



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)**

***МЕТОДЫ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ***

Направление подготовки (специальность)  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Психологическое консультирование

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения  
заочная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	2

Магнитогорск  
2023 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 127)

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

Зав. кафедрой  О.П. Степанова


Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО  
14.02.2022 г. протокол № 6

Председатель  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:

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

Рецензент:

доцент кафедры СРиППО, канд. пед. наук  Г.В. Слепухина

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 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

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

Целью освоения дисциплины «Методы телесно-ориентированной терапии» является: овладение способностью оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Методы телесно-ориентированной терапии входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

Теория и практика психологического консультирования

Организационное консультирование

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

Методы нейролингвистического программирования в психологическом консультировании

Методы психотерапии в психологическом консультировании

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

Психологические технологии в управлении конфликтами

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Методы телесно-ориентированной терапии» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-3	Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы
ПК-3.1	Планирует и организует работу по оказанию индивидуальной и групповой психологической помощи и психологической поддержки с применением традиционных и инновационных психологических методов и технологий, ресурсов социальных сетей

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

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

- контактная работа – 4,4 академических часов;
- аудиторная – 4 академических часов;
- внеаудиторная – 0,4 академических часов;
- самостоятельная работа – 99,7 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 академических часов

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел Школы и традиции в системе телесно-ориентированной терапии								
1.1 Основные положения теории и практики В. Райха.	2	0,5/0,5И		0,5/0,5И	25	Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техник В. Райха	Видеоотчет работы с клиентами техниками В. Райха	ПК-3.1
1.2 Терапевтические техники Ф. Александера		0,5/0,5И		0,5/0,5И	25	Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техник Ф. Александера	Видеоотчет работы с клиентами техниками Ф. Александера	ПК-3.1
Итого по разделу		1/1И		1/1И	50			
2. Раздел Изучение телесноориентированных техник саморегуляции различных школ и направлений								
2.1 Методики работы с телом М. Фельденкрайза	2	0,5/0,5И		0,5/0,5И	25	Сравнение технологий ТОТ в возможностях эффективного воздействия на клиента	Видеоотчет работы с клиентами техниками М. Фельденкрайза	ПК-3.1
2.2 Различные школы и направления телесно-ориентированной терапии		0,5/0,5И		0,5/0,5И	24,7	Подбор технологий ТОТ, приемов, упражнения для организации индивидуальной и групповой работы с клиентами	Таблица-схема. Отчет о проделанной работе	ПК-3.1

Итого по разделу	1/1И		1/1И	49,7			
Итого за семестр	2/2И		2/2И	99,7		зачёт	
Итого по дисциплине	2/2И		2/2И	99,7		зачет	

## **5 Образовательные технологии**

Овладение дисциплиной «Методы телесно-ориентированной терапии» предполагает использование следующих образовательных технологий (методов):

Технологии проблемного обучения – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий с использованием технологий проблемного обучения:

Проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

Практическое занятие на основе кейс-метода – обучение в контексте моделируемой ситуации, воспроизводящей реальные условия научной, производственной, общественной деятельности. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично-значимого для них образовательного результата.

Формы учебных занятий с использованием специализированных интерактивных технологий:

Семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе.

Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. 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).

### **б) Дополнительная литература:**

1. 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).

2. 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://znanium.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: 18.03.2023). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

#### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

##### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
Браузер Yandex	свободно	бессрочно

##### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services,	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	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="https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru">https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	<a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.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:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения дистанционных занятий лекционного типа: Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экраннастенный Digis Optimal-C MW DSOC-11032\*2.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экраннастенный Digis Optimal-C MW DSOC-11032\*2.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Приложение 1

### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Раздел 1 Школы и традиции в системе телесно-ориентированной терапии

1.1 Основные положения теории и практики В. Райха.

Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техник В. Райха

Видеоотчет работы с 5 клиентами техниками В. Райха

1.2 Терапевтические техники Ф. Александера

Определение схемы применения видов и методов воздействия на клиента техник Ф. Александера

Видеоотчет работы с клиентами техниками Ф. Александера

Раздел 2 Изучение телесноориентированных техник саморегуляции различных школ и направлений

2.1 Методики работы с телом М. Фельденкрайза

Сравнение технологий ТОТ в возможностях эффективного воздействия на клиента  
Видеоотчет работы с клиентами техниками М. Фельденкрайза

2.2 Различные школы и направления телесно-ориентированной терапии

Подбор технологий ТОТ, приемов, упражнения для организации индивидуальной и групповой работы с клиентами

Представить сводную таблицу-схему различных школ и направлений телесно-ориентированной терапии

Приложение 2

### 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:  
экзамен в 9 семестре

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-2: Способен осуществлять психологическую поддержку, психологическую помощь и психологическое сопровождение субъектов в образовании и социальной сфере		
ПК-2.1:	Определять приоритетные направления психологического сопровождения субъектов в образовании и социальной сфере на основе анализа и психологической оценки ресурсов, рисков и условий, затрудняющих становление и развитие личности	<i>Теоретические вопросы:</i> 1.Определение психологического сопровождения. 2.Модели деятельности психолога. 3.Организационные и содержательные аспекты традиционных методов и технологий психотерапии 4. Организационные и содержательные аспекты диагностических и коррекционно-развивающих задач 5.Определение приоритетных направлений психологического сопровождения субъектов в образовании и социальной сфере 6.анализ и психологическая оценка ресурсов, рисков и условий, затрудняющих становление и развитие личности <i>Практические задания</i> Разработать программу психологического сопровождения по темам: 1.Отставания в развитии от возрастной нормы в дошкольном возрасте: 2.Проблемы эмоционально-личностного развития и поведения в дошкольном возрасте. 3.Проблема психологической готовности к школьному обучению. 4.Отставания в развитии от возрастной нормы в младшем школьном возрасте 5.Сложности адаптации к новой социальной ситуации в младшем школьном возрасте 6.Варианты эмоционального неблагополучия в младшем школьном возрасте (школьные страхи, тревожность, агрессия). 9.Проблемы в сфере общения в подростковом возрасте. 10.Проблема взаимоотношений с противоположным полом 11.Проблемы, связанные с выходом на пенсию.

		<p>12. Потеря социальной активности и варианты компенсации в пожилом возрасте.</p> <p><i>Задачи из профессиональной области</i></p> <p>На основе анализа и психологической оценки ресурсов, рисков и условий, затрудняющих становление и развитие личности определить приоритетные направления психологического сопровождения субъектов в образовании и социальной сфере с использованием традиционных методов и технологий психотерапии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологическая работа со школьниками и их родителями.</li> <li>2. Психологическая работа с зависимым поведением</li> <li>3. Работа с подростковым кризисом.</li> <li>4. Психологическая работа с девиантными подростками</li> <li>5. Работа с возрастным кризисом</li> <li>6. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях</li> <li>7. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях</li> <li>8. Психологическое сопровождение человека в кризисных ситуациях (одиночества, утрата смысла жизни, болезнь, страх смерти) и пр.</li> </ol>
ПК-2.2:	<p>Проектировать и организовывать деятельность по индивидуальному или групповому психологическому сопровождению, реализации психологической поддержки и психологической помощи субъектам в образовании и социальной сфере</p>	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психотерапия как предмет науки и практики.</li> <li>2. Классификация психологических средств лечения.</li> <li>3. Психотерапевтические приемы, техники.</li> <li>4. Психотерапевтические методы.</li> <li>5. Психотерапевтические направления.</li> <li>6. Психотерапия симптоматическая.</li> <li>7. Психотерапия патогенетическая.</li> <li>8. Поведенческая психотерапия.</li> <li>9. Психоаналитическая психотерапия.</li> <li>10. Трансактная психотерапия.</li> <li>11. Когнитивная психотерапия.</li> <li>12. Экзистенциально-гуманистическая психотерапия.</li> <li>13. Гештальттерапия.</li> <li>14. Психосинтез как метод психотерапии.</li> <li>15. Групповая психотерапия.</li> <li>16. Психодрама.</li> <li>17. Позитивная психотерапия.</li> <li>18. Методы саморегуляции.</li> <li>19. Гипнотерапия.</li> <li>20. НЛП.</li> <li>21. Неотложная психотерапевтическая помощь.</li> <li>22. Психогигиена.</li> <li>23. Психопрофилактика.</li> </ol>

	<p>24. Психологическая защита и сопротивление.</p> <p>25. Внутренняя картина болезни и внешняя картина здоровья.</p> <p>26. Семейная психотерапия.</p> <p>27. Понятие о неврозах и подходы к их лечению.</p> <p>28. Расстройства адаптации и их психотерапия.</p> <p>29. Место психотерапии в коррекции школьной дезадаптации.</p> <p>30. Острые реакции на тяжелый стресс и их психотерапия.</p> <p>31. Психотерапия при ПТСР.</p> <p>32. Психотерапия алкоголизма.</p> <p>33. Психотерапия наркомании.</p> <p>34. Аномальные поведенческие реакции и их коррекция.</p> <p>35. Определение и классификация психопатий.</p> <p>36. Психотерапия при психопатиях.</p> <p>37. Диссоциальное поведение и его коррекция.</p> <p>38. Аутоагрессивное поведение и его коррекция.</p> <p>39. Суицидальное поведение и его коррекция.</p> <p>40. Психосоматические заболевания и их психотерапия.</p> <p>41. Онкологические заболевания и психотерапия при них.</p> <p>42. Психотерапия при СПИДе.</p> <p>43. Психотерапия при расстройствах психического развития.</p> <p>44. Психотерапия при сексуальных расстройствах.</p> <p>45. Депрессии и психотерапия.</p> <p>46. Особенности психотерапии детей.</p> <p>47. Особенности психотерапии подростков.</p> <p>48. Особенности психотерапии пожилых людей.</p> <p>49. Созависимости и их коррекция.</p> <p>50. Конфликтные отношения и их коррекция.</p> <p>51. Баллентовские группы.</p> <p><i>Практические задания</i></p> <p>Спроектировать и организовать по работе по индивидуальному или групповому психологическому сопровождению реализации психологической поддержки при:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Работе с различными категориями детей с отклоняющимся поведением.</li> <li>2. При невротических расстройствах, детских страхов, агрессивного поведения.</li> <li>3. При развитии детей с нарушениями темпа психического развития.</li> <li>4. При работе с педагогическим составом</li> <li>5. При работе с людьми с ограниченными возможностями</li> </ol> <p>И пр.</p> <p><i>Задачи из профессиональной области</i></p> <p>Задачи:</p>
--	--

		<p>Ребенок 7 лет не желает ходить в школу, на занятиях встает и выходит из кабинета          Разработайте психологическое сопровождение для ребенка и психологическую поддержку и психологическую помощь, с рекомендациями родителям</p> <p>Девочка 12 лет на приеме у психолога рассказывает о суицидальных мыслях.          Разработать комплекс психологического сопровождения, поддержку и психологическую помощь девочке-подростку.</p> <p>Гриша З., 14 лет. К психологу за консультативно-коррекционной помощью обратились мать и классный руководитель. С их точки зрения, Гриша мало общается с детьми в классе, не принимает участия в общешкольных мероприятиях. Успеваемость хорошая, но неравномерная. Мать беспокоит, что Гриша дома мало общается с родителями и старшим братом. Все свое свободное время он проводит в своей комнате, где играет в компьютерные игры или сам пишет программы. Читает исключительно литературу по программированию.          При психологическом обследовании нарушений со стороны памяти, внимания, работоспособности не обнаружено. При классификации понятий – отдельные решения по субъективно значимым признакам. Эмоциональная сфера не нарушена. Самооценка высокая, подросток осознает свою малообщительность, но не считает ее проблемой и систему отношений с родителями и одноклассниками оценивает как вполне удовлетворительную. При обследовании по ПДО – выраженная шизоидная акцентуация с высоким риском психопатизации; тенденции к делинквентности и алкоголизации не отмечается. Нуждается ли Гриша в психологической коррекции? Почему? Какую информацию следует сообщить родителям и педагогу?</p> <p>У юноши 25 лет трудно складываются отношения на новой работе. Представить план психотерапевтической работы.</p>
--	--	---

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

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

### **Показатели и критерии оценивания:**

– на оценку **«отлично»** (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенции ПК-2 по всем индикаторам, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«хорошо»** (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенции ПК-2 по индикаторам: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку **«удовлетворительно»** (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенции ПК-2 и их индикаторов: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

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

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