

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Кубанский социально-экономический институт (КСЭИ)»

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Специальность / направление подготовки с кодом
43.03.02 – «Туризм»

Специализация / Направленность

«Организация и технология туристских, экскурсионных, выставочных и
анимационных услуг
услуг»

Квалификация (степень) выпускника

(специалист / бакалавр)
Бакалавр

Форма обучения: заочная

КРАСНОДАР 2017

Составитель: Ольшанская С.А. к.психол.н., доцент кафедры сервиса и туризма АНОО ВО «КСЭИ».

Рецензент: Мирзоева Елена Владимировна – к.пед.н., доцент, декан факультета спортивного менеджмента, педагогики и психологии ФГБОУ ВО КГУФКСТ

РПД обсуждена и утверждена на заседании кафедры сервиса и туризма, протокол № 11 от 20 июня 2017 года.

Содержание программы соответствует требованиям, изложенным в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2013 года №1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

Программа дисциплины Телесно-ориентированные технологии оздоровления составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВОи учебными планами всех годов набора, актуализированными согласно действующей редакции стандарта, по специальности / направлению подготовки 43.03.02- « Туризм».

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является подготовка бакалавров, владеющих основополагающими знаниями телесно-ориентированных технологий оздоровления, обеспечивающих психологическое здоровье как работающим в туризме, так и потребителю туристских услуг.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенции, знания, умения, навыки)

Изучение дисциплины «Телесно-ориентированные технологии оздоровления» направлено на формирование следующих компетенций: (ПК 13) - способностью к общению с потребителем туристского продукта, обеспечению процесса обслуживания с учетом требований потребителей и (или) туристов.

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:

Знать –

История развития телесно-ориентированной психологии.

Представления о назначении тела в философских системах и школах духовной практики.

Понятие подвижности. Типы подвижности.

Понятие гибкости.

Понятие растяжимости.

Понятие координации. Виды координации.

Понятие мышечного панциря и телесный контакт по В. Райху.

Символику языка тела.

Теории: В. Райха, А. Лоуэна, М. Фельдекрайза, Ф. Александера, Понятие первичной терапии А. Янова, рольфинга. Танатотерапии

Уметь -

Делать диагностику тела разными методами

Снимать напряжения в теле телесно-ориентированными техниками оздоровления

Владеть –

основными телесно-ориентированными технологиями оздоровления (В. Райха, А. Лоуэна, М. Фельдекрайза, Ф. Александера, танатотерапии)

3. Место дисциплины в структуре ООП:

<i>Наименование учебного плана (год набора, форма обучения)</i>	<i>Место в структуре ООП согласно ведомости учета дисциплин</i>
2012, 2013 ЗФО	Вариативная часть обязательные дисциплины
2014 ЗФО	Вариативная часть обязательные дисциплины
2014 ЗФО-ВПО	Вариативная часть обязательные дисциплины

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

2012, 2013 г. набора форма обучения заочная

ЗЕТ	Часов академических	Контактная работа обучающегося с преподавателем			Самостоятельная работа	Формы контроля
		Лекции	Семинары	Лабораторные		
3	108	4	8		92	Экзамен/2

2014 год набора, ЗФО ВПО форма обучения заочная

ЗЕТ	Часов академических	Контактная работа обучающегося с преподавателем			Самостоятельная работа	Формы контроля
		Лекции	Семинары	Лабораторные		
3	108	4	8		92	Экзамен/2

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий по каждой форме обучения

2012, 2013 года набора, заочная форма обучения

№	Тема (раздел) дисциплины	Семестр	Академические часы	Вид учебного занятия
1	<p>Раздел 1. Понятие о телесно-ориентированных технологиях. Основные направления развития телесно-ориентированных технологий.</p> <p>История развития телесно-ориентированных технологий оздоровления.</p> <p>2. Телесность древних людей в познании мира.</p> <p>3. Телесность и отношение к ней в Древних: Греции, Индии, Китае.</p> <p>4. Представления о назначении тела в школе Пифагора.</p> <p>5. Представления о человеке как о микрокосме.</p> <p>6. Представления о назначении тела в философских системах и школах духовной практики.</p>	2	2	л

2	<p>Раздел 2. Символика языка. Теоретические основы телесно-ориентированных технологий оздоровления</p> <p>Понятие подвижности. Типы подвижности.</p> <p>2. Понятие гибкости.</p> <p>3. Понятие растяжимости.</p> <p>4. Понятие координации. Виды координации.</p> <p>5. Понятие мышечного панциря и телесный контакт по В. Райху.</p> <p>6. Символика языка тела.</p>	2	3	лс
3	<p>Раздел 3 Телесно-ориентированные технологии оздоровления</p> <p>Особенности телесно-ориентированной терапии В. Райха</p> <p>2. Особенности биоэнергетического анализа А. Лоуэна.</p> <p>3. Особенности метода М. Фельдекрайза.</p> <p>4. Особенности метода Ф. Александера.</p> <p>5. Понятие первичной терапии А. Янова</p> <p>6. Понятие рольфинга. 7. Танатотерапия</p> <p>Методы диагностики подвижности, гибкости, растяжимости, координации через движение.</p> <p>2. Диагностика тела методом символдрамы</p>	2	3	лс
4	<p>Раздел 4. Межличностные взаимодействия в телесно-ориентированных технологиях оздоровления</p> <p>Тренинг подвижности. Упражнения на растяжение, на мобилизацию мышц, координацию.</p> <p>Тренинг межличностных взаимодействий.</p>	2	4	Пр. з

2014, год набора, ЗФОВПО заочная форма обучения

1	<p>Раздел 1. Понятие о телесно-ориентированных технологиях. Основные направления развития телесно-ориентированных технологий.</p> <p>История развития телесно-ориентированных технологий оздоровления.</p> <p>2. Телесность древних людей в познании мира.</p> <p>3. Телесность и отношение к ней в Древних: Греции, Индии, Китае.</p> <p>4. Представления о назначении тела в школе Пифагора.</p> <p>5. Представления о человеке как о микрокосме.</p> <p>6. Представления о назначении тела в философских системах и школах духовной практики.</p>	2	2	л
---	--	---	---	---

2	Раздел 2. Символика языка. Теоретические основы телесно-ориентированных технологий оздоровления Понятие подвижности. Типы подвижности. 2. Понятие гибкости. 3. Понятие растяжимости. 4. Понятие координации. Виды координации. 5. Понятие мышечного панциря и телесный контакт по В. Райху. 6. Символика языка тела.	2	3	лс
3	Раздел 3 Телесно-ориентированные технологии оздоровления Особенности телесно-ориентированной терапии В. Райха 2. Особенности биоэнергетического анализа А. Лоуэна. 3. Особенности метода М. Фельдекрайза. 4. Особенности метода Ф. Александера. 5. Понятие первичной терапии А. Янова 6. Понятие рольфинга. 7. Танатотерапия Методы диагностики подвижности, гибкости, растяжимости, координации через движение. 2. Диагностика тела методом символдрамы	2	3	лс
4	Раздел 4. Межличностные взаимодействия в телесно-ориентированных технологиях оздоровления Тренинг подвижности. Упражнения на растяжение, на мобилизацию мышц, координацию. Тренинг межличностных взаимодействий.	2	4	Пр. з

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по оформлению письменных работ (контрольных, курсовых, выпускных квалификационных работ, рефератов, отчетов по всем видам практик и практикумов) для студентов всех форм обучения. – Краснодар: Изд-во КСЭИ, 2016. – 40 с.
2. Ступницкий, В. П. Психология [Электронный ресурс] : Учебник для бакалавров / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. - М.: Дашков и К, 2013. - 520 с. - ISBN 978-5-394-02063-6.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Содержание и структура ФОС соответствует требованиям, изложенным в приказе Министерства образования и науки Российской Федерации от 19

декабря 2013 года №1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП

ПК 13 - способностью к общению с потребителями туристского продукта, обеспечению процесса обслуживания с учетом требований потребителей и (или) туристов.		
Этап 1	Знать	История развития телесно-ориентированной психологии. Представления о назначении тела в философских системах и школах духовной практики. Понятие подвижности. Типы подвижности. Понятие гибкости. Понятие растяжимости. Понятие координации. Виды координации. Понятие мышечного панциря и телесный контакт по В. Райху. Символику языка тела. Теории: В. Райха, А. Лоуэна, М. Фельдекрайза, Ф. Александера, Понятие первичной терапии А. Янова, рольфинга. Танатотерапии
Этап 2	Уметь	Делать диагностику тела разными методами Снимать напряжения в теле телесно-ориентированными техниками оздоровления
Этап 3	Навыки и (или) опыт деятельности – Владеть	основными телесно-ориентированными технологиями оздоровления (В. Райха, А. Лоуэна, М. Фельдекрайза, Ф. Александера, танатотерапии)

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Этап	Критерий оценивания	Показатель оценивания	Шкала оценивания				Средство оценивания
			отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	
1. Знать	Полнота, системность, прочность знаний; обобщенность знаний	История развития телесно-ориентированной психологии. Представления о назначении тела в философских системах и школах духовной практики. Понятие	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Эссе

		<p>подвижности. Типы подвижности. Понятие гибкости. Понятие растяжимости . Понятие координации. Виды координации. Понятие мышечного панциря и телесный контакт по В. Райху. Символику языка тела. Теории: В. Райха, А. Лоуэна, М. Фельдекрайза, Ф. Александера, Понятие первичной терапии А. Янова, рольфинга. Танатотерапи и</p>					
2. Уметь	<p>Степень самостоятел ьности выполнения действия; осознанност ь выполнения действия; выполнение действия (умения) в незнакомой ситуации</p>	<p>Делать диагностику тела разными методами Снимать напряжения в теле телесно- ориентирован ными техниками оздоровления</p>	<p>Продемо нстриро ваны все основные умения, решены все основные задачи с отдельны ми несущест венным недочета ми, выполнен ы все задания в полном объеме</p>	<p>Прод емонстрир о ваны все основные умения. Решены все основные задачи с негрубым и ошибками Выполнен ы все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетам и.</p>	<p>Продемон стри рованы основные умения. Решены типовые задачи с негрубым и ошибками Выполнен ы все задания но не в полном объеме.</p>	<p>При решении стандартных задач не продемонстр ированы основные умения. Имели место грубые ошибки.</p>	<p>Рабочая тетрадь; Тест</p>
3. Владеть	<p>Ответ на вопросы, поставленны е преподавате</p>	<p>основными телесно- ориентирован ными технологиями</p>	<p>Продемо нстриро ваны навыки при</p>	<p>Продемон стриро ваны базовые навыки</p>	<p>Имеется минималь ный набор навыков</p>	<p>При решении стандартных задач не продемонстр</p>	<p>Решение ситуационн ых задач, экзамен</p>

лем; решение задач; выполнение практически х задач	оздоровления (В. Райха, А.Лоуэна, М. Фельдекрайза, Ф. Александера, танатотерапии)	решении нестандар тных задач без ошибок и недочето в.	при решении стандартн ых задач с некоторы ми недочетам и	для решения стандартн ых задач с некоторы ми недочетам и	ир ованы базовые навыки . Имели место грубые ошибки	
---	---	--	--	--	--	--

7.3. 1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

1 ЭТАП ОСВОЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ

Компетенция: ПК 13

Этап формирования компетенции: 1 этап

Средство оценивания: эссе

Темы эссе.

1. История становления телесно-ориентированной психологии»,
2. «Отличительные особенности телесной организации животных и человека»,
3. «Значение телесного опыта в жизни животных и человека, древнего и современного человека»,
4. «Телесность древних людей в познании мира»,
5. «Телесность и отношение к ней в Древних: Греции»,
6. «Телесность и отношение к ней в Древних: Индии»,
7. «Телесность и отношение к ней в Древнем Китае»,
8. «Представления о назначении тела в школе Пифагора»
9. «Представления о назначении тела Марка Аврелия»
10. «Классические подходы в телесно-ориентированной психотерапии»,
11. «Символика языка тела по Райху», «Символика языка тела в современной телесно-ориентированной психотерапии».
12. «Посмотри на себя, маленький человек» по книге В. Райха».
13. Метод Э.Якоби,
14. Особенности метода Л.Марчер,
15. Метод С.Келеман,
16. Метод Ю.Дженлина,
17. Методика И Шалифа.
18. Метод Х.Кренца,
19. Особенности метода Ретри

2-й ЭТАП освоения КОМПЕТЕНЦИЙ

7.3.2. Тесты

Компетенция: ОК 7

Этап формирования компетенции: 2 этап

Средство оценивания: тест

Вариант 1.

Задача 1 Первые шаги в понимании телесности были сделаны:

а) В.Райхом; б) Ш.Ференци; в) З.Фрейд; г) А.Лоуэн.

Задача 2. Первую теорию по телесно-ориентированной терапии, раскрывающую взаимосвязь тела и психики описал:

а) А.Лоуэн; б) Ш.Ференци; в) З.Фрейд; г) В.Райх.

Задача 3. Расположите фамилии авторов теорий ТОТ в порядке их исторического отражения:

а) В.Райхом; б) Ш.Ференци; в) Д.Боаделла; г) В.Баскаков; д) А.Лоуэн.

Задача 4. Теория «Характерной аналитической вегетотерапии» принадлежит:

а) З.Фрейду; б) Ш.Ференци; в) В.Райху; г) все ответы не верны.

Вариант 2.

Задача 5. Связь между характером и привычными для человека реакциями называется:

а) оргоном; б) локализацией мышечных напряжений; в) панцирем; г) все ответы верны

Задача 6. Телесным выражением фрустрации является:

а) страх; б) сжимание; в) расслабление; г) все ответы не верны.

Задача 7. Формула «напряжение-зарядка – разрядка-спад напряжения» - отражает принцип:

а) волны; б) оргазма; в) получения удовольствия; г) все ответы верны

Задача 8. Технология работы с телом: «восстановление естественного биологического дыхания и спонтанных движений тела пациента. Это активизировало синусоидальное движение энергии в организме (волна), провоцировало появление ассоциированных воспоминаний и эмоциональный всплеск, благодаря чему облегчалось расслабление мышц» принадлежит:

а) В.Райху; б) Ш.Ференци; в) Д.Боаделло; г) А.Лоуэну.

Задача 9. Метод «Дыхательный табурет» принадлежит:

а) Д. Боаделло; б) А. Лоуэну; в) В. Баскакову; е) Э. Гиндлер.

Задача 10. Термин «биосинтез» означает:

а) расслабление; б) волна – «заряд-разрядка»; в) интеграция жизни; г) все ответы не верны.

Вариант 3.

Задача 11. «Помочь людям приобрести их первичную природу, которая является условием свободы, состоянием грациозности и качеством красоты» является целью, какого направления в ТОТ:

а) танатотерапии; б) биосинтеза; в) биоэнергетики; г) никакого.

Задача 12. Какие из перечисленных факторов относятся к независимым факторам телесной работоспособности:

а) подвижность; б) сила и выносливость; в) скорость и координация; г) все.

Задача 13. Понятие подвижности включает в себя следующие компоненты:

а) координация; б) растяжимость (связок); в) гибкость (подвижность суставов); г) все перечисленные.

Задача 14. Какие типы подвижности Вы знаете?

а) активная и пассивная; б) активная, инерционная; в) активная, пассивная, свободная; г) координационная.

Задача 15. Система управления координацией состоит из:

а) внутримышечной координации; б) межмышечной координации; в) скелетной координации; г) нет правильного ответа.

Вариант 4

Задача 16. «Движение в направлении цельности» означает термин:

а) танато; б) оргон; в) холотроп; г) биосинтезу.

17. Сколько сегментов мышечной брони называет В. Райх:

а) 3; б) 5; в) 7; г) 10.

Задача 18. Какие из перечисленных сегментов мышечной брони выделяет В.

Райх: а) голова; б) ноги; в) брюшко; г) глаза.

Задача 19. Метод самосовершенствования или личностный рост, называемый «осознавание через движение» принадлежит:

а) Александру; б) Ференци; в) Райху; г) Фельдекрайзу.

Задача 20. Назовите типичные внутренние конфликты, которые приводят к возникновению психосоматических заболеваний:

а) потеря объекта; б) нарциссическая травма; в) агрессивная защита; г) все ответы верны.

3й этап - владеть

7.3.3 Кейс задание

Компетенция: ПК 13

Этап формирования компетенции: 3 владеть

Средство оценивания: кейс задание

Провести диагностику тела по методике "Какой Я"

Сделать диагностическое заключение с учетом символики тела.

Составить программу оздоровления.

7.3.4 Вопросы к экзамену по разделу дисциплины

Компетенция: ПК 13

Этап формирования компетенции: 1,2,3 этап

Средство оценивания: :экзамен

1. История развития телесно-ориентированной психологии.
2. Телесность древних людей в познании мира.
3. Телесность и отношение к ней в Древних: Греции, Индии, Китае.
4. Понятие подвижности. Типы подвижности.
5. Понятие гибкости.
6. Понятие растяжимости.
7. Понятие координации. Виды координации.
8. Понятие мышечного панциря и телесный контакт по В. Райху.
9. Символика языка тела.
10. Особенности телесно-ориентированная терапия В. Райха
11. Особенности биоэнергетического анализа А. Лоуэна.
12. Особенности метода М. Фельдекрайза.
13. Особенности метода Ф. Александра.

14. Понятие первичной терапии А.Янова
15. Понятие рольфинга.
16. Методы диагностики подвижности, гибкости, растяжимости, координации.
17. Упражнения на растяжение, на мобилизацию мышц, координацию.
18. Подбор упражнений на решение различных психосоматических расстройств.
19. Мышечные сегменты по В.Райху.
20. Основы теории «Характерной аналитической вегетотерапии» В.Райху
21. Понятие телесной фрустрации, ее выражение в теле и методы ее коррекции.
22. Технология работы с телом по А.Лоуэну. Известные упражнения.
23. Раскройте термин «биосинтез, что он означает.
24. Кто разработал направление ТОП - танатотерапии; раскройте его содержание.
25. Какие типы подвижности Вы знаете?
26. Назовите типичные внутренние конфликты, которые приводят к возникновению психосоматических заболеваний:
а) потеря объекта; б) нарциссическая травма; в) агрессивная защита; г) все ответы верны.
27. Назовите противопоказания занятиям ТОП
28. Особенности применения ТОП к детям.

7.4. 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Компетенция: ПК 13

Этап формирования компетенции: 1 этап знать

Средство оценивания: эссе

Методика оценивания: зачет

Наименование оценки	Критерий
«зачтено»	Обучающийся показывает достаточный уровень теоретических знаний, свободно оперирует понятиями. Умеет анализировать, обобщать теоретический материал и практические ситуации, но допускает некоторые погрешности. Текст построен логично, материал излагается грамотно.
«не зачтено»	Показывает слабый уровень теоретических знаний, затрудняется при анализе, плохо обобщает теоретический материал и практические ситуации, допускает некоторые погрешности. Неуверенно и логически

	непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом на них.
--	--

Компетенция: ПК 13

Этап формирования компетенции: 2 этап уметь

Средство оценивания: тестирование

Методика оценивания: результаты тестирования оцениваются по четырехбалльной системе

Наименование оценки	Критерий
«отлично»	От 80 до 100 % правильных ответов
«хорошо»	От 60 до 80 % правильных ответов
«удовлетворительно»	От 45 до 60 % правильных ответов
«неудовлетворительно»	Менее 40 % правильных ответов

Компетенция: ПК 13

Этап формирования компетенции: 3 этап владеть

Средство оценивания: кейс задание

Методика оценивания:

Наименование оценки	Критерий
«зачтено»	<p>Обучающийся показывает достаточный уровень теоретических знаний, свободно оперирует понятиями. Знает символику языка тела.</p> <p>Сделал диагностическое заключение с точки зрения оздоровления. Умеет анализировать практические ситуации, но допускает некоторые погрешности. Ответ построен логично, материал излагается грамотно. Имеет высокие результаты во время текущего и промежуточного контроля. Умеет анализировать, обобщать и систематизировать материал</p>
«не зачтено»	<p>Показывает слабый уровень теоретических знаний, слабо знает символику языка тела. Сделал грубые ошибки в диагностическом заключении с точки зрения оздоровления. затрудняется при анализе практических ситуаций. Неуверенно и логически не последовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом на них. Плохо выражает свои мысли</p>

Компетенция: ПК 13

Этап формирования компетенции: 3 этап

Средство оценивания: экзамен

Методика оценивания:

Наименование оценки	Критерий
Отлично	получает студент, ответивший на все вопросы билета (100 %), имеющий высокие результаты во время текущего и промежуточного контроля и имеющий высокую посещаемость.
Хорошо	получает студент, ответивший на 75 % вопросов экзаменационного билета, имеющий положительные результаты во время текущего и промежуточного контроля и имеющий хорошую посещаемость.
Удовлетворительно	получает студент, ответивший на 60 % вопросов экзаменационного билета, имеющий средние результаты во время текущего и промежуточного контроля и имеющий невысокую посещаемость.
Неудовлетворительно	получает студент, осветивший в своем ответе менее 60 % вопросов экзаменационного билета, имеющий низкие результаты во время текущего и промежуточного контроля и имеющий невысокую посещаемость.

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная: в наличие ЭБС "ZNANIUM.COM.

1. Ступницкий, В. П. Психология [Электронный ресурс] : Учебник для бакалавров / В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова, В. Е. Степанов. - М.: Дашков и К, 2013. - 520 с. - ISBN 978-5-394-02063-6.

Дополнительная литература:

1. Аналитическая психология и психотерапия. Хрестоматия Авторы: Юнг К. (Лейбин В. М.) СПб.: Питер, 2010, 512 с.
2. Баскаков В.Ю. Свободное тело. –М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001. –224 с.
3. Баскаков В.Ю. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение. –М.: Институт общегуманитарных Исследований, 2007. – 176 с.

4. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. Психотерапия: Учебник для вузов. 3-е изд. - СПб.: Питер, 2010, 496 с.
5. Газарова Е. Телесная психология. –М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. –192 с.
6. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми (5-7лет). –М.: Книголюб, 2004. -144с.
7. Гофф Ж., Трюон Н. История тела в средние века. –М.: Текст, 2008, - 189 с.
8. Грачева В.Н. Телесно-ориентированный тренинг: Тело как зеркало нашей жизни.- СПб.: Речь, 2006. -144 с.
9. Гроф С. Путешествие в поисках себя. –М.: Изд-во Трансперсонального института, 1994,-342с.
10. Карвасарский Б. Д. Психотерапия: Учебник для вузов. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2010, 672 с., Гриф Минздрава
11. Ковпак Д. В. 111 баек для психотерапевтов. - СПб.: Питер, 2011, 176 с
12. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. -М.: Институт общегуманитарных исследований, -2000 -208 с.
13. Лоуэн А. Секс, любовь и сердце: психотерапия инфаркта. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2004 -224с.
14. Лоуэн А. Язык тела. Серия «Библиотека зарубежной психологии» - Ростов-на-Дону: «Феникс», 1998 -384с.
15. Маркова Е.В. Уроки пантомимы: Учеб. пособие для вузов.- СПб.:Лань,2012.-288с.-15,12 печ.л. ил .-(Учеб. для вузов.Спецлит.).
16. Психотерапия: Учебник. 3-е изд./Под ред. Карвасарского. – СПб: Питер, 2007. – 672
17. Райх В. Посмотри на себя, маленький человек! –М.: Издательская компания «Мир гештальта», 1997 -111с.
18. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2000 -384с.
19. Руководство по телесно-ориентированной терапии. -СПб.: Речь, 2000, - 256с.
20. Руководство по телесно-ориентированной терапии. -СПб.: Речь, 2007, - 256с.
21. Сандомирский М. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство –М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 592с.
22. Тимошенко Г.В., Лионенко Е.А. Знакомство с собой Как чувствует ваше тело? – М.: ФОРУМ: ИНФРА –М, 2006.- 128с.
23. Тимошенко Г.В., Лионенко Е.А. Знакомство с собой. Как общается ваше тело? – М.: ФОРУМ: ИНФРА –М, 2006.- 128с.
24. Тимошенко Г.В., Лионенко Е.А. Знакомство с собой. О чем говорит ваше тело? – М.: ФОРУМ: ИНФРА –М, 2006.- 128с.
25. Фельденкрайз М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков. -М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000 –160с.

26. Ходоров Дж. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение: Пер.с англ. О.Д. Шустовой.-М.: Когито-Центр, 2009.-221с.-13,1 печ.л.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Доступ к журналам издательства "Наука" – 107 наименований. Ссылка - <http://elibrary.ru/>
2. ScienceDirect — Тематическая коллекция по психологии (Psychology). Ссылка - www.sciencedirect.com
3. <https://www.lektorium.tv/> сайт Лекториум ТВ.
4. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» www.biblioclub.ru сайт
5. Электронная библиотечная система "ZNANIUM.COM"
6. <http://psi.webzone.ru/> (Психологический словарь-справочник, общий психологический практикум - тесты).
7. <http://www.psychology.all.ru/NLPlink.htm> (Каталог на сайте "Психология — Вся Россия", основанным для поддержки различных направлений практической психологии).
8. <http://www.psyatalog.ru/> (Каталог «Вся психология в России»)
9. <http://psy.piter.com/catalog/> (Каталог психологического портала сервера издательства ПИТЕР.).
10. <http://www.psyonline.ru/> (Психотерапия и консультирование)
11. <http://flogiston.ru/> (Психологический портал МГУ)
12. <http://www.psyline.ru/> (Портал в поддержку психолога и психотерапевта)
13. <http://www.psychology-ressources.com/babillard.html> (Ресурсы по психологии на французском языке)
14. <http://poolux.psychopool.tu-dresden.de/differentielle/> (Институт клинической, диагностической и дифференциальной психологии Технического университета Дрездена. Нем. язык)

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля);

Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в знаниях, систематизировать ранее

пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Подготовка к лекциям.

Знакомство с дисциплиной происходит уже на первой лекции, где от студента требуется не просто внимание, но и самостоятельное оформление конспекта. При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета как в истории, так и в настоящее время.

Конспектирование лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы, предполагающий интенсивную умственную деятельность студента. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Конспект лекции лучше подразделять на пункты, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать вопросы плана лекции, предложенные преподавателям. Следует обращать внимание на акценты, выводы, которые делает лектор, отмечая наиболее важные моменты в лекционном материале замечаниями «важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек, подчеркивая термины и определения.

Целесообразно разработать собственную систему сокращений, аббревиатур и символов. Однако при дальнейшей работе с конспектом символы лучше заменить обычными словами для быстрого зрительного восприятия текста.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть теоретическим материалом.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы практикума, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует

более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Рекомендации по работе с литературой.

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов, нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информация может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Таким образом, при работе с источниками и литературой важно уметь:

- сопоставлять, сравнивать, классифицировать, группировать, систематизировать информацию в соответствии с определенной учебной задачей;
- обобщать полученную информацию, оценивать прослушанное и прочитанное;

- фиксировать основное содержание сообщений; формулировать, устно и письменно, основную идею сообщения; составлять план, формулировать тезисы;
- готовить и презентовать развернутые сообщения типа доклада;
- работать в разных режимах (индивидуально, в паре, в группе), взаимодействуя друг с другом;
- пользоваться реферативными и справочными материалами;
- контролировать свои действия и действия своих товарищей, объективно оценивать свои действия;
- обращаться за помощью, дополнительными разъяснениями к преподавателю, другим студентам.
- пользоваться лингвистической или контекстуальной догадкой, словарями различного характера, различного рода подсказками, опорами в тексте (ключевые слова, структура текста, предваряющая информация и др.);
- использовать при говорении и письме перифраз, синонимичные средства, слова-описания общих понятий, разъяснения, примеры, толкования, «словотворчество»;
- повторять или перефразировать реплику собеседника в подтверждении понимания его высказывания или вопроса;
- обратиться за помощью к собеседнику (уточнить вопрос, переспросить и др.);
- использовать мимику, жесты (вообще и в тех случаях, когда языковых средств не хватает для выражения тех или иных коммуникативных намерений).

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

– Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

– Использование электронных презентаций при проведении лекционных практических занятий.

Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>).

Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM

Информационно-справочная система Консультант Плюс.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

