

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 07.07.2026 15:07:54

Уникальный программный ключ:

6bbcb8f4da5b76404e756c14cb8898094e



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования

«Институт психотерапии и клинической психологии»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Направление подготовки	37.04.01 Психология
Направленность (профиль)	Телесно-ориентированная психотерапия
Уровень высшего образования	Магистратура
Форма обучения	Очно-заочная

1. Общая характеристика дисциплины

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины	Формирование совокупности знаний, умений и владений, обеспечивающих приобретение практического опыта, необходимого для освоения компетенций, требуемых для понимания основных принципов работы в телесно-ориентированном подходе, а также для применения навыков первичной диагностики и формирования гипотез при разработке стратегии работы с клиентом
Задачи дисциплины	1. Изучить основные теоретические концепции и историю становления телесно-ориентированной психотерапии как самостоятельного направления 2. Понять систему базовых понятий и категориальный аппарат телесно-ориентированного подхода 3. Осветить специфику различных школ и современных направлений телесно-ориентированной психотерапии в контексте их практического применения 4. Сформировать фундаментальные представления о таких категориях, как энергия, схема, образ и структура тела 5. Изучить механизмы формирования телесных блоков и мышечных зажимов, а также их влияние на структуру характера и поведенческие паттерны человека 6. Ознакомиться с феноменом терапевтического контакта в рамках телесно-ориентированного подхода и оценить его значимость в психотерапевтическом процессе

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	1 курс 1 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

Универсальные компетенции (УК)	
Код и наименование УК	Индикатор достижения компетенции
УК-2 Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК-2.1 Выявляет проблему, лежащую в основе проекта, формулирует его цель, задачи, ожидаемые результаты, определяет ресурсы необходимые для его реализации
	УК-2.2 Планирует этапы работы над проектом с учетом последовательности их реализации, решает задачи в зоне своей ответственности, при необходимости корректирует способы решения задач
	УК-2.3 Представляет результаты проекта, предлагает варианты их использования и/или совершенствования
Профессиональные компетенции (ПК)	

Код и наименование ПК	Индикатор достижения компетенции
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	ПК-2.1 Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи
	ПК-2.2 Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся

2. Содержание и организация освоения дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (з.е./акад. часы)	4/144
Форма промежуточной аттестации	экзамен
Контактная работа	80
лекции	24
практические занятия	56
Самостоятельная работа	37
Контроль	27

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
1	Введение в ТОП: Теория, история и этика	29	6	14	9
2	Психофизиологические основы и базовые концепции	29	6	14	9
3	Диагностика и считывание телесной информации	29	6	14	9
4	Практическое применение и эффективность	30	6	14	10
	Контроль	27			
	ИТОГО	144	24	56	37

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
Введение в ТОП: Теория, история и этика	Основы и парадигмы: Определение ТОП, западный и восточный подходы к телесности. Холистический взгляд на единство психического и соматического «Эго».

	История и направления: Становление метода от В. Райха до современной Бодинамики. Место ТОП в структуре психотерапии: сочетаемость с другими подходами. Профессиональная этика: Специфика «этики прикосновения», кодекс телесного терапевта, принципы сексуальной сдержанности и использования силы. Терапевтический контракт: Техники первичного интервью, прояснение истинного запроса. Виды контракта (внешний/внутренний) и правила сеттинга.
Психофизиологические основы и базовые концепции	Анатомия и физиология в ТОП: Ранний телесный опыт и его отражение в нейрофизиологии. Понятие «социального» и «животного» тела. Понятийный аппарат: Работа с энергией, контактом и границами. Понятия «блок» и «зажим» как механизмы защиты. Телесное Эго: Развитие ребенка через телесные ощущения. Формирование образа, схемы и структуры тела в процессе жизни.
Диагностика и считывание телесной информации	Проблемная анатомия: Топография тела - связь зон и частей тела с психологическими проблемами (по В. Райху, А. Лоуэну, Л. Марчер). Техники считывания: Навык визуальной диагностики и отслеживания «да-нет» реакций клиента. Интерпретация внешнего вида и физических проявлений. Телесная метафора: Использование языка тела для понимания внутреннего состояния клиента. Перевод телесного симптома в осознаваемый психологический смысл.
Практическое применение и эффективность	Мишени терапии: Применение ТОП в работе с травмой, аддикциями, психосоматикой и задачами личностного роста. Терапевтическая эффективность: Оценка хода терапии и мониторинг изменений в телесной и эмоциональной сферах клиента. Принцип присутствия: Формирование навыка конгруэнтности терапевта и его способности быть «в контакте» через собственное тело.

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Введение в ТОП: Теория, история и этика	Изучение истории соматической психотерапии (В. Райх, А. Лоуэн). Анализ этических стандартов прикосновений	Проверка знаний этического кодекса и правил безопасности при соматической работе
Психофизиологические основы и базовые концепции	Изучение нейробиологии телесного заземления и феномена соматической диссоциации. Изучение видов терапевтического контакта (точечный, фулл-контакт, разнесенный)	Заполнение аналитической карты-схемы «Виды физического контакта и их влияние на мышечный тонус»
Диагностика и считывание телесной информации	Изучение методологии телесного считывания. Освоение маркеров соматического резонанса. Изучение правил пространственной навигации (калибровка дистанции и углов подхода)	Написание сценария-обоснования Батарей телесных тестов под заданный возраст и анамнез учебного кейса
Практическое применение и эффективность	Систематизация опыта: сборка проектных решений по интеграции ТОП с другими подходами. Изучение методов оценки соматических изменений	Протокол исследования пространственных реакций тела (дистанция, углы, динамика)

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии;
- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

3.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Баскаков В.Ю. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / В.Ю. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 160 с. - ISBN 978-5-94193-809-4	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/362315/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков [Электронный ресурс] / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.). – (Телесно-ориентированная терапия) / М. Фельденкрайз. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 223 с. - ISBN 978-5-94193-900-8	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/362428/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Римский С. А. Открытие тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс] : антология / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.). / С.А. Римский. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 169 с. - ISBN 978-5-7312-0926-7	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/384715/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
4	Фельденкрайз М. Искусство движения [Электронный ресурс] / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.). – (Телесно-ориентированная психотерапия) / М. Фельденкрайз. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 316 с. - ISBN 978-5-7312-0959-5	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/384717/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
5	Баскаков В. Ю. Моцарт телесной психотерапии. В память об Андреасе Веховски. – 2-е изд., эл. / В.Ю. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2022. - 201 с. - ISBN 978-5-7312-0922-9	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/390892/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

6	Фомичева Наталья. Правда и мифы о психосоматике: Как тело и психика влияют друг на друга. - Москва : Альпина, 2023. - 228 с. - ISBN 978-5-9614-8224-9	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/394020/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
7	Хирш Матиас. «Это мое тело... и я могу делать с ним что хочу»: Психоаналитический взгляд на диссоциацию и инсценировки тела / Пер. с нем. (Библиотека психоанализа). - Москва : Когито-Центр, 2018. - 381 с. - ISBN 978-5-89353-537-2	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/385901/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
8	Чайклин Ш. Искусство и наука танцевально-двигательной терапии: Жизнь как танец / Ш. Чайклин, Х. Венгровер. - Москва : Когито-Центр, 2017. - 419 с. - ISBN 978-5-89353-516-7	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/385910/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Электронный ресурс	Доступ
1	Макдугалл Дж. Театры тела: Психоаналитический подход к лечению психосоматических расстройств. - Москва : Когито-Центр, 2007. - 215 с. - ISBN 5-89353-193-0	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/29491/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
2	Печерская В. А. Панические атаки: верни контроль над своим телом / В.А. Печерская. - Москва : Галактика, 2023. - 212 с. - ISBN 978-5-6048979-6-6	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/398211/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
3	Римский С. А. Мудрость тела. Путеводитель по методам телесно-ориентированной терапии [Электронный ресурс] : антология / пер. с англ. – 2-е изд. (эл.) / С.А. Римский. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2018. - 275 с. - ISBN 978-5-7312-0927-4	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/384716/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации
4	Каматтари Дж. 10+1 методов расслабления / В. Баскаков. - Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. - 178 с. - ISBN 978-5-94193-845-2	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/362411/reading Текст: электронный	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации

3.3. Электронно-библиотечные системы

Наименование ЭБС	Адрес
Электронно-библиотечная система Айбукс.ру	Ibooks.ru

3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Наименование	Адрес
Профессиональные базы данных	
КиберЛенинка <i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>	КиберЛенинка
PsyJournals.ru <i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru
Электронная библиотека диссертаций РГБ <i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i>	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)
Российское психологическое общество <i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i>	Российское Психологическое Общество
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига <i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.</i>	Профессиональная психотерапевтическая лига
Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии <i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i>	Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии
Большая российская энциклопедия <i>Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.</i>	Большая российская энциклопедия
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России <i>Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.</i>	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» <i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.</i>	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» <i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i>	Психологические исследования
Информационные справочные системы	

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <i>Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.</i>	Министерство науки и высшего образования
Портал ФГОС ВО <i>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.</i>	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации <i>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.</i>	Портал правовой информации
Гарант <i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i>	garant.ru
КонсультантПлюс <i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>	КонсультантПлюс

3.5. Программное обеспечение

Наименование ПО	Тип лицензии
Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM)	OEM-лицензия
Kaspersky Endpoint Security	Коммерческая лицензия
LibreOffice	Свободно распространяемое ПО
7-Zip	Свободно распространяемое ПО
VLC Media Player	Свободно распространяемое ПО

3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение	Назначение
учебная аудитория для проведения учебных занятий Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения: комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде Института, гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска	Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий
помещение для самостоятельной работы комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура, магнитно-маркерная доска	Организация самостоятельной работы обучающихся

4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

5. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.