**Программа к подготовке к зимней экзаменационной сессии 2020-2021 года**

**по дисциплине Психология саморегуляции в спорте**

**Уровень обучения: магистратура 2-го курса, р.о. (3-ий семестр 2020-2021 года)**

**Специальности: «6М050303-Спортивная психология (УрФУ)»**

**Форма экзамена:** устный (30 вопросов). **Используемая программа:** Zoom

**Темы к изучению и подготовке к экзамену:**

1. Психорегуляция как средство формирования психической надежности спортсменов. Понятие психического состояния. Классификация психических состояний. Психическое состояние и деятельность.

2. Состояния перетренированности, переутомления, перегорания. Причины возникновения этих состояний у спортсменов в тренировочной деятельности.

3. Основные методы психической саморегуляции. Дыхательные упражнения при соревновательном стрессе. Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона. Методика саморегуляции Л. Персиваля.

4. Десенсибилизация психотравм с помощью движения глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро. Аутогенная тренировка И. Г. Шульца.

5. Ментальный тренинг Ларса-Эрика Унесталя. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева Психорегулирующая тренировка А. В. Алексеева.

6. Механизмы биологической обратной связи (БОС).

7. Факторы, определяющие надежность деятельности спортсмена. Способность к саморегуляции, как показатель психической надежности спортсмена.

8. Методы психорегуляции спортсменов. Их характеристика и анализ эффективности. Понятие и методы психорегуляции.

9. Дыхательные упражнения при соревновательном стрессе. Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона.

10. Методика саморегуляции Л. Персиваля. Метод визуализации К. Саймонтона и С. Мэтьюз-Саймонтон.

11. Десенсибилизация психотравм с помощью движения глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро. Аутогенная тренировка И. Г. Шульца.

12. Ментальный тренинг Ларса-Эрика Унесталя. Метод идеомоторной тренировки А. В. Алексеева.

13. Психорегулирующая тренировка А. В. Алексеева. Механизмы биологической обратной связи (БОС).

14. Общие подходы к обучению спортсменов психорегуляции на этапах многолетней подготовки. Методика развития навыков психорегуляции спортсменов на этапах многолетней подготовки.

15. Диагностика психических состояний и навыков саморегуляции спортсменов. Классификация и характеристика методов диагностики психических

состояний человека.

**Список литературы:**

1. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состо¬яния человека (системно-деятельностный подход). М.: ИП РАН, 2012.

2. Елисеева И.Н. Профессиональное здоровье. Синдром выгорания и его профилактика: методические рекомендации. М., 2013.

3. Моросановой В.И. "Индивидуальный стиль саморегуляции". Монография М.: "Наука", 2001

4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. 3-е издание, С-П., «Питер», 2014 – 204 с.

5. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2016. — 412 с.

**Вопросы тестирования указаны в УМКД дисциплины.**