Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный музыкально-педагогический институт им. С. В. Рахманинова»
Факультет повышения квалификации и переподготовки специалистов

«Утверждаю»
Ректор ТГМПИ
им. С. В. Рахманинова
_____ Р.Н. Бажилин
«30» сентября 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«ПРОФИЛАКТИКА ЭСТРАДНОГО ВОЛНЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЕ КОНЦЕРТНОЙ ГОТОВНОСТИ В МУЗЫКАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ»

Документ о квалификации: удостоверение о повышении квалификации установленного образца

Объём: 24 часа

Тамбов 2026

Автор-составитель программы:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры народной художественной культуры ТГМПИ им. С. В. Рахманинова П.А. Новочук

№	Содержание	Стр.
1	**Общая характеристика программы……..**	4
1.1	Нормативные правовые основания разработки программы……..	4
1.2	Требования к слушателям……..	4
1.3	Формы освоения программы……	4
1.4	Цель и планируемые результаты обучения……	4
1.5	Трудоёмкость программы……..	5
2	**Содержание ДПП ПК «Техники психорегуляции стрессовых состояний в деятельности музыканта»……..**	6
2.1	Тематический план и содержание учебного материала……	6
2.2	Содержание тем курса……	7
3	**Календарный учебный график……..**	9
4	**Оценка результатов освоения программы……..**	10
5	**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины….**	11
5.1	Основная литература……..	11
5.2	Дополнительная литература……..	11
5.3	Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем……	12
6	**Методические указания для обучающихся……..**	12
6.1	Краткие методические рекомендации для самостоятельной работы	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24 марта 2025 г. N 266 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 104 от 17.03.2020 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н);
- Порядок разработки и утверждения дополнительных профессиональных образовательных программ на факультете повышения квалификации и переподготовки специалистов ТГМПИ им. С. В. Рахманинова Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Тамбовский государственный музыкально-педагогический институт им. С. В. Рахманинова», утв. приказом ректора ТГМПИ им. С. В. Рахманинова от 30 ноября 2021 г. № 103;
- Локально-нормативные акты Института.

1.2. Требования к слушателям

Программа рассчитана на преподавателей ДМШ, ДШИ, музыкальных училищ, колледжей, училищ искусств, музыкально-педагогических средних и высших учебных заведений, руководителей и работников музыкальных коллективов, культурно-досуговых учреждений, концертных организаций, учителей музыки.

1.3 Форма освоения программы: очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.4. Цель и планируемые результаты обучения

Цель — повышение профессионального уровня преподавателей учреждений дополнительного образования детей, средних специальных и высших учебных заведений, работников учреждений культуры и др.

Задачи:

- сформировать представление о природе, типах и факторах эстрадного волнения;
- освоить комплекс техник саморегуляции, адаптированных к специфике музыкальной деятельности;
- сформировать умение разрабатывать и применять предконцертный протокол с учётом психоэмоционального состояния ученика и педагога.

В результате освоения программы повышения квалификации слушатель должен приобрести знания, умения, необходимые для качественного изменения или формирования следующих **компетенций:**

- УК-3
- УК-6

Показатели и индикаторы достижения компетенций

Код компетенции	Показатели сформированности компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-3.	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	Знать: –методы развития личности и коллектива; – приемы психической регуляции поведения в профессиональной деятельности; Уметь: – понимать свою роль в коллективе в решении поставленных задач, предвидеть результаты личных действий, гибко варьировать свое поведение в команде в зависимости от ситуации; Владеть: – навыком эффективного взаимодействия со всеми участниками коллектива.
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знать: – о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения профессиональных задач; Уметь: – планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; – реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; Владеть: – навыками психологической саморегуляции для успешного выполнения профессиональных задач

1.5. Трудоёмкость программы: 24 часа.

2. СОДЕРЖАНИЕ ДПП ПК «ТЕХНИКИ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЗЫКАНТА»

2.1 Тематический план и содержание учебного материала

№ п/п	Наименование учебных тем	Всего (час.)	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
1.	Тема 1. Эстрадное волнение: природа, диагностика и техники саморегуляции	8	1	3	4
2.	Тема 2. Репетиционный этап: встраивание саморегуляции в учебный процесс	8	1	3	4
3.	Тема 3. Концертный день: организация устойчивой концертной готовности и интегративные техники	6	1	3	2
Итоговая аттестация		2	-	-	2
Всего по программе:		24	3	9	12

2.2 Содержание тем курса

1. Эстрадное волнение: природа, диагностика и техники саморегуляции

Эстрадное волнение и сценическая тревожность: различия, функции, динамика. Три типа волнения: волнение-подъём, волнение-паника, волнение-апатия. Факторы эстрадного волнения: недостаток концертного опыта, завышенные ожидания, непродуктивная репетиционная стратегия, личностные особенности, поведение педагога, родителей и др.

Практическая часть. Диагностика соматизации волнения и мышечных зажимов, мешающих исполнению. Тренировка навыков саморегуляции и профилактика эстрадного волнения на музыкальных занятиях. Введение в телесно-ориентированные и майндфулнес-техники. Управление состоянием с помощью дыхания, наблюдения за телом и работой с вниманием. Упражнение «Рисунок эмоций в теле». Упражнение «Сканирование тела» (Боди-скан). Дыхательные упражнения.

2. Репетиционный этап: встраивание саморегуляции в учебный процесс

Принцип постепенности: моделирование концертной ситуации как системный элемент обучения. «Двойная задача» репетиции: работа над музыкальным материалом и над навыком управления состоянием. Встраивание саморегуляции в учебный процесс. Структура предконцертного периода.

Практическая часть. Работа с соматическим (телесным) компонентом тревоги. Произвольное управление мышечным тонусом. Телесное выражение эстрадного волнения. Профилактика профессиональных зажимов. Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона. Вкусовая медитация в майндфулнес и её адаптация в работе со звуком. Управление вниманием, возвращение внимания в настоящий момент в репетиционной работе и перед выходом на сцену.

Работа со сложными эмоциональными состояниями. Формирование опыта принятия эмоций (волнение, страх, тревога и др.) и управление эмоциональным состоянием. Техники визуализации эмоции майндфулнес. Авторская методика «Концертный зал» на основе майндфулнес.

3. Концертный день: организация устойчивой концертной готовности и интегративные техники

Концертный день как итог системной работы: интеграция техник и позиция педагога. Роль педагога в день концерта, учёт внешних факторов. Психоэмоциональное состояние педагога.

Практическая часть. Работа с навязчивыми тревожными мыслями (внутренним критиком) в майндфулнес. Формирование навыка когнитивного разделения – восприятия тревожных мыслей как проходящих явлений, не требующих немедленной реакции. Авторская методика «Репетиция тишины» на основе майндфулнес.

Разработка протокола подготовки к концерту в день выступления, интеграция техник саморегуляции.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование учебного модуля, темы	Объём нагрузки, часов	Учебные дни		
		1	2	3
		17.11.2026	18.11.2026	19.11.2026
Тема 1. Эстрадное волнение: природа, диагностика и техники саморегуляции	8	8		
Тема 2. Репетиционный этап: встраивание саморегуляции в учебный процесс	8		8	
Тема 3. Концертный день: организация устойчивой концертной готовности и интегративные техники	6			6
Итоговая аттестация (тестирование)	2			2

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Примерные вопросы теста

1. Какой тип эстрадного волнения характеризуется вялостью, безучастностью и нежеланием выходить на сцену?

A) Волнение-подъём

B) Волнение-паника

C) Волнение-апатия

D) Сценическая тревожность

2. **Какая техника относится к телесно-ориентированным и направлена на последовательное напряжение и расслабление групп мышц?**

A) Дыхание по квадрату

B) Прогрессивная мышечная релаксация Э. Джекобсона

C) Вкусовая медитация

D) Когнитивное разделение

3. **Что означает принцип «двойной задачи» на репетиции?**

A) Работа над техникой и над выразительностью одновременно

B) Работа над музыкальным материалом и над навыком управления состоянием

C) Работа над сольной и ансамблевой партией

D) Работа над ошибками и над новым материалом

4. **Что такое когнитивное разделение?**

A) Разделение музыкальной ткани на фразы

B) Восприятие тревожных мыслей как проходящих явлений, не требующих немедленной реакции

C) Разделение ответственности между педагогом и учеником

D) Разделение репетиции на техническую и художественную части

5. **Что является целью диагностики соматизации волнения?**

A) Определить музыкальные способности ученика

B) Выявить мышечные зажимы и телесные проявления волнения, мешающие исполнению

C) Оценить уровень теоретических знаний

D) Проверить техническую подготовку

6. **Какой навык формируется при управлении вниманием в репетиционной работе и перед выходом на сцену?**

A) Способность игнорировать публику

B) Возвращение внимания в настоящий момент

C) Умение отвлекаться на посторонние мысли

D) Способность ускорить темп исполнения

7. **Что является целью работы со сложными эмоциональными состояниями в курсе?**

A) Полное устранение эмоций

B) Формирование опыта принятия эмоций и управление эмоциональным состоянием

C) Подавление волнения

D) Игнорирование эмоций

8. **Как определяется позиция педагога в день концерта?**
A) Как спасателя, который успокаивает ученика
B) Как контролёра, который проверяет готовность
C) Как организатора, учитывающего внешние факторы и собственное состояние
D) Как наблюдателя, не вмешивающегося в процесс

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Основная литература

1. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е. В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335 (дата обращения: 22.09.2025). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

2. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835 (дата обращения: 22.09.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

3. Федорович, Е. Н. Основы музыкальной психологии : учебное пособие : [12+] / Е. Н. Федорович, Е. В. Тихонова ; ред. И. Н. Немыкина. – 2-е изд. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 281 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=238347 (дата обращения: 22.09.2025). – ISBN 978-5-4458-8381-4. – DOI 10.23681/238347. – Текст : электронный.

4. Федорович, Е. Н. Основы психологии музыкального образования : учебное пособие : [12+] / Е. Н. Федорович ; ред. И. Н. Немыкина. – 3-е изд. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 209 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=238348 (дата обращения: 22.09.2025). – ISBN 978-5-4458-8380-7. – DOI 10.23681/238348. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Вахтель, Л. В. Психология музыкального творчества и музыкального образования : учебное пособие / Л. В. Вахтель. — Воронеж : ВГПУ, 2021. — 208 с. — ISBN 978-5-00044-853-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/266867 (дата обращения: 22.09.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Савостьянов, А. И. Общая и театральная психология : учебное пособие / А. И. Савостьянов. – Санкт-Петербург : КАРО, 2007. – 256 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=462595 (дата обращения: 22.09.2025). – Библиогр.: с. 224. – ISBN 978-5-89815-869-9. – Текст : электронный.

3. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности / Е. В. Белова, Ю. В. Обухова, Е. В. Зинченко, И. В. Афанасенко ; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – 305 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493318 (дата обращения: 22.09.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-2234-7. – Текст : электронный.

5.3. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Библиокомплектатор [Электронный ресурс]: [база данных] / разраб. ООО «Ай Пи Эр Медиа». – Электрон. дан. – Саратов, 2016. – Режим доступа: http://www.bibliocomplectator.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: информационная система / 2005-2017 ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика". – Электрон. дан. – М., 2005 – 2017. – Режим доступа: http://window.edu.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
3. Лань. Электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: [база данных]. – Электрон. дан. – СПб.: Изд-во «Лань», 2016. – Режим доступа: https://e.lanbook.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: информ.-аналит. портал / ООО Науч. электрон. б-ка – Электрон. дан. – М., 2000. – Режим доступа: http://elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
5. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]: федеральная гос. инф. система / Разработка ООО ЭЛАР. – М., 2004. – Режим доступа: https://нэб.рф. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
6. Соционет: научное информационное пространство [Электронный ресурс]: [полнотекст. база дан. научных информ. ресурсов]. – Электрон. дан. – Режим доступа: https://socionet.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
7. ТГМПИ им. С. В. Рахманинова. Электронный каталог библиотеки [Электронный ресурс]: 10 баз данных содержат сведения о всех видах лит., поступающей в фонд б-ки ТГМПИ им. С. В. Рахманинова / Тамб. гос. ин-т им. С. В. Рахманинова. – Электрон. дан. и поисковая прогр. – Тамбов, 2017. – Режим доступа: http://91.239.71.205:8080/cgi-bin/irbis64r_15/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=STD&P21DBN=STD&S21FMT=&S21ALL=&Z21ID=&S21CNR=10. – Загл. с экрана. – Яз. рус.
8. Тамбовский государственный музыкально-педагогический институт им. С. В. Рахманинова [Электронный ресурс]: [офиц. сайт]. – Электрон. дан. – Тамбов, 2015. – Режим доступа: http://rachmaninov.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., анг., нем., кит.
9. Видеохостинг https://www.youtube.com/

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1 Краткие методические рекомендации для самостоятельной работы

1. Изучение теоретического материала по темам курса.

Чтение и конспектирование рекомендованной литературы, посвященной конкретным техникам психорегуляции, физиологическим и психологическим аспектам эстрадного волнения, а также факторам, влияющим на устойчивость к стрессу. Цель: углубленное понимание теоретических основ психорегуляции эстрадного волнения.

2. Практическое освоение техник психорегуляции.

Регулярная практика освоенных на занятиях техник (прогрессивная мышечная релаксация, дыхательные упражнения и др.). Ведение дневника самонаблюдений, в котором фиксируются результаты применения техник, возникающие ощущения, уровень волнения и тревоги до и после практики. Цель: выработка навыков эффективного применения техник для снижения уровня тревоги и улучшения психоэмоционального состояния.

3. Разработка индивидуальной программы психорегуляции для педагога или конкретного ученика.

На основе наблюдения или проведенной самодиагностики, выявления индивидуальных стрессоров, разработка индивидуальной программы психорегуляции.

включающей в себя перечень техник, график их применения и критерии оценки эффективности. Цель: формирование осознанного подхода к управлению своим психоэмоциональным состоянием.