**Семинар 1** Основные проблемы в процессе подготовки спортсмена

1. Понятие стресса. Проблемы, связанные со стрессом, фрустрацией
2. Стратегии преодоления стресса

**Литература:**

1. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция. Учебное пособие. М. Советский спорт, 2003
2. Байкова И.А.,Головкин А.А., Тарасевич Е.В. и др. Психотерапия в спорте. Учебно-методическое пособие. Минск, 2010, 89 с.
3. www. Coob.ru

**Семинар 2.**  Основные типы личности по Кречмеру

1. Типы личности в конституциональной психологии Кречмера.
2. Основания типологии
3. Работа с противником с точки зрения теории Кречмера

**Литература:**

1. Кречмер Строение тала и характер. М.2012
2. www. Coob.ru

 **Семинар 3** Проведите самоанализ по типу личности Кречмера, У.Шелдона и определите основные показатели, характерные для Вас , а также над чем Вы должны поработать

1. Особенности визуальной диагностики других как оcнова налаживания позитивных отношений
2. Самоанализ по теории Кречмера и работа над проблемными показателями

 **Литература:**

1. Кречмер Строение тала и характер. М.2012
2. www. Coob.ru

**Семинар 4.** Анализ исследований сенсорно-перцептивных процессов в структурализме

* 1. Работа с основными психическими процессами в структурализме
	2. Преодоление эффектов восприятия(галлоэффекты, эффект авансирования» в процессе подготовки к соревнованиям
	3. Эффект соприсутствия как основа успешности в состязаниях

**Литература**:

1. Ташимова Ф.С., Ризулла А.Р. К проблеме смыслообразования субъекта как многоликого мира*. Saarbrucken, Deutschland: 2012, с.57-77*
2. Байкова И.А.,Головкин А.А., Тарасевич Е.В. и др. Психотерапия в спорте. Учебно-методическое пособие. Минск, 2010, 89 с.
3. www. Coob.ru

**Семинар 5** Ошибки мышления и как их преодолеть в процессе подготовки спортсмена

1. Проблема когнитивных ошибок
2. Технологии преодоления искажений мыслей в поведенческой психологии

 **Литература:**

1. Аронсон Э. Большая психологическая энциклопедия. Почему человек ведёт себя так, а не иначе. Психологические законы человеческого поведения. Спб.: Прайм»Еврознак», 2011, 558 с
2. Байкова И.А.,Головкин А.А., Тарасевич Е.В. и др. Психотерапия в спорте. Учебно-методическое пособие. Минск, 2010, 89 с.
3. www. Coob.ru Когнитивные ошибки.

**Семинар 6** Семинар 6. Психоаналитические технологии в процессе подготовки спортсмена

1. Методика свободных ассоциаций
2. Особенности анализа сновидений
3. Воспоминания детства и их значение в настоящем

**Литература:**

1. Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996. с.11-58
2. Аронсон Э. Большая психологическая энциклопедия. Почему человек ведёт себя так, а не иначе. Психологические законы человеческого поведения. Спб.: Прайм»Еврознак», 2011.
3. Воспоминания детства. Дневник снов. //Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996. с.54-56
4. www. Coob.ru

 **Семинар 7** Анализ психосексуальных стадий развития и фиксаций

1. Особенности прохождения стадий развития по Фрейду и проблемы фиксаций
2. Анализ личности Достоевского и Леонардо да Винчи в русле психоанализа.
3. Самонализ особенностей прохождения стадий развития и выводы для себя

**Литература:**

1. Психосексуальные стадии. Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.- с 56-57.
2. З.Фрейд. Достоевский и отцеубийство.
3. З. Фрейд. Леонардо да винчи
4. .www. Coob.ru

**Семинар 8** Проблемы целеобразования и стратегий её достижения в процессе подготовки спортсмена

1. Препятствия личностному росту в индивидуальной психологии Адлера
2. Актуализация фиктивных целей и анализ процесса целеобразования

**Литература:**

1. А.Адлер и индивидуальная психология. //Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.- с. 94-113
2. Цели. //Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.с.112-113

**Семинар 9** Потребность в признании как основополагающая в процессе состязания

1. Комплекс неполноценности как стимул к совершенству
2. Взаимоотношения с родителями как основы притязаний на признание
3. Влияние порядка рождения на притязания на признание

**Литература:**

1. А.Адлер и индивидуальная психология. //Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.- с. 94-113
2. Цели. //Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.с.112-113
3. Мухина В.С. Таинство детства. М.:, 1997 – 349 с.

**Семинар10** Учёт соотношения основных установок (экстраверсии и интроверсии и психических функций в процессе подготовки спортсмена

1. Типология личности по Юнгу
2. Соотношение основных установок и психических функций
3. Определение типологии и выявление позитивных и слабых сторон

 Литература:

1. К.Юнг и аналитическая психология. //Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.с.59-92
2. Юнг К. Психологические типы. / пер. с нем: Под ред. В.В.Зеленского. - Мн.ООО «Попури», 1998. – 656 с.

**Семинар 11.**  Преодоление препятствий в процессе подготовки к соревнованиям

1. Технологии преодоления тревожности
2. Технологии преодоления проблем бессознательного
3. Препятствия личностному росту в гештальтпсихологии

**Литература:**

1. К.Юнг и аналитическая психология. //Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.с.90-92
2. ДПрепятствия росту. Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.с.176-177

**Семинар 12** Стратегии самостимулирования и преодоления стресса в процессе подготовки. Проведите апробацию техник нервно-мышечной релаксации

1. Понятие стресса и его типологии
2. Основы логотерапии и самостимулирование
3. Техники нервно-мышечной релаксации и визуализации

Литература:

1. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция. Учебное пособие. М. Советский
2. В.Франкл. Основы логотерапии. //Человек в поисках смысла: Сборник: Пер с агл и нем./Под ред. Л.Я Гозмана и Д.А.Леонтьева. – М.: Прогресс, 1990, с. 284 – 363
3. www. Coob.ru

**Семинар 13.**  Основы нервно-мышечной релаксации ( аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, технологии телесной терапии)

1. В.Райх и психология тела
2. Технологии работы с телом по Райху(биоэнергетика, Рольфинг,Техники Александера, метод Фельзенкрайзера).

Литература:

1. В.Райх и психология тела //Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.с.115-160.
2. Технологии телесной терапии Райха.//Дж.Фейдимен, Р.Фрейгер теория и практика личностно-ориентированной психологии. М.1996.с.140-160.

**Семинар 14.** Стратегии преодоления напряжённости, фобий, неопределённости в русле когнитивной психологии

1. Когнитивные модели депрессии, фобий, неопределённостей.
2. Техники работ с автоматическими мыслями 1) контроль отрица­тельных автоматических мыслей; 2) осознавание связей между когнициями, эмоция­ми и поведением; 3) исследование и проверке аргументов «за» и «против», искажен­ных автоматических мыслей и др.

Литература:

1. Смит Н. Современные системы психологии. СПб.- прайм ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
2. Аронсон Э. Большая психологическая энциклопедия. Почему человек ведёт себя так, а не иначе. Психологические законы человеческого поведения. Спб.: Прайм»Еврознак», 2011, 558 с
3. http://www. Gramota

**Семинар15**  Влияние восприятия окружающей предметно- вещной и социальной среды (болельщиков) на результативность состязания

1. Поведенческие сеттинги. Особенности представленности окружающей предметно-вещной окружающей среды
2. Представленность болельщиков и их воздействия

Литература:

1. Смит Н. Современные системы психологии. СПб.- прайм ЕВРОЗНАК, 2003. – 384 с.
2. Аронсон Э. Большая психологическая энциклопедия. Почему человек ведёт себя так, а не иначе. Психологические законы человеческого поведения. Спб.: Прайм»Еврознак», 2011, 558 с
3. Байкова И.А.,Головкин А.А., Тарасевич Е.В. и др. Психотерапия в спорте. Учебно-методическое пособие. Минск, 2010, 89 с.
4. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция. Учебное пособие. М. Советский спорт, 2003
5. http://www. Gramota