый номер с самоанализом работы над произведением). Допускается участие в конкурсах вокального мастерства различного уровня.

2. Учебный план

№	Название разделов, модулей	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение в вокальное искусство. Гигиена голоса	4	2	2
2	Основы вокальной техники	4	1,5	2,5
3	Работа над вокальными произведениями	6,5	0,5	6
4	Сценическое мастерство и концертная деятельность	3,5	0,5	3
Итого		18	4,5	13,5

3. Учебно-тематический план

№ п п	Наименование раздела, темы	всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Введение в вокальное искусство. Гигиена голоса	4	2	2	
1.1	Роль пения в жизни человека. Влияние на здоровье. ТБ на занятиях	1	0,5	0,5	Беседа, анкетирование
1.2	Строение голосового аппарата. Типы голосов. Охрана голоса	1	0,5	0,5	Устный опрос
1.3	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Первичные упражнения	1	0,5	0,5	Практическая работа
1.4	Просмотр и анализ вокальных номеров (профессиональных и студенческих)	1	0,5	0,5	Обсуждение
2.	Основы вокальной техники	4	1,5	2,5	
2.1	Певческое дыхание (ключичное, грудное, диафрагмальное). Опора звука	1	0,5	0,5	Индивидуальный контроль
2.2	Артикуляция и дикция. Работа с речевыми и вокальными скороговорками	1	0,5	0,5	Отчёт по скороговоркам

2.3	Резонаторы и звукообразование. Приёмы легато, стаккато, нон легато	1	0,5	0,5	Исполнение упражнений
2.4	Распевание от примарных тонов. Унисон в ансамбле	0,5	0	0,5	Групповая проверка
2.5	Знакомство с микрофоном и фонограммой (минус, плюс)	0,5	0	0,5	Практическая работа
3.	Работа над вокальными произведениями	6,5	0,5	6	
3.1	Выбор репертуара (с учётом пожеланий студентов). Разбор текста и мелодии	2,5	0,5	2	Собеседование
3.2	Индивидуальная работа над фразировкой, динамикой, интонацией	2	0	2	Индивидуальное прослушивание
3.3	Работа над ансамблем (дуэт, трио, хор). Унисон и многоголосие	2	0	2	Коллективная репетиция
4.	Сценическое мастерство и концертная деятельность	3,5	0,5	3	
4.1	Культура поведения на сцене. Выход, поклон, работа с залом	1,5	0,5	1	Тренинг
4.2	Подготовка к отчётному концерту	2	0	2	Контроль готовности
	ВСЕГО	18	4,5	13,5	

4. Содержание программы «Вокальная палитра»

Раздел 1. Введение в вокальное искусство. Гигиена голоса

Тема 1.1. Роль пения в жизни человека. Влияние на здоровье. ТБ на занятиях

Теория. Вводное занятие. Значение вокального искусства в жизни человека и будущего медицинского работника. Пение как естественный антистресс: влияние вокальных занятий на психоэмоциональное состояние, дыхательную и нервную системы. Правила техники безопасности на занятиях, профилактика травматизма голосового аппарата. Режим занятий, требования к внешнему виду и рабочему месту.

Практика. Вводное анкетирование («Моё отношение к пению», «Ожидания от программы»). Беседа-обсуждение роли музыки в жизни студентов.

Тема 1.2. Строение голосового аппарата. Типы голосов. Охрана голоса

Теория. Анатомия голосового аппарата: гортань, голосовые связки, резонаторы (грудной, головной). Механизм звукообразования. Классификация певческих голосов: сопрано, альт, тенор, баритон, бас. Факторы, влияющие на тип голоса. Правила гигиены и охраны голоса: режим молчания, температурный режим, профилактика заболеваний горла.

Практика. Устный опрос, определение примерного типа голоса обучающихся (прослушивание). Упражнения на расслабление гортани.

Тема 1.3. Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Первичные упражнения

Теория. Значение дыхания в вокале. Типы дыхания: ключичное, грудное, диафрагмальное. Понятие «вокальное дыхание». Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой: принципы, показания, противопоказания.

Практика. Освоение базовых упражнений дыхательной гимнастики («Ладшки», «Погончики», «Насос», «Кошка»). Отработка диафрагмального типа дыхания.

Тема 1.4. Просмотр и анализ вокальных номеров (профессиональных и студенческих)

Теория. Критерии качественного вокального исполнения: чистота интонации, дикция, артикуляция, эмоциональная выразительность, сценический образ. Разбор профессиональных и любительских выступлений.

Практика. Просмотр видеозаписей концертов, конкурсов, отчётных выступлений студентов прошлых лет. Коллективное обсуждение: что получилось, а над чем стоит поработать?

Раздел 2. Основы вокальной техники

Тема 2.1. Певческое дыхание (ключичное, грудное, диафрагмальное). Опора звука

Теория. Сравнительная характеристика типов дыхания. Понятие «опора звука»: физиологические ощущения, роль диафрагмы. Долгий выдох как основа фразировки.

Практика. Упражнения на выработку диафрагмального дыхания и опоры звука (задержка дыхания, «собачка», пение на одном звуке с контролем выдоха). Индивидуальная отработка навыка.

Тема 2.2. Артикуляция и дикция. Работа с речевыми и вокальными скороговорками
Теория. Понятие артикуляции и дикции в вокале. Активные органы артикуляции: губы, язык, челюсть, мягкое нёбо. Роль чёткой дикции в профессиональной коммуникации медицинского работника.

Практика. Артикуляционная гимнастика. Разучивание и проговаривание речевых и вокальных скороговорок в разном темпе. Пение скороговорок на одном звуке и с движением мелодии. Работа над устранением диалектных ошибок.

Тема 2.3. Резонаторы и звукообразование. Приёмы легато, стаккато, нон легато
Теория. Понятие резонаторов: грудной (нижний) и головной (верхний). Ощущение «маски» при пении. Вокальные приёмы: легато (связно), стаккато (отрывисто), нон легато (раздельно). Их роль в создании художественного образа.

Практика. Упражнения на поиск резонаторных ощущений («мычание», «вой», пение с закрытым ртом). Отработка приёмов легато, стаккато, нон легато на вокальных упражнениях.

Тема 2.4. Распевание от примарных тонов. Унисон в ансамбле
Практика. Понятие примарной зоны (удобный, натуральный тон голоса). Значение распевания для разогрева связок. Унисон как основа ансамблевого пения: технические и психологические аспекты. Групповое распевание от примарных тонов вверх и вниз по полутонам. Упражнения на достижение унисона (сначала в парах, затем в группе). Пение простых попевок в унисон.

Тема 2.5. Знакомство с микрофоном и фонограммой (минус, плюс)
Практика. Типы микрофонов, правила работы с микрофоном (расстояние, угол, захват). Понятие фонограммы: «минус» (инструментальное сопровождение), «плюс» (с ориентальной мелодией). Правила включения/выключения фонограммы. Проба пения в микрофон (под фонограмму и а капелла). Регулировка громкости, контроль «запираания» микрофона. Пение под «минус» с отслеживанием вступления.

Раздел 3. Работа над вокальными произведениями

Тема 3.1. Выбор репертуара (с учётом пожеланий студентов). Разбор текста и мелодии

Теория. Критерии выбора репертуара: соответствие голосу, диапазону, возрасту, эмоциональному состоянию. Принципы разбора нового произведения: анализ текста (содержание, образы), анализ мелодии (тональность, ритмический рисунок, интервалы).

Практика. Индивидуальные и групповые собеседования по выбору репертуара. Прослушивание вариантов песен. Начальный разбор выбранных произведений: выразительное чтение текста, пропевание мелодии на слог или с закрытым ртом.

Тема 3.2. Индивидуальная работа над фразировкой, динамикой, интонацией
Практика. Понятие музыкальной фразы. Динамические оттенки (форте, пиано, крещендо, диминуэндо). Интонация как выразительное средство. Типичные интонационные ошибки. Индивидуальная работа с каждым обучающимся: отработка

сложных фраз, распределение дыхания внутри фразы, работа над динамическим планом произведения, коррекция интонационных погрешностей.

Тема 3.3. Работа над ансамблем (дуэт, трио, хор). Унисон и многоголосие

Практика. Особенности ансамблевого пения: ритмический, динамический, тембровый ансамбль. Способы достижения унисона в группе. Элементарное двухголосие. Репетиция ансамблевых номеров: отработка одновременного вступления и окончания, баланса голосов, единой манеры звукоизвлечения. Разучивание простейших подголосков.

Раздел 4. Сценическое мастерство и концертная деятельность

Тема 4.1. Культура поведения на сцене. Выход, поклон, работа с залом

Теория. Сценический этикет: внешний вид, выход на сцену, поклон, уход со сцены. Психология общения со зрителем. Сценический образ и костюм. Способы преодоления страха сцены (приёмы саморегуляции).

Практика. Тренинг сценического движения: отработка выхода, поклона, работы с залом (взгляд, улыбка, жест). Упражнения на снятие зажимов перед выступлением.

Тема 4.2. Подготовка к отчётному концерту

Практика. Принципы составления концертной программы. Репетиционный график. Психологическая подготовка к выступлению. Проходы концертных номеров в костюмах, под микрофоном и фонограмму. Работа над переключением между номерами. Генеральная репетиция.

5. Воспитательная деятельность

5.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе «Вокальная палитра» являются:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций национальной музыкальной культуры и вокального искусства;
- информирование обучающихся, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания через коллективное музицирование и ансамблевое пение;
- формирование и развитие личностного отношения обучающихся к вокальному

творчеству, к собственным нравственным позициям и этике поведения в творческом коллективе;

- приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе вокальной группы (ансамбля, хора);
- применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения (соблюдение репетиционной дисциплины, подготовка к концертам);
- создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся при реализации данной программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- понимания значения искусства и культуры в жизни российского общества, гуманитарном и социально-экономическом развитии России, сохранении культурной идентичности народа России;
- навыков наблюдения, накопления и систематизации художественных впечатлений, осмысления опыта в разных жанрах вокального искусства;
- навыков критического мышления, определения достоверной художественной информации, умения отличать подлинное искусство от низкопробной продукции массовой культуры;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), в том числе через осознанное отношение к гигиене голоса и профилактике психоэмоционального напряжения;
- установки на здоровый образ жизни (режим занятий и отдыха, регулярные вокальные тренировки как способ снятия стресса), на творческое совершенствование с учётом своих возможностей;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем), понимание их вреда для голосового аппарата и здоровья в целом.

В соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», основные целевые ориентиры воспитания данной программы также направлены на воспитание, формирование:

- интереса к вокальному искусству, к истории музыки и певческих традиций; познавательных интересов, ценностей художественно-эстетического познания;
- понимания значения искусства в жизни российского общества, его роли в формировании культурной идентичности;
- интереса к личностям деятелей российской и мировой вокальной школы (певцов, композиторов, вокальных педагогов);

- ценностей художественной этики, уважения к зрителю и партнёрам по сцене;
- понимания личной и общественной ответственности артиста перед слушателем;
- стремления к достижению общественного блага посредством творческой деятельности, участия в концертах, посвящённых значимым датам и событиям;
- уважения к музыкальным достижениям российских композиторов и исполнителей;
- опыта участия в значимых творческих проектах (концертах, фестивалях, конкурсах);
- воли, дисциплинированности в репетиционной и концертной деятельности, ответственности за качество исполнения.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения является учебное теоретическое и практическое занятие (вокальный тренинг, репетиция).

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение (история песни, культурный контекст произведения, патриотическое содержание); получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации (уважение к партнёру по ансамблю, ответственность за общий результат); осознают себя способными к нравственному выбору (выбор репертуара, отказ от исполнения произведений сомнительного содержания); участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В ходе учебных занятий обучающиеся сами осуществляют поиск информации об авторах и исполнителях вокальных произведений, истории создания песен, изучают биографии выдающихся деятелей музыкальной культуры.

Участие в творческих проектах (подготовка концертных номеров, тематических программ) способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной творческой деятельности.

Участие в коллективных репетициях, ансамблевом пении, тренингах сценического мастерства позволяет проявить и развить личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи, чувство ответственности за общий результат.

Итоговые мероприятия: отчётные концерты, творческие встречи, участие в конкурсах — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся, формируют адекватную самооценку.

В воспитательной деятельности с обучающимися по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ о культурной ценности произведения, разъяснение нравственного содержания песни); метод положительного примера (примеры из жизни выдающихся певцов, эталонного сценического поведения); метод упражнений (многократное повторение сценических действий, репетиционная дисциплина); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся (похвала за успехи,

тактичное указание на ошибки); педагогического требования (требование к соблюдению репетиционного расписания, внешнего вида); учета индивидуальных и возрастных особенностей (индивидуальный подход в работе над голосом и сценическим образом); стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного) — грамоты, благодарности, выделение солирующих партий; метод переключения в деятельности (чередование вокальных упражнений, работы над дикцией и сценическим движением); методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании (анализ собственного выступления по записи); методы воспитания воздействием группы в коллективе (обсуждение концерта в группе, взаимопомощь в разучивании партий).

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности творческого коллектива на основной учебной базе реализации программы в соответствии с нормами и правилами работы образовательной организации. Создаются условия для психологического комфорта, творческой свободы и дисциплины одновременно.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу-руководителю, к выполнению своих творческих заданий по программе, к участию в репетициях и концертах.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём:

- наблюдения за динамикой сплочённости коллектива (способность выступать слаженно в ансамбле, поддерживать друг друга);
- опросов и бесед с обучающимися (об их отношении к выбранному репертуару, к сценическим выступлениям);
- опросов родителей (отзывы об изменении характера ребёнка, появлении уверенности, снижении тревожности, улучшении коммуникативных навыков) в процессе реализации программы и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год);
- анализа участия обучающихся в концертной деятельности, конкурсах, фестивалях.

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, бесед, наблюдений, интервью — используются только в виде усреднённых и анонимных данных и используются для оценки эффективности данной программы, а также для её корректировки и совершенствования.

6. Ресурсное обеспечение программы

Методика обучения по программе состоит из сочетания лекционного изложения теоретического материала (сведения о физиологии голоса, гигиене, музыкальной грамоте) с наглядным показом иллюстрирующего материала (видеозаписи выступлений, демонстрация педагогом вокальных приемов) и практической отработкой вокальных навыков. Обучающиеся закрепляют полученные знания путем самостоятельной работы над вокальными произведениями, выполнения творческих заданий (подбор репертуара, анализ текста, работа над образом). Для развития творческого вокального мышления и исполнительских навыков педагог проводит вокальные тренинги, репетиции, занятия по сценическому мастерству, творческие встречи, мастер-классы.

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Словесные методы: рассказ (об истории песни, о композиторе), беседа (обсуждение исполнения, разбор содержания), сообщения обучающихся (подготовка мини-докладов о вокальных школах, известных исполнителях). Эти методы способствуют обогащению теоретических знаний обучающихся, являются источником новой информации, развивают музыкальный кругозор.

Наглядные методы: презентации (история вокального искусства, биографии исполнителей), демонстрации (показ педагогом правильного дыхания, артикуляции, звукоизвлечения), просмотр видеозаписей концертов и выступлений профессиональных вокалистов, анализ исполнения. Наглядные методы дают возможность более детального освоения вокальных приемов, дополняют словесные методы, способствуют развитию музыкального слуха и эстетического вкуса обучающихся.

Практические методы: вокальные упражнения (распевание, дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика), работа над вокальным произведением (разучивание мелодии, отработка дикции, фразировки, динамики), репетиционная работа (индивидуальная и групповая), сценические репетиции (отработка выхода, поклона, работы с микрофоном), концертные выступления.

Дидактическое обеспечение

Дидактическое обеспечение предполагает наличие теоретического материала по разделам программы:

- конспекты лекций по физиологии голоса и гигиене голосового аппарата;
- подборка вокальных упражнений (распевания, дыхательная гимнастика, артикуляционные упражнения);
- нотный материал (песенный репертуар разных жанров и эпох);
- методические разработки по работе с ансамблем и сольным исполнением;
- памятки и буклеты («Гигиена голоса для будущего медика», «Правила поведения на сцене»);
- аудио- и видеоматериалы (записи эталонных исполнений, разборы произведений);
- диагностические материалы (анкеты, чек-листы для самооценки, критерии оценки выступления).

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе Сызранского медико-гуманитарного колледжа. Занятия организуются в кабинетах (аудиториях), соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности. Помещение должно быть оборудовано для проведения вокальных занятий (достаточная площадь, акустика, отсутствие посторонних шумов). Кабинеты укомплектованы стандартным учебным оборудованием и мебелью (доска, стулья, столы), мультимедийным оборудованием (компьютер, колонки, проектор, экран, флеш-накопители), средствами телекоммуникации (локальные сети, выход в Интернет).

Дополнительное оборудование для вокальных занятий:

- музыкальный центр / акустическая система;
- микрофоны (не менее 2-х) с микрофонными стойками;
- фортепиано / синтезатор / цифровое пианино (для распевания и аккомпанемента);
- зеркало (для контроля артикуляции и сценического движения);
- нотная литература и методические пособия в печатном виде.

Кадровое обеспечение программы

Преподаватель, реализующий программу, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области вокального искусства, музыкального образования или педагогики с соответствующей квалификацией (преподаватель вокала, руководитель вокальной студии, хормейстер). Желателен опыт концертной деятельности и работы с вокальными коллективами. Педагог должен обладать навыками постановки голоса, владеть методиками обучения вокалу (академическому, эстрадному или народному в зависимости от направленности программы), знать физиологию голосового аппарата и правила гигиены голоса. Также приветствуется наличие навыков работы с микрофоном, звукорежиссурой (базовый уровень) и современными музыкальными программами (обработка минусовок, запись).

7. Список литературы и Интернет-ресурсов

1. Варламов, А.Е. Полная школа пения: учебное пособие / А.Е. Варламов. – Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. – 120 с.
2. Дмитриев, Л.Б. Основы вокальной методики / Л.Б. Дмитриев. – Москва: Музыка, 2018. – 368 с.
3. Емельянов, В.В. Фонопедический метод развития голоса: учебно-методическое пособие / В.В. Емельянов. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 112 с.
4. Морозов, В.П. Искусство резонансного пения. Основы резонансной теории и техники / В.П. Морозов. – Москва: ИП РАН, 2020. – 496 с.
5. Огороднов, Д.Е. Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе / Д.Е. Огороднов. – Киев: Музична Україна, 2019. – 168 с.
6. Струве, Г.А. Школьный хор: книга для учителя / Г.А. Струве. – Москва: Просвещение, 2018. – 192 с.
7. Стулова, Г.П. Развитие детского голоса в процессе обучения пению / Г.П. Стулова. – Москва: Прометей, 2020. – 256 с.
8. Юшманов, В.И. Вокальная техника и её парадоксы / В.И. Юшманов. – Санкт-Петербург: ДЕАН, 2019. – 128 с.
9. Шамина, Л.В. Работа с самостоятельным вокальным ансамблем / Л.В. Шамина. – Москва: Музыка, 2021. – 176 с.
10. Сафронова, О.В. Культура речи и вокальная дикция: практикум / О.В. Сафронова. – Саратов: СГК им. Л.В. Собинова, 2022. – 84 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.intoclassics.net/> – Классическая музыка и вокал (ноты, биографии композиторов, аудиозаписи)
2. <https://www.belcanto.ru/> – [Belcanto.ru](https://www.belcanto.ru/): энциклопедия вокального искусства (статьи о певцах, вокальных школах, методиках)
3. <https://classic-online.ru/> – [Classic-online.ru](https://classic-online.ru/): ноты, аудио- и видеозаписи классической и вокальной музыки
4. <https://www.notarhiv.ru/> – Архив нот: цифровая библиотека нотных материалов (песни, романсы, хоровые произведения)
5. <https://www.mosconsrv.ru/> – Сайт Московской государственной консерватории (лекции, мастер-классы, научные труды по вокальному искусству)

6. <https://ped-kopilka.ru/> – Учебно-методический кабинет (разработки занятий по вокалу, сценарии концертов, тренинги)
7. <https://www.youtube.com/c/ТелеканалРоссияКультура> – Телеканал «Россия К» (записи концертов, мастер-классов ведущих вокалистов и педагогов)
8. <https://rsl.ru/> – Российская государственная библиотека (электронные ресурсы по музыкальной педагогике и вокальному искусству)
9. <http://school-collection.edu.ru/> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (музыкальные произведения, методические материалы)
10. <https://pedsovet.org/> – Педсовет.org. Живое пространство образования (теоретические и практические материалы для проведения вокальных занятий, внеклассных мероприятий, концертов)

Приложение 1

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

№ п /п	Дата	Вр ем я	Кол -во час ов	Тема занятия	Форм а занят ия	Место	Форма контроля
1	Каждый поне- дельник	14. 00- 17. 00	4	Роль пения в жизни человека. Влияние на здоровье. ТБ на занятиях Строение голосового аппарата. Типы голосов. Охрана голоса Дыхательная гимнастика по Стрельниковой. Первичные упражнения Просмотр и анализ вокальных номеров (профессиональн ых и студенческих)	Лек- ция, прак- тикум	Совет ская д. 81 каб. 40	Беседа, анкети- рование Устный опрос Практи- ческая работа Обсуж- дение
2	Каждый вторник	14. 00- 16. 25	3	Певческое дыхание (ключичное, грудное, диафрагмальное). Опора звука	Лек- ция, прак- тикум	Совет ская д. 81 каб. 40	Индивидуал ьный контроль Отчёт по скорого- воркам Исполнение упражнений
3	Каждая среда	14. 00- 17. 00	4	Распевание от примарных тонов. Унисон в ансамбле Знакомство с микрофоном и фонограммой (минус, плюс).	Лек- ция, прак- тикум	Совет ская д. 81 каб. 40	Групповая проверка Практическ ая работа Собеседова ние Индиви- дуальное

№ п/ п	Дата	Вр ем я	Кол -во час ов	Тема занятия	Форм а занят ия	Место	Форма контроля
				Выбор репертуара (с учётом пожеланий студентов). Разбор текста и мелодии. Индивидуальная работа над фразировкой, динамикой, интонацией.			прослушивание
4	Каждый четверг	14.00-16.25	3	Индивидуальная работа над фразировкой, динамикой, интонацией. Работа над ансамблем (дуэт, трио, хор). Унисон и многоголосие	Лекция, практикум	Советская д. 81 каб. 40	Индивидуальное прослушивание Коллективная репетиция
5	Каждая пятница	14.00-17.00	4	Работа над ансамблем (дуэт, трио, хор). Унисон и многоголосие. Культура поведения на сцене. Выход, поклон, работа с залом Подготовка к отчётному концерту.	Лекция, практикум	Советская д. 81 каб. 40	Коллективная репетиция Тренинг Контроль готовности

По графику проводится еженедельно по следующим учебным группам:

1 семестр 17 групп: Группа 116, Группа 117, Группа 118, Группа 119, Группа 120, Группа 121, Группа 122, Группа 123, Группа 124, Группа 125, Группа 126, Группа 131, Группа 141, Группа 161, Группа 171, Группа 172, Группа 173.

2 семестр 19 групп: Группа 216, Группа 217, Группа 218, Группа 219, Группа 220, Группа 221, Группа 222, Группа 223, Группа 224, Группа 225, Группа 226, Группа 231, Группа 241, Группа 261, Группа 271, Группа 272, Группа 273, Группа 274, Группа 281.

Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 учебный год

1 семестр 2026-2027 уч.года

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Введение в вокальное искусство. Роль пения в жизни человека. ТБ на занятиях	09.09.2026	комбинированное занятие – беседа с элементами анкетирования	анкетирование по теме «Моё отношение к пению», «Ожидания от программы»
2	Учитесь властвовать собой: пение как антистресс. Саморегуляция через вокальные упражнения	14.10.2026	тренинг (дыхательная гимнастика, упражнения на снятие зажимов)	фотоотчет о проведении тренинга, раздаточный материал с комплексом упражнений
3	Голос – инструмент здоровья. Гигиена и охрана голоса будущего медицинского работника	04.11.2026	практикум (отработка правил гигиены голоса, артикуляционная гимнастика)	оформление памятки-буклета «Береги голос» (советы для студентов)
4	Культура речи и дикция. Скороговорки как средство развития чёткой речи	11.11.2026	практикум – конкурс скороговорок	оформление сборника «Вокальные и речевые скороговорки» (буклет)
5	Мы – команда. Работа в ансамбле: взаимопомощь и ответственность	18.11.2026	деловая игра (репетиция ансамбля, распределение партий)	фотоотчет (групповая работа над унисоном)

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
6	«Песни, объединяющие людей» – тематическое занятие, посвящённое Дню неизвестного солдата	02.12. 2026	тематическая репетиция, разбор патриотических песен	фотоотчет, разучивание песни к памятной дате

2 семестр 2026-2027 уч.года

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Вокальная техника – путь к мастерству. Певческое дыхание и опора звука	20.01. 2027	комбинированное занятие – тренинг с элементами самодиагностики	анкетирование (самооценка сформированности дыхательных навыков)
2	Сценический этикет и культура поведения на сцене	24.02. 2027	тренинг (выход, поклон, работа с залом, преодоление страха сцены)	фотоотчет о проведении тренинга, памятка «Правила поведения на сцене»
3	Великие голоса России. Изучение биографий выдающихся российских вокалистов	17.03. 2027	практикум (работа с медиа-материалами, прослушивание записей)	оформление буклета «Звёзды российской вокальной школы»
4	Песни военных лет – культурное наследие. Подготовка к празднованию Дня Победы	26.03. 2027	практикум (разучивание песен военных лет, разбор истории создания)	оформление буклета «Песни, опалённые войной» (история создания и тексты песен)

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
5	Споём вместе! – открытая репетиция для студентов колледжа	01.04. 2027	деловая игра – открытая репетиция с приглашением зрителей	фотоотчет, отзывы зрителей
6	«Наша вокальная палитра» – отчётный концерт / защита творческих проектов	12.05. 2027	отчётный концерт	фотоотчет, грамоты участникам

Методическое обеспечение занятий программы «Вокальная палитра»

Анкета входной диагностики (раздаётся на первом занятии)

1. Занимались ли вы вокалом раньше? (Да / Нет / Немного)
2. Считаете ли вы свой голос сильным, приятным? (Да / Нет / Не знаю)
3. Ваши любимые певцы или группы? _____
4. Чего вы ждёте от занятий? (выберите):
научиться красиво петь;
выступать на сцене;
снять волнение перед публикой;
другое _____
5. Готовы ли вы регулярно посещать репетиции и выступать? (Да / Нет / Посмотрю)

Комплекс вокальных упражнений

Дыхательные упражнения:

Вдох на 4 счёта → задержка на 8 → выдох на 12 (шипение «с-с-с»)

«Собачка» — частый поверхностный вдох-выдох открытым ртом

Вдох животом → на выдохе медленное «з-з-з» или «ш-ш-ш»

Распевания:

«М-м-м» закрытым ртом — движение от нижней ноты вверх на полтона

«Ма-мэ-ми-мо-му» на одном звуке

«И-я-и-я-и-я» (скачки на терцию и кварту)

Скороговорка «Бык тупогуб» на нотах

«До-ре-ми-фа-соль-фа-ми-ре-до» с акцентом на опору дыхания

Правила охраны голоса (памятка студенту)

ПАМЯТКА «Береги свой голос»

Что полезно Что вредно

Пить тёплую (не холодную) воду Кричать в быту

Полноценный сон (не менее 7–8 часов) Курить, употреблять алкоголь

Проветривание помещения Есть сухарики, семечки, острую пищу перед пением

При простуде — молчать и лечиться Говорить на морозе долго

Регулярные вокальные тренировки Пить ледяные напитки после занятия

Запомни: твой голос — твой рабочий инструмент. Относись к нему бережно!

Таблица самоконтроля. Проверьте свою вокальную гигиену!

ПЕВЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ	Всегда	Иногда	Никогда
1. Я использую диафрагмальный тип дыхания при пении	2	1	0
2. Я контролирую выдох, распределяя его на всю фразу	2	1	0
3. Я делаю дыхательную гимнастику перед пением	2	1	0
Сумма:			
АРТИКУЛЯЦИЯ И ДИКЦИЯ	Всегда	Иногда	Никогда
1. Я проговариваю скороговорки перед пением	2	1	0

2. Я слежу за чёткостью согласных во время пения	2	1	0
3. Я делаю артикуляционную гимнастику	2	1	0
Сумма:			
ОХРАНА ГОЛОСА	Всегда	Иногда	Никогда
1. Я не курю и не употребляю алкоголь	2	1	0
2. Я пью тёплую воду во время занятий	2	1	0
3. При простуде я даю голосу отдых (молчу)	2	1	0
4. Я избегаю крика в быту	2	1	0
Сумма:			
СЦЕНИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	Всегда	Иногда	Никогда
1. Я выхожу на сцену уверенно, с улыбкой	2	1	0
2. Я делаю поклон в начале и в конце выступления	2	1	0
3. Я работаю с залом (взгляд, жест, эмоция)	2	1	0
4. Я не сутулюсь на сцене, держу осанку	2	1	0
Сумма:			

Что означает набранная вами сумма?

От 7 до 8 очков (по каждому разделу). Блестяще! Ваши ответы показывают, что вы осознаёте важность вокальной гигиены и правильно используете знания на практике. Вы — пример для подражания!

От 4 до 6 очков. Ваши привычки приемлемы, но их можно и улучшить. Посмотрите ещё раз на вопросы, где у вас стоят ответы «Иногда» или «Никогда». Что нужно сделать, чтобы улучшить ваш результат? Даже небольшие изменения помогут вашему голосу звучать свободнее.

От 0 до 3 очков. Ваш голос в опасности! Вероятно, вам необходимо больше узнать о гигиене голоса и вокальной технике. Обратитесь к педагогу за помощью — он подскажет, с чего начать изменения.

Практическая работа: Работа со скороговорками

Задания для обучающихся:

Разминка. Проговорите скороговорку медленно, затем в среднем темпе, затем быстро (без музыки).

Ритмизация. Прохлопайте ритмический рисунок скороговорки, затем проговорите её в этом ритме.

Пение на одном звуке. Пропойте скороговорку на одной ноте (например, «соль» первой октавы), сохраняя чёткость согласных.

Пение с движением мелодии. Пропойте скороговорку на простой мелодии (например, «до-ре-ми-фа-соль-фа-ми-ре-до»).

Приёмы скороговорок для вокалистов:

Скороговорка Акцент

Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка губа тупа Губы (Б, П)

Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет Звуки К, Л, Р

Шла Саша по шоссе и сосала сушку Шипящие (Ш, С)

От топота копыт пыль по полю летит Взрывные (Т, П)

Тридцать три корабля лавировали-лавировали, да не вылавировали Сочетания согласных

Практическая работа: Поиск резонаторных ощущений

Упражнение	Описание	Контроль
«Мычание»	Закрыть рот, петь «м-м-м», ощущая вибрацию в области носа и губ	рука на лицевой части черепа
«Вой»	Открыть рот, петь гласную «у», ощущая вибрацию в груди	рука на груди
«Колокол»	Пение «а-а-а» с переходом из головного резонатора в грудной	на слух и по вибрации
Легато	Связное пение — плавный переход от звука к звуку, без толчков	слуховой контроль
Стаккато	Отрывистое пение — каждый звук коротко, с активным толчком	диафрагмой
Нон легато	Раздельное пение — между звуками микропауза	слуховой контроль

Викторина-игра: «Как выступить на "отлично"?»

Вопросы для обучающихся:

- В какую сторону нужно выходить на сцену? (с левой кулисы / с правой кулисы / не имеет значения)
- Что делать, если вы забыли слова песни на сцене? (остановиться и уйти / продолжать петь любые слова / взять паузу и вспомнить / улыбнуться и продолжить с следующего куплета)
- Куда смотреть во время выступления? (в пол / в потолок / в зал, в глаза зрителям / в сторону)
- Как правильно держать микрофон? (у самого рта / на расстоянии 2-3 см от губ / на вытянутой руке / за головку микрофона)
- Что сделать перед выходом на сцену, если вы волнуетесь? (глубоко вдохнуть / выпить холодной воды / сесть / покричать)
- Как правильно поклониться после выступления? (кивнуть головой / наклонить корпус на 20-30 градусов / низко поклониться до пола / развернуться и уйти)

Правильные ответы (для педагога):

- 1 — с левой кулисы; 2 — улыбнуться и продолжить; 3 — в зал, в глаза зрителям; 4 — на расстоянии 2-3 см от губ, держа за корпус; 5 — глубоко вдохнуть; 6 — наклонить корпус на 20-30 градусов.

Практическая работа: Карта самооценки вокальных навыков

Навык	Я это умею	Мне нужно работать	Я этому научусь
Правильно дышать при пении (диафрагма)	☐	☐	☐
Чётко произносить согласные	☐	☐	☐
Петь скороговорки на одном звуке	☐	☐	☐
Петь плавно (легато)	☐	☐	☐
Петь отрывисто (стаккато)	☐	☐	☐
Петь в унисон с группой	☐	☐	☐
Пользоваться микрофоном	☐	☐	☐
Вести себя уверенно на сцене	☐	☐	☐
Рефлексия после занятия:			

Что сегодня получилось лучше всего? _____

Над чем нужно поработать дома? _____
Какое упражнение понравилось больше всего? _____

Примерные темы сообщений

1. А.Н. Стрельникова и её дыхательная гимнастика
2. Как устроен голосовой аппарат человека
3. Фёдор Шаляпин — великий русский бас
4. Современные эстрадные вокалисты России
5. Пение как антистресс: научное обоснование
6. Легендарные песни военных лет
7. Вокальные конкурсы: как победить волнение