



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор ИСО

Абрамзон

03.03.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация

«Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности»

Уровень высшего образования - специалитет

Форма обучения

очная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	5
Семестр	9

Магнитогорск
2019 год

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от 01 09 2020 г. № 1
Зав. кафедрой  О.П. Степанова

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

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

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

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

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

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Телесно-ориентированная психотерапия» являются:

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

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Телесно-ориентированная терапия входит в вариативную часть учебного плана образовательной программы.

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

Гештальттерапия

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Социально-психологический тренинг

Психология здоровья

Технологии личностного развития

Тренинг личностного роста

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

Основы психиатрии

Тренинг ассертивности

Основы психотерапии

Подготовка к защите и защита выпускной квалификационной работы

Производственная – преддипломная практика

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:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ПК-12 способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	
Знать	психологические методики и технологии телесно-ориентированной психотерапии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

Уметь	Реализовывать психологические методики и технологии телесно-ориентированной психотерапии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп
Владеть	Методиками и технологиями телесно-ориентированной психотерапии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

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

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

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 В. Райха.	9	3	10/10И		7	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на лабораторном занятии	ПК-12
1.2 Тема Особенности терапии по В.Райху.		3	11/11И		7	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на лабораторном занятии, реферат	ПК-12
Итого по разделу		6	21/21И		14			
2. Школы и направления в системе тренингов расширения сенсорного опыта личности								
2.1 Терапевтические техники Ф. Александра	9	4	11/11И		7	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на лабораторном занятии	ПК-12
2.2 Методика работы с телом М. Фельденкрайза		4	11/11И		7	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на лабораторном занятии, реферат	ПК-12
2.3 Изучение телесноориентированных техник саморегуляции различных школ и направлений		4	11/11И		7	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на лабораторном занятии	ПК-12
Итого по разделу		12	33/33И		21			
Итого за семестр		18	54/54И		35		зачёт	

Итого по дисциплине	18	54/54И		35		зачет	ПК-12
---------------------	----	--------	--	----	--	-------	-------

5 Образовательные технологии

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

Технологии проектного обучения – организация образовательного процесса в соответствии с алгоритмом поэтапного решения проблемной задачи или выполнения учебного задания

Лабораторное занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

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

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

б) Дополнительная литература:

1. Гребнева, В.В. Теория и технология решения психологических проблем: [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.В. Гребнева. – Москва : ИНФРА-М, 2014. – 192 с. - Режим доступа: <https://new.znanium.com/read?id=59308> .

2. Жегурова, О. А, Арт-терапия в профилактической и лечебной работе: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие / О. А, Жегурова, Е, А. Потемкина. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2019.– 100 с. - ISBN 978-5-288-05898-1. – Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/1054130>

3. Любчик, В. Н. Немедикаментозные методы реабилитации: цветотерапия, музыкотерапия, аэрофитотерапия с эфирными маслами растений [Электронный ресурс]: монография / В.Н. Любчик, Н.В. Мирошниченко, Т.Ф. Голубова. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 182 с. - Режим доступа: <https://new.znanium.com/document?id=343389> – (Научная мысль).

в) Методические указания:

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

<https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 18.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

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

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Международная справочная система «Полпред» polpred.com отрасль «Образование, наука»	URL: http://education.polpred.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 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-Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

№ п/п	Тема	Вопросы для самостоятельного изучения	Форма отчетности
1	Основные положения теории и практики В. Райха	1.Характер и «характерологический панцирь». 2.Мышечный «панцирь». 3. Биоэнергетика. 4.Сексуальная культура и половое воспитание.	Подготовить презентацию по теме Составить схему-план по основным положениям В. Райха
2	Особенности терапии по В.Райху	1.Основные представления характер. 2.Характерный панцирь. Освобождение (распускание) мускульного панциря. 3.Генитальный характер. Биоэнергия. Оргоническая энергия. 4.Динамика. Психологический рост. Препятствия росту. Защитный панцирь.	Провести практические техники с респондентами Видеоролики представить к отчету
3	Терапевтические техники Ф. Александера	1.Общие принципы. 2.Методологические соображения по поводу психосоматического подхода. 3.Фундаментальные принципы психосоматического подхода.	Подготовить презентацию по теме Провести практические техники с респондентом Видеоролики представить к отчету
4	Методика работы с телом М. Фельденкрайза	1. Сознание через движение. Функциональная интеграция. 2. Осознание через движение: двенадцать практических уроков.	Подготовить презентацию по теме Провести практические техники с респондентом Видеоролики представить к отчету
5	Изучение телесноориентированных техник саморегуляции различных школ и направлений	1.История возникновения телесно-ориентированной терапии. 2. Основные концепции и направления	Подготовить презентацию по теме Составить схему –план направлений ТОТ Провести практические

		<p>телесно-ориентированной терапии: Структурная интеграция (рольфинг). Биоэнергетический анализ Лоуэна. Первичная терапия Янова. Метод Александра. Метод Фельденкрайза. Чувственное сознание. Розен-терапия.</p>	<p>техники респондентами Видеоролики представить к отчету</p>	с
--	--	--	---	---

Проверочный тест

- 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) Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Зачет в 9 семестре

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ПК-12 способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп		
Знать	психологические методики и технологии телесно-ориентированной психотерапии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	<i>Теоретические вопросы:</i> <ol style="list-style-type: none">1. Понятие и структура телесно – ориентированной психотерапии2. Основные понятия в телесно – ориентированной психотерапии3. Предмет психотерапевтической деятельности в ТОТ4. Стратегия и тактика телесно – ориентированной психотерапии5. Основные механизмы психотерапевтического воздействия.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<ul style="list-style-type: none"> 6. История возникновения телесно-ориентированной терапии. 7. Основные концепции и направления телесно-ориентированной терапии 8. Структурная интеграция (рольфинг). Биоэнергетический анализ Лоуэна. 9. Первичная терапия Янова. 10. Метод Александера. 11. Метод Фельденкрайза. 12. Чувственное сознание. Розен-терапия. 13. Характер и «характерологический панцирь». 14. Мышечный «панцирь». 15. Биоэнергетика. 16. Сексуальная культура и половое воспитание. 17. Палсинг 18. Ши-а-цу
Уметь	реализовывать психологические методики и технологии телесно-ориентированной психотерапии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	<p><i>Практические задания</i></p> <p>Составить программу, с использованием техник телесно-ориентированной терапии по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Профилактика стрессовых состояний 2. Профилактика психофизиологических нарушений 3. Профилактика эмоционально-поведенческих нарушений 4. Тревожно-фобические расстройства 5. Саморегуляция состояний 6. Профилактика невротических состояний 7. Психосоматические нарушения <p>И пр.</p>
Владеть	методиками и технологиями телесно-ориентированной психотерапии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	<p><i>Задачи из профессиональной области</i></p> <p>1. Задача: Клиент С, 42года. Обратился к психологу с жалобами «.Сильная тревога особенно по утрам, отдышка, тяжесть, спазм в груди, сильный страх, потеря реальности...» Вопросы к задаче:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Выделите основной клинический синдром. 2. Какие методики для уточнения состояния личности клиента будут использованы? 3. Назначьте дополнительные обследования, необходимые для уточнения состояния клиента и какие изменения характерны для данного симптомокомплекса? 4. Тактика ведения клиента, телесно-ориентированными технологиями

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>5. Профилактика, реабилитация.</p> <p>2 Задача: Мужчина 40 лет. В период самоизоляции лишился бизнеса. Появилась тревога и безысходность. Пробовал снимать дискомфорт алкоголем, но состояние только ухудшилось. Тактика ведения клиента, телесно-ориентированными технологиями Профилактика, реабилитация.</p> <p>3. Задача: Женщина 60 лет после лечения онкозаболевания с жалобами на упадок сил и сниженное настроение. Семья заботится и поддерживает ее. Но на фоне восстановления от основного заболевания нарастают признаки депрессии. Тактика ведения клиента, телесно-ориентированными технологиями Профилактика, реабилитация.</p> <p>4.Задача: Женщина 49 лет с паническими атаками, которые возникли после развода беременной дочери. Считает, что жизнь дочери рухнула, она никогда не будет счастлива. Тактика ведения клиента, телесно-ориентированными технологиями Профилактика, реабилитация.</p>

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

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

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