



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
2026 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 28.01.2026, протокол № 5

Зав. кафедрой _____  О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО 02.02.2026 г. протокол № 6

Председатель _____  Л.Н. Санникова

Рабочая программа составлена:
доцент кафедры кафедры Психологии, канд. психол. наук _____  О.П. Степанова

Рецензент:
доцент кафедры СРиППО, канд. пед. наук _____  Г.В. Слепухина

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения данной дисциплины является формирование профессиональных компетенций:

1. Планировать и организовывать работу по оказанию индивидуальной и групповой психологической помощи и психологической поддержки с применением традиционных и инновационных психологических методов и технологий

2. Способность оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы

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:

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Теория и практика психологического консультирования

Психологическое сопровождение возрастных кризисов

Профориентационное консультирование

Семейное психологическое консультирование

Методы психотерапии в психологическом консультировании

Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

Методы нейролингвистического программирования в психологическом консультировании

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

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

Методы нейролингвистического программирования в психологическом консультировании

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 семьям, социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы
ПК-3.1	Планирует и организует работу по оказанию индивидуальной и групповой психологической помощи и психологической поддержки с применением традиционных и инновационных психологических методов и технологий

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

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

- контактная работа – 4,4 академических часов;
- аудиторная – 4 академических часов;
- внеаудиторная – 0,4 академических часов;
- самостоятельная работа – 99,7 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 академических часов

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа	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 ТОТ	2				49,7	Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техниками ТОТ	Видеоотчет работы с клиентами техниками ТОТ	ПК-3.1
1.2 Терапевтические техники реабилитации в спорте		2/2И			50	Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техник реабилитации в спорте	Видеоотчет работы с клиентами терапевтическими техниками	ПК-3.1
Итого по разделу		2/2И			99,7			
2. Раздел Изучение телесно-ориентированных техник саморегуляции различных школ и направлений								
2.1 Телесно-ориентированные приемы в оказании кризисной психологической помощи и посттравматической реабилитации	2			2/2И		Сравнение технологий ТОТ в возможностях эффективного воздействия на клиента	Видеоотчет работы с клиентами техниками ТОТ	ПК-3.1
2.2 Современные методы психологической						Подбор технологий ТОТ, приемов,	Таблица-схема. Отчет о проделанной	ПК-3.1
работы с телом						упражнения для организации индивидуальной и групповой работы с клиентами	работе	
Итого по разделу			2/2И					
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):

Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения:

Проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

Практическое занятие на основе кейс-метода – обучение в контексте моделируемой ситуации, воспроизводящей реальные условия научной, производственной, общественной деятельности. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе личностно-значимого для них образовательного результата.

Формы учебных занятий с использованием специализированных интерактивных технологий:

Семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе.

Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией.

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. Степанова, О. П. Методы психотерапии в психологическом консультировании : учебное пособие [для вузов] / О. П. Степанова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2022. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2343-0. - Загл. с титул. экрана. -

[URL:https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/3286](https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/3286)(дата

обращения:15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD- ROM.

2. Степанова, О. П. Методы телесно-ориентированной терапии : учебное пособие [для вузов] / О. П. Степанова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2022. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5- 9967-2342-3. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/3285> (дата

обращения:15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

б) Дополнительная литература:

Степанова, О. П. Диагностика психического здоровья : практикум / О. П. Степанова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2020. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL:<https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/20963> (дата обращения:15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

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://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2391> (дата обращения:15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

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

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

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
Задания для самостоятельной работы

Задание 1

Написать реферат по одной из представленных тем.

1. Понятие и структура телесно – ориентированной психотерапии
2. Предмет психотерапевтической деятельности в ТОТ
4. История метода телесно-ориентированной психотерапии
5. Стратегия и тактика телесно – ориентированной психотерапии
6. Основные механизмы психотерапевтического воздействия.
7. Основные подходы к категоризации телесной проблематики

Задание 2

- Изучить научную литературу, по представленным темам
- Написать доклад и представить в виде структурно-логической схемы/таблицы и кратких комментариев, с презентацией к ней одну из классификаций направлений ТОТ
- Выступить с кратким докладом и презентацией на семинарском занятии

1. Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техник ТОТ (В. Райх)

2. Применения видов и методов воздействия на клиента биоэнергетического психоанализа (А. Лоуэн);

3. Комплексы двигательных упражнений, связанных с выявлением и улучшением привычных телесных поз (Ф. Александер),

4. Осознание и развитие телесной энергии (М. Фельденкрайз);

5. Структурная интеграция (рольфинг) Ида Рольф.

6. Стержневая (Core) энергетика (Д. Пьерракос);

7. Соматическая терапия - биосинтез (Д. Боаделла);

8. Радикс (Ч. Келли);

9. Хакоми (Р. Курц);

10. Соматический процесс (С. Келеман);

11. Организмическая психотерапия (М. Браун);

12. Биодинамическая психология (Г. Бойсен);

13. Бодинамика, или психология соматического развития (Л. Марчер);

14. Чувственное осознание (Ш. Селвер);

15. Психотоника (Ф. Гласер);

16. Процессуальная терапия (А. Минделл).

Задание 3

- Написать реферат по одной из представленных тем.

Розен-терапия

Трансперсональная психология

Холотропное дыхание (holotropic breathwork) Станислав Гроф

Ребёфинг (rebirthing) Леонарда Орра

Методика "вайвейшн" Джима Леонарда и Филадельфии (США).

Оздоровительная система М. Норбекова и Ю. Хвана

Энергетическая система гомо-взаимодействия тела человека (Су Джок терапия)

Акупрессура

Шиatsu

Тайский массаж
Цигун
Даосские лечебные жесты
Рефлексология ЦУ
Амма
Аюрведический массаж
Танцедвигательная терапия

Задание 4

1. Провести предлагаемые упражнения на снятие излишнего напряжения и тревоги клиентами, получить обратную связь, проанализировать, и написать краткий отчет о проделанной работе
2. Самим предоставить 7-10 упражнений по ТОТ
3. Предоставить краткий видеосчет о выполнении одного из упражнений

Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

Упражнение «Броуновское движение»

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем – движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом - все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Растем»

Участники находятся в круге. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10–20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись – сломались».

Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Медитация

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей;

Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам прорабатываются 5-10 минут. После выполнения – обсуждение.

Упражнение «Концентрация на счете»

Инструкция психолога:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?

На чем легче удерживать внимание – на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Инструкция психолога: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.
Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Методические рекомендации

Представленный вами видеоотчет, о проведенной технике ТОТ, должен быть адекватными размерам, для выгрузки в образовательный портал.

Задание 5.

Пройти проверочный тест:
Результаты выложить на портал

1 Тело человека трактуется как равноправный с другими атрибутами человеческого бытия элемент:

- а) в холистической парадигме;
- б) в дихотомической парадигме;
- в) оба ответа неверны.

2 В Античную эпоху идеи о взаимоотношения между душой и телом были о том, что:

- а) душа и тело не могут влиять друг на друга;
- б) душа и тело находятся в гармонии, нерасторжимом единстве друг с другом;
- в) между душой и телом существует раскол, где телесность низведена на низший, животный уровень.
- г) все ответы неверны.

3 Преставления о разрыве между душой и телом, идеология аскетизма и «умерщвления плоти» были:

- а) в античную эпоху;
- б) в эпоху средневековья;
- в) в эпоху просвещения;

4 Основоположником ориентированной на тело терапии является:

- а) Ф.Александр;
- б) З.Фрейд;
- в) А.Лоуэн;
- г) В.Райх.

5 Энергия в телесно – ориентированной терапии – это:

- а) одно из основных свойств материи – мера ее движения, а также способность производить работу;
- б) решительность и настойчивость в действиях;
- в) скалярная характеристика тела, определяющая его способность совершать работу;
- г) особая субстанция биологической природы, обеспечивающая всю жизнедеятельность любого живого организма.

6 По закону перераспределения оргонной энергии в теле человека с точки зрения В.Райха:

- а) она из мест, где ее меньше, все время норовит переместиться в места, где ее и так много;
- б) перемещается из мест наибольшей концентрации в места с наименьшей концентрацией;
- в) не перемещается в теле человека, имея конкретную локализацию.

7 По идее Райха, в норме оргонная энергия беспрепятственно протекает;

- а) синхронно с дыханием;
- б) перпендикулярно позвоночнику;

- в) вдоль нашего тела;
- г) все ответы неверны.

8 Заземление – это:

- а) степень соответствия существующих в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе.
- б) чувство безопасности и опоры под ногами;
- в) постоянное фоновое напряжение одной конкретной мышцы, не соответствующее никакой выполняемой в данный момент работе;
- г) все ответы неверны.

9 Постоянное, фоновое напряжение одной конкретной мышцы, не соответствующее никакой, выполняемой в данный момент работе – это:

- а) мышечный блок;
- б) мышечный зажим;
- в) мышечный панцирь;
- г) мышечных сегмент.

10 С точки зрения основоположника телесно-ориентированной психотерапии, все наше тело может быть разделено на:

- а) 5 сегментов;
- б) 8 сегментов;
- в) 4 сегмента;
- г) 7 сегментов.

11 Сугубо индивидуальная комбинация блоков на различных сегментах Райх назвал:

- а) мышечным блоком;
- б) мышечным сегментом;
- в) характерным панцирем;
- г) мышечным панцирем.

12 Структура личности, предложенная В.Райхом состоит из:

- а) трех компонентов: ид, эго, супер эго;
- б) четырех слоев защит: любовь, слой эмоций, мышечный слой, слой эго.
- в) трех автономно функционирующих уровней: притворно-социальный, антисоциальный, ядро личности;
- г) все ответы неверны.

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-3: Способен осуществлять психологическое консультирование, направленное на оказание психологической помощи и обеспечение психологической безопасности		
ПК-3.1:	- Использует эффективные консультативные методы и приемы для оказания психологической помощи и обеспечения психологической безопасности.	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие и структура телесно ориентированной психотерапии 2. Предмет психотерапевтической деятельности в ТОТ 4. История метода телесно-ориентированной психотерапии 5. Стратегия и тактика телесно ориентированной психотерапии 6. Основные механизмы психотерапевтического воздействия. 7. Основные подходы к категоризации телесной проблематики <p><i>г:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Телесно-ориентированная психология это: <ol style="list-style-type: none"> а) физическая культура б) физическая активность в) культура отношения тела и психики, являющейся отражением аутентичности психической активност человека г) спорт 2. Заземление, это: <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>И т.д.</p>
		<p><i>Практические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить научную литературу, по представленным темам <ul style="list-style-type: none"> - Написать доклад и представить в виде структурно-логической схемы/таблицы и кратких комментариев, с презентацией к ней одну из классификаций направлений ТОТ - Выступить с кратким докладом и презентацией на семинарском занятии <p>1. Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техник ТОТ</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>(В. Райх) 2. Применения видов и методов воздействия на клиента биоэнергетического психоанализа (А.Лоуэн); 3 Комплексы двигательных упражнений, связанных с выявлением и улучшением привычных телесных поз (Ф.Александр), 4.Осознание и развитие телесной энергии (М.Фельденкрайз); 5.Структурная интеграция (рольфинг) Ида Рольф. 6.Стержневая (Core) энергетика (Д.Пьерракос); 7.Соматическая терапия - биосинтез (Д.Боаделла); 8.Радикс (Ч.Келли); 9.Хакоми (Р.Курц); 10.Соматический процесс (С.Келеман); 11.Организмическая психотерапия (М.Браун); 12.Биодинамическая психология (Г.Бойсен); 13.Бодинамика, или психология соматического развития (Л.Марчер); 14.Чувственное осознание (Ш.Селвер); 15.Психотоника (Ф.Гласер); 16.Процессуальная терапия (А.Минделл).</p> <p>2.Написать реферат по одной из представленных тем:</p> <p>Розен-терапия Трансперсональная психология Холотропное дыхание (holotropic breathwork) Станислав Гроф Ребёфинг (rebirthing) Леонарда Орра Методика "вайвейшн" Джима Леонарда и Фила Лауга (США). Оздоровительная система М.Норбекова и Ю.Хвана Энергетическая система гомо-взаимодействия тела человека (Су Джок терапия) Акупрессура Шиацу Тайский массаж Цигун Даосские лечебные жесты Рефлексология ЦУ Амма Аюрведический массаж Танцедвигательная терапия</p>
	- ..	<p><i>Задачи из профессиональной области</i> 1Провести предлагаемые упражнения на снятие излишнего напряжения и тревоги</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>с клиентами, получить обратную связь, проанализировать, и написать краткий отчет о проделанной работе</p> <p>2. Самим предоставить 7-10 упражнений по ТОГ</p> <p>3. Предоставить краткий видеосчет о выполнении одного из упражнений</p> <p>Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.</p> <p>Упражнение «Броуновское движение»</p> <p>Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории. Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем – движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом - все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.</p> <p>Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>Упражнение «Моечная машина» Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».</p> <p>Упражнение «Растем» Участники находятся в круге. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10–20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись – сломались».</p> <p>Упражнение «Потянулись – сломались» Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрывает пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!</p> <p>Медитация Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей; Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение. Использование медитативных техник приводит к формированию внутриспсихических барьеров, которые могут</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.</p> <p>С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.</p> <p>С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:</p> <p>Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам прорабатываются 5-10 минут. После выполнения – обсуждение.</p> <p>Упражнение «Концентрация на счете»</p> <p>Инструкция психолога:</p> <p>Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.</p> <p>Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»</p> <p>В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:</p> <p>Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.</p> <p>Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.</p> <p>Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.</p> <p>В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.</p> <p>Рефлексия ощущений:</p> <p>Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?</p> <p>На чем легче удерживать внимание – на предмете или звуке?</p> <p>От чего это зависит?</p> <p>Какие свойства внимания необходимы для концентрации?</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»</p> <p>Инструкция психолога: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.</p> <p>Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?</p> <p>А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни. Выходим из состояния релаксации. Рефлексия вашего эмоционального состояния.</p> <p>Методические рекомендации Представленный вами видеотчет, о проведенной технике ТОТ, должен быть адекватными размерам, для выгрузки в образовательный портал.</p>

Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

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