

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Института педагогики и психологии

М.В. Рудь

«30» *января* 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Основы телесно-ориентированной психотерапии**

**По направлению подготовки – 37.04.01 Психология**

**Программа магистратуры– «Психологическое консультирование»;**

**Квалификация выпускника – магистр**

**Форма обучения – очная, очно-заочная**

**Курс: 1 / 3 (2 семестр /7 триместр)**

Луганск, 2025

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 37.04.01 Психология очной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. №1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

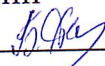
**СОСТАВИТЕЛЬ:**

кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Бажутина Светлана Борисовна

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии «10» января 2025 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой психологии  Т.В. Балицкая-Крещенко

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии «28» января 2025 г., протокол № 9.

Председатель учебно-методической комиссии  
Института педагогики и психологии  Б.А. Дьяченко

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Департамента образования  В.В. Савенков

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи дисциплины**

#### ***Цель дисциплины:***

– формирование у студентов представлений об уникальных возможностях методов телесно-ориентированной терапии и отдельных технологиях этих методов.

#### ***Задачи дисциплины:***

- ознакомление с историей возникновения направления телесно-ориентированной терапии и его психологического содержания;
- показать возможности различных подходов к работе с психикой через разные формы работы с телом;
- провести начальную системную подготовку с методом бодинамики;
- развивать у студентов умения и навыки коррекции психического состояния человека путем разных форм работы с его телом.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина входит в обязательную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» подготовки студентов по направлению подготовки 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Психологическое консультирование»).

Она необходима, связана с такими базовыми дисциплинами, как «Основы психологического консультирования», «Теории личности», «Возрастная психология», «Современные теории и методы психологического консультирования», «Теория и практика психотерапии».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

#### ***Знания:***

- о системности и целостности человеческого организма, о связи психики и тела, о формировании важнейших психических образований в процессе физического и социального развития человека;
- понимание генезиса основных структурных компонентов личности, динамики их возрастного становления;
- представления о содержании и технологиях основных методов психотерапевтического воздействия на людей разных возрастных категорий.

#### ***Умения:***

- логического мышления, классификации и систематизации данных, способности к самостоятельной работе и работе с разного рода научной информацией;
- организовывать собственную деятельность, выбирать адекватные методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;
- разрабатывать коррекционные, реабилитационные, обучающие программы по оптимизации психоэмоционального состояния человека;

– устанавливать контакт и поддерживать продуктивность взаимодействия с людьми разного возраста, пола, национальной и этнической принадлежности, разного социального положения и статуса.

***Навыки:***

– составления программ по работе с клиентами телесно-ориентированными методами;

– навыками системного анализа проблемных ситуаций людей, методами диагностики психофизического состояния человека, особенностями его гармонизации;

– саморефлексии, позволяющие критически анализировать свои знания, умения и навыки, грамотно оценивать эффективность собственной деятельности, успешно проектировать свою профессиональную работу в будущем.

**3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Основы телесно-ориентированной психотерапии», должны

***знать:***

– особенности нарушений психического развития детей и людей разных возрастов, проявление этих нарушений в поведении и внутренних состояниях человека;

– характер и специфику работы между формированием различных психических образований и феноменов, а также качеством функционирования тела человека в целом;

– факторы, связанные с нарушениями телесного развития индивида и обуславливающие разные формы дисгармонии внутреннего мира личности;

– с кем и какие виды социальных контактов особенно влияют на телесно-психическое развитие человека;

– понимать психологическое содержание телесно-ориентированных методов психотерапии;

– владеть технологиями использования различных вариантов телесных методов;

– понимать специфику терапевтического воздействия на ребенка (разного возраста) и взрослого человека телесно-ориентированных методов;

– овладеть содержанием и общей логикой применения бодинамического метода психотерапии;

– иметь представление о характере и приемах работы с телом и психикой человека при коррекции травм возрастного развития на разных стадиях становления личности методом бодинамики;

– понимать возможности использования технологий телесно-ориентированной терапии для профилактики нарушений в гармонии телесно-психических состояний человека;

***уметь:***

– правильно оценивать психическое и физическое состояние обратившегося за помощью человека, прогнозировать системную динамику их развития;

–подбирать методы телесно-ориентированной терапии в ситуациях оказания психологической помощи, убеждать в необходимости их применения;

–иллюстрировать на собственном опыте возможности и эффекты психотерапевтического воздействия телесно-ориентированных технологий;

– учитывать необходимость постоянной самостоятельной работы клиента при использовании телесно-ориентированных методов;

***владеть навыками:***

– навыками психологической диагностики нарушений гармонии телесно-психического развития, правильно идентифицировать обнаруженные проблемы;

– приемами ведения терапевтической работы с клиентом в рамках бодинамического метода;

– навыками практического применения методик и техник телесно-ориентированной терапии в коррекционной и профилактической работе с людьми.

Перечисленные результаты образования являются основой для формирования следующих **компетенций** выпускника:

***общепрофессиональных:***

***профессиональных:***

ПК-4 – способен проводить психологическое обследование и психологическое консультирование населения, трудовых коллективов, участников образовательного процесса, семей в трудных жизненных ситуациях в соответствии с заявленными проблемами

ПК-5 – способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.

**3.1. Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения**

<b>Код по ФГОС ОФО</b>	<b>Индикатор достижения</b>
<b>универсальные</b>	
	.
<b>общепрофессиональные</b>	
<b>профессиональные</b>	
<b>ПК – 4</b>	ИПК – 4.1. Знает предмет, цели и задачи психологического обследования и психологического консультирования населения, трудовых коллективов, участников образовательного процесса, семей в трудных жизненных ситуациях. ИПК – 4.2. Знает современные подходы к психологическому консультированию; профессиональные требования к диагностике, формам и методам

	<p>психологического обследования и консультирования.</p> <p>ИПК – 4.3. Умеет проводить психологическое обследование и психологическое консультирование населения, трудовых коллективов, участников образовательного процесса, семей в трудных жизненных ситуациях в соответствии с заявленными проблемами.</p> <p>ИПК – 4.4. Умеет оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций; разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами с учетом конкретных профессиональных задач; разрабатывать программы групповой работы психологической поддержке клиентов (участников образовательного процесса, семей в трудных жизненных ситуациях в соответствии с заявленными проблемами).</p> <p>ИПК – 4.5. Владеет навыками проведения группового и индивидуального консультирования клиентов, попавших в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>ИПК – 4.6. Владеет навыками диагностики, проведения экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.</p> <p>ИПК – 4.7. Владеет коммуникативными техниками психоконсультативного процесса.</p>
<b>ПК-5</b>	<p>ИПК – 5.1. Знает возрастные особенности клиентов, их состояний и психических процессов в сложных жизненных ситуациях.</p> <p>ИПК – 5.2. Знает сущность диагностики и коррекции психических состояний в трудных жизненных ситуациях.</p> <p>ИПК – 5.3. Умеет оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>ИПК – 5.4. Умеет прогнозировать развитие возрастных особенностей,</p>

	<p>кризисов развития, факторов риска, и способов их коррекции.</p> <p>ИПК – 5.5. Владеет навыками коррекции психологических свойств и состояний клиентов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, кризисов развития, факторов риска; навыками оказания психологической помощи лицам (клиентам), а также членам их семей, попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>ИПК – 5.6. Владеет навыками отбора адекватных методов в рамках оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p>
--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b> (3 зач. ед)	<b>108</b> (3зач. ед)
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в том числе:</b>	<b>36</b>	<b>24</b>
Лекции	8	6
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	16	10
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы (модули)	-	-
КСР	-	-
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>48</b>	<b>56</b>
Итоговая аттестация	зачет	зачет

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

#### Тема 1 - 2. История возникновения методов телесно-ориентированной терапии.

Телесно-ориентированная терапия как способ гармонизации физического и психического состояния человека. Вклад В. Райха в создание метода. Значение биоэнергетики в развитии методов телесной терапии. Александр Лоуэн. Понятие «мышечного панциря», возможные места его появления (семь кругов «мышечной брони»). Психологическое содержание способов снятия мышечного напряжения Современная классификация методов телесно-ориентированной терапии.

#### Тема 3 - 4. Основные технологии телесно-ориентированных методов.

Дыхательные техники – важнейшие технологии телесно-ориентированной терапии. Роль массаж и задержки мышечного напряжения в снятии психологических проблем. Позы и специфические движения как сигналы нарушений психической и физической гармонии организма и как особые методы работы по восстановлению этой гармонии. Физический контакт и роль слова в телесно-ориентированной терапии.

#### **Тема 5 - 6. Психологическое содержание бодинамического метода телесно-ориентированной терапии Лиз Марчер.**

Гармония физического развития и становления психологической структуры личности. Роль гипо- и гиперфункции мышц в травматизации личности в процессе взросления и возникновении психологической проблематики. Десять функций эго. Краткое содержание психического и физического развития в семи стадиях становления личности индивида в детском возрасте. Возможности коррекции имеющихся нарушений развития.

#### **4.3. Лекции**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1 - 2	История возникновения методов телесно-ориентированной терапии	2	2
3 - 4	Основные технологии телесно-ориентированных методов.	2	2
5 - 6	Психологическое содержание бодинамического метода телесно-ориентированной терапии Лиз Марчер	4	2
Итоговая аттестация		8	6

#### **4.4. Практические занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Основное содержание бодинамики как метода телесно-ориентированной терапии.	2	2
2	Работа с телом и психикой в структуре «Существования»	2	2
3	Работа с телом и психикой в структуре «Потребностей»	2	2
4	Работа с телом и психикой в структуре «Автономии»	2	-
5	Работа с телом и психикой в структуре «Воли»	2	2
6	Работа с телом и психикой в структуре «Любви/сексуальности»	2	-
7	Работа с телом и психикой в структуре «Мнений»	2	2
8	Работа с телом и психикой в структуре «Солидарности/исполнения»	2	-
Итого:		16	10

#### **4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены.**

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО



1	Психологическое содержание бодинамики как метода телесно-ориентированной терапии	Конспект теоретического материала	2	3
2	Структура «Существования»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	6	7
3	Структура «Потребностей»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	6	7
4	Структура «Автономии»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	6	7
5	Структура «Воли»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	7	8
6	Структура «Любви/сексуальности»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	7	8
7	Структура «Мнений»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	7	8
8	Структура «Солидарности/исполнения»	Конспект теории и подготовка в парах двух упражнений	7	8
<b>Итого:</b>			<b>48</b>	<b>56</b>

#### **4.7. Курсовые работыне предусмотрены.**

### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся используются инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: видеозаписи работы психолога в тренинговых группах.

Работа в парах:совместная работа студентов друг с другом, с преподавателем-тренером на практических занятиях; моделирование условий психологической проблематики, требующей применения телесно-ориентированных технологий; ролевые игры по телесно-ориентированной терапии.

### **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- работа с конспектами по теории телесно-ориентированной терапии;
- практические упражнения магистрантов «в парах» с комментариями выполняемых ими упражнений;
- рефлексивный анализ работы магистрантов в разных структурах становления личности методом бодинамики;
- анализ психологических ситуаций;
- контроль самостоятельной работы.

Итоговый контроль осуществляется по результатам обобщения всей работы магистранта (включает в себя все обозначенные виды работы).

### Система оценивания учебных достижений студентов очной и очно-заочной форм обучения

Вид текущей учебной работы	ОФО	ОЗФО
Проверка конспектов всех занятий	30	30
Изучение специальной литературы по телесно-ориентированной терапии	20	20
Зачет	50	50
Итого:	100	100

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

4-х балл. система оценивания экзамена	100 - балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	<b>90-100</b>	<b>А - ОТЛИЧНО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	<b>ЗАЧЕНО</b>
Хорошо	<b>83 - 89</b>	<b>В - ОЧЕНЬ ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75-82</b>	<b>С - ХОРОШО</b> – теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий	

		выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63 - 74</b>	<b>D - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержит ошибки	
Удовлетворительно	<b>50 - 62</b>	<b>E - ПОСРЕДСТВЕННО</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21 - 49</b>	<b>FX - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	<b>НЕ ЗАЧЕ НО</b>
Неудовлетворительно	<b>0 – 20</b>	<b>F - НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b> - теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### ***а) основная литература:***

1.Абрамова Г.С. Психологическое консультирование: Теория и опыт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Г.С.Абрамова. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 240 с .

2.Психосоматика: телесность и культура /Е.Б. Айвазян и др.; под ред. В.В. Николаевой В.В.:учебное пособие. – М.: Академический проект, 2009. – 311с.

3. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб.: Речь, 2000. – 256 с. – ( Психотерапия на практике).

4. Основы психотерапии : учебно-методическое пособие / Ю. В. Сарычева, Т. Ю. Ласовская, И. А. Матвеева [и др.]. — Новосибирск : НГМУ, 2021. — 106 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/380336>

5. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия. Исцеление души и тела. 7-е издание, переработанное и дополненное / Геннадий Старшенбаум. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 352 с. (Библиотека успешного психолога)

6. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство - М: Независимая фирма «Класс», 2005. - 592 с. - (Библиотека психологии и психотерапии).

7. Телесная психотерапия. Бодинамика: [пер. с англ.]/ред.-сост. В. Березкина-Орлова. – М.: АСТ: Астрель, 2011. – 409, [7] с.

***б) дополнительная литература:***

1. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэн-Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М., 2000. – 429 с.

2. Бьюдженталь Д. Искусство психотерапевта. – СПб: Питер, 2001. – 305 с.

3. Психотерапия: теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Т.Соколова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.

4. Психотерапевтическая энциклопедия /Под ред. Б.Д. Карвасарского. – Санкт-Петербург: «Питер», 1998

5. Сандомирский М. Очерки интегративной концепции психосоматических расстройств. Элемент систематизированной психосоматической антологии. Часть 2. – М.: 2019. – 58 с.

***в) Интернет-ресурсы:***

<https://www.facebook.com/groups/gestalt.body/?ref=bookmarks>

<http://www.therapy.by/therapy/bodinamika/http://www.psychology-online.net;>

<https://somanautica.ru/parenting>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства; наборы видеоматериалов или кинофильмов; демонстрационные приборы.

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (телевизор с возможностью воспроизведения флэш-накопителя, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: пакеты заданий тестовых материалов, тексты психологических задач; раздаточный материал.

Прочее: рабочее место преподавателя, рабочие места студентов.

## 9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе

№ п/ п	Дата внесения изменения / дополнения	Основа ние	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение/дополн.	
				Зав.каф.	директор