



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



СВЕРЖДАЮ
Директор ИГО
Л.Н. Санникова
06.06.2025 г.

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

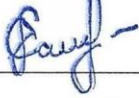
Магнитогорск
2025 год

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
22.01.2025, протокол № 5

Зав. кафедрой  О.И. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
06.02.2025 г. протокол № 7

Председатель  Л.Н. Санникова

Рабочая программа составлена:
доцент кафедры Психологии, канд. психол. наук  О.И. Степанова

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

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «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

Психологическое сопровождение возрастных кризисов

Профориентационное консультирование

Психологические технологии в управлении конфликтами

Методы психотерапии в психологическом консультировании

Семейное психологическое консультирование

Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

Методы нейролингвистического программирования в психологическом консультировании

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

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 семьям, 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

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

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

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

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. час

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в очной форме)			Самостоятельная работа	Вид самостоятельно й работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточно й аттестации	Код компетенци и
		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, 5 И	25	Определение схемы применения видов и методов воздействия на	Видеоотчет работы с клиентами техниками В. Райха	ПК-3.1
1.2 Терапевтически е техники Ф. Александера		0,5/0 , 5И		0,5/0, 5 И	25	Определение схемы применения видов и методов воздействия на	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, 5 И	25	Сравнение технологий ТОТ в возможностях эффективного	Видеоотчет работы с клиентами техниками М. Фельденкрайза	ПК-3.1
2.2 Различные школы и направления телесно- ориентированно й терапии		0,5/0 , 5И		0,5/0, 5 И	24, 7	Подбор технологий ТОТ, приемов, упражнения для организации индивидуально	Таблица- схема. Отчет о проделанной работе	ПК-3.1

						работы с клиентами		
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 личностно-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. Степанова, О. П. Методы психотерапии в психологическом консультировании : учебное пособие [для вузов] / О. П. Степанова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2022. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-2343-0. - Загл. с титул. экрана. -

[URL:https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/3286](https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/3286)(дата

обращения:15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD- ROM.

2. Степанова, О. П. Методы телесно-ориентированной терапии : учебное пособие [для вузов] / О. П. Степанова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2022. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5- 9967-2342-3. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/3285> (дата обращения:15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

б) Дополнительная литература:

Степанова, О. П. Диагностика психического здоровья : практикум / О. П. Степанова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2020. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/20963> (дата обращения: 15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

в) Методические указания:

1. 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://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2391> (дата обращения: 15.01.2025). - 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 распространяемое ПО	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex

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.

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.Александрер),

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

Шиatsu

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 склипами, получить обратную связь, проанализировать, и написать краткий отчет о проделанной работе
2. Самим предоставить 7-10 упражнений по ТОТ
3. Предоставить краткий видеоотчет 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 убыстрится 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. Наработка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

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 проделываются 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 загрузки в образовательный портал.

Задание 5.

Пройти проверочный тест:

Результаты выложить на портал

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

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

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

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

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

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

4 Основоположником ориентированной на тело терапии является:

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

5 Энергия в телесно – ориентированной терапии – это:

- а) одно из основных свойств материи – мера ее движения, а также способность производить работу;
- б) решительность и настойчивость в действиях;
- в) скалярная характеристика тела, определяющая его способность совершать работу;
- г) особая субстанция биологической природы, обеспечивающая всю жизнедеятельность любого живого организма.

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

- а) она из мест, где ее меньше, все время норовит переместиться в места, где ее и так много;
- б) перемещается из мест наибольшей концентрации в места с наименьшей концентрацией;
- в) не перемещается в теле человека, имея конкретную локализацию.

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

- а) синхронно с дыханием;
- б) перпендикулярно позвоночнику;
- в) вдоль нашего тела;

г) все ответы неверны.

8 Заземление – это:

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

б) чувство безопасности и опоры под ногами;

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

г) все ответы неверны.

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

а) мышечный блок;

б) мышечный зажим;

в) мышечный панцирь;

г) мышечных сегмент.

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

а) 5 сегментов;

б) 8 сегментов;

в) 4 сегмента;

г) 7 сегментов.

11 Сугубо индивидуальная комбинация блоков на различных сегментах Райх назвал:

а) мышечным блоком;

б) мышечным сегментом;

в) характерным панцирем;

г) мышечным панцирем.

12 Структура личности, предложенная В.Райхом состоит из:

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

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

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

г) все ответы неверны.

Приложение 2.

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-3: Способен осуществлять психологическое консультирование, направленное на оказание психологической помощи и обеспечение психологической безопасности		
ПК-3.1:	- Использует эффективные консультативные методы и приемы для оказания психологической помощи и обеспечения психологической безопасности.	<i>Теоретические вопросы:</i> 1. Понятие и структура телесно ориентированной психотерапии 2. Предмет психотерапевтической деятельности в ТОТ 4. История метода телесно-ориентированной психотерапии 5. Стратегия и тактика телесно ориентированной психотерапии 6. Основные механизмы психотерапевтического воздействия. 7. Основные подходы к категоризации телесной проблематики <i>г:</i> 1. Телесно-ориентированная психология это: а) физическая культура б) физическая активность в) культура отношения тела и психики, являющейся отражением аутентичности психической активност человека г) спорт 2. Заземление, это: а) взаимозависимость тела от земной поверхности б) степень соответствия существующей в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе в) проводимость энергии в теле человека И т.д.
		<i>Практические вопросы:</i> 1. Изучить научную литературу, по 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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		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). 2.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 Шиatsu Тайский массаж Цигун Даосские лечебные жесты Рефлексология ЦУ Амма Аюрведический массаж Танцедвигательная терапия

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	- ..	<i>Задачи из профессиональной области</i> 1Провести предлагаемые упражнения на снятие излишнего напряжения и тревоги с клиентами, получить обратную связь, проанализировать, и написать краткий отчет о проделанной работе 2Самим предоставить 7-10 упражнений по ТОТ 3Предоставить краткий видеоотчет 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 убыстрается 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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		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.

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		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 проделываются 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?

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		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.

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.