



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***

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	10

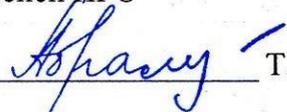
Магнитогорск  
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по специальности 37.05.02 ПСИХОЛОГИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (приказ Минобрнауки России от 19.12.2016 г. № 1613)

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

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  О.П. Степанова

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

Председатель \_\_\_\_\_  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

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

Рецензент:

Помощник начальника управления \_\_\_\_\_  С.В. Брыков  
г. Магнитогорску, полковник внутренней службы \_\_\_\_\_ С.В. Брыков



## Лист актуализации рабочей программы

---

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

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

---

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

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

---

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

---

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

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

Формировать у студентов способность реализовывать психологические методики и технологии ТОТ, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

### **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:

Методы психотерапии

Основы психиатрии

Тренинг ассертивности

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:

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 телесно-ориентированной психотерапии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья	
Знать	- Сущность, подходы, цели телесно-ориентированной психотерапии; историю возникновения телесно-ориентированной психотерапии; факторы психотерапевтического воздействия в телесно-ориентированной психотерапии; сферы применения методов телесно-ориентированной психотерапии; виды телесно- ориентированной психотерапии; структуру телесно- ориентированного занятия.

Уметь	- Использовать функции психотерапевтического воздействия в телесно-ориентированной психотерапии; проводить занятие по телесно-ориентированной психотерапии; организовать и проводить занятие по индивидуальной, групповой и семейной телесно- ориентированной психотерапии; использовать методы телесно- ориентированной психотерапии в консультативных, психотерапевтических, социальных центрах и специализированных медицинских центрах; использовать методы телесно-ориентированной психотерапии в работе с клиентами в острых стрессовых/ постстрессовых состояниях; лицам, находящимся в экстремальных ситуациях
Владеть	-Методами телесно-ориентированной психотерапии в работе с клиентами в острых стрессовых/ постстрессовых состояниях; лицам, находящимся в экстремальных ситуациях; лицами, страдающими различного рода зависимостями, при решении внутри- и межличностных конфликтов, кризисных состояний, невротических и психосоматических расстройств.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 55 акад. часов;
- аудиторная – 54 акад. часов;
- внеаудиторная – 1 акад. часов
- самостоятельная работа – 89 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								
1.1 Основные положения теории и практики В. Райха.	10	4	4	4/6И	19	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на лабораторном	ПК-12
1.2 Особенности терапии по В.Райху.		4	4	4/6И	19	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на	ПК-12
Итого по разделу		8	8	8/12И	38			
2. Школы и направления в системе тренингов расширения сенсорного опыта								
2.1 Терапевтические техники Ф. Александера	10	4	4	4/6И	19	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на	ПК-12
2.2 Методика работы с телом М. Фельденкрайза		3	3	3/6И	17	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на	ПК-12
2.3 Изучение телесноориентированных техник саморегуляции различных школ и		3	3	3/6И	15	Подготовка к занятиям (ПЗ)	Выполнение практических рекомендаций на	ПК-12
Итого по разделу		10	10	10/18И	51			
Итого за семестр		18	18	18/30И	89		зачёт	

Итого по дисциплине	18	18	18/30 И	89		зачет	ПК-12
---------------------	----	----	------------	----	--	-------	-------

## **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.Разумова, Е. М. Психологический практикум : практикум / Е. М. Разумова ; 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=3844.pdf&show=dcatalogues/1/1530455/3844.pdf&view=true> (дата обращения: 14.05.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
- 2.Разумова, Е. М. Психологическое консультирование : учебное пособие / Е. М. Разумова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2740.pdf&show=dcatalogues/1/1132>

### **б) Дополнительная литература:**

- 1.Степанова, О. П. Диагностика психического здоровья : практикум / О. П. Степанова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3194.pdf&show=dcatalogues/1/1136688/3194.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный.
- 2.Хухлаева, О. В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция : учебник и практикум для вузов / О. В. Хухлаева, О. Е. Хухлаев. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 423 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02596-5. – URL : <https://urait.ru/bcode/450023>

### **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
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	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/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	<a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Scopus»	<a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a>
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	<a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a>
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний Springer Protocols	<a href="http://www.springerprotocols.com/">http://www.springerprotocols.com/</a>
Международная 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:

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

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**1. Райхианская психотерапия и неорайхианские школы и традиции в системе телесно-ориентированной терапии**

**Занятие 1. Основные положения теории и практики В. Райха.**

Прочитать литературу, приготовить доклад с презентацией по теме:

1. Характер и «характерологический панцирь».
2. Мышечный «панцирь».
3. Биоэнергетика.
4. Сексуальная культура и половое воспитание.

Отработать техники в мини группах,

**Занятие 2. Особенности терапии по В.Райху.**

Прочитать литературу, приготовить доклад с презентацией по теме:

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.

Отработать техники в мини группах

**2. Школы и направления в системе тренингов расширения сенсорного опыта личности**

**Занятие 1. Терапевтические техники Ф. Александера**

Прочитать литературу, приготовить доклад с презентацией по теме:

1. Общие принципы.
2. Методологические соображения по поводу психосоматического подхода.
3. Фундаментальные принципы психосоматического подхода.

Отработать техники в мини группах

**Занятие 2. Методика работы с телом М. Фельденкрайза.**

Прочитать литературу, приготовить доклад с презентацией по теме:

1. Сознание через движение. Функциональная интеграция.
2. Осознание через движение: двенадцать практических уроков.

Отработать техники в мини группах

**Занятие 3. Изучение телесноориентированных техник саморегуляции различных школ и направлений**

Прочитать литературу, приготовить доклад с презентацией по теме:

1. История возникновения телесно-ориентированной терапии.
2. Основные концепции и направления телесно-ориентированной терапии: Структурная интеграция (рольфинг). Биоэнергетический анализ Лоуэна. Первичная терапия Янова. Метод Александера. Метод Фельденкрайза. Чувственное сознание. Розен-терапия.

Отработать техники в мини группах

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

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>ПК-12: способностью реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп</b>		
Знать	- Сущность, подходы, цели телесно-ориентированной психотерапии; историю возникновения телесно-ориентированной психотерапии; факторы психотерапевтического воздействия в телесно-ориентированной психотерапии; сферы применения методов телесно-ориентированной психотерапии; виды телесно-ориентированной психотерапии; структуру телесно-ориентированного занятия.	речень вопросов для подготовки к зачету: понятие и структура телесно – ориентированной психотерапии основные понятия в телесно – ориентированной психотерапии Предмет психотерапевтической деятельности в ТОП стратегия и тактика телесно – ориентированной психотерапии Основные механизмы психотерапевтического воздействия. : 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.
Уметь	- Использовать функции психотерапевтического воздействия в телесно-ориентированной психотерапии; проводить занятие по телесно-ориентированной	речень вопросов для подготовки к зачету: Составить программу: 1. Профилактика стресса 2. Профилактика психофизиологических нарушений

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>психотерапии; организовать и проводить занятие по индивидуальной, групповой и семейной телесно-ориентированной психотерапии; использовать методы телесно-ориентированной психотерапии в консультативных, психотерапевтических, социальных центрах и специализированных медицинских центрах; использовать методы телесно-ориентированной психотерапии в общеобразовательных школах, детских садах, в специализированных школах, в домах-интернатах.</p>	<p>3. Профилактика эмоционально-поведенческих нарушений  4. Тренинг личностного роста  5. Тренинг здоровьесбережения  6. Тренинг асертивности  И пр.</p>
Владеть	<p>- Методами телесно-ориентированной психотерапии в работе с клиентами в острых стрессовых/ постстрессовых состояниях; лицам, находящимся в экстремальных ситуациях; лицами, страдающими различного рода зависимостями, при решении внутри- и межличностных конфликтов, кризисных состояний, невротических и психосоматических расстройств..</p>	<p>очень вопросов для подготовки к зачету:  1. Задача:  Больной С, 42года. Обратился к психологу с жалобами «.Сильная тревога особенно по утрам, отдышка, тяжесть, спазм в груди, сильный страх, потеря реальности...»  Вопросы к задаче: 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 больного, телесно-ориентированными методами  5. Профилактика, реабилитация.  П.</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.