

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по дополнительному
профессиональному образованию
ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»



С.Р. Шибяев

2016 г.

ФАКУЛЬТЕТ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Ораторское искусство»

МОСКВА, 2016

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель реализации программы

Целью программы является совершенствование профессиональных навыков и мастерства слушателей в сфере устной речи, как результата знания основ ораторского мастерства, культуры речи, техники владения ими, необходимой интонации и выбора дистанции общения, а также овладения навыками регулярного тренинга по технике речи, дикции, дыханию, развитию голоса.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатели должны приобрести следующие компетенции:

Дисциплина «Техника речи»

ЗНАТЬ:

- основы теории техники речи;
- комплекс дикционных упражнений;
- упражнения на развитие резонаторного звучания, диапазона, полётности голоса;
- основные направления различных дыхательных практик.

УМЕТЬ:

- использовать диафрагмально-реберное дыхание;
- раскрыть свой природный голосовой потенциал;
- использовать комплекс дикционных упражнений и скороговорок для подготовки любому публичному и эфирному выступлению.

ВЛАДЕТЬ:

- чистой, грамотной, выразительной речью;
- хорошо поставленным голосом.

Дисциплина «Публичное выступление»

ЗНАТЬ:

- основы искусства публичного выступления
- виды дистанций общения;
- приемы воздействия на аудиторию.

УМЕТЬ:

- выигрышно подавать себя в различных эфирных и публичных выступлениях;
- направить восприятие аудитории по определенному пути, выгодному оратору;
- эффективно использовать жесты для воздействия на зрительскую аудиторию.

ВЛАДЕТЬ:

- основными приемами риторики;
- искусством самопрезентации;
- индивидуальным стилем ораторского выступления;
- приемами вербального и невербального общения со зрителями.

1.3. Категория слушателей: специалисты с высшим и средним профессиональным образованием.

1.4. Трудоемкость обучения: 72 ак. часа.

1.5. Форма обучения: очная.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план программы повышения квалификации «Ораторское искусство»

№	Наименование разделов, дисциплин, тем	Общая трудоемкость, ч	Всего ауд., ч	Аудиторные занятия, ч			СРС, ч, в т.ч. КСР, ч	Форма контроля
				Лекции	Лабораторные работы	Практические и семинарские занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Техника речи	50	26	8		18	24	
2.	Публичное выступление	20	14	6		8	6	
3.	Итоговая аттестация	2	2			2		Зачет
	Итого	72	42	14		28	30	

2.2. Учебно-тематический план программы повышения квалификации «Ораторское искусство»

№	Наименование разделов, дисциплин, тем	Общая трудоемкость, ч	Всего ауд., ч	Аудиторные занятия, ч			СРС, ч, в т.ч. КСР, ч	Форма контроля
				Лекции	Лабораторные работы	Практические и семинарские занятия		
1	Техника речи	50	26	8		18	24	
1.1	Дыхание.	14	8	4		4	6	
1.2	Дикция.	15	9	1		8	6	
1.3	Голос.	10	4	1		3	6	
1.4	Логика речи.	11	5	2		3	6	
2	Публичное выступление	20	14	6		8	6	
2.1	Приемы воздействия на аудиторию.	9	7	4		3	2	
2.2	Упражнения на снятия волнения перед выступлением.	5	3			3	2	
2.3	Дистанции общения.	6	4	2		2	2	
	Итоговая аттестация	2	2			2		Зачет
	Итого	72	42	14		28	30	

2.3. Рабочая учебная программа

Дисциплина «Техника речи»

Тема 1. Дыхание.

Дыхательные практики. Зависимость силы и мелодичности голоса от дыхания. Осуществление дыхания автоматически и непроизвольно. Речевой выдох. Вдохи во время выступления как способ донесения до аудитории информации. Дыхательные упражнения во время движения.

Тема 2. Дикция.

Артикуляционная гимнастика. Отработка чистого произношения отдельных звуков, сложных звуковых сочетаний и скороговорок; труднопроизносимых слов и словосочетаний.

Тема 3. Голос.

Раскрытие собственного голосового потенциала слушателя. Снятие «звуковых зажимов»: физических и психологических блоков, мешающих правильной постановке голоса. Развитие благозвучности, полетности и глубины звучания. Упражнения для расширения голосового диапазона. Атака звука.

Тема 4. Логика речи.

Роль интонации как основы чтецкого ремесла. Интонационное разнообразие речи. Логические центры. Логические паузы. Привлечение зрительского внимания интонацией. Какая интонация раздражает слушателей. Соответствие интонации личности оратора, освещаемых им тем, менталитету аудитории. Как правильно выбрать интонацию.

Перечень интерактивных практических (семинарских) занятий

№ п/п	Наименование практических (семинарских) занятий	Трудоемкость, ч.
1.	Речевой аппарат и его работа. Постановка правильного дыхания. Разнообразные дыхательные практики и физические упражнения.	4
2.	Дикция. Артикуляционная гимнастика. Отработка правильного произношения звуков.	8
3.	Голос. Развитие силы, благозвучности, диапазона, полётности голоса.	3
4.	Логика речи. Виды интонации.	3

Виды самостоятельной работы слушателей (СРС)

№ п/п	Вид СРС	Содержание	Форма	Трудоемкость, ч.
1.	Внеаудиторная работа	Ежедневная артикуляционная гимнастика и вибрационный массаж, дикционные упражнения, упражнения на развитие диапазона голоса, аудиозапись голосовых упражнений для самоконтроля чистоты произношения, работа над исправлением личных дикционных проблем, работа со словарями	аудиозапись	24

Форма текущего контроля

Дикционный тренинг.

Дисциплина: «Публичное выступление»

Тема 1. Приемы воздействия на аудиторию.

Публичное выступление. Зрительное восприятие речи. Умелое и осторожное пользование жестами. Умение поддерживать интерес аудитории от начала до конца выступления. Оценка человеческих качеств оратора - широкая эрудиция, естественность поведения, искренность, терпимость к инакомыслию, доброжелательность. Прозаическая и стихотворная импровизация на заданную тему. Корректность при публичном выступлении. Монолог - максимальная реализация всех профессиональных, духовных и творческих возможностей оратора. Монолог - типичная форма авторитарного управления. Диалог - присущ демократическим формам общения. Проявление процесса соучастия в процессе импровизационной беседы. Зрительное восприятие речи.

Тема 2. Упражнения для снятия волнения перед выступлением.

Упражнения на снятия излишнего волнения перед выступлением – звуковые, вибрационные. Естественность на сцене. Дыхательные практики, снимающие психологические и физические зажимы. Аутотренинг.

Тема 3. Дистанции общения

Зависимость концепции выступления от выбора дистанции общения. Три основных вида дистанций. Личностная дистанция. Деловая дистанция. Официальная дистанция. Взаимодействие дистанции с интонацией. Жанрово-тематическая структура различных публичных выступлений и выбор дистанции общения.

Перечень интерактивных практических (семинарских) занятий

№ п/п	Наименование практических (семинарских) занятий	Трудоемкость, ч.
1.	Правила публичного выступления. Приемы воздействия на аудиторию: информация, движения, жесты, подача.	3
2.	Упражнения на снятия волнения перед выступлением: гимнастические, аутотренинг, дыхательные практики.	3
3.	Дистанции общения	2

Виды самостоятельной работы учащихся (слушателей) (СРС)

№ п/п	Вид СРС	Содержание	Форма	Трудоемкость, ч.
1.	Внеаудиторная работа	Подготовка презентаций и игровых сцен, написание стихотворений	выступление	3
2.	Внеаудиторная работа	Итоговое публичное выступление в любом жанре по выбору слушателя	выступление	3

Форма текущего контроля

Публичное выступление.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Основная литература:

1. Вербовая Н.П., Головина О.М., Урнова В.В. Искусство речи: Учебное пособие для театральные ВУЗов - М.: Российский университет театрального искусства – ГИТИС, 2013. -380 с.
2. Никольская С. Т. Техника речи (Методические рекомендации и упражнения для лекторов.) М., «Знание», 1978 - 80 с
3. Черная Е.И. Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос: Учебное пособие – СПб.:Издательство «Лань», 2012 - 176 с.
4. Алферова Л.Д. Речевой тренинг: дикция и произношение. Изд.4 СПб. :СПбГАТИ, 2012 - 104с.
5. Васильев Ю. А. Сценическая речь: ритмы и вариации: Учебное пособие. - СПб. : Изд-во СПбГАТИ, 2009. - 416 с.
6. Морозов В.П. Резонансная техника пения и речи. Методики мастеров. Сольное, хоровое пение, сценическая речь. М.: Когито-Центр, 2013. - 440 с.
7. Петрова А.Н. Искусство речи М.: Аспект Пресс, 2011 – 125с.
8. Гаймакова Б.Д., Макарова С.К., Новикова В.И., Ословская М.П. Мастерство эфирного выступления – М., 2004 – 283 с.
9. Зарва М., Русское словесное ударение – М.: ЗАО "Издательство НЦ ЭНАС", 2001. – 596 с.

Электронные библиотечные системы:

1. <http://www.knigafund.ru/> Электронно-библиотечная система «КнигаФонд»
2. <http://www.bibliorossica.com/> Электронно-библиотечная система «БиблиоРоссика»

Интернет-ресурсы:

1. http://samlib.ru/a/alina_a/opredelenia.shtml Литературные словари, термины и понятия

Образовательные технологии

В учебном процессе будут широко представлены активные и интерактивные формы проведения занятий (деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Материально-техническое обеспечение программы

Для освоения программы необходимо:

- аудитория;
- компьютер (для воспроизведение музыкальных отрывков, теле- и аудиоматериалов),
- телекамера или аудиозаписывающая аппаратура,
- зал для публичных выступлений
- коврики для упражнений лежа.

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Форма итоговой аттестации – зачет.

Примерные вопросы и задания к зачету:

1. Артикуляционная гимнастика
2. Принесите: Бдги, бдгэ, бдга, бдго, бдгу, бдгы, Бдги, бдге, бдгя, бдгё, бдгю, бдги.
Вгди, вгдэ, вгда, вгдо, вгду, вгды Вгди, вгде, вгдя, вгдё, вгдю, вгди

Птки, пткэ, птка, птко, птку, пткы Взра- взря взро- взрё взру- взрю взри-взры
Фтки, фткэ, фтка, фтко, фтку, фткы, Фтки, фтке, фтка, фткё, фткю, фтки
Чти чтэ чта чтэ чту чты Чти чте чтя чтё чтю чти

3. Как выработать четкость произношения каждого слова в эфире

4. Речевой аппарат и его работа

5. Произнесите строчку как одно «слово», сделав ударение на выделенный слог.

СТРУМ—СТРОМ—СТРАМ—СТРЭМ—СТРИМ—СТРЫМ

ЖДРУ—ЖДРО—ЖДРА —ЖДРЭ —ЖДРИ—ЖДРЫ

ШМУСТ-ШМОСТ-ШМАСТ-ШМЭСТ-ШМИСТ-ШМЫСТ

НМУР - НМОР - НМАР - НМЭР - НМИР - НМЫР

ЛРУМ- ЛРОМ - ЛРАМ - ЛРЭМ - ЛРИМ – ЛРЫМ

6. Применение Стрельниковской гимнастики в развитии дыхательной системы оратора

7. Основные свойства голоса

8. Прочитайте: Инвентаризация, выписной эпикриз, Ростислав Ростиславович Ростропович, Камергерский переулок. Опера Джузеппе Верди, коммунистический, эндокринологический, маршрутка, дисквалификация, абстракция. Высококачественные экзотические диетические ингредиенты, незаменимые жирные кислоты, супер-премиум, улучшающие пищеварения пребиотики, антиоксиданты, легкоусвояемые белки. Абсорбирующий конструктивизм, инаугурация пунктуации. Безапелляционные, раритетные, радикальные экстремисты. Аппроксимация ситуации на постсоветском пространстве. Безапелляционный фрилансер, нереальный детектив. Формулируем спектакль антагонизмов. Фрагментарная инсталляция фантастической турбулентности. Конференция радикально настроенных астрофизиков. Французский экзистенциализм - квиетизм отчаяния.

9. Подготовьте устное выступление длительностью от 1 до 3 минут, раскрывающее суть выбранной вами цитаты. Выступление может быть в любом жанре:

«Речь - воплощённое в слове действие воли» М.И.Веллер

«Тому, кто способен укротить свое сердце, покорится весь мир» Пауло Коэльо

«Ветер задувает свечу, но раздувает костер» Франсуа Ларошфуко

«Там, где все горбаты, прекрасная фигура становится уродством» Оноре де Бальзак

«Как же подданному знать мнение правительства, пока не наступила история?»

Козьма Прутков

10. Произнесите каждую строчку как одно «слово», сделав ударение на первом слог.

При повторном произношении строки переносите ударение каждый раз на новый слог:

ШТРУ—ШТРО —ШТРА —ШТРЭ —ШТРИ—ШТРЫ

ЖМУСТ-ЖМОСТ-ЖМАСТ- ЖМЭСТ- ЖМИСТ- ЖМЫСТ

ЗУСТ—ЗОСТ—ЗАСТ—ЗЭСТ—ЗИСТ—ЗЫСТ

11. Вибрационный массаж. Массаж для снятия напряжения лица, шеи, рук.

12. Произнесите: Аббревиатура, эмансипация, лизоблюдство., коллективизация, урбанизация, аллегория апофеоза, интервьюер, фармакологический, абсцисса. Конгруэнтные тетраэдры. Параллелограмм. Экстремизм, расизм, автобиографический абстракционизм, средство Макропуса, плюрализм, корреляция, формальдегиды, коррупционеры, неандертальцы. Бюрократический апартеид, футуристические конструкции. Индивидуальный, непереносимый, гипоаллергенный продукт. Французский экзистенциализм - квиетизм отчаяния. Адресованный к себе перфекционизм - постоянное самоцензурирование и стремление к совершенству

13. Упражнения для тренировки речевого дыхания

14. Как избавиться от монотонности и маловыразительности речи

15. Упражнения по рождению резонансного звучания

16. Как привлечь и удерживать внимание аудитории.

17. Прочитайте наизусть любимое стихотворение русского поэта

18. Атака звука, развитие звукового диапазона.

19. Произнесите строчку как одно «слово», сделав ударение на первых слог. При повторном произношении строки переносите ударение каждый раз на новый слог:

ШТРУ— ШТРО — ШТРА — ШТРЭ — ШТРИ—ШТРЫ

ЗУСТ—ЗОСТ—ЗАСТ—ЗЭСТ—ЗИСТ— ЗЫСТ

ЖРУСТ—ЖРОСТ—ЖРАСТ—ЖРЭСТ —ЖРИСТ—ЖРЫСТ

20. Дыхательные упражнения в движении

21. Особенности правильного дыхания в эфире. Дыхательные упражнения йоги, даосские дыхательные практики.

22. Произнесите:

Цти цтэ цта цтэ цту цты Цти цте цтя цтё цтю цти Рли рле рля рлё рлю рли

Фспи фспэ фспа фспо фспу фспы Фспи фсте фспя фспё фспю фспи

Ри-ри-ри-рь Ре-ре-ре-рь Ря-ря-ря-рь рё-рё-рё-рь рю-рю-рю-рь ри-ри-ри-рь

Рли-рли-рли рлэ-рлэ-рлэ рла-рла-рла рло-рло-рло рлу-рлу-рлу рлы-рлы-рлы

Жди-жди-жди, ждэ-ждэ-ждэ, жда-жда-жда, ждо-ждо-ждо, жду-жду-жду, жды-жды-жды

23. Законы логики разговорной речи

24. Прочтите скороговорки: Интервьюер интервента интервьюировал. Антиквары отдают приоритет раритету. Боцман пренебрегал боржурналом. В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии. Имена выигравших выгравировали, а проигравших просто выдворили. Инженеры нивелировали, нивелировали, да не вынивелировали. Стаффордширский терьер ретив, а черношерстный ризеншнауцер резв.

25. Виды интонации разговорной речи

26. Упражнения на развитие голосового диапазона

27. Основные правила логического ударения в предложении

28. Прочтите наизусть стихотворение или прозаическое произведение нашего современника

29. Пауза в изолированном предложении.

30. Правила интонирования знаков препинания

31. На заданную рифму сочините стихотворение

32. Прочитайте: Здание реконструировали, проходы забарикадировали, жителей эвакуировали, время зафиксировали, результаты запротоколировали, всё, как запланировали и запрограммировали. Сшит колпак, да не по-колпаковски, вылит колокол, да не по-колоколовски, надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоковать, перевыколоколовать. Деидеологизировали и додеидеологизировались.

33. Звуковые и артикуляционные упражнения для снятия излишнего напряжения и «зажимов» нижней челюсти, губ, шеи, гортани.

34. Прочитайте: Вавилу ветрило промокросквозило, промокровысквозило. А мне не до недомогания. Кощей тощ, Змей зелен. Ваш взнуданный жеребенок ржет во ржи. Полпуховика и полполувыпуховика. Столы белодубовые, гладкотесовыструганные. У нерпы нервы, нервы у нерпы. Сшит бюджет, да не по-бюджетовски, надо бюджет перебюджетовать, перевыбюджетовать. Нищий шуршит тысячными и пятидесятитысячными. Вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей.

35. Прочитайте: Рано вставали, стали ковали, расперековывали. С мандолиной донья Миланья в Милане, с гитарой сеньорита Маргарита в Мадриде. Инфляция галопировала, галопировала, да не выгалопировала. Нужен риэлтеру электорат, как импичмент спичрайтеру. Объединение в обледенении. От Калининграда до Петрозаводска, от Петрозаводска до Владивостока. От Ханты-Мансийска до Сыктывкара.

Машины растаможены, машинисты растормошены, колеса расторможены, пассажиры растревожены. Дуб дубовистый широкозеленолистый

36. Виды дистанций общения ведущего и зрителей принятые на телевидении.

37. В предложенном тексте, соблюдая законы интонирования, расставьте паузы и логические ударения; прочитайте текст.

38. Прочтите отрывок из «Илиады» Гомера. С каждой новой строчкой постепенно понижая тон голоса (на сколько позволяет ваш личный диапазон звучания), затем начинайте повышать голос, и заканчивайте упражнение, возвращаясь к привычному звучанию.
39. Публичное выступление. Правила успешного выступления.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ

Практическое занятие №1

Наименование темы практического занятия: Дикционные упражнения

Задачи занятия:

- Научится правильно выполнять артикуляционную гимнастику
- Научится четко произносить сложные звуко сочетания.

Перечень ключевых упражнений для отработки в аудитории:

I. Артикуляционная гимнастика

Тренировка губ:

1. Предельно, с усилием собрать губы в “хоботок” так, чтобы при этом они имели минимальную площадь. Затем так же активно, с усилием растянуть их в стороны, не обнажая зубы. Повторить это движение 10-15 раз, до появления в мышцах губ ощущения тепла.
2. Вытяните губы и сожмите их в “хоботок”. Поверните хоботок вправо, влево, вверх, вниз медленно, затем сделайте губами круговое движение в одну сторону, потом в другую. Повторите упражнение 3-4 раза.
3. Исходное положение — рот закрыт. Приподнимите верхнюю губу к деснам, сожмите губы, опустите нижнюю губу к деснам, сожмите губы. Повторите упражнение 5-6 раз.
4. Обнажить зубы, приподняв верхнюю губу и опустив нижнюю. Зубы сжаты. Повторите упражнение 5-6 раз.
5. Исходное положение — рот полуоткрыт. Натяните верхнюю губу на верхние зубы, затем плавно верните ее на место; натяните нижнюю губу на нижние зубы, затем верните в исходное положение. Выполнять 5-6 раз.
6. Движения верхней и нижней губ из упражнения 5 выполните одновременно. Повторите упражнение 5-6 раз.

Тренировка нижней челюсти:

1. Спокойно, без напряжения опустить нижнюю челюсть (раскрыть рот) на 2-3 пальца, при этом губы должны иметь форму вертикального овала, язык плоско лежит на дне рта, а небная занавеска максимально подтягивается. Через 2-3 секунды рот спокойно закрыть. Повторить 5-6 раз.

Тренировка языка:

1. Рот раскрыт на два пальца, нижняя челюсть неподвижна. Кончиком языка коснитесь твердого неба, внутренней стороны сначала левой, а потом правой щеки, верните язык в исходное положение.
2. Рот полуоткрыт. Кончиком языка постарайтесь коснуться носа, затем подбородка, верните язык в исходное положение.
3. Рот полуоткрыт. Кончиком высунутого языка напишите в воздухе буквы алфавита, после каждой буквы возвращайте язык в исходное положение.
4. “Цоканье”. Кончик языка плотно прижат к альвеолам, затем толчком отрывается и перескакивает ближе к мягкому небу. При этом возникает щелчок, похожий на цоканье копыт. Повторить 8-10 раз.

Тренировка гортани:

1. С любой громкостью произнесите поочередно звуки И - У (И-У-И-У-И-У) 15-20 раз.

II. Произнесите четко следующие упражнения. Следите за правильным «эфирным» дыханием (не допускайте придыхания)

1. И – Э – А – О – У –Ы И – Е – Я – Ё – Ю – Ы
- 2.КПТ- КПТ- КПТ ГБД- ГБД- ГБД
- 3.1. КПТИ – КПТИ –КПТИ, КПТЭ – КПТЭ- КПТЭ, КПТА-КПТА –КПТА, КПТО-КПТО- КПТО ,
КПТУ- КПТУ- КПТУ, КПТЫ- КПТЫ- КПТЫ
Произнесите по три раза каждое представленное ниже звуко сочетание :
КПТИ.... КПТЕ... КПТЯ.... КПТЁ....КПТЮ... КПТЫ ...
- 3.2.ГБДИ... ГБДЕ... ГБДЯ... ГБДЁ... ГБДЮ... ГБДЫ
- 3.3.Кпти-гбди, кптэ-гбдэ, кпта-гбда, кпто-гбдо, кпту-гбду, кпты-гбды
- 3.4. Гбди-кпти, гбде-кпте, гбдя-кптя, гбдё-кптё, гбдю-кптю, гбди-кпти
- 4.1.Жди-жди-жди, ждэ-ждэ-ждэ, жда-жда-жда, ждо-ждо-ждо, жду-жду-жду, жды-жды-
- 4.2.Шти-шти-шти, штэ-штэ-штэ, шта-шта-шта, што-што-што, шту-шту-шту, шты...
- 4.3. Жди-шти, ждэ-штэ, жда-шта, ждо-што, жду-шту, жды-шты
- 5.1.Сти... стэ... ста... сто... сту..... сты....
- 5.2.Зди... здэ... зда... здо...зду... зды...
- 5.3. Сти-зди, стэ-здэ, ста-зда, сто-здо, сту-зду,сты-зды.....
- 6.1Чти...чтэ... чта... что... чту... чты.....
- 6.2Цти-цтэ-цта-цто-цту-цты.....
- 6.3Чти-цти, чтэ-цтэ, чта-цта, что-цто, чту-цту, чты-цты.....
- 7.1.Виф... взф....ваф...воф...вuf...выф...
- 7.2 вдги...вдгэ...вдга...вдго...вдгу...вдгы...
8. 1Фти-фтэ-фта-фто-фту-фты
- 8.2Фспи-фспи-фспи, фспэ-фспэ-фспэ, фспа-фспа-фспа, фспо-фспо-фспо, фспу-фспу-фспу, фспы-фспы-фспы
- 9.Щти.. щтэ...щта... щто... щту... щты

Рекомендуемая литература для подготовки к занятию:

Вербовая Н.П., Головина О.М. Урнова В.В. Искусство речи – М., 2013, 248 с.

Практическое занятие №2

Наименование темы практического занятия: Дыхательные упражнения

Задача занятия: обучится основам правильного «эфирного» дыхания

Перечень ключевых тем и упражнений для отработки в аудитории:

I. Как правильно дышать в теле – радио эфире

II. Упражнения:

1. Сделайте вдох на счет 1, 2, 3, 4, на 5, 6 — задержите дыхание, на счет 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 — выдох.

2. Сделайте короткий вдох, немного задержите дыхание, при выдохе начните считать: 1, 2, 3, 4 и т.д. Темп счета не ускорять, воздух не добирать.

3. Произнесите скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, указанном *, и продолжите на выдохе, насколько хватит воздуха: "Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки*: раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и так далее".

4 Произнесите скороговорку «Как на горке...» в движении: спокойная ходьба, танец, легкий бег.

5. Каждую строфу приведенного ниже стихотворения “Дом, который построил Джек” в переводе С.Я.Маршака произнесите на одном выдохе, не добирая воздух. Обратите внимание на положение тела: обязательно стоя, спина прямая, руки вдоль боков или за спиной, голова не опущена и не задрана вверх.

Вот дом, который построил Джек.

А это пшеница, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это веселая птица синица, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот кот, который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот пес без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это корова безрогая, Боднувшая старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это старушка седая и строгая, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это ленивый и толстый пастух, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот два петуха, Которые будят того пастуха, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Рекомендуемая литература для подготовки к занятию:

Вербова Н.П., Головина О.М. Урнова В.В. Искусство речи – М., 2013, 248 с.

Практическое занятие №3

Наименование темы практического занятия: Развитие резонансного звучания

Задача занятия:

Раскрыть природный потенциал голоса.

Перечень ключевых упражнений для отработки в аудитории

I. Вибрационный массаж

Техника массажа. Направляем внимание и представляем, что звучим именно этой частью тела, энергично постукивая пальцами обеих рук:

1. по лбу с произнесением звука [М] (мычание);
2. по крыльям носа с произнесением звука [М];
3. по верхней губе с произнесением звука [В];
4. по нижней губе с произнесением звука [З];
5. по верхней части груди с произнесением звука [Ж];
6. по нижним частям грудной клетки справа и слева (на звуке [М]);
7. по спине справа и слева (на звуке [М]).

После вибрационного массажа, который лучше проводить стоя, отдохните, сделав 5—10 медленных спокойных вдохов и выдохов.

II. Дыхательные упражнения делаем сидя, стоя, в движении:

1. Дыхание грудью: *вдох* - 1,2,3 ; *выдох* (со свистом) - 1,2,3 ; *задержка дыхания* - 1 2.
2. Дыхание животом: *вдох* - 1,2,3 ; *выдох* (при выдохе подтягиваем живот мышцами пресса) - 1,2,3 *задержка дыхания* (живот расслабляется) -
3. *Выдох со свистом* или со звуком С-С-С-С-С , Ш-Ш-Ш-Ш (постепенно увеличивая продолжительность выдоха)

III. Произносим сначала в «маску», после освоения упражнений проделывает тот же комплекс «включая» грудной резонатор:

1. Ммммм, Боммм, хмммм.
2. МММММаММММ мммммэммммм мммммиммммм мммммоммммм ммммум-ммм...
3. По освоении звука М аналогично осваиваем полетность голоса на звуках Н и Л: Нннннн НННННаНННННН.....
Ллллл ЛЛЛЛЛаЛЛЛЛЛ.....
4. МММЬ НННЬ ЛЛЛЛЬ
5. Ммммммамммм, ммммаммм мммолллоока бы нннннамммм.
6. Ммммммаммммм мммёду нннннаммммм.
7. Ммаммма ммылла Мммиллу ммылломмм. Ммамма ммыллло урон-нилла
8. На мели мы налима лениво ловили, и меняли налима мы вам на линия, о любви, не меня ли вы мило молили и в туманы лимана манили меня
9. Маланья-болтуня молоко болтала-выбалтывала, болтала-выбалтывала, да не выболтала.
10. Произносим на стене, звук как гудение колокола, вибрация:
Джинь-дзынь Джэнь- дзэнь Джань- дзань Джонь-дзюнь Джунь-дзунь Джинь-Дзынь

Рекомендуемая литература для подготовки к занятию:

Черная Е.И. Основы сценической речи. Фонационное дыхание и голос: - СПб 2012, 345 с.

Составитель программы:

Тресвятская Ираида Михайловна, эксперт по вопросам культуры экспертно-консультативного совета Государственного Антинаркотического комитета по центральному федеральному округу, член Гильдии неигрового кино и ТВ, Русского литературного клуба и Профессионального комитета московских драматургов

_____ / И.М. Тресвятская/

Декан факультета дистанционного обучения

_____ /Д. Р. Тутаева/