



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)

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

Направление подготовки (специальность)
37.05.02 Психология служебной деятельности

Направленность (профиль/специализация) программы
37.05.02 Психология безопасности

Уровень высшего образования - специалитет

Форма обучения
очная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	5
Семестр	10

Магнитогорск
2023 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - специалитет по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (приказ Минобрнауки России от 31.08.2020 г. № 1137)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии
17.01.2023, протокол № 5

Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
14.02.2023 г. протокол № 6

Председатель _____ Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

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

Рецензент:

Директор ООО «Линия жизни»



Бочкарева И.Ю.

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

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

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

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины "Телесно-ориентированная психотерапия" является овладение способностью осуществлять психологическое консультирование, направленное на оказание психологической помощи и обеспечение психологической безопасности

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Телесно-ориентированная терапия входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

Методы психотерапии

Нейролингвистическое программирование

Производственная - практика по получению опыта профессиональной деятельности

Психология семьи и семейного консультирования

Дистанционные технологии в психологии

Психология конфликта

Психология манипуляций

Сетевая коммуникация в профессиональной деятельности

Психология безопасности

Учебная -практика по получению профессиональных умений и навыков

Психология стресса и стрессоустойчивого поведения

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

Производственная – преддипломная практика

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

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

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
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

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

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

- контактная работа – 55 акад. часов;
- аудиторная – 54 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 53 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	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. Райхианская психотерапия и неорайхианские школы и традиции в системе телесно-ориентированной терапии								
1.1 Основные положения теории и практики ТОТ	10	4	4		19	Подготовка к занятиям (ПЗ) Выполнение и заполнение схем-таблиц	Проверка схем-таблиц	ПК-3.1
1.2 Основные концепции и направления телесно-ориентированной терапии		4	6		2	Письменные рефераты с презентацией и докладом по темам курса	Проверка реферата, анализ доклада	ПК-3.1
Итого по разделу		8	10		21			
2. Школы и направления в системе тренингов расширения сенсорного опыта личности								
2.1 Терапевтические техники работы с телом. Основные положения теории и практики В. Райха, А.Лоуэна	10	4	4		19	Написать доклад и представить в виде структурно-логической схемы(таблицы и кратких комментариев, с презентацией)	Анализ таблицы-схемы	
2.2 Методика работы с телом М. Фельденкрайза, А. Александер, И.Рольф, Д.Боделла и др.		3	10		2	Написать доклад и представить в виде структурно-логической схемы(таблицы и кратких комментариев, с презентацией)	Анализ таблицы-схемы	ПК-3.1

2.3 Изучение телесноориентированных техник и практик различных школ и направлений в России и на Востоке		3	12		11	Написать доклад и представить в виде структурно-логической схемы(таблицы и кратких комментариев, с презентацией)	Анализ таблицы-схемы, проверка реферата	
Итого по разделу		10	26		32			
Итого за семестр		18	36		53		зачёт	
Итого по дисциплине		18	36		53		зачет	

5 Образовательные технологии

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

- рабочая программа дисциплины, в которой прописаны цель и задачи изучения дисциплины, содержание и объем учебных занятий, предусмотренных рабочим учебным планом (РУП), перечень рекомендуемой литературы и средства обучения, необходимые для изучения дисциплины;
- методические указания для студентов по выполнению различных видов учебной деятельности, предусмотренных РУП;
- пакет контрольно-измерительных материалов

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://new.znaniium.com/catalog/product/982126>.

2. Степанова Ольга Павловна МЕТОДЫ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (1,29 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования : IBMPC, любой, более 1GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MSWindowsXP и выше ; AdobeReader8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титу

б) Дополнительная литература:

1. Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453> (дата обращения: 20.03.2023).

2. Шапошникова, Т. Е. Основы психоконсультирования и психокоррекции : учебник и практикум для вузов / Т. Е. Шапошникова, В. А. Шапошников. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09449-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471741> (дата обращения: 20.03.2023).

3. Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия : учебное пособие для вузов / В. Г. Ромек. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05738-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473363> (дата обращения: 20.03.2023).

4. Трошихина, Е. Г. Неклиническая психотерапия и практикум : часть 2 : учебное пособие / Е. Г. Трошихина. - СПб : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2019. - 104 с. - ISBN 978-5-288-05899-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1080963> (дата обращения: 20.02.2021). – Режим доступа: по подписке.

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 Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно
Браузер Yandex	свободно	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	https://dlib.eastview.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

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

Учебная (тренинговая) аудитория-Мультимедийное оборудование для презентаций и демонстраций учебного материала (проектор, экран, DVD-плеер, телевизор).

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации-Доска, мультимедийный проектор, экран.

Комплекс тестовых заданий для проведения промежуточных и рубежных контролей.

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-Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий

Приложение 1.

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.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. Биодинамика, 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

Шиацу

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 с 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.

Приложение 2.

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.	<i>Теоретические вопросы:</i> 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 1. Телесно-ориентированная психология это: а) физическая культура б) физическая активность в) культура отношения тела и психики, являющейся отражением аутентичности психической активност человека г) спорт 2. Заземление, это: а) взаимозависимость тела от земной поверхности б) степень соответствия существующей в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе в) проводимость энергии в теле человека И т.д.
		<i>Практические вопросы:</i> 1. Изучить научную литературу, по

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>представленным темам</p> <p>-Написать доклад и представить в виде структурно-логической схемы/таблицы и кратких комментариев, с презентацией к ней одну из классификаций направлений ТОТ</p> <p>-Выступить с кратким докладом и презентацией на семинарском занятии</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.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);

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>16. Процессуальная терапия (А. Минделл).</p> <p>2. Написать реферат по одной из представленных тем:</p> <p>Розен-терапия</p> <p>Трансперсональная психология</p> <p>Холотропное дыхание (holotropic breathwork) 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</i></p> <p>1. Провести предлагаемые упражнения на снятие излишнего напряжения и тревоги с клиентами, получить обратную связь, проанализировать, и написать краткий отчет о проделанной работе</p> <p>2. Самим предоставить 7-10 упражнений по ТОТ</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</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Наработка 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 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»</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.</p> <p>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.</p> <p>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»</p> <p>Исходное положение - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.</p> <p>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...</p> <p>Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!</p> <p>Медитация</p> <p>Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей;</p> <p>Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.</p> <p>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.</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:</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>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 проделываются 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> <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,</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>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</p> <p>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.