



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
***МЕТОДЫ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ***

Направление подготовки (специальность)  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Психологическое консультирование

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения  
заочная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	2

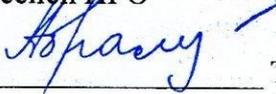
Магнитогорск  
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 127)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии  
15.01.2020, протокол № 5

Зав. кафедрой  О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО  
11.02.2020 г. протокол № 5

Председатель  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. психол. наук  О.П. Степанова

Рецензент:

Директор муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Магнитогорска,  Е.А. Шнерк



## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.П. Степанова

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.П. Степанова

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Методы телесно-ориентированной терапии» является: овладение способностью оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы техниками телесно-ориентированной терапии

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Методы телесно-ориентированной терапии входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Теория и практика психологического консультирования

Организационное консультирование

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Методы нейролингвистического программирования в психологическом консультировании

Методы психотерапии в психологическом консультировании

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

Психологические технологии в управлении конфликтами

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Методы телесно-ориентированной терапии» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-3	Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы
ПК-3.1	Планировать и реализовывать работу по оказанию психологической помощи и психологической поддержке социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 4,4 акад. часов;
- аудиторная – 4 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов
- самостоятельная работа – 99,7 акад. часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. часа

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел Школы и традиции в системе телесно-ориентированной терапии								
1.1 Основные положения теории и практики В. Райха.	2	0,5/0,5И		0,5/0,5И	25	Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техник В. Райха	Видеоотчет работы с клиентами техниками В. Райха	ПК-3.1
1.2 Терапевтические техники Ф. Александера		0,5/0,5И		0,5/0,5И	25	Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техник Ф. Александера	Видеоотчет работы с клиентами техниками Ф. Александера	ПК-3.1
Итого по разделу		1/1И		1/1И	50			
2. Раздел Изучение телесноориентированных техник саморегуляции различных школ и направлений								
2.1 Методики работы с телом М. Фельденкрайза	2	0,5/0,5И		0,5/0,5И	25	Сравнение технологий ТОТ в возможностях эффективного воздействия на клиента	Видеоотчет работы с клиентами техниками М. Фельденкрайза	ПК-3.1
2.2 Различные школы и направления телесно-ориентированной терапии		0,5/0,5И		0,5/0,5И	24,7	Подбор технологий ТОТ, приемов, упражнения для организации индивидуальной и групповой работы с клиентами	Таблица-схема. Отчет о проделанной работе	ПК-3.1

Итого по разделу	1/1И		1/1И	49,7			
Итого за семестр	2/2И		2/2И	99,7		зачёт	
Итого по дисциплине	2/2И		2/2И	99,7		зачет	

## **5 Образовательные технологии**

Овладение дисциплиной «Методы телесно-ориентированной терапии» предполагает использование следующих образовательных технологий (методов):

- лекция (вводная, обзорная, репродуктивно-информационная, заключительная).

Целесообразность традиционной лекции состоит в решении следующих образовательных и развивающих задач дисциплины: показать значимость дисциплины для профессионального становления будущего психолога; сформировать мотивацию студентов на освоение учебного материала; связать теоретический материал с практикой будущей профессиональной деятельности;

- лекция-беседа – позволяет учитывать отношение студентов к изучаемым вопросам, выявлять проблемы в процессе их осмысления, корректировать допускаемые ошибки и так далее;

- лекция с разбором конкретных ситуаций – предполагает включение конкретных ситуаций, отражающих проблемы профессиональной деятельности; создается ситуация, позволяющая «перевод» познавательного интереса на уровень профессионального; активизируется возможность занять профессиональную позицию, развить умения анализа, сравнения и обобщения;

Практические занятия в форме практикума - это организация учебной работы, направленная на решение комплексных учебно-познавательных задач, требующих от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

Используются следующие интерактивные методы обучения: работа в команде; Case-study; поисковый метод; решение ситуационных задач; исследовательский метод; эвристическая беседа; метод дискуссии;

методы интерактивного обучения (презентации, ролевые игры, деловые игры, моделирование и анализ ситуаций) – приучают к коллективным действиям; принятию как самостоятельных, так и скоординированных решений; развивают воображение и интуицию, инициативу, аналитические способности, умения слушать, убеждать, обосновывать; формирует самоконтроль, самообладание, толерантность; эмпатию. Рефлексия – обеспечивает самоанализ и самооценку как своих личностных особенностей и моделей социального поведения, так и своих компетенций в области решения профессиональных задач, достижений, практических навыков.

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

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Общая психокоррекция: [Электронный ресурс] учеб. пособие / Б.Р. Мандель. – Москва : Вузовский учебник: ИНФРА-М, 2019. – 349 с. – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/982126> .

2. Разумова Е. М. Психологическое консультирование [Электронный ресурс] : учеб.-ное пособие / Е. М. Разумова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2740.pdf&show=dcatalogues/1/1132683/2740.pdf&view=true>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Гребнева, В.В. Теория и технология решения психологических проблем : [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.В. Гребнева. – Москва : ИНФРА-М, 2014. –

192 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=59308>.

2. Обухова, Ю.В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: [Электронный ресурс]: Монография / Ю.В. Обухова. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.: ISBN 978-5-9275-2234-7 - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/996774>

3. Прикладная психология: [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Н.П. Рапохин. - М.: Форум: ИНФРА-М, 2013. - 432 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование). Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=371247> ISBN 978-5-91134-153-4

#### в) Методические указания:

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: 18.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

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

##### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно

##### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	<a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных	<a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a>

Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	<a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a>
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний Springer Protocols	<a href="http://www.springerprotocols.com/">http://www.springerprotocols.com/</a>
Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference	<a href="http://www.springer.com/references">http://www.springer.com/references</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	<a href="https://www.nature.com/siteindex">https://www.nature.com/siteindex</a>

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

Учебные аудитории для проведения дистанционных занятий лекционного типа: Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экраннастенный Digis Optimal-C MW DSOC-11032\*2.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экраннастенный Digis Optimal-C MW DSOC-11032\*2.

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.

## Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Раздел/ тема дисциплины	Вопросы и задания	Формы контроля
Раздел 1. Райхианская психотерапия и неорайхианские школы и традиции в системе телесно-ориентированной терапии		
1.1. Основные положения теории и практики В. Райха.	Ознакомиться с теорией и практикой В. Райха. Отработать техники с 5 респондентами	Видеоотчет
1.2. Тема Особенности терапии по В.Райху.	Применение терапии В. Райха при различных эмоциональных и поведенческих расстройств в группе и индивидуально Отработать техники с 5 респондентами	Видеоотчет
Раздел 2. Школы и направления в системе тренингов расширения сенсорного опыта личности		
2.1. Терапевтические техники Ф. Александера	Ознакомиться с теорией и практикой Ф. Александера Отработать техники с 5 респондентами	Видеоотчет
2.2. Методика работы с телом М. Фельденкрайза	Применение терапии М. Фельденкрайза при различных эмоциональных и поведенческих расстройств индивидуально в группе и Отработать техники с 5 респондентами	Видеоотчет
2.3 Изучение телесно-ориентированных техник саморегуляции различных школ и направлений	Разработать и провести программу по саморегуляции, используя технологии телесно-ориентированной терапии	Видеоотчет
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>Зачёт</b>

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:  
зачет во 2 семестре

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>ПК 3</b> способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий телесно-ориентированной терапии		
Знать	Знать стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий телесно-ориентированной терапии	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.История возникновения телесно-ориентированной терапии.</li> <li>2.Основные концепции и направления телесно-ориентированной терапии</li> <li>3.Структурная интеграция (рольфинг).</li> <li>4.Биоэнергетический анализ Лоуэна.</li> <li>5.Первичная терапия Янова.</li> <li>6.Метод Александера.</li> <li>7.Метод Фельденкрайза.</li> <li>8.Чувственное сознание. Розен-терапия.</li> <li>9.Характер и «характерологический панцирь».</li> <li>10.Мышечный «панцирь».</li> <li>11.Биоэнергетика.</li> <li>12.Сексуальная культура и половое воспитание.</li> <li>13. Палсинг</li> <li>14.Ши-а-цу</li> </ol>
Уметь	Употреблять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий телесно-ориентированной терапии	<p><i>Практические задания</i></p> <p>Составить программу, с использованием техник телесно-ориентированной терапии по теме:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика стрессовых состояний</li> <li>2. Профилактика психофизиологических нарушений</li> <li>3. Профилактика эмоционально-поведенческих нарушений</li> <li>4. Тревожно-фобические расстройства</li> <li>5. Саморегуляция состояний</li> <li>6. Профилактика невротических состояний</li> <li>7. Психосоматические нарушения</li> </ol> <p>И пр.</p>
Владеть	Владеть навыками стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий телесно-ориентированной терапии	<p><i>Задачи из профессиональной области</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задача: Клиент С, 42года. Обратился к психологу с жалобами «..Сильная тревога особенно по утрам, отдышка, тяжесть, спазм в груди, сильный страх, потеря реальности...» Вопросы к задаче: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выделите основной клинический синдром.</li> <li>2. Какие методики для уточнения состояния личности клиента будут использованы?</li> <li>3.Назначьте дополнительные обследования, необходимые для уточнения состояния клиента и какие изменения характерны для данного симптомокомплекса?</li> </ol> </li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		4. Тактика ведения клиента, телесно-ориентированными технологиями 5. Профилактика, реабилитация.
<b>ПК-14</b> способностью к реализации психологических технологий телесно-ориентированной терапии, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп		
Знать	психологические технологии телесно-ориентированной терапии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <p>Понятие и структура телесно – ориентированной психотерапии</p> <p>Основные понятия в телесно – ориентированной психотерапии</p> <p>Предмет психотерапевтической деятельности в ТОТ</p> <p>Стратегия и тактика телесно – ориентированной психотерапии</p> <p>Основные механизмы психотерапевтического воздействия.</p> <p>Тест:</p> <p>1. Телесно-ориентированная психология это:</p> <p>а) физическая культура</p> <p>б) физическая активность</p> <p>в) культура отношения тела и психики, являющейся отражением аутентичности психической активности человека</p> <p>г) спорт</p> <p>2. Заземление, это:</p> <p>а) взаимозависимость тела от земной поверхности</p> <p>б) степень соответствия существующей в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе</p> <p>в) проводимость энергии в теле человека</p> <p>И т.д.</p>
Уметь	использовать основные психологические технологии телесно-ориентированной терапии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	<p><i>Практические задания</i></p> <p>1. Студентам предлагается ознакомиться с основными технологиями и методиками телесно-ориентированной терапии</p> <p>2. Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу с использованием психологических технологий телесно-ориентированной терапии, ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп. Тема определяется самостоятельно каждым студентом.</p> <p>3. Предлагается в установленные сроки представить авторскую программу эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния, с использованием психологических технологий телесно-ориентированной терапии. Тема определяется самостоятельно каждым студентом.</p> <p>И т.п.</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
Владеть	навыками и приёмами реализации психологических технологий телесно-ориентированной терапии, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	<p style="text-align: center;"><i>Задачи из профессиональной области</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомьтесь с представленными технологиями телесно-ориентированной терапии</li> <li>2. Проработайте их на себе</li> <li>3. Проведите данные техники с 2-5 клиентами</li> <li>4. Представьте видеотчет проведенной с клиентом, одной из техник</li> </ol>

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

**«Зачтено»** - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций ПК-3 и ПК-14: 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.