

## Список рекомендуемой литературы

### Основная

1. Абрамова, Г. С. Практическая психология: учеб. для вузов и ссузов / Г. С. Абрамова. – М.: Прометей, 2018. – 540 с. [Электронный ресурс]
2. Алексеев, А.В. Психагогика. / А.В. Алексеев. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 192 с.
3. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! / А.В. Алексеев.–М.: Физкультура и спорт, 1978. – 144 с.
4. Бондаренко, А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф.Бондаренко. – М.: «Независимая фирма «Класс», 2001. – 335 с.
5. Вачков, И.В. Психологический тренинг: методология и методика проведения / И.В.Вачков. – М.: Эксмо, 2010. – 560 с.
6. Ежова, Н.Н. Рабочая книга практического психолога / Н.Н.Ежова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2013. – 324 с.
7. Кермани, К. Аутогенная тренировка: эффективная техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов / К. Кермани. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2002. – 448 с.
8. Маришук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Маришук, В.И. Евдокимов – СПб: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
9. Маришук, Л.В. Об эмоциональных состояниях студентов БГУФК (к вопросу о терминологической корректности). / Л.В. Маришук , Т.В. Кузнецова // Ученые записки: Сб. рец. науч. тр. / Бел. гос.ун-т физ.культуры. гл. ред. М.Е.Кобринский. – Минск, 2004. – Вып. 8. – С. 93- 102
10. Практикум по психологии состояний: учеб. пособие / под ред. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с
11. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб: «Речь», Институт тренинга, 2004. – 256 с.
12. Психодиагностика и психокоррекция / под ред. А. Александрова [и др.]. – СПб: Питер, 2008. – 384 с.
13. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.И. Некрасов [и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
14. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие / Ю. В. Щербатых. – СПб: Питер, 2008. – 256 с

### Дополнительная

15. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием / Г.Ш. Габдреева – Казань: Каз.гос.ун-т, 1981. – 127 с.
16. Гиссен, Л. Д. Психология и психогигиена в спорте (из опыта работы в командах по академической гребле) / Л. Д. Гиссен. – М.: Советский спорт, 2010. – 160 с.
17. Голубев, Р.А. Еще раз о спортивном аутотренинге / Р.А. Голубев. – Минск: Полымя, 1991.– 144 с.
18. Гуменюк, Н.П. Психогигиена спортивной деятельности / Н.П. Гуменюк, Б.М. Шерцис.– Киев: Вища школа, 1978. – 183 с.

19. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – С.Пб.: Питер, 2003. – 384 с.
20. Истратова, О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 443 с.
21. Каменюкин, А.Г. Антистресс-тренинг. 2-е изд. / А.Г. Каменюкин, Д.В.Ковпак. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.
22. Киселев, Ю.Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта / Ю.Я. Киселев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с
23. Колодич, Е.Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков: учеб.-метод. пособие / Е.Н. Колодич. – 2-е изд. – Минск: ООО «ФУАинформ», 2002. – 128 с.
24. Леванова, Е.А. Игра в тренинге. Личный помощник тренера / Е.А. Леванова, А.Н.Соболева, В.А.Плешаков, Г.С.Голышев. – СПб.: Питер, 2011. – 368 с.
25. Пергаменщик, Л.А Психодиагностика и психокоррекция в воспитательном процессе / Л.А. Пергаменщик [и др.]. – Минск: НИО, 1993. – 154 с.
26. Практическая психология: учебно-метод. пособие / С.В. Кондратьева; под ред. С.В. Кондратьевой. – Минск: Ред. журн. «Адукацыя і выхаванне», 1997. – 212 с.
27. Рабочая книга практического психолога / под ред. А.А. Бодалева [и др.]. – М.: Издательство Института психотерапии, 2001. – 640 с.
28. Цзен, Н.В., Пахомов, Ю.В., Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – Изд. 2-е , доп. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272с.
29. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности / Н.И. Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 512 с.