



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Директор ИГО  
И.Н. Саникова

**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  
очная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	2
Семестр	3

Магнитогорск  
2025 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 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

---

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

### **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 – 34,1 академических часов;
- аудиторная – 34 академических часов;
- внеаудиторная – 0,1 академических часов;
- самостоятельная работа – 73,9 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
<b>1. Раздел Школы и традиции в системе телесно- ориентированной терапии</b>								
1.1 Основные положения теории и практики ТОТ	3			17	38,2	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		4	10			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		4	10	17	38,2			
<b>2. Раздел Изучение телесноориентированных техник саморегуляции различных школ и направлений</b>								
2.1 Телесно-ориентированные приемы в оказании кризисной психологической помощи и посттравматическо й реабилитации	3			17		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				17	35,7			
Итого за семестр		4	10	34	38,2		зачёт	
Итого по дисциплине		4	10	34	73,9		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 лично-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\(дата обращения: 19.01.2026\)](https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/3286(дата обращения: 19.01.2026)). - 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: 19.01.2026). - 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: 19.01.2026). - 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: 19.01.2026). - 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»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.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="https://host.megaprolib.net/MP0109/Web">https://host.megaprolib.net/MP0109/Web</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)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа (Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации).

Учебные аудитории для проведения практических 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).

**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 Фила Лаута (США).

Оздоровительная система М. Норбекова и Ю. Хвана

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

Акупрессура

Шиаци

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 представить 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 видеотчет, 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.

## Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
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:	Определяет приоритетные направления психологического сопровождения на основе анализа и психологической оценки ресурсов, рисков и условий, затрудняющих становление и развитие личности	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие и структура телесно – ориентированной психотерапии</li> <li>2. Предмет психотерапевтической деятельности в ТОТ</li> <li>4. История метода телесно-ориентированной психотерапии</li> <li>5. Стратегия и тактика телесно – ориентированной психотерапии</li> <li>6. Основные механизмы психотерапевтического воздействия.</li> <li>7. Основные подходы к категоризации телесной проблематики</li> </ol> <p><i>Практические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить научную литературу, по представленным темам</li> <li>- Написать доклад и представить в виде структурно-логической схемы/таблицы и кратких комментариев, с презентацией к ней одну из классификаций направлений ТОТ</li> <li>- Выступить с кратким докладом и презентацией на семинарском занятии</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техник ТОТ (В. Райх)</li> <li>2. Применения видов и методов воздействия на клиента биоэнергетического психоанализа (А. Лоуэн);</li> <li>3. Комплексы двигательных упражнений, связанных с выявлением и улучшением привычных телесных поз (Ф. Александер),</li> <li>4. Осознание и развитие телесной энергии (М. Фельденкрайз);</li> <li>5. Структурная интеграция (рольфинг) Ида Рольф.</li> <li>6. Стержневая (Core) энергетика (Д. Пьерракос);</li> <li>7. Соматическая терапия - биосинтез (Д. Боделла);</li> <li>8. Радикс (Ч. Келли);</li> </ol>

	<p>9.Хакоми (Р.Курц);  10.Соматический процесс (С.Келеман);  <i>Задачи из профессиональной области</i>  1.Провести предлагаемые упражнения на снятие излишнего напряжения и тревоги с клиентами, получить обратную связь, проанализировать, и написать краткий отчет о проделанной работе  2.Самим предоставить 7-10 упражнений по ТОТ  3.Предоставить краткий видеоотчет 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»  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> <p>Упражнение «Моечная машина»</p>
--	---

		<p>Все участники становятся в две шеренги лицом дуг 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>
ПК-3.2:	<p>Проектировать и организовывать деятельность по индивидуальному или групповому психологическому сопровождению, реализации психологической поддержки и психологической помощи субъектам в образовании и социальной сфере</p>	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История возникновения телесно – ориентированной психотерапии.</li> <li>2. Классификация базовых личностных проблем в телесно – ориентированной психотерапии (по В. Баскакову).</li> <li>3. Этические принципы работы с клиентом в ТОП (этические правила европейской ассоциации телесных психотерапевтов ЕАВР и кодекс этических норм ассоциации телесно-ориентированных психотерапевтов).</li> <li>4. Организационные аспекты клиентской работы в ТОП.</li> <li>5. Понятие контакта в ТОП. Виды контактов.</li> <li>6. Теория вегетотерапии В. Райха.</li> <li>7. Основные понятия телесно – ориентированной психотерапии (оргонная энергия, биоэнергия, заземление, мышечный зажим, мышечный блок, мышечный (характерный) панцирь).</li> <li>8. Биоэнергетический анализ Александра Лоуэна.</li> <li>9. Александра.</li> <li>10. Фельденкрайза «осознание через движение».</li> <li>11. Метод структурной интеграции «рольфинг».</li> <li>12. Метод чувственного сознания. Основные положения и методы работы.</li> <li>13. Теория биосинтеза Д. Боаделлы. Основные положения и методы работы.</li> <li>14. Первичная терапия А. Янова. Основные положения и методы работы.</li> <li>15. Баскакова. Основные положения и методы работы.</li> <li>16. Танцевально – двигательная психотерапия (цели, основные понятия и методы).</li> <li>17. Методы диагностики в ТОП (Райх, Фельденкрайз, Лобан и т. д.).</li> <li>18. Классификация проблемных паттернов дыхания (по А. Выховски)</li> <li>19. Понятие сверхконтроля в ТОП. Основные методы работы со сверхконтролем в ТОП.</li> <li>20. Понятие границ в ТОП. Виды нарушения границ. Основные методы работы с нарушенными границами в ТОП.</li> <li>21. Понятие сексуальности в ТОП. Основные</li> </ol>

		<p>методы работы.</p> <p>22. Понятие опор и «заземления» в ТОП.</p> <p>Основные методы работы.</p> <p>23. Работа с телом на языке тела: работа с целенаправленным воздействием на мышечные блоки и зажимы (В. Райх, А. Лоуэн)</p> <p>24. Работа с проблемными паттернами дыхания клиента.</p> <p>25. Работа с телом на языке сознания и метафоры (цели, показания к применению, упражнения).</p> <p>26. Работа с голосом в ТОП (цели, показания к применению, упражнения).</p> <p><i>Практические задания</i></p> <p>Написать реферат по одной из представленных тем.</p> <p>Розен-терапия</p> <p>Трансперсональная психология</p> <p>Холотропное дыхание (holotropic breathwork)</p> <p>Станислав Гроф</p> <p>Ребёфинг (rebirthing) Леонарда Орра</p> <p>Методика "вайвейшн" Джима Леонарда и Фила Лаута (США).</p> <p>Оздоровительная система М.Норбекова и Ю.Хвана</p> <p>Энергетическая система гомо-взаимодействия тела человека (Су Джок терапия)</p> <p>Акупрессура</p> <p>Шиацу</p> <p>Тайский массаж</p> <p>Цигун</p> <p>Даосские лечебные жесты</p> <p>Рефлексология ЦУ</p> <p>Амма</p> <p>Аюрведический массаж</p> <p>Танцедвигательная терапия</p> <p><i>Задачи из профессиональной области депрессии.</i></p> <p>Активизация самосознания как способ повышения устойчивости человека к травмам.</p> <p>Особенности применения телесных методов в процессе супервизии в условиях военного конфликта.</p>
<p>ПК-4: Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы</p>		
<p>ПК-4.1:</p>	<p>Планирует и организует работу по оказанию индивидуальной и групповой психологической помощи и психологической</p>	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <p>1. Назовите методы оценки эффективности телесно-ориентированных методик оказания психологической помощи клиентам.</p> <p>2. Назовите задачи и преимущества телесно-ориентированных методик для оказания психологической поддержки клиентам в трудных жизненных и кризисных ситуациях.</p>

	<p>поддержки с применением традиционных и инновационных психологических методов и технологий, ресурсов социальных сетей</p>	<p>3. Укажите особенности использования телесно-ориентированных методик для оказания психологической поддержки клиентам в трудных жизненных и кризисных ситуациях.</p> <p>4. Приведите примеры телесно-ориентированных методик, применимых для вмешательства в ситуациях оказания кризисной психологической помощи.</p> <p>5. Перечислите ограничения использования телесно-ориентированных методик, применимых для вмешательства в ситуациях оказания кризисной психологической помощи.</p> <p>6. Приведите примеры телесно-ориентированных методик, применимых для коррекции посттравматических состояний и посттравматической реабилитации.</p> <p>7. Укажите преимущества и ограничения использования телесно-ориентированных методик, применимых для коррекции посттравматических состояний и посттравматической реабилитации.</p> <p>8. Назовите принципы и этапы разработки программ оказания кризисной психологической помощи с использованием телесно-ориентированных приемов.</p> <p>9. Приведите примеры использования телесно-ориентированных методик при работе с людьми, пережившими утрату.</p> <p>10. Приведите примеры использования телесно-ориентированных методик при работе с людьми, пережившими насилие</p> <p><i>Практические вопросы:</i></p> <p>1. Изучить научную литературу, по представленным темам</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написать доклад и представить в виде структурно-логической схемы/таблицы и кратких комментариев, с презентацией к ней одну из классификаций направлений ТОТ</li> <li>- Выступить с кратким докладом и презентацией на семинарском занятии</li> </ul> <p>1. Соматический процесс (С. Келеман);</p> <p>2. Организмическая психотерапия (М. Браун);</p> <p>3. Биодинамическая психология (Г. Бойсен);</p> <p>4. Бодинамика, или психология соматического развития (Л. Марчер);</p> <p>5. Чувственное осознание (Ш. Селвер);</p> <p>6. Психотоника (Ф. Гласер);</p> <p>7. Процессуальная терапия (А. Минделл).</p> <p><i>Задачи из профессиональной области</i></p> <p>Задание:</p> <p>Презентуйте группе одну из техник телесно-ориентированной терапии по следующей</p>
--	---	---

		<p>схеме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содержание техники, её цель;</li> <li>• теоретическое основание проведение техники;</li> <li>• процедура проведения техники (с наглядной личной демонстрацией либо предоставлением фото/видеоматериалов выполнения техники);</li> <li>• варианты применения техники в различных школах телесноориентированного подхода (при наличии) (предпочтительно с элементами фото/демонстрации); <ul style="list-style-type: none"> <li>• возможности применения техники, показания к применению;</li> <li>• ограничения применения техники;</li> <li>• список использованной литературы.</li> </ul> </li> </ul> <p>Задание: Приведите примеры высказываний, пословиц, поговорок, устойчивых выражений, показывающих связь языка тела с психологическими проблемами/особенностями человека.</p> <p>Примеры свяжите с отдельными органами или функциями тела: голова, спина, плечи, шея, сердце, органы пищеварения, колени, ноги, руки и пр. Обобщите в группе примеры, предложенные отдельными обучающимися.</p> <p>Выполните рисунок/коллаж тела человека с указанием связанных с отдельными органами и системами языковых метафор.</p>
--	--	--

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

Промежуточная аттестация по дисциплине «Методы телесно-ориентированной терапии» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме экзамена

**Показатели и критерии оценивания:**

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенции ПК-3 по всем индикаторам, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенции ПК-3 по индикаторам: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенции ПК-3 и их индикаторов: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку **«неудовлетворительно»** (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.