

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет Кафедра физвоспитания  
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

дисциплина ***Б1.О.27.03 Танцевально-двигательная терапия***

обязательная часть

Направление

**49.03.02** ***Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)***

код

наименование направления

Программа

***Физическая реабилитация***

Форма обучения

***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
**2020 г.**

Разработчик (составитель)  
***кандидат социологических наук, доцент, доцент***  
***Пономарева Т. А.***  
ученая степень, должность, ФИО

Стерлитамак 2022

<b>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....</b>	<b>5</b>
<b>3. 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 .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>6</b>
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) .....	6
<b>5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....</b>	<b>8</b>
5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	8
<b>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....</b>	<b>10</b>
6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	10
6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	10

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания	ПК-3.1. Обладает знаниями о возможностях применения различных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре	Обучающийся должен: Знать - особенности применения упражнений по системе танцевально-двигательной терапии в системе физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья; - особенности применения упражнений по системе танцевально-двигательной терапии в системе физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья
	ПК-3.2. Составляет и применяет на практике различные комплексы упражнений для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств	Обучающийся должен: Уметь -использовать средства и методы танцевально-двигательной терапии для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств, формирования мотивации здорового образа жизни
	ПК-3.3. Осуществляет организационно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья	Обучающийся должен: Владеет - навыками предупреждения травматизма на занятиях; - навыками разработки планов работы по организации занятий танцевально-двигательной терапией с лицами с ограниченными возможностями здоровья
ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых	ОПК-1.1. Обладает сведениями о современных технологиях физкультурно-оздоровительной деятельности, их месте и	Обучающийся должен: Знать - основные понятия, определения и принципы в системе танцевально-

<p>видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>значении в физической культуре, науке, образовании</p>	<p>двигательной терапии;  - показания и противопоказания для занятий танцевально-двигательной терапией;  - основные направления и школы танцевально-двигательной терапии;  - закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека и возможности использования при этом практик танцевально-двигательной терапии,  - различие направлений по особенностям техники исполнения упражнений в системе танцевально-двигательной терапии;  - приемы первой помощи, методы защиты на занятиях танцевально-двигательной терапией</p>
	<p>ОПК-1.2. Проводит с занимающимися комплексы физических упражнений, применяет физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций</p>	<p>Обучающийся должен:  Уметь  - проводить комплексы физических упражнений по системе танцевально-двигательной терапии;  - осуществлять индивидуальный подход в подборе программы практики танцевально-двигательной терапии.</p>
	<p>ОПК-1.3. Использует средства, методы и приемы базовых и инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности для обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>Обучающийся должен:  Владеть  - навыками проведения комплексов физических упражнений по системе танцевально-двигательной терапии;  - навыками применения физических средств и методов воздействий на лиц с отклонениями в состоянии здоровья целью восстановления у них</p>

		нарушенных или временно утраченных функций; - навыками проведения занятий танцевально-двигательной терапией различных направлений
--	--	--

## 2. Цели и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Цели изучения дисциплины:

Цели изучения дисциплины:

1. Формирование знаний о современных технологиях физкультурно-оздоровительной деятельности, их разнообразии, месте и роли в системе физического воспитания, реабилитации и профилактики.

2. Овладение практическими навыками применения методических особенностей и предупреждения травматизма на занятиях танцевально-двигательной терапией.

Дисциплина «Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности: Танцевальная терапия» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 7, 8 семестрах

## 3. 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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 72 акад. ч.

Объем дисциплины	Всего часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	4
практических (семинарских)	8
другие формы контактной работы (ФКР)	0,2
Учебных часов на контроль (включая часы подготовки):	3,8
зачет	
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	56

Формы контроля	Семестры
зачет	8

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Наименование раздела / темы дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
		Контактная работа с преподавателем			СР
		Лек	Пр/Сем	Лаб	
1.1	Танцевально-двигательная терапия: истоки и основные принципы. История танца.	2	0	0	6
1.2	Танцевальная терапия как метод телесно ориентированной психотерапии	1	0	0	8
1.4	Методика построения занятий танцевальной терапией	1	1	0	8
1.5	Техники интегративной танцевально-двигательной терапии	0	1	0	8
1.6	Танцевальная терапия с различными возрастными категориями	0	2	0	8
1.8	Особенности работы специалиста по танцетерапии с инвалидами	0	1	0	8
1.7	Способы контроля за выполняемой нагрузкой занятия танцевальной терапией	0	2	0	10
1.3	Танцевальная терапия как форма физической реабилитации и средство коммуникации	0	1	0	0
<b>1</b>	<b>Танцевально-двигательной терапии как технология физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>56</b>
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>56</b>

**4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)**

Курс лекционных занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.1	Танцевально-двигательная терапия: истоки и основные принципы. История танца.	Общее представление о танцевальной терапии, история и развитие метода. Современные подходы к танцевальной психотерапии. Цели, задачи и возможности танцевальной терапии. Современные направления в танцевальной терапии. Танцевально-двигательная терапия в стиле индийского танца. Народный, балльный, классический танец - каноны и традиции. Специфика танцевального искусства. Выразительные средства танца. Основные исторические этапы развития танца. Социально-психологические характеристики танца: экспрессивные,

		коммуникативные, катарсические, культуральные, трансперсональные. Терапевтический ресурс танца: психотерапия, коррекция и личностный рост
1.2	Танцевальная терапия как метод телесно ориентированной психотерапии	Танцевально-двигательная терапия (ТДТ): цели, формы работы, области применения, основные понятия, мировые школы. Тело как объект: восприятие, ассимиляция, проекция. Феномен "телесности", основные понятия и процессы. Теория Райха (мышечные зажимы, блоки, панцирь, блокировка эмоций). Система "тело–музыка– движение", базовые техники.
1.4	Методика построения занятий танцевальной терапией	Танец как особая форма экспрессивного поведения личности. Методические приёмы и техники танцевальной терапии. Структура и особенности занятия танцевально-двигательной терапией. Отличия от учебных уроков хореографии.
<b>1</b>	<b>Танцевально-двигательной терапии как технология физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	

#### Курс практических/семинарских занятий

№	Наименование раздела / темы дисциплины	Содержание
1.4	Методика построения занятий танцевальной терапией	Танец как особая форма экспрессивного поведения личности. Методические приёмы и техники танцевальной терапии. Структура и особенности занятия танцевально-двигательной терапией. Отличия от учебных уроков хореографии.
1.5	Техники интегративной танцевально-двигательной терапии	Внимание к телесным ощущениям. Эмоциональное двигательное выражение. Анализ движения. Повторное проживание. Влияние танцевально-двигательной терапии на развитие гибкости и координационных движений .
1.6	Танцевальная терапия с различными возрастными категориями	Опора на ведущую деятельность и учет возрастных особенностей при выборе техник ТДТ в работе различными возрастными категориями. Особенности работы с детьми дошкольного, младшего , подросткового и старшего школьного возраста. Методы ТДТ со взрослыми с пожилыми людьми.
1.8	Особенности работы специалиста по танцетерапии с инвалидами	Танцевальная терапия в адаптивной физической культуре и физической реабилитации. Сложности адаптации танцевально-двигательной терапии в работе с инвалидами. Танцевально-двигательная терапия в работе с клиентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Танцевально-двигательная терапия для людей-инвалидов по зрению. Танцевально-двигательная терапия для слабослышащих и глухих
1.7	Способы контроля за выполняемой нагрузкой занятии танцевальной	Показатели интенсивности физической нагрузки на организм в ходе танцевально-двигательной терапии-тренировки. Оценка реакции сердечно-сосудистой

	терапией	системы на нагрузку в ходе занятия. Последовательность расчета индивидуальных показателей пульса. Зависимость частоты пульса и расхода энергии на тренировке. Оптимальный расход энергии за счет мускульных усилий с точки зрения здоровья. Внешние признаки утомления. Самоконтроль. Приемы самоконтроля. Настроение. Самочувствие. Утомление. Работоспособность. Дневник самоконтроля. Переносимость нагрузок. Частота дыхания. Противопоказания к занятиям.
1.3	Танцевальная терапия как форма физической реабилитации и средство коммуникации	Взаимосвязь психического и двигательного развития в онтогенезе Концепция развития сенсомоторной функции. Коммуникации и система взаимоотношений в пространстве танца, базовые техники работы в парах. Психологические аспекты и основные принципы контактной импровизации, понятия: центр, точка контакта, перекаты и перевороты, падения, опора и поддержка, баланс. Доверие и ответственность, психологические смыслы и анализ в танцевально-двигательной терапии.
<b>1</b>	<b>Танцевально-двигательной терапии как технология физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	

## **5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### 5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Цель самостоятельной работы – расширить понимание предмета изучения и углубить знания, умения и навыки дисциплине «Танцевальная терапия».

Значимость самостоятельной работы по дисциплине «Танцевальная терапия» обусловлена следующим:

1. разный исходный уровень готовности студентов к восприятию учебного материала, различные темп, стиль, характер индивидуальной самостоятельной деятельности;

2. большой объем материала по дисциплине требует самостоятельной работы, а овладение дисциплиной в полной мере является необходимым условием профессионального становления;

3. самостоятельная работа позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Самостоятельная работа по дисциплине «Танцевальная терапия» может реализовываться:

– непосредственно в процессе контактной работы – на лекциях, практических и занятиях, при выполнении контрольных и других видов работ.

– в контакте с преподавателем вне рамок аудиторных занятий – на консультациях по учебным вопросам, по вопросам выполнения заданий для самостоятельной работы и т.д.;

– в библиотеке, дома, в общежитии, на кафедре и других местах при выполнении студентом учебных и творческих заданий.

Перечень тем, выносимых на самостоятельное изучение по дисциплине «Танцевальная терапия» соответствует п.4.1. РПД.

### Вопросы и задания для самостоятельной работы.

1	Танцевально-двигательная терапия: истоки и основные принципы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Современные направления в танцевальной терапии.</li> <li>2. Танцевально-двигательная терапия в стиле индийского танца.</li> <li>3. Народный, бальный, классический танец - каноны и традиции.</li> </ol>
2	История танца	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовить сообщение о шаманских плясках.</li> <li>2. Подготовить сообщение об обрядовых танцах. Дайте понятие музыкального размера, мелодии.</li> <li>3. Подготовить сообщение о танцевальной лексике, как о средстве коммуникации. Язык тела.</li> <li>4. Подготовить сообщение о системе античных танцев.</li> <li>5. Подготовить сообщение о месте танцев в средневековой культуре Европы.</li> </ol>
3	Танцевальная терапия как метод телесно ориентированной психотерапии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Раскройте сущность понятия «Танцетерапия».</li> <li>2. Виды танцевальной терапии.</li> <li>3. Показания и противопоказания к танцевальной терапии</li> </ol>
4	Танцевальная терапия как форма физической реабилитации и средство коммуникации	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танец как средство психоэмоциональной коррекции</li> <li>2. Танцевальные упражнения как средство терапии в адаптивной физической культуре и физической реабилитации.</li> <li>3. Танцевальные упражнения как средство освоения новых способов движения.</li> <li>4. Танцевальные упражнения как средство улучшения двигательных возможностей</li> </ol>
5.	Методика построения занятий танцевальной терапией	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. особенности танцевальной терапии у лиц с нарушением зрительного анализатора.</li> <li>2. особенности танцевальной терапии у лиц с нарушением слухового анализатора.</li> <li>3. особенности танцевальной терапии у лиц с нарушением статокинетики.</li> <li>4. особенности танцевальной терапии у лиц с избыточным весом.</li> <li>5. особенности танцевальной терапии у лиц с функциональными расстройствами нервной системы.</li> </ol>
6.	Техники интегративной танцевально-двигательной терапии	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приёмы ЛФК и корригирующей гимнастики в танцевально-двигательной терапии (оздоровительно-профилактические упражнения и методы саморегуляции).</li> </ol>
7.	Танцевальная терапия с различными возрастными категориями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальная терапия в развитии детей и подростков с ограниченными возможностями.</li> <li>2. Формирование правильной осанки у детей средствами хореографии.</li> </ol>
8	Особенности работы специалиста по танцевальной терапии с инвалидами	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Танцевальная терапия в адаптивной физической культуре и физической реабилитации.</li> <li>2. Сложности адаптации танцевально-двигательной терапии в работе с инвалидами.</li> <li>3. Учет возрастных и психологических особенностей при выборе техник ТДТ в работе с лицами с ограниченными возможностями.</li> </ol>

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **6.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная учебная литература:**

1. 2. Ходоров, Д. Танцевальная психотерапия и глубинная психология / Д. Ходоров ; пер. О.Д. Шустова. - Москва : Когито-Центр, 2009. - 232 с. - ISBN 978-5-89353-261-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56472>
2. 1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - Москва : Спорт, 2016. - 385 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-18-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367>

#### **Дополнительная учебная литература:**

1. 1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238>
2. 3. Шкурко, Т.А. Танцевально-экспрессивные методы в психологической практике: танцевальная психотерапия и танцевально-экспрессивный тренинг : учебник / Т.А. Шкурко ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 224 с. : схем., табл., ил. - Библиогр.: с. 198-208 - ISBN 978-5-9275-2268-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493312>
3. 2. Ташева, А.И. Консультативная психология: базовые методические проблемы : учебник / А.И. Ташева, Д.В. Воронцов, С.В. Гриднева ; Министерство образования и науки РФ, Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 342 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9275-2306-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493323>

### **6.2. Перечень электронных библиотечных систем, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>
--------------	--