

Автономная Некоммерческая Организация Дополнительного  
Профессионального Образования

Международный институт практической психологии и  
психотерапии «Интеграция»

УТВЕРЖДАЮ

---

Директор АНО ДПО МИППиП  
«Интеграция»

Азизова Аниса Рамильевна  
«03» ноября 2023 г.

---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
летнего интенсива**

Направленность: социально-гуманитарная

РАЗРАБОТАНО  
Автор-составитель:  
Дуплищев К.Н.

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	7
РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	8
3.1. Учебно-методическое обеспечение	8
3.2. Материально-технические условия реализации программы	8

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) летних интенсивов предназначена для широкого круга лиц. Она будет полезна для тех, кто хочет:

- лучше понять себя, разобраться в своем внутреннем мире;
- почувствовать свои глубинные желания и потребности;
- увидеть, как происходит контакт с окружающим миром и как это проявляется через тело;
- отпустить контроль, вернуть спонтанность и уверенность в проявлении себя;
- перезагрузиться и наполниться энергией для будущих свершений.

### **Направленность программы**

Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

### **Актуальность программы**

Интенсивы – это особое пространство, созданное специально для глубокого погружения в себя с поддержкой группы, преподавателей и организаторов, где реализуется как исследовательский интерес к своему внутреннему миру, так и мощная терапия. Это трамплин, создающий энергию для изменений, позволяющий осознать свои стратегии, почувствовать желания и принять новые решения.

### **Отличительные особенности программы**

Своеобразие программы заключается в том, что она реализуется в формате летнего выездного интенсива, в результате которого участники получают концентрат психологических знаний и практики, который поможет им слышать себя и окружающий мир.

**Цель программы:** помочь участникам исследовать себя и получить терапевтический опыт.

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

- создать безопасное, целостное пространство в группе;
- сформулировать задачи группы, интенсива, каждого участника;
- повысить уровень чувствительности и заряженности всей группы и каждого участника;
- с помощью групповых практик создать терапевтические условия для осознания и проживания чувств, эмоций и ощущений;
- интегрировать полученный опыт с реалиями жизни.

### **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 старше 18 лет. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

#### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на 72 астрономических часа.

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

**Формат обучения:** интенсив, включающий лекции, практическую часть, шеринг.

#### **Ожидаемые результаты**

знания	умения	навыки
- структура психики с основными понятиями: желания, чувства, эмоции, ощущения, поведение; - взаимосвязь тела и психики	- почувствовать свои глубинные желания и потребности; - интегрировать полученный опыт с реалиями жизни	- осознание и проживание чувств, эмоций и ощущений; - коммуникативные навыки в группе

#### **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 используются заключительный шеринг, итоговый шеринг.

## РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план программы

№	Тема занятия	Количество часов			Виды контроля
		всего	теория	практика	
1 день	Введение в интенсив	4	2	2	Текущий
2 день	Энергетизация. Часть 1	9	2	7	Текущий
3 день	Энергетизация. Часть 2	9	2	7	Текущий
4 день	Экскурсия. Дыхательная сессия	6	1	5	Текущий
5 день	Терапия. Часть 1	9	2	7	Текущий
6 день	Терапия. Часть 2	9	2	7	Текущий
7 день	Экскурсия. Архаические практики	8	2	6	Текущий
8 день	Интеграция. Часть 1	9	2	7	Текущий
9 день	Интеграция. Часть 2. Завершение интенсива	9	2	7	Текущий, итоговый
	Итого	72	17	55	

### 2.2. Содержание программы

№	Тема занятия	Содержание
1 день	Введение в интенсив	Заезд участников, организационные вопросы. Первый шеринг: знакомство с преподавателями, организаторами, пространством интенсива. Знакомство участников. Лекция на актуальную тему. Заключительный шеринг дня.
2 день	Энергетизация. Часть 1	Утренняя разминка. Стартовый шеринг. Телесная практика: «Обнимашки». Тренинг: «Целеполагание». Лекция о дыхании. Дыхательная сессия. Часть 1. Целевой шеринг. Дыхательная сессия. Часть 2. Целевой шеринг. Заключительный шеринг дня.
3 день	Энергетизация. Часть 2	Утренняя разминка. Стартовый шеринг. Групповая телесная практика: «Конвейер». Лекция на актуальную тему. Дыхательная сессия. Часть 1. Целевой шеринг.

№	Тема занятия	Содержание
		Дыхательная сессия. Часть 2. Целевой шеринг. Заключительный шеринг дня.
4 день	Экскурсия. Дыхательная сессия	Групповая экскурсия. Дыхательная сессия. Заклучительный шеринг дня.
5 день	Терапия. Часть 1	Утренняя разминка. Стартовый шеринг. Лекция на актуальную тему. Тренинг: «Маски». Часть 1. Групповые телесные практики. Тренинг: «Маски». Часть 2. Заклучительный шеринг дня.
6 день	Терапия. Часть 2	Утренняя разминка. Стартовый шеринг. Лекция на актуальную тему. Тренинг: «Детско-родительские отношения». Часть 1. Тренинг: «Детско-родительские отношения». Часть 2. Заклучительный шеринг дня.
7 день	Экскурсия. Архаические практики	Групповая экскурсия. Архаические практики. Заклучительный шеринг дня.
8 день	Интеграция. Часть 1	Утренняя разминка. Стартовый шеринг. Лекция на актуальную тему. Тренинг: «Линия времени». Тренинг: «Жалейка». Творческий вечер.
9 день	Интеграция. Часть 2	Утренняя разминка. Стартовый шеринг. Лекция на актуальную тему. Групповая практика: «Благодарность». Официальное завершение. Вручение сертификатов. Итоговый шеринг.

### 2.3. Контроль знаний обучающихся

Виды контроля	Средства контроля
Текущий	Заклучительный шеринг: подведение итогов каждого дня
Итоговый	Итоговый шеринг: подведение итогов программы

## РАЗДЕЛ 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Учебно-методическое обеспечение

#### Список литературы:

1. Психосоматика: телесность и культура / Е. Б. Айвазян и др.; под ред. В. В. Николаевой. – М.: Академический проект, 2009.
2. Ялом И., Лесц М. Групповая психотерапия. – СПб: Питер, 2018.
3. Телесная психотерапия. Бодинамика / ред.-сост.: В. Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ, 2010.
4. Свободное тело. Хрестоматия по телесно-ориентированным практикам / ред.-сост.: В. Ю. Баскаков. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2007.
5. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М.: Независимая фирма «Класс», 2021.
6. Лоуэн. А. Предательство тела. – СПб.: Корвет, 2018.
7. Лоуэн. А., Лоуэн. Л. Сборник биоэнергетических опытов. – М.: АСТ. 2006.
8. Лоуэн. А. Физическая динамика структуры характера. – СПб.: Корвет, 2016.
9. Лоуэн. А. Удовольствие. Творческий подход к жизни. – М.: Психотерапия, 2011.
10. Боаделла Д. Биосинтез. – М.: Центр психологического консультирования и телесной психотерапии, 2016.
11. Малкина-Пых И. Психосоматика. – М.: Эксмо, 2008.

### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

Занятия организуются в формате выездного интенсива 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