



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
2022 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
19.01.2022, протокол № 5

Зав. кафедрой _____  О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
01.02.2022 г. протокол № 6

Председатель _____  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

доцент. каф. 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 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

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 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

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			Самостоятельная работа	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточно	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Райхианская психотерапия и неорайхианские школы и традиции в системе								
1.1 Основные положения теории и практики ТОТ	10	4	4		19	Подготовка к занятиям (ПЗ) Выполнение и заполнение	Проверка схем-таблиц	ПК-3.1
1.2 Основные концепции и направления телесно-ориентированн		4	6		2	Письменные рефераты с презентацией и докладом по	Проверка реферата, анализ доклада	ПК-3.1
Итого по разделу		8	10		21			
2. Школы и направления в системе тренингов								
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	Анализ таблицы-схем	
2.2 Методика работы с телом М. Фельденкрайза,, А. Александер, И.Рольф, Д.Боаделла и др.		3	10		2	Написать доклад и представить в виде структурно-логической схемы(таблицы	Анализ таблицы-схем	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)	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. 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.znaniium.com/catalog/product/1054130>

2. 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.znaniium.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 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
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	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	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база	http://scopus.com
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям	http://www.springerprotocols.com/
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer	https://www.nature.com/siteindex

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
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.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 с клиентами, получить обратную связь, проанализировать, и написать краткий отчет о проделанной работе
2. Самим предоставить 7-10 упражнений по ТОТ
3. Предоставить краткий видеотчет о выполнении одного из упражнений

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

Упражнение «Броуновское движение»

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

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

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Нарботка навыка перемещения в

хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение «Моечная машина»

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

Упражнение «Растем»

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

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста. Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

Упражнение «Потянулись – сломались»

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

Медитация

Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей;

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

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

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

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

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

Упражнение «Концентрация на счете»

Инструкция психолога:

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

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

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

Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие. Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

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

Рефлексия ощущений:

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

На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?

От чего это зависит?

Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

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

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

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

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Методические рекомендации

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

Задание 5.

Пройти проверочный тест:

Результаты выложить на портал

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

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

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

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

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

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

4 Основоположником ориентированной на тело терапии является:

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

5 Энергия в телесно – ориентированной терапии – это:

- а) одно из основных свойств материи – мера ее движения, а также

способность производить работу;

б) решительность и настойчивость в действиях;

в) скалярная характеристика тела, определяющая его способность совершать работу;

г) особая субстанция биологической природы, обеспечивающая всю жизнедеятельность любого живого организма.

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

а) она из мест, где ее меньше, все время норовит переместиться в места, где ее и так много;

б) перемещается из мест наибольшей концентрации в места с наименьшей концентрацией;

в) не перемещается в теле человека, имея конкретную локализацию.

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

а) синхронно с дыханием;

б) перпендикулярно позвоночнику;

в) вдоль нашего тела;

г) все ответы неверны.

8 Заземление – это:

а) степень соответствия существующих в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе.

б) чувство безопасности и опоры под ногами;

в) постоянное фоновое напряжение одной конкретной мышцы, не соответствующее никакой выполняемой в данный момент работе;

г) все ответы неверны.

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

а) мышечный блок;

б) мышечный зажим;

в) мышечный панцирь;

г) мышечных сегмент.

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

а) 5 сегментов;

б) 8 сегментов;

в) 4 сегмента;

г) 7 сегментов.

11 Сугубо индивидуальная комбинация блоков на различных сегментах Райх назвал:

а) мышечным блоком;

б) мышечным сегментом;

в) характерным панцирем;

г) мышечным панцирем.

12 Структура личности, предложенная В.Райхом состоит из:

а) трех компонентов: ид, эго, супер эго;

б) четырех слоев защит: любовь, слой эмоций, мышечный слой, слой эго.

в) трех автономно функционирующих уровней: притворно-социальный, антисоциальный, ядро личности;

г) все ответы неверны.

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-3: Способен осуществлять психологическое консультирование, направленное на оказание психологической помощи и обеспечение психологической безопасности		
ПК-3.1:	- Использует эффективные консультативные методы и приемы для оказания психологической помощи и обеспечения психологической безопасности.	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие и структура телесно ориентированной психотерапии 2. Предмет психотерапевтической деятельности в ТОТ 4. История метода телесно-ориентированной психотерапии 5. Стратегия и тактика телесно ориентированной психотерапии 6. Основные механизмы психотерапевтического воздействия. 7. Основные подходы к категоризации телесной проблематики <p><i>г:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Телесно-ориентированная психология это: <ol style="list-style-type: none"> а) физическая культура б) физическая активность в) культура отношения тела и психики, являющейся отражением аутентичности психической активност человека г) спорт 2. Заземление, это: <ol style="list-style-type: none"> а) взаимозависимость тела от земной поверхности б) степень соответствия существующей в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе в) проводимость энергии в теле человека <p>И т.д.</p>
		<p><i>Практические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить научную литературу, по представленным темам <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</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>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); 16.Процессуальная терапия (А.Минделл). <p>2.Написать реферат по одной из представленных тем:</p> <p>Розен-терапия</p> <p>Трансперсональная психология</p> <p>Холотропное дыхание (holotropic</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>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 видеочет о выполнении одного из упражнений</p> <p>Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.</p> <p>Упражнение «Броуновское движение»</p> <p>Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения.</p>

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>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 отрывает пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно...</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: 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>

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		проведенной технике ТОТ, должен быть адекватными размерам, для выгрузки в образовательный портал.

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.

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-3: Способен осуществлять психологическое консультирование, направленное на оказание психологической помощи и обеспечение психологической безопасности		
ПК-3.1:	- Использует эффективные консультативные методы и приемы для оказания психологической помощи и обеспечения психологической безопасности.	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие и структура телесно ориентированной психотерапии 2. Предмет психотерапевтической деятельности в ТОТ 4. История метода телесно-ориентированной психотерапии 5. Стратегия и тактика телесно ориентированной психотерапии 6. Основные механизмы психотерапевтического воздействия. 7. Основные подходы к категоризации телесной проблематики <p><i>Г:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Телесно-ориентированная психология это: <ol style="list-style-type: none"> а) физическая культура б) физическая активность в) культура отношения тела и психики, являющейся отражением аутентичности психической активност человека г) спорт 2. Заземление, это: <ol style="list-style-type: none"> а) взаимозависимость тела от земной поверхности б) степень соответствия существующей в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе в) проводимость энергии в теле человека <p>И т.д.</p>
		<p><i>Практические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить научную литературу, по представленным темам <p>- Написать доклад и представить в виде структурно-логической схемы/таблицы и кратких комментариев, с презентацией к ней одну из классификаций направлений ТОТ</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<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); 16.Процессуальная терапия (А.Минделл). <p>2.Написать реферат по одной из представленных тем:</p> <p>Розен-терапия</p> <p>Трансперсональная психология</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<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 представить 7-10 упражнений по ТОТ</p> <p>3.Предоставить краткий видеотчет о выполнении одного из упражнений</p> <p>Цель: Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.</p> <p>Упражнение «Броуновское движение»</p> <p>Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>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. 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» Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний — «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».</p> <p>Упражнение «Растем» Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>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: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.</p> <p>С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:</p> <p>Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам прорабатываются 5-10 минут. После выполнения — обсуждение.</p>

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		Представленный вами видеотчет, о проведенной технике ТОТ, должен быть адекватными размерам, для выгрузки в образовательный портал.

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.