

Автономная Некоммерческая Организация Дополнительного  
Профессионального Образования

Международный институт практической психологии и  
психотерапии «Интеграция»

УТВЕРЖДАЮ

---

Директор АНО ДПО МИППиП  
«Интеграция»

Азизова Аниса Рамильовна  
«03» ноября 2023 г.

---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Психологические смыслы тела в движении»**

Направленность: социально-гуманитарная

РАЗРАБОТАНО  
Автор-составитель:  
Азизова А.Р.

Новосибирск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
2.1. Учебно-тематический план программы	6
2.2. Содержание программы	6
2.3. Контроль знаний обучающихся	6
РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	7
3.1. Учебно-методическое обеспечение	7
3.2. Материально-технические условия реализации программы	7

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Психологические смыслы тела в движении» предназначена для широкого круга лиц. Она будет полезна людям, которые хотят разрешить себе чувствовать, воспринимать, выражать себя.

### **Направленность программы**

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

### **Актуальность программы**

Давно известно, что внутренняя психическая жизнь человека и его взаимоотношения с окружающим миром находят свое отражение в телесных движениях.

Движения тела человека больше всего хранят стереотипы поведения. То, как человек живет, как поступает в тех или иных ситуациях, все это хранится в его теле. Например, как человек пожимает руку, когда знакомится, отражает его поведение в отношениях. И если специально наблюдать свое рукопожатие, а затем начать его специально изменять (например, изменять силу сжатия руки), то можно осознать и затем изменять характер общения с другими людьми. То же и с любыми другими движениями.

Если взять за правило наблюдать свое движение в различных ситуациях, то затем эти движения можно разбирать по фрагментам, а потом изменять их на другие, которые будут приводить к другим результатам. Естественно, у каждого человека есть сферы деятельности, где он успешен и там его движения целесообразны, их можно не менять. Но есть сферы деятельности, которые вызывают затруднения, получается не тот результат, отсутствует удовлетворение, и тогда есть смысл разбирать и изменять свое поведение. Чем более согласованно и синхронно движется тело, тем более правильные получаются результаты, тем более приятные эмоции получает человек от своих действий и их результатов.

### **Отличительные особенности программы**

Своеобразие программы заключается в том, что она реализуется в формате мастер-класса, в результате которого обучающиеся получают концентрат психологических знаний, который поможет им, доверяя своему телу, по-настоящему понять себя, сделать свою жизнь более гармоничной.

**Цель программы:** научить понимать связь между процессами, происходящими с телом, и психологическими проблемами.

Цель программы достигается путем решения следующих **задач**:

- охарактеризовать ключевые сегменты тела (В. Райх);
- раскрыть смысл телесных движений (Д. Боаделла);
- научить воспринимать и понимать сигналы тела;
- помочь участникам развить телесную осознанность.

**Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

#### **Возраст обучающихся**

Программа рекомендована обучающимся в возрасте от 18 лет. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

#### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 3 астрономических часа.

**Формы организации деятельности:** индивидуально, по группам или всем составом.

**Формат обучения:** мастер-класс, включающий теоретическую часть, проведение практики и получение обратной связи от участников.

#### **Ожидаемые результаты**

знания	умения	навыки
- ключевые сегменты тела; - смысл телесных движений	- анализировать связь движений тела с чувствами и эмоциями; - воспринимать и понимать сигналы тела	- навык контакта с собственным телом; - навык психической саморегуляции

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.

Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в деятельности, составляющей содержание программы. При подведении итогов показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

### **Формы подведения итогов**

Для подведения итогов в программе используется итоговый шеринг.

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план программы

№	Наименование темы	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
1	Психологические смыслы тела в движении	3	1	2	Итоговый
	Итого	3	1	2	

### 2.2. Содержание программы

№	Тема занятия	Содержание
1	Психологические смыслы тела в движении	<p>- Первый шеринг: Знакомство с аудиторией, вопрос к участникам об ожиданиях.</p> <p>- Теоретическая часть: Ключевые сегменты тела (В. Райх). Смысл телесных движений (Д. Боаделла).</p> <p>- Практическая часть: Анализ связи движений тела с чувствами и эмоциями участников. Практики, направленные на восприятие и понимание сигналов тела.</p> <p>- Итоговый шеринг: Обратная связь от участников. Подведение итогов.</p>

### 2.3. Контроль знаний обучающихся

Виды контроля	Средства контроля
Итоговый	Итоговый шеринг: подведение итогов программы

## РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Учебно-методическое обеспечение

#### Список литературы:

1. Райх В. Анализ характера: Пер. с англ. Е. Поле. – М: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
2. Боаделла Д. Моторные поля как основные паттерны потоков движения. – URL: [http://www.therapy.by/therapy/devid\\_boadella\\_motornie\\_polya\\_kak\\_osnovnie\\_patterni\\_pot/](http://www.therapy.by/therapy/devid_boadella_motornie_polya_kak_osnovnie_patterni_pot/).
3. Боаделла Д. Биосинтез. – М.: Центр психологического консультирования и телесной психотерапии, 2016.
4. Психосоматика: телесность и культура / Е. Б. Айвазян и др.; под ред. В. В. Николаевой. – М.: Академический проект, 2009.
5. Телесная психотерапия. Бодинамика / ред.-сост.: В. Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ, 2010.
6. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / ред.-сост.: В. Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007.
7. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Независимая фирма «Класс», 2021.
8. Лоуэн. А. Предательство тела. – СПб.: Корвет, 2018.
9. Лоуэн. А., Лоуэн. Л. Сборник биоэнергетических опытов. – М.: АСТ. 2006.
10. Лоуэн. А. Физическая динамика структуры характера. – СПб.: Корвет, 2016.

### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

Занятия по программе проводятся на базе АНО ДПО МИППиП «Интеграция». Занятия организуются в учебных аудиториях (лекториях), соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности.

#### Оборудование учебной аудитории (лектория):

1. Специфические аксессуары: подушки, пледы, коврики
2. Флипчарт
3. Маркеры
4. Стереодинамики
5. Компьютер