

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.05.2026 14:45:19  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

**Филологический факультет**

(наименование основного учебного подразделения (ОУП) – разработчика ОП ВО)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ПРАКТИКУМ ПО ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ТЕРАПИИ**

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:**

### **37.05.01 КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

### **КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Практикум по телесно-ориентированной терапии» входит в программу специалитета «Клиническая психология. Психология здоровья» по направлению 37.05.01 «Клиническая психология» и изучается в 11 семестре 6 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 2 разделов и 16 тем и направлена на изучение понятий, концепций, основных методов и техник телесно-ориентированной терапии.

Целью освоения дисциплины является овладение студентами основными практическими навыками, приёмами и техниками в области телесно-ориентированной терапии.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Практикум по телесно-ориентированной терапии» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3.4 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды;
ПК-2	Способен проводить психологическое вмешательство с использованием индивидуальных, групповых и семейных методов психологического консультирования	ПК-2.3 Проводит психологическое консультирование населения с целью выявления индивидуальнопсихологических, социальнопсихологических и иных факторов риска дезадаптации, первичной и вторичной профилактики нервнопсихических и психосоматических расстройств и нарушений поведения;
ПК-3	Способен проводить психологическое вмешательство с использованием индивидуальных, групповых и семейных методов психотерапии	ПК-3.1 Определяет цели, задачи и разрабатывает программы психотерапии в соответствии с задачами психологической профилактики, лечения и коррекции, реабилитации, психологического (психического) развития взрослых и детей в норме и при нарушениях;

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Практикум по телесно-ориентированной терапии» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Практикум по телесно-ориентированной терапии».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	Социальная психология; Экспериментальная психология; Основы проектной деятельности; Русский язык и культура речи**; Русский язык и культура речи (РКИ)**; Антропология; Логика;	

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
		Психодрама**; Тренинг детско-родительских взаимодействий**;	
ПК-2	Способен проводить психологическое вмешательство с использованием индивидуальных, групповых и семейных методов психологического консультирования	Производственная практика под супервизией; Психическое, сексуальное и репродуктивное здоровье; Психология сексуальности; Психосоматика; Введение в психологию семьи и семейное консультирование; Экология детства**; Тренинг детско-родительских взаимодействий**; Патопсихология; Практикум по психосоматике; Психологическая супервизия; Клиническая психология; Реабилитация детей и подростков с психическими расстройствами**; Профилактика психических расстройств детей и подростков**; Дистантное консультирование**; Гештальт-терапия**; Психодрама**; Психологическая помощь больным с нейромышечными заболеваниями**; Психологическая помощь инвалидам детства и членам их семей**;	
ПК-3	Способен проводить психологическое вмешательство с использованием индивидуальных, групповых и семейных методов психотерапии	Психотерапия; Патопсихология; Психологическая помощь взрослым и детям с психическими заболеваниями; Психологическая супервизия; Психологическая помощь больным с нейромышечными заболеваниями**; Психологическая помощь инвалидам детства и членам их семей**; Реабилитация детей и подростков с психическими расстройствами**; Профилактика психических расстройств детей и подростков**; Практикум по психотерапии; Гештальт-терапия**; Введение в профессию; Производственная практика под супервизией;	

\* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

\*\* - элективные дисциплины /практики

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Практикум по телесно-ориентированной терапии» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			11
Контактная работа, ак.ч	28		28
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	28		28
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	26		26
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	18		18
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	ак.ч.	72	72
	зач.ед.	2	2

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы\*

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Общее представление о телесно-ориентированной терапии. Основные подходы к категоризации телесной проблематики	1.1	История представлений о соотношении души и тела (Античность – Просвещение)	От гармонии тела и духа в античности (Гераклит, Платон, Аристотель) через аскетизм Средневековья к дуализму Декарта и психофизическому параллелизму Лейбница.	СЗ
		1.2	Открытия XIX века и психоанализ как предтеча телесной терапии	Физиологические исследования (Галь, Вебер, Гельмгольц), теория Дарвина, психоанализ Фрейда, идеи Адлера и Юнга о связи психики и тела.	СЗ
		1.3	В. Райх и рождение телесно-ориентированной терапии	Райх как основоположник метода: понятие «мышечного панциря», связь хронических зажимов с подавленными эмоциями и характером человека.	СЗ
		1.4	Функциональное единство организма	Теоретическое обоснование того, что тело и психика — разные уровни единой системы. Любое психическое состояние отражается в теле.	СЗ
		1.5	Энергетическая модель в телесной терапии	Понятие жизненной энергии (либидо, биоэнергия). Законы её течения и перераспределения в теле по А. Лоуэну. Блоки как препятствия для энергии.	СЗ
		1.6	Психофизиологическая проблема	Как связаны психические и нервные процессы? Основные подходы к решению проблемы в психологической науке XIX–XX вв.	СЗ
		1.7	Типология телесной проблематики	Общая классификация нарушений в телесно-ориентированном подходе: границы, контакт, опора, заземление, мышечные блоки и панцирь.	СЗ
Раздел 2	Телесно-ориентированная терапия: основные техники, методы, вопросы практического применения	2.1	Введение в практическую работу. Заземление	Форматы практических занятий. Понятие заземления как «укоренения» по Лоуэну: упражнения для восстановления контакта с реальностью и опоры.	СЗ
		2.2	Мышечные зажимы, блоки и «мышечный панцирь»	Хроническое фоновое напряжение мышц. Мышечные блоки как зоны подавленных эмоций. Панцирь как целостная защитная структура тела и характера.	СЗ
		2.3	Локализация психологических проблем в теле	Сверхконтроль — голова; проблемы контактов — плечи, грудь, руки; сексуальные проблемы — таз; проблемы опоры и безопасности — ноги.	СЗ
		2.4	Биоэнергетический анализ А. Лоуэна	Техники: заземляющие позы («арка», «лук»), биоэнергетическое дыхание, вокализация, движения для разрядки напряжения.	СЗ
		2.5	Методы Александра и Фельденкрайза	Александр: переучивание осанки и движений, снятие лишнего напряжения. Фельденкрайз: «осознание через движение», мягкие медленные упражнения.	СЗ
		2.6	Биосинтез Д. Боаделлы	Интегративный метод, работа с тремя зародышевыми слоями (нервная, опорно-двигательная, внутренние органы). Дыхание, движение, диалог.	СЗ
		2.7	Метод чувственного осознания и структурная интеграция (рольфинг)	Чувственное осознание: развитие внимания к тонким телесным ощущениям. Рольфинг: глубокий массаж фасций для выравнивания структуры тела.	СЗ
		2.8	Первичная терапия А. Янова	Проживание «первичной боли» ранних травм через глубокое дыхание, крик, спонтанные движения и вокализации.	СЗ
		2.9	Танатотерапия В. Ю. Баскакова	Работа со страхом смерти и конечности существования. Техники глубокого расслабления, «моделирования смерти», принятия телесных ограничений.	СЗ

\* - заполняется только по ОЧНОЙ форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели, переносной комплект техники: Ноутбук NB IP320-15IKBA LENOVO, проектор BenQ MX532. Экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams)
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект специализированной мебели, переносной комплект техники: Ноутбук NB IP320-15IKBA LENOVO, проектор BenQ MX532. Экран моторизованный. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/Office 365, Teams).

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература:

1. Психология. Курс лекций: Учебное пособие / В. Г. Крысько. - М.: Вузовский учебник: НИЦ Инфра-М, 2013. - 251 с. ISBN 978-5-9558-0249-7 Электронный доступ: <http://znanium.com/bookread.php?book=337677>
2. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Автор – составитель Л.С. Сергеева. - СПб., 2000. - 290 с. ISBN 5-901233-01-8
3. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия / Автор – составитель В. Ю. Баскаков. - Изд-во: Институт Общегуманитарных Исследований, 2016. – 160 с. ISBN: 978-5-88230-175-9
4. Дереча, В. А. Психотерапевтическая пропедевтика : учебник для вузов / В. А. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 294 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14681-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599021>
5. Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584885>

### Дополнительная литература:

1. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / Лоуэн Александр; Lowen Alexander; перевод с английского С. Коледа. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2000. - 256 с.: рис. - (Телесно- ориентированная терапия). - ISBN 5-88230-143-2.
2. Мак-Нили Д. Прикосновение: глубинная психология и телесная терапия. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1999. - 144с. ISBN: 5-88230- 078-9
3. Никитин В. Н. Психология телесного сознания. - М.: Алетейя, 1999. – 488 с.

4. Тхостов А. Ш. Психология телесности. — М.: Смысл, 2002. — 287 с. ISBN 5- 89357-111-8

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
- ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
- ЭБС «Троицкий мост»

2. Базы данных и поисковые системы

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>
- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>
- поисковая система Google <https://www.google.ru/>
- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля\*:*

1. Курс лекций по дисциплине «Практикум по телесно-ориентированной терапии».

\* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

**РАЗРАБОТЧИКИ**

Доцент кафедры психологии и педагогики

---

Должность

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО**

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

---

Должность

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП**

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

---

Должность

Чхиквадзе Т.В.

---

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

---

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

---

Фамилия И.О