

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Факультет государственного и муниципального управления  
Кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой психологии

Протокол от «30» августа 2019 г.

№ 8

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ТЕЛЕСНООРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ  
(Б1.В.ОД.7)**

**ТОТ**

*краткое наименование дисциплины*

по специальности: 37.05.02 Психология служебной деятельности  
специализация: «Морально-психологическое обеспечение служебной  
деятельности»  
квалификация выпускника: Психолог  
форма обучения: очная

Год набора - 2020

Новосибирск, 2019 г.

**Автор – составитель:**

Старший преподаватель кафедры психологии С.Г. Плотников

**Заведующий кафедрой психологии:**

кандидат психологических наук, доцент Войтик И.М.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	6
3. Содержание и структура дисциплины .....	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	12
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "интернет", учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	16
6.1. Основная литература. ....	16
6.2. Дополнительная литература. ....	16
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ....	17
6.4. Нормативные правовые документы .....	17
6.5. Интернет-ресурсы.....	17
6.6. Иные источники.....	18
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	18

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

**1.1. Дисциплина Б1.В,ОД.7 Телесноориентированная терапия обеспечивает овладение следующих компетенций с учетом этапа**

Код компетенции	Наименование Компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-12	Способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.	ПК-12.4	Способность разрабатывать и апробировать новые способы психологического воздействия на индивида с целью оптимизации его мышления и поведения
ПК-13	Способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности.	ПК-13.2	Способность осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности
ПК-15	Способность осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий.	ПК-15.2	Способность разрабатывать программы коррекционной направленности с применением различных методов.

**1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:**

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Формирование трудовых функций, связанных с оказанием квалифицированной психологической помощи клиентам и разработкой новых способов работы с мышлением и поведением человека.	ПК-12.4	<i>на уровне знаний:</i> в оценке физического и психического здоровья индивида, посредством наблюдения за его поведением; особенностей основных подходов к психологическому воздействию на индивида и группы; психологической диагностики индивида и группы; методологических основах телесноориентированной терапии.

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
		<p><i>на уровне умений:</i> давать оценку физическому и психическому здоровью индивида; применять техники телесноориентированной терапии в индивидуальной и групповой практике; разрабатывать, апробировать новых способов психологического воздействия на индивида с целью оптимизации его мышления и поведения.</p> <p><i>на уровне навыков:</i> профессиональной коммуникации с клиентами; проведения психологической консультации; проведения группового тренинга.</p>
	ПК-13.2	<p><i>на уровне знаний:</i> методологических основ телесноориентированной терапии; методологических основ социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности.</p> <p><i>на уровне умений:</i> применять техники телесноориентированной терапии в индивидуальной и групповой практике; разрабатывать и применять новые способы социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности.</p> <p><i>на уровне навыков:</i> профессиональной коммуникации с сотрудниками, военнослужащими и служащими, участвовавшими в экстремальной деятельности; проведения психологической консультации; проведения группового тренинга.</p>
Формирование трудовых функций, связанных с разработкой и реализацией программ по коррекции нарушений и отклонений в психическом развитии сотрудников.	ПК-15.2	<p><i>на уровне знаний:</i> видов, типов нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников; средств диагностики видов, типов нарушений и отклонений в психическом развитии сотрудников; форм, метод, средств коррекции нарушений психического развития сотрудников;</p> <p><i>на уровне умений:</i> осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях; выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий; применять различные коррекционные средства воздействия на сотрудников организации;</p> <p><i>на уровне навыков:</i> самостоятельной аналитической работы в различных видах профессиональной деятельности; эффективной коммуникации с сотрудниками.</p>

## 2. Объем и место дисциплины в структуре оп во

Б1.В.ОД.7 Телесноориентированная терапия. Дисциплина относится к вариативной части учебного плана. Изучается на 5 курсе в 9 семестре очной формы. Общая трудоемкость дисциплины - 2 зачетные единицы.

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем 42, их них 14 лекционного типа, 14 практического (семинарского) типа, 14 лабораторного типа, и 30 на самостоятельную работу обучающихся;

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

### Место дисциплины

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний в области Общей психологии, Психологии развития, Основ консультативной психологии, Методологии тренинговой работы, а также на приобретенные ранее умения и навыки обработки и анализа информации, организации терапевтической деятельности, планирования и проведения социально-психологических тренингов.

Дисциплина реализуется после изучения дисциплин: Б1.В.ОД.6 Психоанализ, Б1.В.ОД.8 Арт-терапия, Б1.В.ОД.9 Гештальттерапия, Б1.В.ОД.10 Психодрама, Б1.В.ДВ.2.1 Психология здоровья, Б1.В.ДВ.6.3 Здоровьесберегающие технологии в образовании.

## 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	Лр	пз	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
<b>Раздел 1.</b>	<b>Методологические и теоретические основы телесноориентированной терапии</b>	<b>29</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>		<b>15</b>	
Тема 1.1	История возникновения и развития телесноориентированной терапии	15	4	0	4		7	Опрос по теме 1.1, Доклад по теме 1.1.
Тема 1.2	Базовые понятия и принципы работы в телесноориентированной терапии	14	3	0	3		8	Опрос по теме 1.2, Доклад по теме 1.2.
<b>Раздел 2.</b>	<b>Модели и техники телесноориентированной терапии</b>	<b>38</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>7</b>		<b>10</b>	
2.1.	Базовые техники телесноориентированной психотерапии	25	3	14	3		5	Опрос по теме 2.1, Доклад по теме 2.1. Лабораторные работы
2.2.	Современные модели телесноориентированной психотерапии	13	4	0	4		5	Опрос по теме 2.2,
Выполнение контрольной работы по курсу		5					5	Контрольная работа
Промежуточная аттестация								Зачет
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		<b>30</b>	<b>72 ак.ч</b>
								<b>2.3Е</b>
								<b>54 астр.ч.</b>

## Содержание дисциплины

### Раздел 1. Методологические и теоретические основы телесноориентированной терапии.

*Тема 1.1. История возникновения и развития телесноориентированной терапии.*

Предыстория телесно-ориентированной терапии: хатха-йога, тайцзи, даосские и славянские практики. Роль психоанализа в становлении телесно-ориентированной терапии. Вегетотерапия В.Райха. Современное состояние телесно-ориентированной терапии.

*Тема 1.2. Базовые понятия и принципы работы в телесноориентированной терапии*

Понятие структуры и процесса. Первичная диагностика. Этика телесной терапии. Техника безопасности в ТОТ. Основные принципы взаимодействия в ТОТ. Структура психотерапевтической сессии. Сбор информации. Работа с заявкой, мотивацией клиента. Позиция психотерапевта

### Раздел 2. Модели и техники телесноориентированной терапии (т. 2.1-2.2)

*Тема 2.1. Базовые техники телесноориентированной психотерапии.*

Поддержки. Реакция тела и её интерпретация. Диагностика взаимодействия. Биоэнергетический анализ А.Лоуэна. Работа с агрессией. Упражнения. Телесная диагностика. Телесные блоки. Методика Ф. Александера. Методы ТОТ в терапии психосоматических расстройств.

*Тема 2.2. Современные модели телесноориентированной психотерапии.* Метод Моше Фельденкрайза. Сознание через движение. Биосинтез Д. Боаделло. Представление о моторных полях. Бодинамика Л. Марчер. Теория структуры характера. «Карта тела». Первичная терапия А. Янова. Базовые личностные проблемы (по В. Баскакову). Системный подход в телесно-ориентированной терапии. Соматика Т. Ханны. Неорайхианская модель психотерапии. Аутентичное движение. Идеокинезис.

## 4. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Телесноориентированная терапия» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

	Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
<b>Раздел 1.</b>	<b>Методологические и теоретические основы телесно-ориентированной терапии</b>	
Тема 1.1	История возникновения и развития телесно-ориентированной терапии	Устный/письменный ответ на вопросы Устный доклад с презентацией
Тема 1.2	Базовые понятия и принципы работы в телесно-ориентированной терапии	Устный/письменный ответ на вопросы Устный доклад с презентацией
<b>Раздел 2.</b>	<b>Модели и техники телесно-ориентированной терапии</b>	
Тема 2.1	Базовые техники телесноориентированной психотерапии	Устный/письменный ответ на вопросы Устный доклад с презентацией Лабораторные работы
Тема 2.2	Современные модели телесно-	Устный/письменный ответ на вопросы

	Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
	ориентированной психотерапии	
	Выполнение контрольной работы по курсу	Письменное выполнение контрольной работы в виде анализа проведенной самостоятельно терапевтической сессии в телесно-ориентированном подходе

4.1.2. Зачет проводится в форме устного/письменного ответа на вопросы с учетом результатов выполненной контрольной работы по курсу.

#### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.**

### **ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ УСТНЫХ/ПИСЬМЕННЫХ ОПРОСОВ**

#### *Тема 1.1. История возникновения и развития телесно-ориентированной терапии*

1. Предпосылки становления телесно-ориентированной терапии
2. Этапы становления телесноориентированной терапии
3. Теория и методы диагностики в телесноориентированной терапии

#### *Тема 1.2. Базовые понятия и принципы работы в телесноориентированной терапии*

1. Принципы ТОТ
2. Контакт и его виды, базовые навыки телесного контакта
3. Телесная диагностика
4. Практическая проработка заземлений и энергетизаций.
5. Доверие в терапевтическом контакте. Работа с симптомом в телесно-ориентированной психотерапии

#### *Тема 2.1. Базовые техники телесноориентированной психотерапии*

1. Характеристика телесных блоков по В. Райху
2. Телесное осознание и развитие телесной энергии методом Фельденкрайза
3. Управление телом по методике Ф. Александра

#### *Тема 2.2. Современные модели телесно-ориентированной психотерапии*

1. Соматика Т.Ханны
2. Процессуальная работа

### **ТИПОВЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ ДОКЛАДОВ**

#### *Тема 1.1. История возникновения и развития телесноориентированной терапии*

1. Характеристика методологических принципов телесно-ориентированной терапии
2. Этика при работе в телесно-ориентированной психотерапии.

#### *Тема 1.2. Базовые понятия и принципы работы в телесноориентированной терапии*

1. Позиция психотерапевта в телесно-ориентированной психотерапии
2. Блок и зажим; проблемная анатомия; ТОТ-ография тела.

#### *Тема 2.1. Модели и техники телесноориентированной терапии*

1. Соматическая вегетотерапия Вильгельма Райха
2. Работа с энергией в телесно-ориентированной терапии
3. Западная и восточная парадигмы отношения к телу
4. Общий алгоритм изменения привычных движений с помощью метода Фельденкрайца.



## ТИПОВЫЕ ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

### Тема 2.1. Модели и техники телесноориентированной терапии

Лабораторная работа №1. Проанализировать терапевтическую сессию в каком-либо телесноориентированном подходе.

Лабораторная работа №2. Пройти супервизию в работе с телесноориентированными техниками.

### ТИПОВОЕ ЗАДАНИЕ ДЛЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Каждый студент проводит терапевтическую сессию в телесно-ориентированном подходе, а затем проводит её анализ.

#### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Код компетенции	Наименование Компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-12	Способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп.	ПК-12.4	Способность разрабатывать и апробировать новые способы психологического воздействия на индивида с целью оптимизации его мышления и поведения
ПК-13	Способность применять методы психологической поддержки сотрудников, военнослужащих и служащих в ходе выполнения задач служебной деятельности и психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности.	ПК-13.2	Способность осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности
ПК-15	Способность осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях, выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий.	ПК-15.2	Способность разрабатывать программы коррекционной направленности с применением различных методов.

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
<p>Формирование трудовых функций, связанных с оказанием квалифицированной психологической помощи клиентам и разработкой новых способов работы с мышлением и поведением человека.</p>	ПК-12.4	<p><i>на уровне знаний:</i> в оценке физического и психического здоровья индивида, посредством наблюдения за его поведением; особенностей основных подходов к психологическому воздействию на индивида и группы; психологической диагностики индивида и группы; методологических основах телесноориентированной терапии.</p> <p><i>на уровне умений:</i> давать оценку физическому и психическому здоровью индивида; применять техники телесноориентированной терапии в индивидуальной и групповой практике; разрабатывать, апробировать новых способов психологического воздействия на индивида с целью оптимизации его мышления и поведения.</p> <p><i>на уровне навыков:</i> профессиональной коммуникации с клиентами; проведения психологической консультации; проведения группового тренинга.</p>
	ПК-13.2	<p><i>на уровне знаний:</i> методологических основ телесноориентированной терапии; методологических основ социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности.</p> <p><i>на уровне умений:</i> применять техники телесноориентированной терапии в индивидуальной и групповой практике; разрабатывать и применять новые способы социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и служащих, участвовавших в экстремальной деятельности.</p> <p><i>на уровне навыков:</i> профессиональной коммуникации с сотрудниками, военнослужащими и служащими, участвовавших в экстремальной деятельности; проведения психологической консультации; проведения группового тренинга.</p>
<p>Формирование трудовых функций, связанных с разработкой и реализацией программ по коррекции нарушений и отклонений в психическом развитии сотрудников.</p>	ПК-15.2	<p><i>на уровне знаний:</i> видов, типов нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников; средств диагностики видов, типов нарушений и отклонений в психическом развитии сотрудников; форм, метод, средств коррекции нарушений психического развития сотрудников;</p> <p><i>на уровне умений:</i> осуществлять диагностику проблем лиц, нуждающихся в коррекционных воздействиях; выбирать адекватные формы, методы и программы коррекционных мероприятий; применять различные коррекционные средства воздействия на сотрудников организации;</p> <p><i>на уровне навыков:</i> самостоятельной аналитической работы в различных видах профессиональной деятельности; эффективной коммуникации с сотрудниками.</p>

## ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

1. Опишите предысторию телесно-ориентированной терапии: хатха-йога, тайцзи, даосские и славянские практики.
2. Раскройте понятия структуры и процесса в ТОТ.
3. В чем сущность первичной диагностики в ТОТ?
4. Дайте характеристику этики телесной терапии.
5. Назовите известные вам техники безопасности в ТОТ.
6. Каковы основные принципы взаимодействия в ТОТ?
7. Опишите структуру психотерапевтической сессии в ТОТ.
8. Раскройте позицию психотерапевта в ТОТ.
9. Раскройте сущность поддержки, реакция тела и её интерпретация. Какова диагностика взаимодействия?
10. Какие особенности в направлении вегетотерапии В.Райха?
11. Опишите биоэнергетический анализ А.Лоуэна.
12. В чем заключается работа с агрессией в ТОТ?
13. Раскройте сущность метода Моше Фельденкрайза.
14. Дайте краткое описание биосинтезу Д. Боаделло.
15. Сформулируйте, что представляет собой бодинамика Л. Марчера
16. Дайте общую характеристику первичной терапии А. Янова.
17. В чем вы видите сущность танатотерапии (В. Баскакова)?
18. Опишите сущность системного подхода в телесно-ориентированной терапии.
19. Опишите методику Ф. Александера.
20. С помощью каких телесных техник можно провести быструю оптимизацию психического состояния (релаксацию/мобилизацию) ?
21. Какие процедуры ТОТ можно использовать в групповой работе для быстрого сплочения коллектива и формирования доверительной атмосфере в группе?
22. Какие методы ТОТ в терапии психосоматических расстройств вам известны??

### Шкала оценивания.

Таблица 2.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено (0-50)	Не владеет процедурами проведения терапевтических сессий в телесно-ориентированном терапевтическом подходе; понимает методологические основы телесно-ориентированного подхода, не может применять отдельные техники телесно-ориентированном терапии, не может работать в телесно-ориентированном терапевтическом подходе даже в индивидуальной практике при внешней помощи, не обладает навыками выстраивания терапевтической сессии
Зачтено (51-100)	<p>Владеет фрагментарно процедурами проведения терапевтических сессий в телесно-ориентированном терапевтическом подходе; понимает методологические основы телесно-ориентированного подхода, может применять отдельные техники телесно-ориентированном терапии, может работать в телесно-ориентированном терапевтическом подходе в индивидуальной практике при внешней помощи, обладает навыками выстраивания терапевтической сессии</p> <p>Владеет не в полной методиками проведения и процедурами проведения терапевтических сессий в телесно-ориентированном терапевтическом подходе; понимает методологические основы телесно-ориентированного подхода, может применять отдельные техники телесно-ориентированном терапии, может работать в телесно-ориентированном терапевтическом подходе в индивидуальной или в групповой практике, обладает навыками выстраивания терапевтической сессии</p> <p>Владеет методиками проведения и процедурами проведения терапевтических сессий в телесно-ориентированном терапевтическом подходе; понимает методологические основы телесно-ориентированного подхода, применяет техники</p>

	телесно-ориентированном терапии, может работать в телесно-ориентированном терапевтическом подходе как в индивидуальной, так и в групповой практике, обладает навыками выстраивания терапевтической сессии
--	---

#### **4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.**

Экзамен включает ответы на теоретические вопросы и выполненное практическое задание контрольной работы.

Ответы на теоретические вопросы могут даваться в устной форме или в письменной форме.

Выполнение практического задания контрольной работы проводится в письменной форме.

Для получения положительной оценки на экзамене достаточно изучить рекомендуемую основную литературу, а также усвоить умения и навыки в ходе контактной работы с преподавателем путем опроса и выполнения различных практических заданий.

Студент при подготовке к ответу по билету формулирует ответ на вопрос, а также выполняет задание (письменно либо устно, в зависимости от содержания задания).

При подготовке ответа на вопрос стоит использовать соответствующий дисциплине понятийный аппарат, основываясь на примерах научно-исследовательской практике, отвечать с пояснениями, полно и аргументированно.

При сравнении явлений необходимо представить аргументы, представляющие их сходства и различия.

Давать односложные ответы нежелательно.

При ответе студент должен полно и аргументированно ответить на вопрос билета, демонстрируя знания либо умения в его рамках.

### **ТИПОВЫЕ БИЛЕТЫ К ЗАЧЕТУ**

#### ***Билет 1.***

*Вопрос:* В чем сущность первичной диагностики в ТОТ?

*Задание:* Раскройте позицию психотерапевта в ТОТ.

#### ***Билет 2.***

*Вопрос:* Каковы основные принципы взаимодействия в ТОТ?

*Задание:* Опишите структуру психотерапевтической сессии в ТОТ.

#### ***Билет 3.***

*Вопрос:* Какие особенности в направлении вегетотерапии В.Райха?

*Задание:* Назовите известные вам техники безопасности в ТОТ.

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

При изучении курса «Телесно-ориентированная психотерапия» применяются разнообразные лекции, практические занятия, выполнение практических заданий по темам и контрольной работы по курсу, самостоятельная работа с источниками и др.).

Студентам рекомендуется вести две специальные тетради: для записи основных положений лекций и для самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям.

Студент должен посетить установочные лекции, на которых излагается цель, задачи и содержание курса, выдается задание на контрольную работу, приводятся рекомендации и критерии оценивания.

В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждого раздела дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала, даются рекомендации по выполнению заданий к практическим занятиям.

Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной и контрольной работ, а также к промежуточной аттестации по дисциплине.

Практические занятия позволяют более детально проработать наиболее важные темы курса. Целью практических занятий является закрепление теоретических знаний, полученных студентами на лекциях и в процессе самостоятельной работы, контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения студентами самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов в рамках темы занятия.

Подготовку к занятиям следует начинать с ознакомления с содержанием темы, вопросами к теме, подбора рекомендованной литературы. Затем необходимо перечитать запись лекции, соответствующие разделы учебника, статьи в журналах.

Подготовка к практическим занятиям осуществляется студентами самостоятельно с использованием научной и учебной литературы. На практических занятиях у студентов формируются навыки публичного выступления, анализа материала, умение грамотно и обоснованно отвечать на поставленные вопросы и применять полученные теоретические знания к практическим ситуациям, а также умение решать практические задания (задачи).

Наиболее сложными темами являются темы 2 раздела, которые предусматривают проведение собственной терапевтической работы с последующим анализом. Поэтому только изучением актуальных учебников при освоении этих тем обойтись нельзя.

Учебным планом для студентов предусмотрена самостоятельная работа, которая способствует более полному усвоению теоретических знаний, выработке навыков аналитической работы с литературой.

Целью самостоятельной работы является формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску литературы, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, поиску новых решений, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и решения исследовательских задач.

Для получения глубоких теоретических знаний и практических навыков студентам рекомендуется посещать лекции, активно участвовать в практических занятиях, вовремя выполнить контрольную работу. Поставленные перед занятиями цели могут быть достигнуты лишь при систематической работе студентов над изучением дисциплины.

При необходимости в период самостоятельной подготовки студенты могут получить индивидуальные консультации преподавателя по учебной дисциплине.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Контрольная работа по итогам курса предусматривает самостоятельное проведение студентом терапевтической сессии в подходе ТОТ с последующим её анализом.

Основная цель написания контрольной работы - выработать у студентов навыки и умения по практическому терапевтической сессии в подходе ТОТ.

Обучающийся самостоятельно выбирает проблему, с которой будет работать в рамках сессии, руководствуясь своими научными и практическими интересами.

Выполнение контрольной работы начинается с составления плана работы (оглавления), подбора литературы и источников.

Объем контрольной работы должен составлять до 10 страниц машинописного текста (без учета титульного листа, содержания (оглавления), списка источников) через полтора интервала, шрифт Times New Roman Cyr, 14 кегль.

Литературу и источники обучающийся подбирает самостоятельно, при необходимости консультируясь с преподавателем. Для контрольной работы, как минимум, надо использовать 5-7 источников.

Источниками могут выступать:

- научные статьи и монографии (рекомендуется использование публикаций, изданные не позднее, чем 3-5 лет назад);
- материалы из сети Интернет (рекомендуется использовать материалы с сайтов известных психологических журналов и иных авторитетных источников).

Библиографический список оформляется в соответствии с существующими правилами библиографического описания, в алфавитном порядке по фамилии автора.

Контрольные работы, имеющие недостатки в оформлении, написанные не по заданной структуре возвращаются на доработку.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЫ**

Лабораторная работа предусматривает самостоятельное проведение студентом терапевтической сессии в подходе ТОТ с последующим её анализом и прохождение супервизии с ее анализом.

Основная цель написания лабораторной работы - выработать у студентов навыки и умения по практическому терапевтической сессии в подходе ТОТ.

Обучающийся самостоятельно выбирает проблему, с которой будет работать в рамках сессии, руководствуясь своими научными и практическими интересами.

Выполнение контрольной работы начинается с составления плана работы (оглавления), подбора литературы и источников.

Объем контрольной работы должен составлять до 10 страниц машинописного текста (без учета титульного листа, содержания (оглавления), списка источников) через полтора интервала, шрифт Times New Roman Cyr, 14 кегль.

Литературу и источники обучающийся подбирает самостоятельно, при необходимости консультируясь с преподавателем. Для лабораторной работы, как минимум, надо использовать 5-7 источников.

Источниками могут выступать:

- научные статьи и монографии (рекомендуется использование публикаций, изданные не позднее, чем 3-5 лет назад);

- материалы из сети Интернет (рекомендуется использовать материалы с сайтов известных психологических журналов и иных авторитетных источников).

Библиографический список оформляется в соответствии с существующими правилами библиографического описания, в алфавитном порядке по фамилии автора.

Контрольные работы, имеющие недостатки в оформлении, написанные не по заданной структуре возвращаются на доработку.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ОПРОСУ**

Опрос в рамках изучаемой темы может проходить как в устной, так и в письменной форме.

Опрос проводится только после изучения материала темы и направлен на ее закрепление.

Вопросы могут быть направлены как на закрепление знаний, например, имеющихся понятий и теорий, так и на формирование умений, например, сопоставлять точки зрения различных подходов на те или иные проблемы и т.д.

Для успешного ответа на вопросы в большинстве случаев достаточно изучения основных источников литературы, для опросов по некоторым темам необходимо также ознакомление с дополнительной литературой.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**

Выполнение практических заданий нацелено на формирование у студента соответствующих компетентностных практических умений и владений.

При выполнении практических заданий необходимо творчески и нестандартно мыслить, проявить хорошие аналитические способности и умения обобщать найденную информацию. Именно эти умения и навыки являются ценными для профессиональной работы выпускника по направлению «Психология».

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА**

Обучающийся самостоятельно выбирает тему своего доклада из предложенных тем, руководствуясь своими научными и практическими интересами. Возможен также при согласовании с преподавателем выбор темы, не указанной в перечне, но относящейся к изучаемым вопросам.

Подготовка к докладу начинается с составления плана работы, подбора литературы и источников.

Доклад должен полно и обстоятельно раскрывать выбранную тему.

Объем презентации к докладу должен составлять не 12 слайдов, содержащих как текстовую, так и графическую информацию.

Литературу и источники обучающийся подбирает самостоятельно, при необходимости консультируясь с преподавателем. Для доклада необходимо использовать, как минимум, использовать 4-5 источников.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "интернет", учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Основная литература.**

1. Багадирова, С. К. Материалы к курсу "Психология личности" [Электронный ресурс]: учеб. пособие: в 2-х ч. / С. К. Багадирова, А. А. Юрина. – Электрон. дан. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - Ч. 2. Раздел "Теории личности". - 172 с. – Доступ из «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232088>, требуется авторизация (дата обращения: 01.06.2016). – Загл. с экрана.
2. Крыжановская, Л.М. Методы психологической коррекции личности [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Л. М. Крыжановская. – Электрон. дан. - Москва: Гуманитар. издат. центр ВЛАДОС, 2015. - 239 с. - (Коррекционная педагогика). – Доступ из «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674>, требуется авторизация (дата обращения: 01.06.2016). – Загл. с экрана.
3. Соколова, Е. Т. Психотерапия: теория и практика: учеб. пособие / Е. Т. Соколова. - Москва : Академия, 2002. - 368 с.
4. Труфанова, О. К. Основы психосоматической психологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. К. Труфанова. – Электрон. дан. - Ростов на-Дону : Изд-во ЮФУ, 2008. -128с. - Доступ из «Унив. б-ка ONLINE». - Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=241075](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=241075), требуется авторизация (дата обращения : 27.07.2016). – Загл. с экрана.

### **6.2. Дополнительная литература.**

1. Бескова, И. А. Природа и образы телесности [Электронный ресурс] / И. А. Бескова, Е. Н. Князева, Д. А. Бескова. – Электрон. дан. - Москва : Прогресс-Традиция, 2011. - 456 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ки ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105243>, требуется авторизация (дата обращения : 27.07.2016). – Загл. с экрана.
2. Быкова, И. С. Психология телесности [Электронный ресурс] : учеб. пособие для самост. работы студентов фак. клин. Психологии / И. С. Быкова. — Электрон. дан. — Оренбург : Оренбур. гос. мед. акад., 2010. — 53 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks. - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/21847>, требуется авторизация (дата обращения : 27.07.2016). – Загл. с экрана.
3. Горизонты когнитивной психологии [Электронный ресурс] : хрестоматия / М. Уилсон [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : Языки славян. культур, Рос. гос. гуманитар. ун-т, 2012. — 320 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/28597>, требуется авторизация (дата обращения: 27.07.2016). – Загл. с экрана.
4. Гуревич, П. С. Психология [Электронный ресурс] : учебник / П. С. Гуревич. – Электрон. дан. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 319 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118130>, требуется авторизация (дата обращения : 27.07.2016). – Загл. с экрана.
5. Гуревич, П. С. Практическая психология для всех: клинический психоанализ [Электронный ресурс] : монография / П. С. Гуревич. – Электрон. дан. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 464 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ки ONLINE». – Режим доступа :



<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210460>, требуется авторизация (дата обращения : 01.06.2017). – Загл. с экрана.

6. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс] / В. Дюков. — Электрон. дан. — Москва : Спорт, 2016. — 86 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks. - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/43903.html>, требуется авторизация (дата обращения : 27.07.2016). – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ки ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430412>, требуется авторизация (дата обращения : 27.07.2016). – Загл. с экрана.

7. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения [Электронный ресурс] : монография / В. В. Козлов. — Электрон. дан. — Саратов : Вуз. образование, 2014. — 175 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks. - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/18329>, требуется авторизация (дата обращения : 27.07.2016). – Загл. с экрана.

8. Макдугалл Д. Театры тела: Психоаналитический подход к лечению психосоматических расстройств / Д. Макдугалл. - М.: Когито-Центр, 2007. - 215с. Доступ из Унив. б-ки ОНЛАЙН. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=56414](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=56414), требуется авторизация (дата обращения 27.07.2016)

9. Павлов И. С. Психотерапия в практике/ И.С. Павлов. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 608 с. Доступ из Унив. б-ки ОНЛАЙН. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233336&sr=1>, требуется авторизация (дата обращения 27.07.2016)

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

1. Сандоз, Э. Как полюбить собственное тело [Электронный ресурс] / Э. Сандоз, Т. Дюфрен ; пер. с англ. Ю.И. Герасимчик. – Электрон. дан. - Минск : Попурри, 2015. - 116 с. – Доступ из ЭБС «Унив. б-ки ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430102>, требуется авторизация (дата обращения : 27.07.2016). – Загл. с экрана

### **6.4. Нормативные правовые документы**

Не используются

### **6.5. Интернет-ресурсы**

1. [Psychology.ru - Психология на русском языке](http://www.psychology.ru/) [Электронный ресурс] : офиц. сайт. Режим доступа: <http://www.psychology.ru/>, свободный
2. Психологический словарь [Электронный ресурс] : офиц. сайт. Режим доступа: <http://psi.webzone.ru/>, свободный
3. Мир психологии: публикации [Электронный ресурс] : офиц. сайт. Режим доступа: <http://psychology.net.ru/slovar/index.shtml>, свободный
4. А. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи [Электронный ресурс] : офиц. сайт. Режим доступа: <http://azps.ru/>, свободный
5. [Lib.Ru: Психология](http://lib.ru/PSIHO/) [Электронный ресурс] : офиц. сайт. Режим доступа: <http://lib.ru/PSIHO/>, свободный
6. Психологическая библиотека [Электронный ресурс] : офиц. сайт. Режим доступа: <http://bookap.info/>, свободный
7. Самопознание и саморазвитие: Психологическая библиотека Киевского Фонда содействия развитию психической культуры [Электронный ресурс]: офиц. сайт. Режим доступа: <http://psylib.kiev.ua/>, свободный

8. Флогистон: Библиотека по психологии [Электронный ресурс]: офиц. сайт.  
Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>, свободный

#### 6.6. Иные источники

1. Флогистон: Библиотека по психологии [Электронный ресурс]: офиц. сайт.  
Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>, свободный

### 7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Экран, компьютер с подключением к локальной сети института, и выходом в Интернет, звуковой усилитель, антиподавитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная
2	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа	Стол� аудиторные, стулья, трибуна, доска аудиторная
3	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа. Лаборатория личностного и профессионального развития. Кабинет видеотренингов.	Компьютер с подключением к локальной сети института и выходом в Интернет, телевизор, DVD-проигрыватель, 2 музыкальных центра, видеокамера, 2 видеомагнитофона
4	Специализированный кабинет для занятий с маломобильными группами (студенты с ограниченными возможностями здоровья)	Экран, 12 компьютеров с подключением к локальной сети института и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная, офисные кресла
5	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Компьютерные классы.	Компьютеры (22 шт.) с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет, столы аудиторные, стулья, доски аудиторные.
6	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Центр интернет-ресурсов	10 компьютеров с выходом в Интернет, автоматизированную библиотечную информационную систему и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Университетская Информационная Система РОССИЯ», «Электронная библиотека диссертаций РГБ», «Научная электронная библиотека eLIBRARY», «EBSCO», «SAGE Premier». Система федеральных образовательных порталов «Экономика. Социология. Менеджмент», «Юридическая Россия», Сервер органов государственной власти РФ, Сайт Сибирского Федерального округа и др. Экран, компьютер с подключением к локальной сети филиала и

№ п\п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
		выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна, доска аудиторная. Наборы виртуального демонстрационного оборудования, наглядные учебные пособия.
7	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Библиотека (имеющая места для обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет	компьютеры с подключением к локальной сети филиала и Интернет, Wi-Fi, столы аудиторные, стулья, Wi-Fi