



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
гуманитарного образования  
Т.Е. Абрамзон  
«16» октября 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ**

Специальность  
37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специализация  
МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уровень высшего образования –  
СПЕЦИАЛИТЕТ

Форма обучения  
Очная

Институт	Гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	5
Семестр	9

Магнитогорск  
2018 г.

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС ВО по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, утвержденного приказом МОиН РФ от 19 декабря 2016 г. N 1613 для специализации Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии «05» октября 2018 г., протокол № 2.

Зав. кафедрой  / О.П. Степанова/

Рабочая программа одобрена методической комиссией института гуманитарного образования «16» октября 2018 г., протокол № 3.

Председатель  / Т.Е. Абрамзон/

Рабочая программа составлена: доцент, канд. пс. наук, доцент

 / О.П. Степанова/

Рецензент:

Помощник начальника управления-  
Начальник ОУДЛ управления МВД России по  
г. Магнитогорску, подполковник внутренней службы



 / С.В. Брыков/

**Лист регистрации изменений и дополнений**

№ п/п	Раздел программы	Краткое содержание изменения/дополнения	Дата. № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой
1	п.8  п.9	Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Актуализация материально-технического обеспечения дисциплины.	протокол № 2 от 14.10.2019 г.	
2	п.8  п.9	Актуализация учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины. Актуализация материально-технического обеспечения дисциплины.	протокол № 1 от 01.09.2020 г.	

### **1 Цели освоения дисциплины**

**Целями** освоения дисциплины «Телесно-ориентированная психотерапия» являются:

1. Способность реализовывать психологические методики и технологии ТОТ, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп
2. Распознавание, идентификация и воспроизведение знаний методов психотерапевтической практики и овладение студентами необходимым и достаточным уровнем специальных умений в работе со своим телом и телом пациента

### **2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки**

**специалиста** Дисциплина Б.1 Б.15 «Телесно-ориентированная психотерапия» входит в вариативную часть блока образовательной программы по направлению подготовки (специальности) 37.05.02.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных в результате освоения дисциплин:

- Психология конфликта
- Психология общения и переговоров
- Психология лжи и скрываемых обстоятельств
- Психология манипуляций
- Политическая психология
- Анатомия центральной нервной системы
- Физиология центральной нервной системы
- Психология стресса и стрессоустойчивого поведения
- Методы активного социально-психологического обучения
- Основы сексологии
- Психосоматика
- Основы психотерапии
- Тренинг ассертивности

Знания и умения, полученные студентами при изучении дисциплины, необходимы при **подготовке к дисциплинам:**

- Гештальттерапия
- Психогигиена
- Психология здоровья
- Арттерапия

Для прохождения практик: производственной - практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; производственной - преддипломной практики

А так же при подготовке к итоговой государственной итоговой аттестации.

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Телесно-ориентированная психотерапия» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>ПК_12 способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп</b>	
Знать	- Сущность, подходы, цели телесно-ориентированной психотерапии;

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	историю возникновения телесно-ориентированной психотерапии; факторы психотерапевтического воздействия в телесно-ориентированной психотерапии; сферы применения методов телесно-ориентированной психотерапии; виды телесно-ориентированной психотерапии; структуру телесно-ориентированного занятия.
Уметь	- Использовать функции психотерапевтического воздействия в телесно-ориентированной психотерапии; проводить занятие по телесно-ориентированной психотерапии; организовать и проводить занятие по индивидуальной, групповой и семейной телесно-ориентированной психотерапии; использовать методы телесно-ориентированной психотерапии в консультативных, психотерапевтических, социальных центрах и специализированных медицинских центрах; использовать методы телесно-ориентированной психотерапии в работе с клиентами в острых стрессовых/ постстрессовых состояниях; лицам, находящимся в экстремальных ситуациях
Владеть	- Методами телесно-ориентированной психотерапии в работе с клиентами в острых стрессовых/ постстрессовых состояниях; лицам, находящимся в экстремальных ситуациях; лицами, страдающими различного рода зависимостями, при решении внутри- и межличностных конфликтов, кризисных состояний, невротических и психосоматических расстройств.

#### 4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 единицы 108 акад. часа:

- контактная работа – 73 акад. часа;
- аудиторная работа – 72 акад. часа;
- внеаудиторная работа-1 акад. час
- самостоятельная работа – 35 акад. часа;

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа (в акад. часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия				
Раздел 1. Райхианская психотерапия и неорайхианские школы и традиции в системе телесно-ориентированной терапии								
1.1. Основные положения теории и практики В. Райха.	9	4	10/10	И	7	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на лабораторном занятии	ПК-12зу
1.2. Тема Особенности терапии по В.Райху.	9	4	10/10	И	7	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций	ПК-12зу

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лабораторные занятия	практические занятия				
							И на лабораторном занятии, реферат	
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>	<b>20/20 И</b>		<b>14</b>			
<b>Раздел 2. Школы и направления в системе тренингов расширения сенсорного опыта личности</b>								
2.1. Терапевтические техники Ф. Александера	9	4	10/10 И		7	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на лабораторном занятии	ПК-12зув
2.2. Методика работы с телом М. Фельденкрайза	9	4	10/10 И		7	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на лабораторном занятии, реферат	ПК-12зув
2.3. Изучение телесноориентированных техник саморегуляции различных школ и направлений	9	2	14/14 И		7	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на лабораторном занятии	ПК-12зув
<b>Итого по разделу</b>		<b>10</b>	<b>34/34 И</b>		<b>21</b>			
<b>Итого за семестр</b>		<b>18</b>	<b>54/54 И</b>		<b>35</b>		<b>Промежуточный контроль: зачет</b>	
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>18</b>	<b>54/54 И</b>		<b>35</b>		<b>Промежуточный контроль: зачет</b>	

### **5 Образовательные и информационные технологии**

Для организации работы преподавателя, читающему данный курс, необходимы следующие методические материалы:

– рабочая программа дисциплины, в которой прописаны цель и задачи изучения

дисциплины, содержание и объем учебных занятий, предусмотренных рабочим учебным планом (РУП), перечень рекомендуемой литературы и средства обучения, необходимые для изучения дисциплины;

– методические указания для студентов по выполнению различных видов учебной деятельности, предусмотренных РУП;

– пакет контрольно-измерительных материалов (приложение в «Контрольно-измерительные материалы» к рабочей программе по дисциплине).

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **1. Райхианская психотерапия и неорайхианские школы и традиции в системе телесно-ориентированной терапии**

#### **Занятие 1. Основные положения теории и практики В. Райха.**

Прочитать литературу, приготовить доклад с презентацией по теме:

1. Характер и «характерологический панцирь».
2. Мышечный «панцирь».
3. Биоэнергетика.
4. Сексуальная культура и половое воспитание.

Отработать техники в мини группах,

#### **Занятие 2. Особенности терапии по В.Райху.**

Прочитать литературу, приготовить доклад с презентацией по теме:

1. Основные представления характер.
2. Характерный панцирь. Освобождение (распускание) мускульного панциря.
3. Генитальный характер. Биоэнергия. Оргоническая энергия.
4. Динамика. Психологический рост. Препятствия росту. Защитный панцирь.

Отработать техники в мини группах

### **2. Школы и направления в системе тренингов расширения сенсорного опыта личности**

#### **Занятие 1. Терапевтические техники Ф. Александера**

Прочитать литературу, приготовить доклад с презентацией по теме:

1. Общие принципы.
2. Методологические соображения по поводу психосоматического подхода.
3. Фундаментальные принципы психосоматического подхода.

Отработать техники в мини группах

#### **Занятие 2. Методика работы с телом М. Фельденкрайза.**

Прочитать литературу, приготовить доклад с презентацией по теме:

1. Сознание через движение. Функциональная интеграция.
2. Осознание через движение: двенадцать практических уроков.

Отработать техники в мини группах

### **Занятие 3. Изучение телесноориентированных техник саморегуляции различных школ и направлений**

Прочитать литературу, приготовить доклад с презентацией по теме:

1. История возникновения телесно-ориентированной терапии.
2. Основные концепции и направления телесно-ориентированной терапии:

Структурная интеграция (рольфинг). Биоэнергетический анализ Лоуэна. Первичная

терапия Янова. Метод Александра. Метод Фельденкрайза. Чувственное сознание. Розен-терапия.

Отработать техники в мини группах

### 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

#### а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

зачет в 9 семестре

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>ПК-12: готовность и способность к проведению стандартного прикладного исследования в телесно-ориентированной психотерапии</b>		
Знать	- Сущность, подходы, цели телесно-ориентированной психотерапии; историю возникновения телесно-ориентированной психотерапии; факторы психотерапевтического воздействия в телесно-ориентированной психотерапии; сферы применения методов телесно-ориентированной психотерапии; виды телесно-ориентированной психотерапии; структуру телесно-ориентированного занятия.	Перечень вопросов для подготовки к зачету: 1. Понятие и структура телесно – ориентированной психотерапии 2. Основные понятия в телесно – ориентированной психотерапии 3. Предмет психотерапевтической деятельности в ТОТ 4. Стратегия и тактика телесно – ориентированной психотерапии 5. Основные механизмы психотерапевтического воздействия. Тест: 1. Телесно-ориентированная психология это: а) физическая культура б) физическая активность в) культура отношения тела и психики, являющейся отражением аутентичности психической активност человека г) спорт 2. Заземление, это: а) взаимозависимость тела от земной поверхности б) степень соответствия существующей в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе в) проводимость энергии в теле человека И т.д.
Уметь	- Использовать функции психотерапевтического воздействия в телесно-ориентированной психотерапии; проводить занятие по телесно-ориентированной психотерапии; организовать и проводить занятие по индивидуальной, групповой и	Перечень вопросов для подготовки к зачету: Составить программу: 1. Профилактика стресса 2. Профилактика психофизиологических нарушений 3. Профилактика эмоционально-поведенческих нарушений 4. Тренинг личностного роста

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>семейной телесно-ориентированной психотерапии; использовать методы телесно-ориентированной психотерапии в консультативных, психотерапевтических, социальных центрах и специализированных медицинских центрах; использовать методы телесно-ориентированной психотерапии в общеобразовательных школах, детских садах, в специализированных школах, в домах-интернатах.</p>	<p>5. Тренинг здоровьесбережения 6. Тренинг асертивности И пр.</p>
Владеть	<p>- Методами телесно-ориентированной психотерапии в работе с клиентами в острых стрессовых/ постстрессовых состояниях; лицам, находящимся в экстремальных ситуациях; лицами, страдающими различного рода зависимостями, при решении внутри- и межличностных конфликтов, кризисных состояний, невротических и психосоматических расстройств..</p>	<p>Перечень вопросов для подготовки к зачету: 1. Задача: Больной С, 42года. Обратился к психологу с жалобами «..Сильная тревога особенно по утрам, отдышка, тяжесть, спазм в груди, сильный страх, потеря реальности...» Вопросы к задаче: 1. Выделите основной клинический синдром. 2. Какие методики для уточнения состояния личности клиента будут использованы? 3. Назначьте дополнительные обследования, необходимые для уточнения состояния клиента и какие изменения характерны для данного симптомокомплекса? 4. Тактика ведения больного, телесно-ориентированными методами 5. Профилактика, реабилитация. И т.п.</p>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

«Зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций ПК-12: всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

«Не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

**8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

1.Разумова, Е. М. Психологический практикум : практикум / Е. М. Разумова ;  
Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И.  
Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3844.pdf&show=dcatalogues/1/1530455/3844.pdf&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2.Разумова, Е. М. Психологическое консультирование : учебное пособие / Е. М. Разумова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2740.pdf&show=dcatalogues/1/1132683/2740.pdf&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

#### **б) Дополнительная литература:**

1.Степанова, О. П. Диагностика психического здоровья : практикум / О. П. Степанова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3194.pdf&show=dcatalogues/1/1136688/3194.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный.

2.Хухлаева, О. В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция : учебник и практикум для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 423 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02596-5. – URL :

<https://urait.ru/bcode/450023>

#### **в) Методические указания:**

1.Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL:

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Методические указания по освоению дисциплины (Приложение)

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7	Д-1227 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно

1) Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) URL: [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)

2) Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС» <https://dlib.eastview.com/>

3) Поисковая система Академия Google (Google Scholar) URL: <https://scholar.google.ru/>

4) Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам URL: <http://window.edu.ru/>

- 5) Российская Государственная библиотека. Каталоги <https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/>
- 6) Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова <http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp>
- 7) Университетская информационная система РОССИЯ <https://uisrussia.msu.ru>
- 8) Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science» <http://webofscience.com>
- 9) Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Scopus» <http://scopus.com>
- 10) Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals <http://link.springer.com/>
- 11) Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference <http://www.springer.com/refer> ences

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Доска, мультимедийный проектор, экран
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

### Приложение 1.

#### Методические указания по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Телесно-ориентированная психотерапия» следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса. Во всех разделах дисциплины изложение материала ведется с прицелом на использование знаний в психологической практике обучения, воспитания и развития. В каждую тему включены виды учебной работы в соответствии с учебным планом: работа с конспектом лекций, выполнение лабораторных работ и заданий для самостоятельной работы.

Учебная дисциплина «Телесно-ориентированная психотерапия» является составной частью подготовки будущего специалиста психолога служебной деятельности.

Для оптимальной организации процесса изучения данной дисциплины вы можете воспользоваться электронным образовательным ресурсом по дисциплине «Телесно-ориентированная психотерапия». Обратите внимание на аннотацию. В ней изложены минимальные требования к содержанию дисциплины.

Затем изучите учебную программу курса. В программе указана цель и задачи изучения данной учебной дисциплины, требования к уровню освоения содержания дисциплины, раскрыты основные разделы и темы, содержание текущего и промежуточного контроля.

При изучении программы обратите внимание на значительное число современных учебных пособий и учебников по изучаемой дисциплине. Вам придется прочесть значительное количество теоретической и методической литературы по изучаемой дисциплине, можете использовать электронные ресурсы. Внимательно изучите список рекомендованной литературы, он представлен в соответствующем разделе рабочей учебной программы.

Овладение основами учебного курса «Телесно-ориентированная психотерапия» предполагает организацию вашей деятельности в рамках лекционных и практических занятий, а также осуществление самостоятельной работы.

Подготовка к лекционному занятию. Лекции направлены на раскрытие теоретических и методических аспектов овладения будущими психологами современными теоретическими представлениями в целях применения их в профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа. После изучения темы проверьте, насколько вами освоено ее содержание, все ли понятно, каков результат ваших усилий. Для этого обратитесь к вопросам и заданиям для самостоятельной работы. Обратите внимание, большая часть их имеет ярко выраженную практико-ориентированную направленность. Отнеситесь ответственно к выполнению самостоятельных заданий и сохраните их, т.к. они вам обязательно пригодятся в вашей профессиональной деятельности, особенно в первые годы работы.

Итоговый контроль по дисциплине представлен зачетом. В соответствующем разделе ФОС представлен перечень вопросов к зачету. Обратите внимание на наличие банка тестовых заданий для самоконтроля. Контрольные вопросы двух видов: теоретического характера и на решение практических задач. Промежуточная аттестация (зачет) может проводиться в следующих формах:

- устный ответ на теоретические вопросы
- проверочный тест.