

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.07.2026 15:15:50
Уникальный программный ключ:
6bbcb8f4da576404e256c146b8898c94



**Институт психотерапии и
клинической психологии**

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения		
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	знает теоретические основы метода Фельденкрайза, структуру телесного образа Я и его роль в Я-концепции, а также критерии оптимального движения и механизмы формирования «паразитических» двигательных паттернов	умеет под руководством наставника проводить диагностику дисторсий образа Я и определять факторы дезадаптации с помощью методики «Промеры по М. Фельденкрайзу», формулируя консультативные гипотезы о психофизиологическом состоянии клиента	владеет базовыми навыками применения методов телесного сознания в индивидуальном и групповом форматах, первичными приемами коррекции движений для возвращения их природосообразности и начальным опытом реализации программ, направленных на интеграцию телесного и психологического опыта клиента
	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. Текущий контроль успеваемости

2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля

Тема (раздел) дисциплины	Оценочное средство	Планируемые результаты обучения
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами		
Теоретико-методологические основы нейросенсорного обучения М. Фельденкрайза	Устный опрос	знает теоретические основы метода Фельденкрайза, структуру телесного образа Я и его роль в Я-концепции, а также критерии оптимального движения и механизмы формирования «паразитических» двигательных паттернов
Психосоматическая структура «Образ Я» и методы его диагностики	Практическое задание №1	умеет под руководством наставника проводить диагностику дисторсий образа Я и определять факторы дезадаптации с помощью методики «Промеры по М. Фельденкрайзу», формулируя консультативные гипотезы о психофизиологическом состоянии клиента
Биомеханика и экология движения в концепции Фельденкрайза	Практическое задание №2	владеет базовыми навыками применения методов телесного сознания в

		индивидуальном и групповом форматах, первичными приемами коррекции движений для возвращения их природосообразности и начальным опытом реализации программ, направленных на интеграцию телесного и психологического опыта клиента
--	--	--

2.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля

Оценочное средство	Типовое задание / содержание
Устный опрос	Преподаватель объявляет первый вопрос. Студент обдумывает ответ и отвечает на вопрос преподавателя. Преподаватель может задать уточняющие вопросы, попросить привести примеры или объяснить свою точку зрения. Если студент затрудняется ответить на какой-либо вопрос, преподаватель может дать подсказку или направить студента к правильному ответу. По итогам опроса преподаватель дает обратную связь, учитывая полноту и точность ответов, а также способность студента рассуждать и анализировать информацию. В конце опроса преподаватель может подвести итоги, выделить наиболее важные моменты и дать рекомендации по улучшению знаний и навыков.
Практическое задание №1	Участники делятся на тройки (1-ый - респондент, 2-ой и 3-ий - исследователи). На номере 1 проводится методика «Промеры по М.Фельденкрайзу». Обсуждение в тройке: анализ полученных результатов. Далее роли меняются
Практическое задание №2	Участники делятся на мини-группы. 1-й участник ходит по помещению, отслеживая особенности своего паттерна походки. Партнеры наблюдают и озвучивают в обратной связи: особенности паттерна походки. Коррекция привычного паттерна походки на более оптимальный. Далее роли меняются

Типовые вопросы по компетенции ПК-2:

1. Если клиент на сессии начинает изо всех сил растягивать мышцы, преодолевать боль и тренировать выносливость, почему это полностью разрушает суть метода Фельденкрайза? Какова цель нейросенсорного обучения?
2. Фельденкрайз утверждал, что каждый человек действует строго в соответствии со своим внутренним "Образом Я". Что это за структура и как с помощью двигательных тестов обнаружить зоны "сенсорно-моторной амнезии" в теле клиента?
3. Фельденкрайз опирался на психофизический закон Вебера-Фехнера: "чем меньше усилие, тем выше чувствительность". Как это правило помогает психологу научить зажатого клиента расслаблять мышцы шеи или челюсти?
4. При ведении сессии по Фельденкрайзу терапевт просит клиента делать движения очень медленно, с маленькой амплитудой и постоянными паузами для отдыха. Зачем нужны эти остановки и замедление? Что происходит с мозгом в этот момент?
5. Клиент жалуется на хроническую боль в плече или пояснице. Как с точки зрения экологии движения Фельденкрайза распределить нагрузку по всему скелету, чтобы избавить болезненное место от перегрузки и вернуть телу здоровье?

3. Промежуточная аттестация

3.1. Форма промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

3.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

3.2.1. Типовые тестовые задания

№ п/п	Типовое тестовое задание
ПК-2 Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	
1	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Какой принцип лежит в основе метода М. Фельденкрайза? А) Усиление мышечного напряжения для закрепления навыка Б) Осознанное движение как средство нейросенсорного обучения В) Формирование условных рефлексов через повторение Г) Изолированная тренировка отдельных мышц Ответ:
2	Инструкция: прочитайте текст, выберите один правильный ответ Что понимается под «органическим научением» в методе Фельденкрайза? А) Запоминание двигательных инструкций Б) Расширение поведенческого и двигательного репертуара через опыт В) Формирование автоматизированных реакций Г) Подчинение движения внешнему контролю Ответ:
3	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы

	Какие принципы характерны для метода «Осознание через движение»? А) Замедление движения Б) Минимизация усилий В) Игнорирование сенсорных ощущений Г) Дифференциация ощущений Д) Жесткая фиксация правильной формы движения Ответ:																												
4	Инструкция: прочитайте текст, выберите все правильные ответы Какие факторы могут способствовать формированию дисторсий телесного образа «Я»? А) Травматический опыт Б) Социальные установки и ожидания В) Разнообразный двигательный опыт Г) Хроническое напряжение Д) Ограниченность телесного осознания Ответ:																												
5	Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между понятием и его содержанием. <table><tr><th colspan="2">Понятие</th><th colspan="2">Содержание</th></tr><tr><td>1</td><td>Осознание через движение</td><td>А</td><td>Процесс расширения двигательных возможностей</td></tr><tr><td>2</td><td>Функциональная интеграция</td><td>Б</td><td>Индивидуальная работа с клиентом через направленное прикосновение</td></tr><tr><td>3</td><td>Органическое научение</td><td>В</td><td>Групповая практика исследования движений</td></tr><tr><td>4</td><td>Образ тела</td><td>Г</td><td>Внутренняя карта телесных ощущений и представлений</td></tr></table> Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: <table><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Понятие		Содержание		1	Осознание через движение	А	Процесс расширения двигательных возможностей	2	Функциональная интеграция	Б	Индивидуальная работа с клиентом через направленное прикосновение	3	Органическое научение	В	Групповая практика исследования движений	4	Образ тела	Г	Внутренняя карта телесных ощущений и представлений	1	2	3	4				
Понятие		Содержание																											
1	Осознание через движение	А	Процесс расширения двигательных возможностей																										
2	Функциональная интеграция	Б	Индивидуальная работа с клиентом через направленное прикосновение																										
3	Органическое научение	В	Групповая практика исследования движений																										
4	Образ тела	Г	Внутренняя карта телесных ощущений и представлений																										
1	2	3	4																										

6

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между характеристикой движения и ее описанием.

Характеристика движения		Описание	
1	Плавность	А	Отсутствие резких переходов
2	Обратимость	Б	Минимальные затраты усилий
3	Экономичность	В	Включение всего тела в действие
4	Целостность	Г	Возможность остановить или изменить движение в любой момент

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

7

Инструкция: прочитайте текст и установите соответствие

Установите соответствие между диагностическим аспектом и его задачей.

Диагностический аспект		Задача	
1	Промеры по Фельденкрайзу	А	Понимание привычных способов движения
2	Выявление «белых пятен»	Б	Связь телесных ощущений с Я-концепцией
3	Анализ двигательных паттернов	В	Количественная оценка телесного восприятия
4	Интерпретация образа тела	Г	Определение зон недостаточного осознания

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

1	2	3	4

8	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы нейросенсорного обучения в логической последовательности. 1. Интеграция нового двигательного опыта 2. Осознание текущего паттерна 3. Экспериментирование с вариациями движения 4. Снижение избыточных усилий Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
9	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите этапы работы с дисторсией телесного образа «Я». 1. Расширение сенсорного различия 2. Диагностика и выявление искажений 3. Формирование новых двигательных паттернов 4. Осознание связи тела и переживаний Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				
10	Инструкция: прочитайте текст и установите последовательность Расположите уровни формирования телесного образа «Я» в порядке усложнения. 1. Когнитивное осмысление 2. Сенсорные ощущения 3. Социальное отражение 4. Двигательный опыт Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо: <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				

11	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Метод Фельденкрайза основан на идее пластичности нервной системы и возможности ее перестройки через движение. Ответ: Обоснование:
12	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Эффективное движение в концепции Фельденкрайза предполагает увеличение усилия для достижения результата. Ответ: Обоснование:
13	Инструкция: прочитайте текст, укажите верно или неверно утверждение и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа «Паразитические» движения рассматриваются как избыточные компоненты, снижающие эффективность действия. Ответ: Обоснование:
14	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент отмечает скованность движений, ощущение «неуклюжести» и быструю утомляемость при выполнении простых действий. При наблюдении выявляются лишние напряжения и несогласованность движений различных частей тела. Какой феномен описывает данное состояние с позиции метода Фельденкрайза? Ответ:
15	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы Клиент затрудняется описать ощущения в отдельных частях тела, не различает напряжение и расслабление, движения выполняет автоматически. Какое направление работы является приоритетным на начальном этапе? Ответ:
16	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы В ходе работы клиент начинает экспериментировать с различными вариантами выполнения движения, замечает различия в ощущениях и находит более легкий способ действия. Какой принцип метода реализуется в данном процессе? Ответ:
17	Инструкция: прочитайте описание ситуации, ответьте на предложенные вопросы и обоснуйте свои решения и выводы

	Клиент с выраженными дисторсиями образа тела после серии занятий начинает точнее ощущать границы тела и координировать движения. Какой механизм изменений можно предположить? Ответ:
18	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Раскройте роль нейропластичности в методе М. Фельденкрайза. Ответ:
19	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Опишите взаимосвязь двигательного опыта и формирования телесного образа «Я». Ответ:
20	Инструкция: прочитайте текст и напишите обоснованный ответ Проанализируйте значение принципа минимального усилия в контексте психотерапевтической работы. Ответ:

3.2.2. Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Охарактеризуйте историко-научные истоки метода Моше Фельденкрайза.
2. Опишите влияние междисциплинарных знаний на формирование метода Фельденкрайза.
3. Охарактеризуйте развитие метода от реабилитационной практики к системе соматического обучения.
4. Дайте определение пластичности нервной системы в концепции Фельденкрайза.
5. Охарактеризуйте использование пластичности нервной системы в обучении через движение.
6. Дайте определение органического научения в методе Фельденкрайза.
7. Охарактеризуйте метод «осознание через движение».
8. Перечислите ключевые принципы выполнения практик Фельденкрайза.
9. Охарактеризуйте метод «функциональная интеграция».
10. Опишите возможности применения метода Фельденкрайза в телесно-ориентированной психотерапии.
11. Дайте определение телесного компонента я-концепции.
12. Охарактеризуйте роль движения в формировании образа тела.

13. Опишите формирование внутренней карты тела человека.
14. Дайте определение искажений телесного образа.
15. Охарактеризуйте факторы формирования искажений телесного образа.
16. Опишите использование телесных промеров в диагностике по методу Фельденкрайза.
17. Дайте определение «белых пятен» в телесном осознании.
18. Охарактеризуйте критерии оптимального движения.
19. Дайте определение паразитических движений.
20. Опишите процесс формирования новых двигательных паттернов в методе Фельденкрайза.

4. Критерии оценивания

4.1. Критерии оценивания текущего контроля

Оценочное средство	Критерии оценивания
Устный опрос	Преподаватель объявляет первый вопрос. Студент обдумывает ответ и отвечает на вопрос преподавателя. Преподаватель может задать уточняющие вопросы, попросить привести примеры или объяснить свою точку зрения. Если студент затрудняется ответить на какой-либо вопрос, преподаватель может дать подсказку или направить студента к правильному ответу. По итогам опроса преподаватель дает обратную связь, учитывая полноту и точность ответов, а также способность студента рассуждать и анализировать информацию. В конце опроса преподаватель может подвести итоги, выделить наиболее важные моменты и дать рекомендации по улучшению знаний и навыков.
Практическое задание №1	Проводится обсуждение результатов подгруппового упражнения в общей группе. Участники других групп могут дать обратную связь. Критерии оценивания: анализируются навыки освоение диагностической методики «Промеры по М.Фельденкрайзу»
Практическое задание №2	Проводится обсуждение результатов упражнения в общей группе. Участники других групп могут дать обратную связь. Критерии оценивания: оптимизация привычного паттерна походки, возвращение природосообразности движений

4.2. Критерии оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Уровень освоения результатов обучения	Критерии оценивания
зачтено	Высокий (продвинутый)	Студент демонстрирует понимание теоретических основ телесно-ориентированных подходов, взаимосвязи психических и телесных процессов, а также логики применения данных подходов в психологической помощи. Под руководством преподавателя способен

		анализировать учебные ситуации, выделять значимые телесные и эмоциональные проявления, объяснять их в рамках изучаемых концепций и определять обобщенные направления психологической работы. Подчеркивает значение осознанности движений и телесного опыта для повышения качества саморегуляции.
	Достаточный (базовый)	Студент знает основные понятия, подходы и принципы телесно-ориентированной психотерапии, понимает взаимосвязь психических и телесных процессов на общем уровне. Под руководством преподавателя способен анализировать типовые учебные ситуации, выделять ключевые телесные и эмоциональные проявления, соотносить их с изучаемыми концепциями и в обобщенном виде определять возможные направления психологической помощи. Может объяснить выбор подхода и логику работы, допуская отдельные неточности и упрощения в интерпретации.
	Минимальный (пороговый)	Студент воспроизводит отдельные представления о телесно-ориентированных подходах и механизмах взаимодействия психики и тела, однако понимание носит фрагментарный и непоследовательный характер. Испытывает затруднения при анализе учебных ситуаций, не всегда корректно выделяет телесные и эмоциональные проявления и их взаимосвязь. С опорой на преподавателя способен участвовать в разборе простых случаев, частично соотносить наблюдаемые проявления с теоретическими положениями, но затрудняется в формулировании обоснованных направлений психологической работы.
не зачтено	Недостаточный (ниже минимального)	Студент не демонстрирует понимания теоретических основ телесно-ориентированной психотерапии и принципов взаимосвязи психических и телесных процессов. Не способен выделять значимые проявления в учебных ситуациях и соотносить их с изучаемыми концепциями. Не ориентируется в возможностях применения подхода, не может участвовать в анализе даже простых случаев при поддержке преподавателя. Ответы носят несистемный, фрагментарный или некорректный характер.

4.3. Шкала оценивания тестирования

Результаты тестирования при проведении **зачета** оцениваются по следующей шкале:

Процент правильных ответов	Оценка
60-100	зачтено
0-59	не зачтено