

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:
6bbcb8f4da5b7c4041e256c146b8898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Институт психотерапии и клинической психологии»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕЛЕСНОЕ СОЗНАВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ТЕЛЕСНОЙ ЭНЕРГИИ МЕТОДОМ М. ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА

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 в области использования метода М. Фельденкрайза в практике телесно-ориентированного психотерапевта, а также для применения техник нейромышечного переобучения в процессе психотерапевтической работы
Задачи дисциплины	1. Изучить концептуальные основы и теоретический базис метода М. Фельденкрайза в контексте нейромышечного переобучения 2. Понять методологические возможности интеграции техник метода в структуру телесно-ориентированной психотерапии 3. Сформировать системные представления о телесном «Образе Я», а также о диагностическом и коррекционном потенциале данного феномена 4. Овладеть специфической диагностической методикой «Промеры по М. Фельденкрайзу» для оценки функционального состояния опорно-двигательного аппарата 5. Отработать навыки построения тактики и стратегии индивидуальной и групповой терапии с использованием инструментов метода в профессиональной деятельности психотерапевта

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Блок/часть ОПОП	Курс/семестр
Блок 1. Дисциплины (модули) Часть, формируемая участниками образовательных отношений	2 курс 4 семестр

1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

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)	2/72
--------------------------------------	------

Форма промежуточной аттестации	зачет
Контактная работа	20
лекции	4
практические занятия	16
Самостоятельная работа	52

2.2. Тематический план дисциплины

№ п/п	Тема (раздел) дисциплины	Общая трудоемкость (акад. часы)	Лекции	ПЗ	СР
1	Теоретико-методологические основы нейросенсорного обучения М. Фельденкрайза	24	2	5	17
2	Психосоматическая структура «Образа Я» и методы его диагностики	24	1	5	18
3	Биомеханика и экология движения в концепции Фельденкрайза	24	1	6	17
	ИТОГО	72	4	16	52

2.3. Содержание дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Содержание
Теоретико-методологические основы нейросенсорного обучения М. Фельденкрайза	Историко-научный контекст: Биография М. Фельденкрайза и междисциплинарные истоки метода (физика, дзюдо, нейрофизиология). Эволюция подхода от реабилитации к системе соматического обучения. Фундаментальные положения теории: Концепция пластичности нервной системы и ее способности к реорганизации через осознанное движение. Понятие «органического научения» как процесса расширения поведенческого репертуара. Методология осознания через движение: Теоретическое обоснование техник «Осознание через движение» и «Функциональная интеграция». Принципы минимальных усилий, замедления и дифференциации сенсорных сигналов. Терапевтический потенциал: Возможности и границы применения метода в структуре телесно-ориентированной психотерапии. Специфика индивидуального и группового форматов работы.
Психосоматическая структура «Образа Я» и методы его диагностики	Телесный компонент Я-концепции: Теоретический анализ взаимосвязи самоотношения, Я-концепции и телесного образа «Я». Роль двигательного опыта в формировании внутренней карты тела. Феноменология дисторций: Природа искажений (дисторций) телесного образа «Я» и их связь с бессознательными паттернами. Влияние социальной среды и травматического опыта на фрагментарность образа тела. Диагностический инструментарий: Методология и процедура проведения методики «Промеры по М. Фельденкрайзу». Технология выявления «белых пятен» в осознании собственного тела. Клинический анализ: Интерпретация результатов промеров в контексте проблемной анатомии. Стратегии коррекции дисторсий через восстановление нейросенсорных связей.
Биомеханика и экология движения в	Критерии оптимального движения: Теоретическое описание характеристик

концепции Фельденкрайза	эффективного действия: отсутствие усилий, плавность, обратимость и включенность всего скелета. Феномен «паразитических» движений: Этиология возникновения лишних мышечных усилий и сопутствующих движений, снижающих эффективность действия. Методы их идентификации и элиминации. Принципы репаттернизации: Технологии возвращения к природосообразным двигательным паттернам. Использование вариативности и игрового компонента для преодоления привычных стереотипов. Интеграция двигательного опыта: Перевод навыков эффективного движения в повседневную жизнедеятельность и их влияние на общее психологическое благополучие клиента.
-------------------------	---

2.4. Самостоятельная работа обучающихся

Тема (раздел) дисциплины	Формы самостоятельной работы	Формы отчетности
Теоретико-методологические основы нейросенсорного обучения М. Фельденкрайза	Изучение концепции соматического обучения, связи двигательной коры с нервной системой, принципов органического научения и нейропластичности мозга.	Проверка знаний ключевых отличий метода Фельденкрайза от классической лечебной физкультуры и фитнеса.
Психосоматическая структура «Образа Я» и методы его диагностики	Изучение 4 компонентов «Образа Я». Анализ двигательных дефицитов, «белых пятен» на внутренней карте тела.	Оформление карты-схемы «Двигательный паспорт Эго»: выявление зон функциональной амнезии и ограничений подвижности.
Биомеханика и экология движения в концепции Фельденкрайза	Изучение закона Вебера-Фехнера применительно к соматике (снижение мышечного усилия увеличивает чувствительность). Правила экологичной организации скелета.	Разработка пошагового скрипта ведения 5-минутного соматического микро-урока на осознание через движение.

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:	URL: https://ibooks.ru/bookshelf/385910/reading	Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети

	Жизнь как танец / Ш. Чайклин, Х. Венгровер. - Москва : Когито-Центр, 2017. - 419 с. - ISBN 978-5-89353-516-7	Текст: электронный	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</i>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru

журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.	
Электронная библиотека диссертаций РГБ Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.	Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)
Российское психологическое общество Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.	Российское Психологическое Общество
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.	Профессиональная психотерапевтическая лига
Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.	Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии
Большая российская энциклопедия Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.	Большая российская энциклопедия
Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.	ВАК
Журнал «Вопросы психологии» Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по актуальным направлениям психологии.	Вопросы психологии
Журнал «Психологические исследования» Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.	Психологические исследования
Информационные справочные системы	
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.	Министерство науки и высшего образования
Портал ФГОС ВО Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
Официальный интернет-портал правовой информации Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.	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.