

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "КАУЛА-А"

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

И.А. Каратаева

Приказ №1 от 25.06.2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАУЛА-ЙОГИ СРЕДНЕГО УРОВНЯ»**

Объем: 83 академических часа

Форма обучения: с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Организация обучения: 14 недель

г. Москва, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Характеристика программы.....	3
1.2. Цель реализации программы	3
1.3. Планируемые результаты обучения	4
1.4. Категория слушателей.....	6
1.5. Форма обучения.....	6
1.6. Трудоемкость освоения дополнительной профессиональной программы.....	6
1.7. Особенности организации образовательной деятельности по программе повышения квалификации.	7
 РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	8
2.1. Учебный план.	8
2.2. Календарный учебный график.....	9
2.3. Рабочая программ.....	10
 РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ	13
3.1. Виды и формы контроля.	13
3.2. Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дополнительной профессиональной программе – программе повышения квалификации.	13
3.3. Контрольно-оценочные средства для проведения итоговой аттестации по дополнительной профессиональной программе – программе повышения квалификации.....	14
 РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	17
4.1. Материально-технические условия реализации программы	17
4.2. Информационно-методическое обеспечение обучения.	18
4.3. Кадровое обеспечение реализации программы повышения квалификации.	18

РАЗДЕЛ 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Характеристика программы

Нормативно-правовую основу разработки дополнительной профессиональной программы – программы повышения квалификации «Преподаватель Каула-йоги среднего уровня» (далее – образовательная программа) составляют следующие документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- профессиональный стандарт 03.018 Психолог-консультант (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н);
- постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

Настоящая образовательная программа самостоятельно разработана и утверждена организацией.

Структура образовательной программы в целом включает в себя цель, планируемые результаты обучения, учебный план, календарный учебный график, рабочие программы, организационно-педагогические условия, формы аттестации, оценочные материалы.

1.2. Цель реализации программы

Цель: осуществление образовательной деятельности, направленной на совершенствование компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации в сфере психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

Связь образовательной программы с профессиональным стандартом

Наименование программы	Наименование выбранного профессионального стандарта, ОТФ и ТФ	Уровень квалификации ОТФ и ТФ
Дополнительная профессиональная программа – программа повышения квалификации «Преподаватель Каула-йоги среднего уровня»	03.018 Психолог консультант ОТФ А Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам ТФ А/03.6 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллектива	6

1.3. Планируемые результаты обучения

Программа повышения квалификации обеспечивает актуализацию квалификации у лиц, ее осваивающих (соответствие требованиям профессионального стандарта), в условиях изменения целей, содержания, технологий, нормативно-правового обеспечения профессиональной деятельности в сфере психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

В соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант», выпускник программы должен выполнять следующие трудовые функции, соответствующие 6 уровню квалификации.

Профессиональный стандарт	Формируемые компетенции
ОТФ А Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	

ТФ А/03.6 Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллектива Трудовые действия: 1. Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи 2. Оказание консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс	Профессиональные компетенции: ПК.1 Способность разрабатывать и реализовывать программы мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи, направленные на преодоление психологических кризисов и дистресса у граждан.
--	---

Описание перечня профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения

Перечень профессиональных компетенций, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения:

ПК 1. Способность разрабатывать и реализовывать программы мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи, направленные на преодоление психологических кризисов и дистресса у граждан.

По окончании обучения слушатель должен:

знать:

- общие принципы психологического консультирования в психосоматике; – особенности метода телесно-ориентированной терапии;
- психодинамические модели психосоматических расстройств;

уметь:

– использовать методы и приемы телесно-ориентированной терапии в процессе оказания консультационной психологической консультационной помощи;

– применять общие принципы психологического консультирования в психосоматике;

владеть навыками:

– оказания консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс;

– поддержание мотивации к достижению целей психологического консультирования у гражданина, обратившегося за консультационной психологической помощью.

1.4. Категория слушателей.

К освоению дополнительной профессиональной программы – программы повышения квалификации допускаются:

- лица, имеющие высшее образование.

Целевая аудитория, для которой предназначена настоящая образовательная программа: преподаватели йоги.

1.5. Форма обучения.

Реализация образовательной программы осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий на государственном языке Российской Федерации.

1.6. Трудоемкость освоения дополнительной профессиональной программы.

Срок освоения образовательной программы слушателями (трудоемкость) составляет 83 академических (учебных) часа.

Срок реализации: 14 недель

1.7. Особенности организации образовательной деятельности по программе повышения квалификации.

Для всех видов образовательной (учебной) деятельности академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Объем недельной учебной нагрузки слушателей, включающей в себя все виды образовательной деятельности, в часах регламентируется календарным учебным графиком и расписанием организации образовательной деятельности слушателей. Объем учебной нагрузки в учебный день – не более 5 часов.

Освоение программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в форме компьютерного тестирования. По итогам прохождения итоговой аттестации слушателям выставляется оценка: зачтено / не зачтено.

Лицам, успешно освоившим программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию на оценку «зачтено», выдаются документы о квалификации: удостоверения о повышении квалификации. Документ о квалификации выдается на

бланке, образец которого самостоятельно устанавливается организацией.

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть образовательной программы и (или) отчисленным из профессиональной образовательной организации, выдаются справки об обучении или о периодах обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией.

РАЗДЕЛ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план.

	Наименование элементов образовательной программы	Форма аттестации	Виды учебной нагрузки (в часах)		Всего часов
			теория	контроль	
	Тема 1. Метод телесно ориентированной терапии	-	1	-	1
	Тема 2. Психодинамические модели психосоматических расстройств	-	4	-	4
	Тема 3. Схема и образ тела	-	1	-	1
	Тема 4. Общие принципы психологического консультирования в психосоматике	-	4	-	4
	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация / письменный опрос	-	1	1
	Тема 5. Метод чувственного сознания Шарлотты Селвер	-	4	-	4

	Тема 6. Практические упражнения	-	5	-	5
	Итоговая аттестация	Итоговая аттестация / компьютер ное тестирован ие	-	2	2
	Всего		19	3	22

2.2. Календарный учебный график.

№ п/п	Наименование элементов образовательной программы	Порядковые номера учебных дней и учебная нагрузка слушателей (в часах)					Всег о часо в
		Ден ь 1	Д е н ь 2	Де нь 3	Д е н ь 4	Де нь 5	
1	Тема 1. Метод телесно ориентированной терапии						1
2	Тема 2. Психодинамические модели психосоматических расстройств						4
3	Тема 3. Схема и образ тела		1				1
4	Тема 4. Общие принципы психологического консультирования в психосоматике		4				4
5	Промежуточная аттестация						1
6	Тема 5. Метод чувственного сознавания Шарлотты Селвер						4
7	Тема 6. Практические упражнения				5		5
	Итоговая аттестация						2

Всего часов в день		5		5		22
--------------------	--	---	--	---	--	----

2.3. Рабочая программ

Наименование темы	Объем (в часах)	Содержание	Форма предоставления материала занятий
Тема 1. Метод телесно ориентированной терапии	1	Как появилась телесная терапия: определение телесно-ориентированной терапии, основные принципы работы, история возникновения. Вегетотерапия: принципы работы, методы вегетотерапии. Биоэнергетический анализ: работа с энергетическими блоками, техники биоэнергетического анализа. Метод Фильденкрайза: основные принципы метода, упражнения метода Фильденкрайза, применение метода Фильденкрайза в повседневной жизни. Биосинтез: принципы работы и техники биосинтеза. Бодинамика: работа с мышечными паттернами, применение бодинамики в психотерапии. Танатотерапия: принципы работы и техники танатотерапии. Мифы и факты о телесно-ориентированной терапии.	Материалы для занятий представлены в текстовом формате (текстовые лекции).
Тема 2. Психодинамическ е модели психосоматических расстройств	4	Современная классификация психосоматических расстройств: критерии классификации, виды психосоматических расстройств. Психоаналитические модели психосоматического симптомообразования: систематика, особенности и критическая оценка психоаналитических моделей. Психофизиологические модели психосоматического симптомообразования: систематика, особенности и критическая оценка психофизиологических моделей.	Материалы для занятий представлены в текстовом формате (текстовые лекции).

Тема 3. Схема и образ тела	1	Определение понятий «схема тела» и «образ тела». Значение телесности в жизни человека. Этапы развития телесности: уровень чувственной модальности, вербализуемый образ тела (уровень репрезентаций), включение гностических действий. Влияние телесности на психическое здоровье.	Материалы для занятий представлены в текстовом формате (текстовые лекции).
Тема 4. Общие принципы психологического консультирования в психосоматике	4	Общие принципы психологического консультирования в психосоматике: основные принципы и подходы, роль психолога-консультанта в работе с психосоматическими клиентами.	Материалы для занятий представлены в текстовом формате (текстовые лекции).

		Психологическое консультирование при психосоматических расстройствах: специфика консультирования при различных психосоматических расстройствах, техники и методы работы с психосоматическими клиентами. Упражнение «Рисунок болезни и здоровья»: цели и задачи упражнения. Психологическое консультирование детей и подростков, имеющих психосоматический профиль: особенности консультирования детей и подростков, техники и методы работы с детьми и подростками.	
Промежуточная аттестация	1	Письменный опрос	Письменный опрос в СДО

Тема 5. Метод чувственного сознания Шарлотты Селвер	4	Определение чувственного (сенсорного) сознания. Значение чувственного (сенсорного) сознания в жизни человека. Концепция метода чувственного (сенсорного) сознания: понятие невроза, деавтоматизация и ее роль в развитии невроза, терапия чувственным (сенсорным) сознанием, техники чувственного (сенсорного) сознания. Виды и методики релаксации. Дыхательная гимнастика для саморегуляции эмоционального состояния.	Материалы для занятий представлены в текстовом формате (текстовые лекции).
Тема 6. Практические упражнения	6	Примеры практических упражнений, используемых в телесно ориентированной терапии (Упражнение «Распределенное внимание», упражнение «Знакомство с собой», упражнение «Выпустите свою фантазию наружу», упражнение «Говорить правду легко и приятно», упражнение «Мысленный ревизор», упражнение «Марионетка», упражнение «Уставшая рука», упражнение «Левитация руки», упражнение «Мысленное движение – пальцы рук», упражнение «Мысленное движение – от макушки до пяток», упражнение «Борьба с собой», упражнение «Дышим животом», упражнение «расслабляющее дыхание», упражнение «дыхание на счет», упражнение «дышим в ритме пульса», упражнение «спонтанное дыхание», упражнение дирижируем дыханием», или «найдите свой ритм», упражнение «прекращение внутреннего диалога», или	Материалы для занятий представлены в текстовом формате (текстовые лекции).

		«медитация на дыхании»)). Значение и применение упражнений: как упражнения помогают в работе с телом и психикой, как выбрать подходящее упражнение для конкретной ситуации, как адаптировать упражнения под индивидуальные потребности клиента.	
Итоговая аттестация	2	Прохождение тестирования	компьютерное тестирование в СДО

РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

3.1. Виды и формы контроля.

В ходе реализации образовательной программы осуществляется промежуточная аттестация и итоговая аттестация по образовательной программе в целом. Итоговая аттестация проводится с целью оценки уровня знаний и компетенций обучающихся, а также их готовности к дальнейшему профессиональному обучению или деятельности.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме письменного опроса. Итоговая аттестация осуществляется в форме компьютерного тестирования. На форму итоговой аттестации разрабатываются необходимые комплекты контрольно-оценочных средств.

3.2. Контрольно-оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дополнительной профессиональной программе – программе повышения квалификации.

1. Каковы основные техники, используемые в телесно-ориентированной терапии?
2. Какие психоаналитические концепции могут быть полезны для понимания органических симптомов при психосоматике?
3. Как вы определяете понятие "образ тела" и его значение в психологическом консультировании?
4. Каковы ключевые принципы, которыми должен руководствоваться психолог при работе с клиентами, страдающими психосоматическими расстройствами?

3.3. Контрольно-оценочные средства для проведения итоговой аттестации по дополнительной профессиональной программе – программе повышения квалификации.

1. Тело человека трактуется как равноправный с другими атрибутами человеческого бытия элемент:

а) в холистической парадигме;

б) в дихотомической парадигме;

в) оба ответа неверны.

2. В Античную эпоху идеи о взаимоотношения между душой и телом были о том, что:

а) душа и тело не могут влиять друг на друга;

б) душа и тело находятся в гармонии, нерасторжимом единстве друг с другом;

в) между душой и телом существует раскол, где телесность низведена на низший, животный уровень.

г) все ответы неверны.

3. Преставления о разрыве между душой и телом, идеология аскетизма и «умерщвления плоти» были:

а) в античную эпоху;

б) в эпоху средневековья;

в) в эпоху просвещения;

4. Основоположником ориентированной на тело терапии является: а)

Ф.Александр;

б) З.Фрейд;

в) А.Лоуэн;

г) В.Райх.

5. Энергия в телесно – ориентированной терапии – это:

а) одно из основных свойств материи – мера ее движения, а также способность производить работу;

б) решительность и настойчивость в действиях;

в) скалярная характеристика тела, определяющая его способность совершать работу;

г) особая субстанция биологической природы, обеспечивающая всю жизнедеятельность любого живого организма.

6. По закону перераспределения оргонной энергии в теле человека с точки зрения В.Райха:

- а) она из мест, где ее меньше, все время норовит переместиться в места, где ее и так много;**
- б) перемещается из мест наибольшей концентрации в места с наименьшей концентрацией;**
- в) не перемещается в теле человека, имея конкретную локализацию.**

7. По идее Райха, в норме оргонная энергия беспрепятственно протекает;

- а) синхронно с дыханием;**
- б) перпендикулярно позвоночнику;**
- в) вдоль нашего тела;**
- г) все ответы неверны.**

8. Заземление – это:

а) степень соответствия существующих в каждый момент времени мышечных напряжений выполняемой в тот же момент работе. б) чувство безопасности и опоры под ногами;

16

в) постоянное фоновое напряжение одной конкретной мышцы, не соответствующее никакой выполняемой в данный момент работе; г) все ответы неверны.

9. Постоянное, фоновое напряжение одной конкретной мышцы, не соответствующее никакой, выполняемой в данный момент работе – это: а) мышечный блок;

- б) мышечный зажим;**
- в) мышечный панцирь;**
- г) мышечных сегмент.**

10. С точки зрения основоположника телесно-ориентированной психотерапии, все наше тело может быть разделено на:

- а) 5 сегментов;
- б) 8 сегментов;
- в) 4 сегмента;
- г) 7 сегментов.

Критерии оценки.

Оценка «зачтено»: от 50 % – до 100 % включительно правильных ответов.

Оценка «не зачтено»: менее 50 % правильных ответов.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

При реализации данной образовательной программы созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, которые обеспечивают освоение обучающимися образовательной программы в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения.

В условиях реализации образовательной программы в дистанционном формате с использованием дистанционных образовательных технологий обучающиеся сами обеспечивают создание необходимых материально технических условий для осуществления учебной деятельности.

Необходимым минимальным условием использования дистанционных образовательных технологий является наличие интернет-браузера и подключения к сети Интернет.

Рабочее место педагогического работника оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

В состав программно-аппаратных комплексов включено (установлено)

программное обеспечение, необходимое для осуществления учебного процесса: - общего назначения (операционная система (операционные системы), офисные приложения, средства обеспечения информационной безопасности, архиваторы, графический, видео- и аудио-редакторы).

4.2. Информационно-методическое обеспечение обучения.

1. Андреев, А. С. Классификация методов телесно ориентированной терапии / А. С. Андреев // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 74-2. – С. 252-255. – EDN IMMCHY.
https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48543463_26865060.pdf
2. Зулкаидова, Д. К. Телесно-ориентированная терапия как метод психологической помощи / Д. К. Зулкаидова, Н. В. Осипова // Инновационные научные исследования. – 2023. – № 1-3(25). – С. 136-143. – DOI 10.5281/zenodo.7654242. – EDN JYIFMH.
https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50520738_57928903.pdf
3. Интегративный подход к познанию психологии человека / В. Н. Панферов, В. В. Знаков, Е. Ю. Коржова [и др.] ; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2017. – 296 с. – ISBN 978-5-8064-2397-0. – EDN YUDVTH. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_29435997_31038491.pdf
4. Козлов, В. В. Психология сознания: интегративный подход / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Психотерапия», 2022. – 274 с. – ISBN 978-5-6044075-6-1. – EDN XFZNPV.
https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47690262_21631448.pdf
5. Фещенко, М. В. Техники телесно-ориентированной терапии в работе с психосоматикой / М. В. Фещенко // Методология современной психологии. – 2023. – № 17. – С. 321-327. – EDN NZXREY.
https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50253720_10759103.pdf

4.3. Кадровое обеспечение реализации программы повышения квалификации.

Квалификация руководящих и научно-педагогических работников организации должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального

образования», утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 11 января 2011 г. №1н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 марта 2011 г., регистрационный №20237).

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование и стаж работы в образовательном учреждении не менее 1 года, при наличии послевузовского профессионального образования (аспирантура, ординатура, адъюнктура) или ученой степени кандидата наук - без предъявления требований к стажу работы.