

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТСЬКИЙ КОЛЕДЖ
КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Циклова комісія викладачів музики і хореографії



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПОСТАНОВКА ГОЛОСУ

галузі знань 0202 Мистецтво
спеціальності 5.02020401 Музичне мистецтво

Київ
2015 рік

Робоча програма «Постановка голосу» для студентів галузі знань 0202 Мистецтво, спеціальності 5.02020401 Музичне мистецтво

„25” серпня 2015 року - 53с.

Розробник: Заблоцька Вікторія Анатоліївна, Голян Христина В'ячеславівна, Кравченко Світлана Станіславівна, Токаренко Олеся Олександрівна - викладачі циклової комісії музики і хореографії Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії викладачів музики і хореографії
Протокол від «25» серпня 2015 р. № 1

Голова циклової комісії  Романова Т.В.

Розподіл годин звірено з робочим навчальним планом, структура типова

Заступник директора
з навчальної роботи

 С.І. Дем'яненко

Заступник директора
з навчально-методичної роботи

 З.Л. Гейхман

Схвалено Методичною радою Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка

Протокол від «31» серпня 2015 року № 1

“ _____ ” _____ 2015 року

Голова



М.В. Братко

1.ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

« ПОСТАНОВКА ГОЛОСУ»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 4, 5	Шифр та назва галузі знань: <i>Мистецтво 0202</i>	денна форма навчання Рік підготовки: I Семестр: 1-2	
Загальний обсяг дисципліни (години): <i>162 години</i>	Шифр та назва спеціальності: <i>5.02020401«Музичне мистецтво»</i>	Аудиторних занять – 35 год.:	
		1 семестр 17 год.	2 семестр 18 год
		3 них практичні заняття - 33 год.:	
		1 семестр 16 год.	2 семестр 17 год.
<i>I курс – 36 год.</i> Кількість кредитів: 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <i>"молодший спеціаліст"</i>	Підсумковий контроль – 2 год.:	
		1 семестр 1 год.	2 семестр 1 год.
Тижневе навантаження: <i>1год.</i>	Самостійна робота – 1 год.:		
	1 семестр 1 год.	2 семестр 0 год.	
	Види контролю: -		

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
<u>Кількість кредитів, відповідних ECTS:</u> 4, 5	<u>Шифр та назва галузі знань:</u> <i>Мистецтво 0202</i>	денна форма навчання Рік підготовки:II Семестр: 3-4	
<u>Загальний обсяг дисципліни (години):</u> <i>162 години</i>	<u>Шифр та назва спеціальності:</u> <i>5.02020401 «Музичне мистецтво»</i>	Аудиторних занять – 33 год.:	
		3 семестр 18 год.	4 семестр 15 год
		3 них практичні заняття - 31 год.:	
		3 семестр 17 год.	4 семестр 14 год.
<i>II курс –36 год.</i> <u>Кількість кредитів: 1</u>	<u>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</u> <i>"молодший спеціаліст"</i>	підсумковий контроль – 2 год.:	
		3 семестр 1 год.	4 семестр 1 год.
<u>Тижневе навантаження:</u> <i>1 год.</i>		Самостійна робота – 3 год.:	
		3 семестр 0 год.	4 семестр 3 год.
		Види контролю: =	

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
<u>Кількість кредитів, відповідних ECTS:</u> 4, 5	<u>Шифр та назва галузі знань:</u> <i>Мистецтво 0202</i>	денна форма навчання Рік підготовки: III Семестр: 5-6	
<u>Загальний обсяг дисципліни (години):</u> <i>162 години</i>	<u>Шифр та назва спеціальності:</u> <i>5.02020401 «Музичне мистецтво»</i>	Аудиторних занять – 32 год.:	
		5 семестр 17 год.	6 семестр 15 год
		3 них практичні заняття - 30 год.:	
		5 семестр 16 год.	6 семестр 14 год.
<i>III курс – 36 год.</i> <u>Кількість кредитів: 1</u>	<u>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</u> <i>"молодший спеціаліст"</i>	підсумковий контроль – 2 год.:	
		5 семестр 1 год.	6 семестр 1 год.
<u>Тижневе навантаження:</u> <i>1 год.</i>		Самостійна робота – 4 год.:	
		5 семестр 1 год.	6 семестр 3 год.
		Види контролю: <i>залік у 5-му семестрі</i>	

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни							
<u>Кількість кредитів, відповідних ECTS:</u> 4, 5	<u>Шифр та назва галузі знань:</u> <i>Мистецтво 0202</i>	денна форма навчання Рік підготовки:IV Семестр: 7-8							
<u>Загальний обсяг дисципліни (години):</u> <i>162 години</i>	<u>Шифр та назва спеціальності:</u> <i>5.02020401«Музичне мистецтво»</i>	Аудиторних занять – 34 год.: <table border="1" data-bbox="906 689 1482 779"> <tr> <td>7 семестр 14 год.</td> <td>8 семестр 20 год</td> </tr> </table> 3 них індивідуальні заняття-9 год. <table border="1" data-bbox="906 907 1482 996"> <tr> <td>7 семестр 0 год.</td> <td>8 семестр 9 год.</td> </tr> </table> практичні заняття - 23 год.: <table border="1" data-bbox="906 1124 1482 1214"> <tr> <td>7 семестр 13 год.</td> <td>8 семестр 10 год.</td> </tr> </table>		7 семестр 14 год.	8 семестр 20 год	7 семестр 0 год.	8 семестр 9 год.	7 семестр 13 год.	8 семестр 10 год.
7 семестр 14 год.	8 семестр 20 год								
7 семестр 0 год.	8 семестр 9 год.								
7 семестр 13 год.	8 семестр 10 год.								
<i>IV курс – 54 год.</i> <u>Кількість кредитів:</u> 1,5	<u>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</u> <i>"молодший спеціаліст"</i>	підсумковий контроль – 2 год.: <table border="1" data-bbox="906 1339 1482 1429"> <tr> <td>7 семестр 1 год.</td> <td>8 семестр 1 год.</td> </tr> </table>		7 семестр 1 год.	8 семестр 1 год.				
7 семестр 1 год.	8 семестр 1 год.								
<u>Тижневе навантаження:</u> <i>1семестр - 1 год.</i> <i>2семестр –2 год.</i>		Самостійна робота – 20 год.: <table border="1" data-bbox="906 1534 1482 1624"> <tr> <td>7 семестр 4 год.</td> <td>8 семестр 16 год.</td> </tr> </table> Види контролю: <i>екзамен у 8-му семестрі</i>		7 семестр 4 год.	8 семестр 16 год.				
7 семестр 4 год.	8 семестр 16 год.								

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Вокальний клас є однією з профільюючих дисциплін, що визначають рівень підготовки учителя музики.

У запропонованій програмі йдеться, перш за все, про системність викладання курсу, що дозволяє виявляти і розвивати активне вокально-слухове сприймання та відтворення на основі наукового розвитку вокального мистецтва.

Метою викладання навчальної дисципліни «Постановка голосу» є: підготувати висококваліфікованих фахівців в сфері вокалу, які мають розвинений вокальний слух, володіють основами вокальної методики, вокальними навичками, що дозволить їм повною мірою реалізуватися в майбутній практичній діяльності в школі та дошкільних навчальних закладах.

Завдання курсу:

- розвиток естетичного виховання студентів засобами вокального мистецтва;
- усунення недоліків голосоутворення;
- сформувати у студентів уміння та навички на основі принципів вокальної методології;
- накопичити музичний репертуар для проведення різних форм навчальної та позакласної діяльності в шкільних і культурно-освітніх установах;
- максимальний розвиток вокально-технічних і художньо-виконавських даних студентів в системі свідомого володіння голосом;
- забезпечити професійну підготовку студентів до вокальної роботи в школі;
- освоїти основи методики формування, розвитку і охорони співацького голосу.

В процесі вивчення дисципліни «Постановка голосу» в студента мають сформуватися такі **компетентності:**

«Загальнокультурні компетенції»

- застосування методів самовиховання, орієнтованих на систему індивідуальних, національних, загальнокультурних цінностей
- розуміння сутності та соціальної значущості своєї майбутньої професії
- прагнення до постійного професійного вдосконалення та успішної творчої самореалізації

«Професійні (фахові) компетенції»

- уміння цікаво, впевнено, у відповідності до композиторського задуму розкривати у виконанні ідейно-художній зміст твору, передавати певну образно-емоційну виразність, створювати художню цілісність твору та переконати слухача особистою трактовкою
- знання основ теорії освіти та виховання, педагогіки а психології
- знання традиційних та сучасних вітчизняних та зарубіжних методик музично-педагогічної освіти та виховання
- здатність особистості до усвідомлення музики як явища суспільного життя
- уміння використовувати інформаційно-комунікативні засоби та інноваційно-педагогічні технології у процесі вирішення професійних завдань
- володіння методиками постановки голосу та фізіологією співацького процесу

«Предметні (вузько-профільні) компетенції»

- здатність володіння співочим голосом
- володіння культурою звуку
- усвідомлювання будови гортані та її роботи під час співу, а також положення звукоутворюючих органів під час співу
- вікові особливості будови співацького апарату, вікові періодизації розвитку голосу; особливості голосів в період мутації (хлопчиків) та еволюції (у дівчат)
- володіння співацьким диханням, як основою співу; правила організації та типи дихання
- усвідомлювання мистецтва виконання (співацької постави, точності інтонації, артикуляції та чіткої дикції: рівне звучання голосних та активна вимова приголосних звуків, відчуття ритму, темпу та динаміки)
- удосконалення та використання прийомів вокальної техніки, формування високої співочої позиції, кантиленного співу, здатність керувати співацькою фонацією
- володіння атаками звуку, використання різних типів атаки

- знання діапазону та реєстрів співацьких голосів, володіння методами розвитку діапазону та згладжування реєстрів
- класифікація співацьких голосів
- здатність аналізувати вокальні твори, що вивчаються з музично-теоретичної й вокально-художньої сторін
- удосконалення основ вокальної педагогіки та методики виховання голосу
- здатність демонструвати сценічну культуру (естетику зовнішнього вигляду співака, вміння поводитися на сцені та передача атмосфери твору засобом сценічного образу);
- опанування навичок комплексного виконавства

Курс охоплює широкий репертуарний програмний матеріал - вітчизняну та зарубіжну класику, українські народні пісні, пісні народів світу, старовинні російські романси, українські романси, сучасні пісні українських композиторів, музичні твори з шкільного та дошкільного репертуару. Крім того, вивчення творів спирається на методики науковців та визначних музикантів-виконавців. Вплив на якість навчання відіграють також тісні зв'язки з іншими навчальними дисциплінами.

Вимоги до знань і умінь з навчальної дисципліни:

- в достатньому обсязі володіти співацьким голосом;
- аналізувати вокальні твори; визначати жанр, характер твору, засоби музичної виразності, форму музичного твору;
- добирати методичні прийоми для розвитку вокального виконавства та музичної творчості,

Особливості організації навчального процесу та норми опрацювання навчального матеріалу:

- цілеспрямована систематизація навчальних вправ та вокального репертуару;
- підбір художнього репертуару з урахуванням вокально-виконавського досвіду студентів, їх довузівської підготовки, вокально-музичних здібностей і художньо-смакових уподобань;
- розроблення практичних форм контролю за формуванням у майбутніх учителів музичного мистецтва умінь вокально-педагогічної інтерпретації творів.

Програма передбачає різні способи оволодіння навчальним репертуаром:

- відпрацювання вокальних творів - розкриття визначеного стильового й жанрового напрямку або вокально-композиторської школи, виявлення вокально-виконавських можливостей студента;

- ескізне вивчення вокальних творів - ознайомлення з різноманітними вокально-музичними стилями;
- самостійне вивчення вокальних творів як закріплення отриманих знань, умінь, навичок стильової й жанрової інтерпретації музики - професійна мотивація студентів

Визначальна форма обліку успішності студентів - навчальні та тематичні модулі. Досягнення студентів на індивідуальних заняттях з «Постановки голосу» контролюються протягом навчального року за тематичними модулями в кожному семестрі.

III. ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ «ПОСТАНОВКА ГОЛОСУ»

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I (I КУРС I СЕМЕСТР) НАУКОВІ ОСНОВИ ВОКАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА

Тема 1. Головні положення предмету «Постановка голосу».

Ознайомлення з будовою голосового апарату. Формування правильної співацької постави. М'язові відчуття під час співу на опорі. Відпрацювання співацького вдиху та видиху. Діафрагма, устрій та розташування.

Тема 2. Формування основ співацького дихання.

Ознайомлення з основними типами дихання. Відпрацювання нижньореберно-діафрагматичного типу дихання. Формування самоорганізації співацького дихання. Засвоєння основних фаз співацького вдиху та видиху. Контроль за обсягом повітря під час видиху. Усвідомлення ролі «затримки дихання». Відпрацювання механізму видиху у співацькому процесі.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II (I КУРС II СЕМЕСТР) ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ ЗВУКОУТВОРЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ЯКОСТІ ЗВУКУ

Тема 3. Формування навичок вокального звуковедення.

Характеристика основних принципів та методів вокального навчання.

Формування співацьких та художньо-виконавських навичок. Формування навичок співу на легато. Кантилена як основа академічного співацького мистецтва. Удосконалення навичок співацького дихання. Набуття навичок особливостей формування голосних та приголосних звуків, засвоєння правил орфографії та орфоепії академічної манери співу.

Тема 4. Процес звукоутворення.

Формування навичок роботи артикуляційного апарату.

Ознайомлення з видами атаки звуку. Формування м'якої атаки звуку.

Усвідомлення значення складових артикуляційного апарату (зуби, губи, язик та щелепи). Відпрацювання навичок артикуляції голосних та приголосних звуків.

Роль мімічної мускулатури у співацькому процесі. Оволодіння навичками орфографії та орфоепії.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III (II КУРС III СЕМЕСТР) ФОРМУВАННЯ ВОКАЛЬНО-ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК.

Тема 5. Співацька позиція звуку.

Формування відчуття опори звуку. Відпрацювання високої співацької позиції звуку. Усвідомлення ролі музичного слуху у фонаційному процесі та функцій складових вокального слуху (звуковисотний, динамічний, тембровий, ритмічний). Формування високого головного звучання та розвиток вокального слуху під час виконання вправ, вокалізів, художніх вокальних творів.

Ознайомлення з вокально-тілесною схемою.

Тема 6. Фізіологічні механізми співацької опори.

Вокально-тілесна схема. Формування і розвиток вокального слуху. Співацька опора. Формування поняття про співацьку опору. Складові співацької опори - опора звуку, опора дихання, опора мовлення.

Продовження формування вокально-технічних навичок під час виконання вокальних творів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV (II КУРС IV СЕМЕСТР) ПОЛОЖЕННЯ ТА ФУНКЦІЇ ЗВУКОУТВОРЮЮЧИХ ОРГАНІВ У ПРОЦЕСІ СПІВУ

Тема 7. Формування відчуття головного та грудного резонування.

Усвідомлення ролі головного та грудного резонаторів як індикаторів повноцінного звучання голосу. Оволодіння технікою високого імпедансу. Відпрацювання відчуття резонансу у процесі виконання вокальних вправ, вокалізів, народних пісень та інших вокальних творів.

Тема 8. Об'єднана опора співацького звуку. Дихання. Висока позиція звучання.

Удосконалення роботи над високою позицією звучання. Засвоєння поняття об'єднана опора співацького звуку та дихання. Удосконалення звучання голосних протягом усього діапазону. Розвиток співацького діапазону.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ V (III КУРС V СЕМЕСТР) ВОКАЛЬНО-ХУДОЖНЯ ВИРАЗНІСТЬ

Тема 9 Кантиленийний спів. Методи вирівнювання регістрів.

Поняття регістрової будови співацького голосу.

Ознайомлення з регістровою будовою співацького голосу. Розбіжності у структурі регістрів чоловічих і жіночих голосів. Особливості виконання перехідних звуків між регістрами (подвійне перекриття). Оволодіння навичками співу на різних динамічних нюансах, а також навичками вирівнювання регістрів. Засвоєння механізму «прикриття» звуку. Закріплення навичок кантиленного співу у процесі роботи над творами класичного та сучасного репертуару.

Тема 10. Розвиток вокально-виконавських навичок під час роботи над піснями дошкільного репертуару

Закріплення вокально-технічних навичок у процесі роботи над вокальним репертуаром. Вокально-художня виразність виконання як спосіб забезпечення художньо-виконавського зростання студентів, розвитку їх вокальних здібностей, а також підготовки до педагогічної діяльності.

Закріплення вокально-технічних та художніх навичок в процесі роботи над музичним та літературним текстом навчальних творів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VI (III КУРС VI СЕМЕСТР) УДОСКОНАЛЕННЯ І ЗАКРІПЛЕННЯ ВОКАЛЬНО-ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК

Тема 11 Опанування різних форм звуковедення.

Удосконалення вокально-технічних навичок як необхідна умова постійного розвитку співацького голосу. Удосконалення навичок кантиленного співу протягом усього діапазону під час виконання українських народних пісень. Формування фальцетного звучання. Набуття навичок філірування звуку у процесі роботи над творами класичного вокального репертуару. Удосконалення звучання голосних.

Тема 12. Розвиток вокального слуху та співацьких уявлень.

Розвиток самоконтролю за своїми діями, станом, співом та інтонаційною точністю виконання. Відпрацювання уміння створювати відповідний емоційний стан з метою виразного виконання вокальних творів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VII (IV КУРС VII СЕМЕСТР) РОЗВИТОК ВОКАЛЬНО - ВИКОНАВСЬКОЇ МАЙСТЕРНОСТІ СТУДЕНТА

Тема 13. Розвиток вокально-виконавських навичок під час роботи над піснями з шкільного репертуару.

Удосконалення і закріплення вокально-технічних навичок як необхідний фактор розвитку вокально-виконавської майстерності.

Закріплення навичок дикції та артикуляції, удосконалення рівності звучання голосу протягом усього діапазону, розширення динамічних можливостей голосу, розвиток виконавських здібностей, Уміння використовувати знання про анатомо-фізіологічні особливості розвитку голосового апарату дітей під час роботи над піснями з шкільного репертуару.

Тема 14. Розвиток навичок стильової і жанрової інтерпретації вокальних творів.

Уміння використовувати знання про форму, характер, динаміку розвитку вокальних творів. Розуміння значення тембрального забарвлення співацького голосу. Розвиток виконавських здібностей під час роботи над виконанням українських народних пісень та творів сучасних українських авторів. Поєднання літературного тексту зі співом. Усвідомлення важливої ролі навчально-художнього репертуару у процесі співацького навчання.

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VIII (IV КУРС VIII СЕМЕСТР)
ЗАКРІПЛЕННЯ ВОКАЛЬНО-ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК, НЕОБХІДНИХ
ДЛЯ КВАЛІФІКОВАНОЇ РОБОТИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ
МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА**

Тема 15. Створення художнього образу вокального твору та відображення його емоційного змісту,

Формування уявлень про специфіку музично-образного відображення світу.

Формування поняття про художньо-образний зміст вокального твору.

Використання власного емоційно-естетичного досвіду для створення художнього образу вокального твору. Уміння створювати певний емоційний настрій для кращого відображення змісту музичного твору. Формування поняття співацького еталону.

Тема 16. Акумулявання виконавсько-художніх умінь та навичок.

Формування творчого підходу до виконуваних пісенних творів. Вміння

утримувати увагу школярів засобами вільного володіння голосом та

інструментом. Розширення динамічних можливостей, удосконалення та

закріплення звучання голосу протягом усього діапазону. Розвиток художньо-

виконавських можливостей під час роботи над сучасним естрадним

репертуаром. Усвідомлення необхідності удосконалення виконавсько-художніх умінь та навичок.

IV. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПОСТАНОВКА ГОЛОСУ»

№ п/п	Тематика змістовних модулів	Всього годин	Види занять. Розподіл годин			
			Практичні заняття	Індивідуальні заняття	Самостійна робота	Контроль занять
Змістовий модуль I.						
Наукові основи вокального мистецтва						
1	Головні положення предмету «Постановка голосу».					
	Ознайомлення з будовою голосового апарату.		1			
	Формування правильної співацької постави.		1			
	М'язові відчуття під час співу на опорі.		2			
	Відпрацювання співацького вдиху та видиху.		2		1	
	Діафрагма, устрій та розташування.		2			
		9	8		1	
2	Формування співацького дихання					
	Ознайомлення з основними типами дихання.		1			
	Відпрацювання діафрагматичного типу дихання.		2			
	Формування самоорганізації співацького дихання.		1			
	Засвоєння основних фаз співацького вдиху та видиху.		1			
	Контроль за обсягом повітря під час видиху.		1			
	Усвідомлення ролі «затримки дихання».		1			
	Відпрацювання механізму видиху у співацькому процесі.		1			
		9	8			1
	Разом	18	16		1	1

Змістовий модуль II.						
Основні поняття теорії звукоутворення та формування якості звуку						
3	Формування навичок вокального звуковедення.					
	Характеристика основних принципів та методів вокального навчання.		1			
	Формування співацьких та художньо-виконавських навичок.		2			
	Формування навичок співу на легато.		1			
	Кантилена як основа академічного співацького мистецтва.		1			
	Удосконалення навичок співацького дихання.		2			
	Набуття навичок особливостей формування голосних та приголосних звуків, засвоєння правил орфографії та орфоєпії академічної манери співу.		2			
		9	9			
4	Процес звукоутворення.					
	Формування навичок роботи артикуляційного апарату.		1			
	Ознайомлення з видами атаки звуку.		1			
	Формування твердої та придихової атаки звуку		1			
	Формування м'якої атаки звуку		1			
	Усвідомлення значення складових артикуляційного апарату (зуби, губи, язик та щелепи).		1			
	Відпрацювання навичок артикуляції голосних та приголосних звуків.		1			
	Роль мімічної мускулатури у співацькому процесі.		1			
	Оволодіння навичками орфографії та орфоєпії.		1			
		9	8			1
	Разом	18	17			1

**Змістовий модуль III.
Формування вокально-технічних навичок**

5	Співацька позиція звуку.					
	Формування відчуття опори звуку.		2			
	Відпрацювання високої співацької позиції звуку.		2			
	Усвідомлення ролі музичного слуху у фонаційному процесі та функцій складових вокального слуху (звуквисотний, динамічний, тембровий, ритмічний).		2			
	Формування високого головного звучання та розвиток вокального слуху під час виконання вправ, вокалізів, художніх вокальних творів.		2			
	Ознайомлення з вокально-тілесною схемою.		1			
		9	9			
6	Фізіологічні механізми співацької опори					
	Вокально-тілесна схема.		1			
	Формування і розвиток вокального слуху.		2			
	Співацька опора.		1			
	Формування поняття про співацьку опору.		2			
	Складові співацької опори - опора звуку, опора дихання, опора мовлення.		1			
	Продовження формування вокально-технічних навичок під час виконання вокальних творів.		1			
		9	8			1
	Разом	18	17			1

Змістовий модуль IV.
Основні поняття звукоутворення

7	Формування відчуття головного та грудного резонування					
	Усвідомлення ролі головного та грудного резонаторів як індикаторів повноцінного звучання голосу.		2			
	Оволодіння технікою високого імпедансу.		3			
	Відпрацювання відчуття резонансу у процесі виконання вокальних вправ, вокалізів, народних пісень та інших вокальних творів.		2		1	
		8	7		1	
8	Об'єднана опора співацького звуку. Дихання. Висока позиція звучання.					
	Удосконалення роботи над високою позицією звучання.		2			
	Засвоєння поняття об'єднана опора співацького звуку та дихання.		2		1	
	Удосконалення звучання голосних протягом усього діапазону.		2		1	
	Розвиток співацького діапазону.		1			
		10	7		2	1
	Разом	18	14		3	1

**Змістовий модуль V.
Вокально-художня виразність**

9	Кантиленний спів. Методи вирівнювання реєстрів.					
	Поняття реєстрової будови співацького голосу.		1			
	Ознайомлення з реєстровою будовою голосу.		1			
	Розбіжності у структурі реєстрів чоловічих і жіночих голосів.		1			
	Особливості виконання перехідних звуків між реєстрами (подвійне перекриття).		1		1	
	Оволодіння навичками співу на різних динамічних нюансах, а також навичками вирівнювання реєстрів.		2			
	Засвоєння механізму «прикриття» звуку.		1			
	Закріплення навичок кантиленного співу у процесі роботи над творами класичного та сучасного репертуару.		1			
		9	8		1	
10	Розвиток вокально-виконавських навичок під час роботи над піснями дошкільного репертуару					
	Закріплення вокально-технічних навичок у процесі роботи над вокальним репертуаром.		2			
	Вокально-художня виразність виконання як спосіб забезпечення художньо-виконавського зростання студентів, розвитку їх вокальних здібностей, а також підготовки до педагогічної діяльності.		3			
	Закріплення вокально-технічних та художніх навичок в процесі роботи над музичним та літературним текстом навчальних творів.		3			
		9	8			1
	Разом	18	16		1	1

Змістовий модуль VI.						
Удосконалення і закріплення вокально-технічних навичок						
11	Опанування різних форм звуковедення					
	Удосконалення вокально-технічних навичок як необхідна умова постійного розвитку співацького голосу.		1			
	Удосконалення навичок кантиленного співу протягом усього діапазону під час виконання українських народних пісень.		2		1	
	Формування фальцетного звучання.		1			
	Набуття навичок філірування звуку у процесі роботи над творами класичного вокального репертуару.		2		1	
	Удосконалення звучання голосних та приголосних		1			
		9	7		2	
12	Розвиток вокального слуху та співацьких уявлень					
	Розвиток самоконтролю за своїми діями, станом, співом та інтонаційною точністю виконання.		4		1	
	Відпрацювання уміння створювати відповідний емоційний стан з метою виразного виконання вокальних творів.		3			
		9	7		1	1
	Разом	18	14		3	1

**Змістовий модуль VII.
Розвиток вокально-виконавської майстерності студента**

13	Розвиток вокально-виконавських навичок під час роботи над піснями з шкільного репертуару					
	Удосконалення і закріплення вокально-технічних навичок як необхідний фактор розвитку вокально-виконавської майстерності.		2		1	
	Закріплення навичок дикції та артикуляції, удосконалення рівності звучання голосу протягом усього діапазону, розширення динамічних можливостей голосу, розвиток виконавських здібностей.		2		1	
	Уміння використовувати знання про анатомо-фізіологічні особливості розвитку голосового апарату дітей під час роботи над піснями з шкільного репертуару.		2			
		8	6		2	
14	Розвиток навичок стильової й жанрової інтерпретації вокальних творів					
	Уміння використовувати знання про форму, характер, динаміку розвитку вокальних творів.		2			
	Розуміння значення тембрального забарвлення співацького голосу.		1			
	Розвиток виконавських здібностей під час роботи над виконанням українських народних пісень та творів сучасних українських авторів.		2		1	
	Поєднання літературного тексту зі співом.		1			
	Усвідомлення важливої ролі навчально-художнього репертуару у процесі співацького навчання.		2		1	
		10	7		2	1
	Разом	18	13		4	1

Змістовий модуль VIII.						
Закріплення вокально-технічних навичок, необхідних для кваліфікованої роботи майбутніх вчителів музичного мистецтва						
15	Створення художнього образу вокального твору та відображення його емоційного змісту					
	Формування уявлень про специфіку музично-образного відображення світу.		1	1	1	
	Формування поняття про художньо-образний зміст вокального твору.		1	1	2	
	Використання власного емоційно-естетичного досвіду для створення художнього образу вокального твору.		1	1	1	
	Уміння створювати певний емоційний настрій для кращого відображення змісту музичного твору.		1	1	2	
	Формування поняття співацького еталону.		1		2	
		17	5	4	8	
16	Акумуляція виконавчо-художніх умінь і навичок					
	Формування творчого підходу до виконуваних пісенних творів.		1	1	1	
	Вміння утримувати увагу школярів засобами вільного володіння голосом та інструментом.		1	1	2	
	Розширення динамічних можливостей, удосконалення та закріплення звучання голосу протягом усього діапазону.		1	1	2	
	Розвиток художньо-виконавських можливостей під час роботи над сучасним естрадним репертуаром.		1	1	2	
	Усвідомлення необхідності удосконалення виконавсько-художніх умінь та навичок.		1	1	1	
		19	5	5	8	1
	Разом	36	10	9	16	1
	Всього:	162	117	9	28	8

Модулі	Змістовий модуль V																						
Назва модуля	Вокально-художня виразність																						
Заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
Практичні заняття	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Теми практичних занять	<p>Поняття регістрової будови співацького голосу.</p> <p>Ознайомлення з регістровою будовою голосу.</p> <p>Розбіжності у структурі регістрів чол. і жін.. голосів.</p> <p>Особливості виконання перехідних звуків між регістрами</p> <p>Оволодіння навичками співу на різних динамічних нюансах, а також навичками вирівнювання регістрів.</p> <p>Засвоєння механізму «прикриття» звуку.</p> <p>Закріплення навичок кантіленного співу</p> <p>Закріплення вокально-технічних навичок у процесі роботи над вокальним репертуаром.</p> <p>Вокально-художня виразність виконання як спосіб забезпечення художньо-виконавського зростання студентів</p> <p>Закріплення вокально-технічних та художніх навичок в процесі роботи над музичним та літературним текстом навчальних творів.</p>																						
Індивідуальні заняття	Заняття																						
Самостійна робота																							
Види поточного контролю	Контрольне заняття																						
Підсумковий контроль																							

6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№	ТЕМА	ЗМІСТ ЗАВДАННЯ
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I (I КУРС) Основи вокального мистецтва		
1.	Формування співацького дихання	Опанування опори дихання та звука. Поняття імпедансу. (1 год.)
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV (II КУРС) Основні поняття звукоутворення		
1.	Формування відчуття головного та трудного резонування	Резонатори, їх значення та практичне застосування. Процес звукоутворення. (3 год.)
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ V (III КУРС). Вокально-художня виразність		
2.	Кантиленийний спів. Методи вирівнювання регістрів.	Вокально-художній звук. Фонетичний метод. (1 год.)
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VI (III КУРС) Удосконалення та закріплення виконавських навичок		
1.	Опанування різних форм звуковедення	Методи розвитку діапазону та згладжування регістрів. (3 год.)
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VII (IV курс) Розвиток вокально-виконавської майстерності студента		
2.	Створення художнього образу вокального твору та відображення його емоційного змісту	Опанування виконавських здібностей, характеру, динаміки, форми вокальних творів. (4 год.)
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ VIII (IV КУРС) Закріплення вокально-технічних навичок, необхідних для кваліфікованої роботи майбутніх вчителів музичного мистецтва		
1.	Розвиток вокально-виконавських навичок під час роботи над піснями з шкільного репертуару.	Подолання інтонаційних та артикуляційних труднощів у процесі вивчення творів з репертуару дошкільного віку. (4 год.)
2.	Закріплення художньо-виконавських навичок та реалізація педагогічних завдань на прикладі творів з педагогічного репертуару	Самостійний добір та вивчення творів для співу в загальноосвітній школі для дітей молодшого шкільного віку. (4 год.)
3.	Розвиток інтерпретаторських умінь у роботі над творами кантиленного характеру	Акумуляція навичок самостійного аналізу особливостей інтерпретації народних пісень для учнів середнього шкільного віку. (4 год.)
4.	Робота над стилістичними особливостями романсів, пісень та арій	Вивчення стилістичних особливостей різноманітних жанрів вокальної музики для учнів старшого шкільного віку (4 год.)

7. Форми контролю та критерії оцінювання

Поточний контроль здійснює оцінювання роботи студента на практичному занятті та його самостійну роботу за такими критеріями:

- попереднє оцінювання (діагностика рівнів музично-естетичного та фахового розвитку, з'ясування індивідуальних особливостей та здібностей студента);
- оцінювання систематичності відвідування занять;
- оцінювання активності й результативності роботи студента протягом аудиторного заняття;
- оцінювання процесу та результату опанування студентом проблемних завдань;
- оцінка самостійної підготовки студента до заняття;
- оцінювання вокального рівня підготовки студента до технічного заліку;
- оцінювання навчально-творчого процесу при підготовці студента до залікових занять з педрепертуару;
- ініціативність у навчальній діяльності;
- поточне оцінювання готовності студента до контрольних заходів з урахуванням здатності до самоаналізу, самооцінки та самоконтролю;

Підсумковий контроль здійснюється у вигляді контрольного заняття, академічного концерту, концертного виступу на конкурсі, на концерті-лекції тощо. При підготовці творів до Державного іспиту проводиться попереднє прослуховування програми.

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

За нац. шкалою	За шкалою ECTS	Характеристика виконання
відмінно	A 95-100	Виконання музичних творів програми відрізняється відшліфованістю технічних деталей, особливою динамічною виразністю, адекватним застосуванням широкого спектру агогічних відтінків, обґрунтованістю й логічністю музичної думки, застосуванням оригінальних прийомів концертної презентації вокальних творів. Високий рівень психологічної підготовки до сценічного виконання, високий рівень творчого самовираження.
відмінно	A 90-94	Виконання вокальних творів на високому художньо-виконавському рівні. Широка палітра засобів звуковидобування, темброва виразність звуку, оптимальне володіння технічними навичками. Володіння стильовими особливостями музики різних епох, високий рівень музично-естетичного мислення, художньо-образна довершеність виконання. Достатній рівень психологічної підготовки до сценічного виконання.
добре	B 82-89	Виконання вокальних творів на високому художньо-виконавському рівні. Добре володіння різноманітними прийомами звуковидобування, технічними навичками. Стійке відчуття метро-ритму, володіння чистотою і натуральністю тембрового забарвлення. Досить повне відтворення художньо-образного змісту творів.
добре	C 75-81	Виконання творів програми на достатньому художньо-виконавському рівні. Обмежений арсенал використання засобів звуковидобування, технічних навичок. Володіння чистотою тембрового забарвлення, стійке відчуття метро-ритму, проте відсутність переконливого художньо-виконавського змісту у виконанні, одноманітність звуку, неналежне відчуття стилю в одному або в кількох творах програми.
задовільно	D 69-74	Виконання музичних творів на середньому художньо-виконавському рівні. Недостатня технічна підготовка, неточність інтонування, нестійке відчуття метро-ритму, відсутність переконливого художньо-виконавського змісту у творах програми.
задовільно	E 60-68	Невідповідність виконання музичних творів вимогам програми. Слабка технічна підготовка, відсутність чистоти інтонування, погане володіння цілісністю форми, порушення тексту.
незадовільно	F 35-59	Грубе порушення авторського тексту, низький технічний рівень, примітивне художньо-образне мислення.
незадовільно	Fx 1-34	Фрагментарне відтворення тексту, відсутність навичок виконання різнохарактерної музики.

ПРОГРАМНІ ВИМОГИ

Протягом 1 -го року навчання студент повинен вивчити:

1 семестр

2 вокалізи

1 художній твір

1 народна пісня (з супроводом і без)

2 семестр

2 вокалізи

1 художній твір

1 народна пісня (з супроводом і без)

1 пісня для дітей дошкільного віку під власний супровід концертмейстера

Протягом 2-го року навчання студент повинен вивчити:

3 семестр

1 вокаліз

1 художній твір

1 народна пісня (з супроводом і без)

1 пісня для молодшого шкільного віку (1-2 кл.) під власний супровід

4 семестр

1 вокаліз

1 художній твір

1 народна пісня (з супроводом і без)

1 пісня для молодшого шкільного віку (1-2 кл.) під власний супровід

Протягом 3-го року навчання студент повинен вивчити:

5 семестр

1 вокаліз

1 художній твір

1 народна пісня (з супроводом і без) (1 кл.)

1 пісня для молодшого шкільного віку під власний супровід

6 семестр

1 вокаліз

1 художній твір

1 народна пісня (з супроводом і без) (2 кл.)

1 пісня для молодшого шкільного віку під власний супровід

Протягом 4-го року навчання студент повинен вивчити:

7 семестр

2 художні твори

1 народна пісня (з супроводом і без) (3 кл.)

1 пісня для молодшого шкільного віку під власний супровід

8 семестр

2 художні твори

1 народна пісня (з супроводом і без) (4 кл.)

1 пісня для молодшого шкільного віку під власний супровід

Педагогічна викладка роботи над піснею з шкільного репертуару

Перший курс

В результаті першого року навчання студент повинен:

- опанувати правильне співацьке звукоутворення на середині діапазону на основі правильної організації співацького дихання, атаки звуку і функцій резонаторів;
- добитися правильної установки корпусу, звільнення апарату артикуляції;
- домагатися чистоти інтонації;
- музично виконувати і осмислено трактувати тексти виконуваних творів.

Протягом першого курсу студент повинен освоїти два вокалізи, чотири твори з текстом, чотири твори шкільного репертуару під власний акомпанемент.

Другий курс

На другому курсі триває робота над розвитком вокально-технічних і художньо-виконавських навичок.

Вона передбачає:

- зміцнення співацького дихання;
- згладжування регістрів;
- робота над дикцією;
- вирівнювання звучання голосних;
- розширення діапазону голосу залежно від вокальних даних студента;
- освоєння прийомів співу legato, nonlegato;
- уміння використовувати динамічні відтінки.

Протягом другого курсу студент повинен вивчити три вокалізи, чотири твори з текстом (одне з них нескладна арія бажано композиторів XVI - XVIII ст. на мові оригіналу), чотири твори шкільного репертуару під власний акомпанемент.

Третій курс.

На третьому курсі робота передбачає:

- подальше розширення діапазону голосу;
- розвиток рухливості голосу;
- засвоєння техніки філіровки звуку;

Музично-художній розвиток має бути спрямований на розкриття ідейно-художнього змісту виконуваних творів і опанування виразних засобів для їх втілення. Велике значення при цьому має виховання у студента творчого підходу, бажання знаходити для цього необхідні фарби тембру голосу, використовувати динамічні і виразні відтінки, не втрачаючи при цьому звуковедення legato.

Протягом року студент повинен виконати два вокалізи, чотири твори з текстом, п'ять творів шкільного репертуару (одне їх них самостійна робота).

Четвертий курс.

На четвертому курсі в результаті занять студент повинен продемонструвати:

- єдинорегістровий спосіб звучання на усій ділянці діапазону;
- кантиленний і речитативний стиль виконання;
- високу позицію звучання;
- уміння користуватися відтінками forte і piano в центрі діапазону;
- музичне і виразне виконання простих арій і романсів.

Протягом року студент повинен пройти два вокалізи, чотири твори з текстом (2 нескладних арій), п'ять творів шкільного репертуару (одне з них самостійна робота), один твір a cappella.

У кінці навчання випускник повинен оволодіти: чистотою і натуральністю тембрового забарвлення;

- виразною дикцією;
- основами звуковедення legato, nonlegato, staccato;
- основами співацького дихання;
- простою музичною формою;
- бажаним діапазоном:
 - сопрано – до¹ – си бемоль²
 - меццо-сопрано – ля^М – фа – фа диез²
 - тенор – до^М – ля¹
 - баритон – ля^М – фа¹
 - бас – соль^Б – ре¹

У VIII семестрі студент повинен пройти - один класичний романс, один твір композитора сучасності, одна нескладна арія, дві пісні шкільного репертуару під власний акомпанемент (одне з них самостійна робота).

VIII. СИСТЕМА ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

Навчальні досягнення студентів з дисципліни «Постановка голосу» оцінюються за модульно-рейтинговою системою, в основу якої покладено принцип коопераційної звітності, обов'язковості модульного контролю, накопичувальної системи оцінювання рівня знань, умінь та навичок.

Контроль успішності студентів з урахуванням поточного і підсумкового оцінювання здійснюється відповідно до навчально-методичної карти, де зазначено види контролю. Систему рейтингових балів для різних видів контролю та порядок їх переведення у національну (4-бальну) та європейську (ECTS)

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного (модульного) контролю

№ п/п	Вид діяльності 1-2 модулі	Кількість рейтингових балів за одиницю	Одиниць	Всього
1.	Відвідування практичних занять	0,5	37	18,5
2.	Робота на практичних заняттях	10	37	370
3.	Модульна контрольна робота	25	4	100
4.	Індивідуальна робота	10 6.+0.5	1	10.5
Всього без підсумкового контролю		499		
Всього без підсумкового контролю з урахуванням коефіцієнта		4,9		
Підсумковий рейтинговий бал		100		

№ п/п	Вид діяльності 3-4 модулі	Кількість рейтингових балів за одиницю	Одиниць	Всього
1.	Відвідування практичних занять	0,5	35	17,5
2.	Робота на практичних заняттях	10	35	350
3.	Модульна контрольна робота	25	4	100
Всього без підсумкового контролю			467,5	
Всього без підсумкового контролю з урахуванням коефіцієнта			4,7	
Підсумковий рейтинговий бал			100	

№ п/п	Вид діяльності 5-6 модулі	Кількість рейтингових балів за одиницю	Одиниць	Всього
1.	Відвідування практичних занять	0,5	31	15,5
2.	Робота на практичних заняттях	10	31	310
3.	Модульна контрольна робота	25	4	100
4.	Індивідуальна робота	10+5	6	63
Всього без підсумкового контролю		488,5		
Всього без підсумкового контролю з урахуванням коефіцієнта		4,8		
Підсумковий рейтинговий бал		100		

№ п/п	Вид діяльності 7-8 модулі	Кількість рейтингових балів за одиницю	Одиниць	Всього
1.	Відвідування практичних занять	0,5	30	15
2.	Робота на практичних заняттях	10	30	300
3.	Модульна контрольна робота	25	4	100
4.	Індивідуальна робота	10+5	6	63
Всього без підсумкового контролю		478		
Всього без підсумкового контролю з урахуванням коефіцієнта		7,9		
5.	Екзамен	40	1	40
Підсумковий рейтинговий бал		100		

ІХ. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

- робоча навчальна програма;
- навчальні методичні посібники; схеми, таблиці; збірки вокальних художніх творів;
- збірки творів дитячих пісень дошкільного та шкільного віку; збірки народних пісень;
- збірки циклів пісень для дітей композиторів-класиків та сучасних композиторів.

Х. ФОРМИ І МЕТОДИ НАВЧАННЯ

На заняттях з постановки голосу застосовуються загальні педагогічні та спеціальні методи навчання:

- метод розв'язання різних за ступенем складності навчальних завдань (дозволяє формувати у студентів систему практичних умінь і навичок; активізує навчальну діяльність студентів);
- метод ілюстрування (застосування викладачем елементів показу правильного звукоутворення та звуковедення);
- метод звукового регулювання (дозволяє студентам співвідносити звучання власного голосу з голосом викладача, а також знаходити оптимальний режим роботи голосового апарату в процесі співу з супроводом);
- метод педагогічного аналізу (формує педагогічне мислення студентів у конкретних педагогічних та виконавських ситуаціях засобом аналізу власних дій, розвиває аналітичний, вокальний слух студента);
- метод ескізної роботи над твором (дозволяє розширити навчальний репертуар студента з метою його застосування у подальшій педагогічній та музично-виконавській діяльності).

ХІ. ВИМОГИ ДО ЕКЗАМЕНУ

Під час складання екзамену необхідно продемонструвати наступні навички вокального виконавства: безшумний вдих, раціональний розподіл дихання у продовж усієї вокальної фрази, єдинорегістровий (мікстовий) спосіб звукоутворення та високу позицію звучання, м'яку атаку звуку, навички кантиленного співу, округлене формування голосних та чітку дикцію, динаміку звуку, спів *legatto* та *stacatto*, точне інтонування, артистизм та сценічну культуру.

ОРИЄНТОВНИЙ РЕПЕРТУАР.

Перший курс

Для високих голосів

Бах И. За річкою старий будинок. Весняна пісня.
Бетховен Л. Чарівна квітка. Бабак.
Брамс И. Колискова.
Булахов П. І немає у світі очей. Дзвіночки мої.
Варламов А. Гірські вершини. Ненаглядний ти мій.
Векерлен Ж. Ах, навіщо я не лужок. Коли б ти, краса моя.
Менует Экзоде.
Гайдн И. Серенада ("Тихо дверці в сад відкрий").
Глінка М. Ах ти, чи ніч, нічка. Ти, соловушка, замовкни.
Григ Э. Лісова пісня.
Гурилев А. Сарафанчик.
Гуно Ш. "Садівник короля". (Обраб. швейцарської народної пісні)
Даргомижский А. Лихорадушка.
Кюи Ц. Травнева пісня.
Каччини Д. Ерос, що зволікаєш?
Кортес С. Пісенька Баоли. з опери "Джордано Бруно"
Липатов В. Ластівка моя.
Мелье В. Колискова (Обробка італійської народної пісні)
Мендельсон Ф. Привіт.
Моцарт В. Тоска по весні. Маленька пряха.
Перголези Д. Ах, навіщо я не лужок.
Скарлатти Д. Ах, немає сил зносити терзання.
Стельник З. Колискова.
Флисс Б. Колискова.
Чайковский П. Осінь.
Шентирмай Э. У світі є красуня одна.
Шуман Р. Вечірня зірка. Совеня. Прихід весни.
Яковлев М. Зимовий вечір.

Для середніх і низьких голосів.

Алябьев А. Зимова дорога. Вечірній дзвін.
Бах И. За річкою старий будинок. Весняна пісня.
Бетховен Л. Бабак. Чарівна квітка.
Брамс И. Пісня дівчини.
Булахов П. Не буди спогадів.
Варламов А. Червоний сарафан.
Векерлен Ж. Молода Флора. Пастушка. Менует Экзоде.

Гайдн Й. Серенада.
Глінка М. Ах ти, чи ніч, нічка. (Обробка російської народної пісні).
Глюк Х. Арія Орфея (Заклинаю, благаю.") з опери "Орфей".
Григ Е. Лісовий гімн.
Гурилев А. Відгадай, моя рідна. Відлетіла пташечка. І нудно, і сумно.
Даргомижський А. Хлопець і діва. Я Вас любив.
Розлучилися гордо ми.
Дюбюк А. Не лайці мене, рідна.
Монтеверди К. Страждаючи, смерть зву я.
Туренков А. Пісня іншої русалки., Пісня ведзьми, з опери
Кветкашчасця.
Чайковський П. Осінь.

Другий курс

Для високих голосів

Балакирев М. чи Чую голос твій.
Булахов П. І немає у світі очей. Не хочу! Тук, тук, тук як серце б'ється.
Дзвіночки мої.
Варламов А. На зорі ти її не буди. Біліє вітрило самотне.
Гірські вершини.
Векерлен Ж. Мама, що таке любов. Прийди скоріше, весна.
Глінка М. Жайворонок. Гуде вітер.
Гурилев А. Будиночок-крихточка. Пісня ямщика. Смуток дівчини.
Однозвучно гримить дзвоник.
Гречанинов А. Гострою сокирою. Колискова.
Даргомижський А. Хлопець і діва. Чаруй мене, чаруй.
Джордано У. О, милий мій.
Кабалевський Д. Серенада красуні.
Кюи Ц. Царськосельська статуя.
Лученок Й. Дзе ти, гострозора травня.
Монюшко С. Золота рибка.
Моцарт В. Арія Барабарини ("Впустила.") з опери "Весілля Фігаро".
Застереження.
Перголези Д. Якщо любиш. Канцонетта ("Три дні пройшло").
Пукст Р. АриезаГанкі з опери "Машэка"
Скарлатти Д. Я уся - страждання. Старовинна французька пісня "Пташки".
Семеняко Ю. Пісня Каті з оперети "Тиждень вічної любові". Чараўніца.
Туренков А. Пісня Надзейкі з опериКветкашчасця.
Чайковський П. Колискова в бурю. Мій садок. Весна. Квітка.

Шуберт Ф. До лютні. Скарга дівчини.
Шопен Ф. Бажання.

Для середніх і низьких голосів.

Алябьев А. Прощання з солов'єм.
Аренский А. Комар один, замислившись.
БейлиДж. Чи пам'ятаєш ти.
Бетховен Л. Прощання Моллі. Чарівна квітка.
Брамс И. Пісня дівчини. Колискова.
Булахов П. Степ один кругом глухий. Не буди спогаду.
Варламов А. Ти не співай, соловей. Нагадування.
Векерлен Ж. Пастушка-резвушка.
Валенте В. Ніч на морі.
Вивальди А. Знову стогони і сльози річкою.
Глинка М. Пісня Іллівни з музики до трагедії "Князь Холмский".
У крові горить вогонь бажання.
Глюк Х. Арія Орфея ("Мені не страшні.") з опери "Орфей"
Григ Э. Лісова пісня. Стара мати.
Гурилев А. Спогад. Пісня ямщика. Однозвучно гримить дзвоник.
Даргомижський А. Хлопець і діва. Розлучилися гордо ми. Літав солов'юшко.
Дунаевский И. Пісня про далекого друга.
Дюбюк А. Ти завжди хороша незрівнянно. Не лайці мене, рідна.
Захлевний Л. Зялени пором. Зорачка травня.
Кюи Ц. Травневий день. Весняна пісенька.
Лученок И. Я не магові пра вас забицца.
Моцарт В. Прихід весни.
Пері Я. Арія ("О, слухай гімн мій.").
Уманський И. Зірки.
Семеняко Я. Я люблю берізку. Романс Олімпіади з оперети
"Тиждень вічної любові"

Третій курс

Для високих голосів

Агабабов С. Лісовий бал.
Аладов Н. Ноч
Балакирев М. чи Чую голос твій.
Белліні В. Даремно ти, про троянда.
Брамс И. Дівоча пісня. У зелених вербах. Марна серенада.
Пісня дівчини.
Векерлен Ж. Пісня метелика.
Глазунов А. Романс Ніни з музики до драми М. Лермонтова

"Маскарад".

Глінка М. Північна зірка. Венеціанська ніч.

Не спокушай мене без нужди.

Гречанинов А. Пролісок.

Григ Э. Колискова. Травнева пісня.

Гулак-артемівський С. Пісня Одарки з опери "Запорожець за Дунаєм".

Гурилев А. Право матусі скажу. Матінка-голубонька. Серце-іграшка.

Даргомижский А. 16 років. Не скажу нікому. Пісня Ольги з опери "Русалка".

Джордано У. О, милий мій.

Захлевний Л. Давайцеприємноўберагчи. Мілавіца.

Кавалли Ф. Канцона з опери "ксеркс".

Лукас Д. Фіялки.

Манфроче Н. Бідне серце.

Мендельсон Ф. На крилах дивної пісні.

Монюшко С. Золота рибка. Пряха. Пісня Гальки з опери "Галька".

Моцарт В. Арія Церлини, арія Керубино ("Серце хвилює") з опери "Дон Жуан".

Рахманинов С. Бузок. Острівець.

Римский-Корсаков Н. Октава. Не вітер віявши з висоти. Про що у тиші ночей.

Чайковский П. Хотів би в єдине слово. Я тобі нічого не скажу.

Куплети Трике з опери "Євгенії Онегін". Розчинив я вікно. Те було ранньої весни.

Для середніх і низьких голосів.

Балакирев М. Обійми, поцілунок. Не піниться море.

Биксио Ч. Стежина в лісі.

Бенчини П. Ах, гірка печаль.

Бетховен Л. Краса рідного села. Травнева ніч.

Брамс И. Дівоча пісня. Марна серенада.

Булахов П. Я тебе з роками не забула. Не хочу! Гори, гори, моя зірка.

Варламов А. На зорі ти її не буди.

Верстовский А. Циганська пісня.

Глінка М. Нічний зефір. Аріозо Вані ("Як матір убили") з опери "Іван Сусанин". Ах, коли б я раніше знала.

Глюк Х. Арія Орфея ("Втратив я Эвридику") з опери "Орфей"

Григ Э. Лісова пісня. Стара мати.

Гурилев А. Внутрішня музика. Відгадай, моя рідна. Серце-іграшка.

Даргомижський А. Мені сумно. Закоханий я, діва краса.

Каччини Д. Амариллис.

Лафермьер Ф. Ариетта ("Візьми квіти, коль ти закоханий.").

Мартіні Д. Захват любові.

Монтеверди К. Плач Аріадни ("Про дай мені, смерть, забвеньє") з опери "Аріадна"

Рахманинов С. Полюбила я на печаль свою.

Римський-Корсаков Н. Не вітер віявши з висоти. Про що у тиші ночей.

Рубінштейн А. Бажання.

Страделла А. Якщо допоможуть сльози сумні.

Хренников Т. Колискова Світлани.

Чайковський П. Немає, тільки той, хто знав. Ніч.

Шуберт Ф. В дорогу.

Шуман Р. Прихід весни.

Четвертий курс

Для високих голосів

Аренський А. Пісня співака за сценою з опери "Рафаель".

Балакирев М. Пісня золотої рибки.

Булахов П. Немає, не люблю я вас.

Брамс І. Конвалія. У зелених вербах будинок стоїть.

Варламов А. Що мені жити і сумувати.

Глінка М. Північна зірка. Ах, коли б я раніше знала.

Глієр Р. Солодко співав душа соловушка.

Глюк Х. Арія Париса з опери "Парис і Олена".

Григ Е. З водяною лілією. Лебідь. У човні. Пісня Сольвейг.

Гурилев А. Вам не зрозуміти моєї печалі. Внутрішня музика.

Даргомижський А. Аріозо Наташі, пісня Ольги з опери "Русалка".

Закоханий я, діва краса.

Дунаєвський І. Пісенька Пепити з оперети "Вільний вітер".

Кюї Ц. Торкнулася я квітки.

Каччини Д. Амариллис.

Леонковалло Р. Світанок.

Мендельсон Ф. Венеціанська баркарола.

Москаньї П. Любить, не любить.

Моцарт В. Речитатив і арія Сусанни з опери "Весілля Фігаро".

Рахманинов С. Дитя, як квітка ти прекрасна. Острівець.

Сон. Бузок.

Римський-Корсаков Н. Дзвінко за жайворонок пенє. Про що у тиші ночей, арія Снігуроньки ("З подружками.") з опери "Снігуронька".

Рубінштейн А. Мелодія. Бажання.

Свиридов Г. Під'їжджаючи під Іжори. Російська пісня.

Чайковський П. Нам зірки лагідні сяяли. Ніч.

Для середніх і низьких голосів.

Балакирев М. Веди мене, о ніч.

Гендель Г. Dignare ("Серце в грудях") з ораторії "ИиудаМакавей".

Глінка М. Аріозо Вані з опери "Іван Сусанин". Не спокушай Сумнів. Попутна.

Глюк Х. Арія Орфея ("Втратив я Эвридику"). Арія Орфея ("Мені не страшні") з опери "Орфей".

Даргомижський А. Без розуму, без радості. Болеро ("Одягнулася туманами.").

Друга пісня Лаури з опери "Кам'яний гість".

Кальдара А. Як сонця ясний промінь.

Каччини Д. Аве Марія.

Люлли Ж. - Б. Арія Венери з опери "Тезей".

Лученок И. Мій родни кут.

Марчелло Б. Це полум'я гріє душу.

Монюшко С. Краковячек.

Перселл Арія Дидони ("Кінчений мій шлях.") з опери "Дидона і Еней".

Римський-Корсаков Н. Октава. Третя пісня Леля з опери "Снігуронька". Пісня

Варяжського гостя з опери "Садко".

Чайковский П. Нам зірки лагідні сяяли.

Шуман Р. Я не гніваюся. Як ранок ти прекрасна.

Українські народні пісні.

«Веснянка» - обр. А. Луканіна

«Ой, ти, дівчина, з горіха зерня» - обр. А.Кос.-Анатольського

«Реве та стогне» - обр. Ю. Мейтуса

«Ніч яка місячна» - обр. Ю. Мейтуса

«Така її доля» - обр. А. Заремби

«Бандура» - обр. І. Стеценко

«Ой, піду я до гаю - обр. А. Єдлічки

«Було б не рубати зеленого дуба» - обр. Г.Сонільського

«Вечір близенько» - обр. С.Карпенка

«Гаю, гаю, зелений розмаю» - обр. Г.Верьовка

«Калина» - обр. С.Карпенко

«Ой ходить сон» - обр. Л.Ревуцького

«Ой піду я до млина» - обр. М.Лисенка

«Пливе човен» - обр. М.Лисенка

Вокальні ансамблі.

Аляб'єв А. Щасливий той, кому забави.

Булахов П. Серенада.

Варламов А. Гірські вершини. Баркарола. Ти скоро мене забудеш. Зірки блищать.

Вільбоа К. Моряки.

Глінка М. Ви не прийдете знову. Заснули блакитні. Сумнів. Не спокушай мене.
Скажи навіщо. Жайворонок.
Гречанинов А. Після грози. Марення.
Гурильов А. Не шуми ти, жито. Радість душка.
Даргомижський А. Ванька-Танька. Дівиці, красуні. Весняний ранок.
Кабалевський Д. Дует Ефросинії і Тараса з опери "Сім'я Тараса".
Кюї Ц. Весняна пісня. Весняний ранок.
Мендельсон Ф. Хотів би в єдине слово. Баркарола.
Моцарт В. Дует Сусанни і Керубіно. Дует Сусанни і Графині з опери "Весілля Фігаро".
Пьорселл Г. Немає мені спокою на світі.
Римський-Корсаков М. Бабки.
Рубінштейн А. Прощання. Народна пісня.
Чайковський П. Дует Поліни і Лізи з опери "Пікова пані". Дует Ольги і Тетяни з опери "Євгені Онєгін". Світанок.
Шуман Р. Ластівки. Травнева пісня. Лотос. Сад любові.
Шебалін В. Гусар. Романс.
Франк С. Сонце. Другу.

Орієнтовний вокально-педагогічний репертуар для дітей дошкільного віку.

Розспіви: «Диби, диби», «Добрий день», «Тук, тук чобіток»
Українська народна пісенна творчість: Українські дитячі лічилки: «Ходить квочка» «Раз, два, три, чотири»
Українські народні пісні: «Веселі гуси» «Ой, єсть в лісі калина» «Вийди, вийди сонечко» «Щебетала пташечка» «Ой на горі жито»
Українські щедрівки: «Щедрівочка щедрувала»
Українські колядки «Коляд, коляд колядниця»
Українські веснянки «Подоляночка»
Пісні композиторів з супроводом
Верменич В. «Вишиванка» «Запрошення Діда Мороза»
Дремлюга М. «Пісня про школу»
Левіна З. «Що нам осінь принесе»
Філіпенко А. «Святковий вальс» «Новорічна» «Зацвіла в долині»
Фільц Б. «Морозець»
Степовий Я. «Вишенька-черешенька» «Сніжинки»
Козицький П. «А вже красне сонечко»

ПІСНІ ШКІЛЬНОГО РЕПЕРТУАРУ

Арсеева И. Кораблик.
Ботяров К. Що ж ви, батьки.
Божаров В. Хочу я з місяцем подружитися.
Будник И. Пісня сонейка.
Вітрів В. Пісенька під липою.
Гаврилин В. Пісенька про білу ворону.
Гладков И. Якщо був би я дівчинкою.
Глебов Я. Ходзіцькоцік па палях.
Дубравин Я. Капітан Немо. Про Емелю. Вождь червоношкірих. Стаккато.
Слухайте птахів. Сніжинка. Спасибі вам, учителі. Без друзів ніяк не можна.
Синьоока річка. Пісня про земну красу. Ти звідки музика. Мінор і мажор. Вальс.
Журбин А. Планета дитинства. Знайома арифметика. Веселий жабник.
Зарицкий Э. Я повернуся.
Захлевний Л. Пісенька дзеда-барадзеда. Зубрик. Коник.
Верасневи вальс. Навагодні вальс. Ой, над гаемрэчанька.
Кабалевский Д. Про Петю.
Кадонцев И. Пісенька про сонечко, веселку, радість.
Крилатов Е. Пора золота. Усе збувається на світі. Хоч очком заглянути б.
Ябеда-корябеда. Шкільна пісня. Шкільний романс.
Купрейшвили П. Вальс дружби.
Лученок И. Мій родни кут.
Матвеев М. Як лікували бегемота.
Минков М. Вічний двигун. Дорога добра. Пісня Синьоокої. Віз.
Спасибі музика.
Островський А. Що таке здивування?
Парцхаладзе М. Жабеня. Мама.
Паулс Р. Золоте весілля. Колискова.
Прохоров В. Развітальний вальс.
Птичкин Е. Казки гуляють по світу.
Пьянков В. Я хочу, щоб птахи співали.
Раинчик В. Рідний город.
Рубашевский В. Земля, неначе пісня.
Савельєв Б. З чого наш світ складається? Прогулянка. Великий хоровод.
Сірих В. Мамінголос. Павук. Новорічна полька.
Смольский Д. Білийкарабель.
Сосін С. Сонячний капіж.
Сорокін Ю. Секрет.
Струве Г. За новим поворотом. Усе починається з шкільного дзвінка.
Хренников Т. Колискова Світлани.
Хромушин О. Що таке калюжа. Прощання з школою.
Чичков Ю. Здрастуйте, мами. Розмова із старою фотографією. Радість.

У мами день народження. Дружать музика і діти. Учителі, ви в нашому дитинстві залишаєтеся.

Шаїнський В. Тому що!

Вокально-педагогічний репертуар для дітей шкільного віку

1-4 клас

Розспіви: «Дощику», «До школи час», «Ми хлопчики», «Дівчатка ми»

Українська народна пісенна творчість: Українські веснянки: «Подоланочка»

«Вербова дощечка» «Ой на горі жито» «Вийшли в поле косарі» Українські

щедрівки та колядки: «Щедрик» «Ой на горі льон» «Ой сивая та зозуленька»

Українські народні пісні: «Галя по садочку ходила» «Ой минула вже зима» «А

ми просо сіяли» «Перепілонька»

Пісні композиторів з супроводом

Білаш О. «Пшениченька»

Верменич В. «Калинова пісня»

Філіпенко А. «Веселий музикант» «Берізонька»

Кос-Анатольський А. «Киптарик»

Лисенко М. «Пісня Лисички» з опери «Коза-дереза»

Класичні твори

Бетховен Л. «Прощання Моллі» «Сон розлуки»

Білаш О. «Журавлина туга» «Ти моя вірна любов»

Варламов О. «Внутренняя музика» «На заре тее не буди»

Верменич В. «Підкручу я чорії вуса»

Векерлен Ж. «Амінта»

Гуно Ш. Балада Маргарити з опери «Фауст»

Гурельов О. «Сердце грушка» «Вам не понять моей печали» «Пробуждение»

Глюк К. арія Паріса з опери «Паріс та Єлена»

Глінка М. «Сомнение»

Зоремба В. «Повій вітре на вкраїну»

Лисенко М. «Садок вишневий коло хати»

Майборода Г, «Розвійтеся вітром» «Запливай же роженько весела»

Моцарт В. арія Церліни з опери «Дон Жуан»

Степовий Я. «Ой, три шляхи широкії» «Розвійтеся з вітром»

Чайковський П «Я тебе нічого не скажу» «Піснь циганки»

Арія Ольги з опери «Євгеній Онегін»

Шопен Ф. «Бажання»

Шамо І. «Осіннє золото»

Народні пісні

«Баламути» обр. В.Косенка

«Взяв би я бандуру» обр. В.Косенка

«Дощик» обр. М.Лисенка

«Казав мені батько» обр, М.Лисенка
«Ой, ти дівчино зарученая» обр. А.Коцепінського
«Ой на гору козак воду носить» обр. М.Лисенка

Вокально-педагогічний репертуар для дітей шкільного віку
4-5 клас

Українські народні пісні:

«Вийшли в поле косарі» обр, М.Веріківського
«Котику сіренький» обр. М.Веріківського
«Прилетіла перепілонька» обр. Л.Ревуцького
«Зайчику, зайчику» обр. Я.Степового
«Журавель» обр. А.Коломійця
«Корольок» обр. А.Коломійця

Українські веснянки: «Женчичок-бренчичок» «Прийшла весна» «Вийди, вийди Іванку»

Українські щедрівки та колядки: «Павочка ходить» «Щедрівочка щедрувала»

Пісні композиторів з супроводом:

Бистряков В. «Куди поїхав цирк»
Гретрі А «Суперечка»
Глінка М. «Не шебечи, соловейку»
Кириліна І. «Пісенька», «Ось такий апельсин», «Засмутилось кошеня»
Поклад І. Колискова
Фільц Б. «Любимо землю свою»
Шевченко Ю. «Диво-місто навпаки»

Класичні твори

Білаш О. «Материнська пісня»
Гулак-Артемівський С. «Пісня Оксани», «Пісня Одарки», «Пісня Карася» з опери «Запорожець за Дунаєм»
Глюк К. арія Орфея з опери «Орфей і Еврідіка»
Дичко Л. «Пастелі»
Жербін М. «Осінні квіти»
Кос-Анатольський А. «Чотири воли пасує»
Майборода Г. «Тополина баркарола»
Римський-Корсаков М. арія та аріозо Снігуроньки, третя пісня Леля з опери «Снігуронька»

Пісні сучасних композиторів

Дворський П. «Смерекова хата»
Івасюк В, «Водограй»
Карабець І. «Пісня про добро»
Петриненко Т. «Пісня про пісню»
Осадчий А. «Ти земле моя»
Поклад Г «Краю мій лелечий»

Янівський Б. «Журавочка»

Вокально-педагогічний репертуар для дітей шкільного віку
6-7 клас

Українські народні пісні «По діброві вітер віє» «Ой на горі та й женці жнуть» «Ой літає соколونько» «Ой на горі жита много»

Пісні композиторів з супроводом

Глінка М. «Гуде вітер вельми в полі»

Майборода П. «Пісня про вчительку»

Зуєв О. «Берег щастя»

Кириліна І. «Дім під дахом голубим» «Я співаю від душі»

Шевченко Ю. «Тік-так» «Мій голубе ніжний» «Бембалабемба»

Очікувані результати

- систематизувати навчальні вправи та вокальний репертуар;
- опанувати специфіку добору художнього репертуару з урахуванням вокально-виконавського досвіду студентів, їх довузівської підготовки, вокально-музичних здібностей і художньо- смакових уподобань;
- досконалення закономірностей музичного сприйняття, психологічних особливостей музичного розвитку дітей різного віку засобами музичного мистецтва;
- усвідомлення специфіки форм контролю за формуванням у майбутніх учителів музичного мистецтва умінь інтерпретації вокальних творів;
- накопичення закономірностей поєднання і взаємозв'язка освітнього і виховного процесів;
- формування поступовості та послідовності навчання;
- забезпечити індивідуальний підхід до кожного студента;
- аналізування особливостей поєднання художнього і технічного розвитку;
- здатність володіння голосом в усьому співацькому діапазоні;
- використання єдиного регістрового способу утворення співацького звуку;
- володіння співацьким диханням (нижньореберно-діафрагматичним), безшумний вдих, плавний тривалий видих;
- володіння різними типами атаки звуку;
- слідкування за співацькою артикуляцією та чіткою дикцією під час співу (рівне, округлене звучання голосних і активне формування приголосних звуків) та співацькою орфоepією;
- виразне виконання та інтерпретування творів різних епох, художніх напрямків, стилів, жанрів вокальної музики;
- розвиток чистого інтонування;
- використання кантиленного і речитативного стилю виконання;

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література:

- Антонюк А. Постановка голосу: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - К.: Українська дідка, 2000.
- Детский голос // Под ред. Шацкой В.Н. - М.: Педагогика, 1970.
- Дмитриев Л, Основы вокальной методики. - М.: Музыка, 1968.
- Дорошок В.Д. Сливацький М.Ю. Основи вокально-педагогічної творчості вчителя музики. - Івано-Франківськ, 2007 р.
- Гнидь Б. Історія вокального мистецтва. - КНМАУ, 1997.
- Микиша М. Практичні основи вокального мистецтва. - К.: Музична Україна, 1965.
- Малинина О. Вокальное воспитание детей. - Л.: Музыка, 1967.
- Монографія. Автор. Колектив викладачів кафедри співу Інституту мистецтв. «Голос людини та вокальна робота з ним». - Івано-Франківськ, 2010 р.
- Морозов В, Биофизические основы вокальной речи. - Л.: Наука 1977.
- Морозов В. Резонансная теория искусства пения и вокальная техника выдающихся певцов, - М. 2001.
- Морозов В. Тайны вокальной речи. - Л.; Наука, 1967.
- Назаренко И. Искусство пения. - М., 1969.
- Огороднов Д. Музыкально-певческое воспитание детей в общеобразовательной школе. - Л., 1972.
- Юссон Р. Певческий голос. - М., 1974.
- Юцевич Ю. Музыка: Словник-довідник. - Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2003. 16.
- Юцевич Ю. Теорія і методика формування та розвитку співацького голосу. - К., 1998.

Додаткова література:

- Абт Ф. Школа пения. Упражнения для низких голосов. - М., 1984
- Абт Ф. Школа пения: Избранные упражнения для голоса с фортепиано. - М.: Музыка, 1985.
- Вілінська І. Вокалізи для співака-початківця. - К.: Музична Україна, 1971.
- Вілінська І. Вокалізи для високого голосу. — К.: Мистецтво, 1969.
- Вілінська Г. Вокалізи для середнього голосу. - К.: Мистецтво, 1989.
- Вілінська І. Вокалізи для низького голосу. - К.: Мистецтво, 1960.
- Вороніна Р., Воронін О. 30 вокалізів на основі народних пісень. - К.: Музична Україна, 1991.
- Донець-Тессейер М. Збірник вправ для розвитку техніки легких жіночих голосів. Ч. 1-4. - К.: Мистецтво, 1950-1970.
- Єгоричева М. Вправи для вокальної техніки. - К.: Музична Україна, 1977.
- Емельянов В.В. Развитие голоса: Координация и тренаж - С.-Пб., 1997.
- Емельянов В.В. Структура голосовой активности человека Перспективы развития вокального образования: Сборник. - М., 1987.
- Зейдлер Г. Искусство пения. - Ч. II-IV - М.: Музыка, 1987,

Зейдлер Г. Искусство пения ч. I и 2 / 40 мелодий /. -М., 1966
Конконе Д. 40 упражнений для баса и баритона. - М.: Музыка, 1977.
Конконе Дж. 50 упражнений для высокого и среднего голоса. -М., 1984
Лейген В. Ежедневные упражнения: 20 маленьких вокализов. - М.: Музыка, 1970.
Панюфка Г. Искусство пения. - М.: Музыка, 1968.
Панюфка Г. Двенадцать артистических вокализов: Для меццо-сопрано или сопрано в сопровождении фортепиано. -М.: Музыка, 1969

Електронні ресурси:

Гігієна голосу як одна з професійних ознак співака

–Режим доступу :<http://www.ic.kharkov.ua/RIO/kultura32/31.pdf>

Постановка голосу:техніка мови та фізіологія співу.

–Режим доступу :[file:///C:/Users/2014/Downloads/Npd_2014_1_47%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/2014/Downloads/Npd_2014_1_47%20(1).pdf)

Дихальна гімнастика А.Н.Стрельнікової

–Режим доступу :http://fizrazvitie.ru/2010/08/blog-post_08.html

<http://atletizm.com.ua/zdorove/pravilnoe-dykhaniye/784-dykhatel'naya-gimnastika-strelnikovej-uprazhneniya>